

Education physique / idées d'activités

Condition physique / Motricité / Agilité

Objectifs :

- Améliorer la tonicité du corps, l'équilibre
- Coopérer, trouver des solutions dans l'intérêt du groupe.
- Se maintenir en équilibre et effectuer diverses tâches dans des conditions difficiles.

Mise en train : courir 5 minutes en 8 dans la halle.**Poste 1 : Poutre étroite**

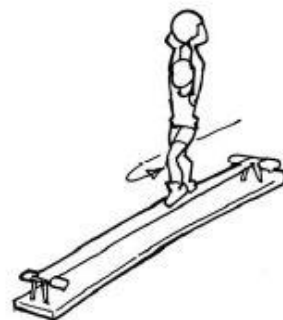
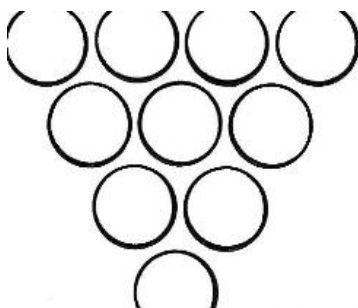
Défi : traverser et rester en équilibre sur le banc malgré le medicin ball (balle de 2 kg) tenu au-dessus de la tête et effectuer un tour sur soi-même au milieu du banc.

Variante : s'accroupir (poser un genou) et se relever.**Poste 2 : Mur de grimpe**

Si on a pas de mur de grimpe, faire un parcours pour traverser les espaliers avec obstacles et cerceaux verticaux-horizontaux à franchir.

Variante pour traverser les espaliers (voir en page 2)

Si on a un mur de grimpe : faire traverser le long du mur sans toucher terre.

**Poste 3 : Grappe**Placer 10 cerceaux en grappe 4-3-2-1
1^{er} élève invente une façon de traverser les cerceaux, l'élève suivant observe et fait pareil.**Poste 4 : Funambule**

La barre fixe sur l'échelon le plus bas, se déplacer sans perdre l'équilibre.

Variante : s'aider d'une canne suédoise**Poste 5 : Equilibre**Accrocher le banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut.
Monter tout en gardant l'équilibre. Sauter sur le gros tapis et roulade.**Jeu :** balle au vestiaire (les élèves qui sont touchés par la balle vont directement au vestiaire). Le dernier élève range la balle.

Variantes pour traverser les escaliers * :

- En regardant uniquement ses pieds, ses mains
- se collant à l'escalier
- s'éloignant au maximum de l'escalier
- en maintenant une balle mousse entre ses genoux, chevilles, sous son pull
- en gardant ses bras croisés
- un utilisant seulement 3 appuis
- avec les yeux fermés
- sur ses orteils uniquement
- une main paume vers le bas, l'autre main prise paume vers le haut
- dos aux escaliers
- en ne pouvant utiliser les 5 échelons du bas
- en effectuant un demi-tour à chaque changement d'escalier
- ...