

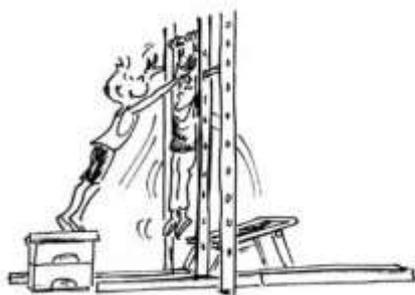
EDUCATION PHYSIQUE / JEUX DE COURAGE

JEUX INDIVIDUELS / COURAGE*Objectifs :*

- Travailler les engins de façon détournée afin de pimenter une leçon.
- Stimuler, tonifier le corps, renforcer la motricité, apprécier le risque, se surpasser.

Poste 1 : Chute du mur

Lors de cet exercice, les enfants prennent leur courage à deux mains et se laissent tomber en avant depuis un plan surélevé. Debout sur un banc suédois, en appui contre un tapis mousse posé à la verticale. Se laisser tomber ensemble en avant, atterrir, puis relever le matelas.

**Poste 2 : Salut l'artiste**

Dans cet exercice, les enfants s'élancent depuis un caisson composé de deux éléments, s'élancent, se balancer à la barre fixe et atterrir sur un tapis.

Variante : Pour des enfants bien entraînés, s'élancer à partir de petits sauts sur le mini-trampoline (incliné vers la barre fixe!).

Poste 3 : Saut de géant

Cet exercice allie course en équilibre et saut par-dessus un obstacle. La réception doit être maîtrisée.

Gravir un banc suédois incliné (accroché aux barres parallèles) au pas de course, sauter haut et long afin de passer par-dessus la deuxième barre, puis atterrir en douceur sur le tapis mousse. Rouler évent. après l'atterrissage.

**Poste 4 : Tapis rampant**

Un timing parfait est indispensable au bon déroulement de cet exercice. Les enfants doivent déplacer un tapis le plus loin possible en sautant dessus.



A deux ou à trois. Prendre de l'élan, sauter sur le tapis (antiglisse vers le haut) pour le faire avancer.

