

MARCHER S'ÉQUILIBRER

Situation n°1

Fiche
N°29

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Explorer différents types de déplacements



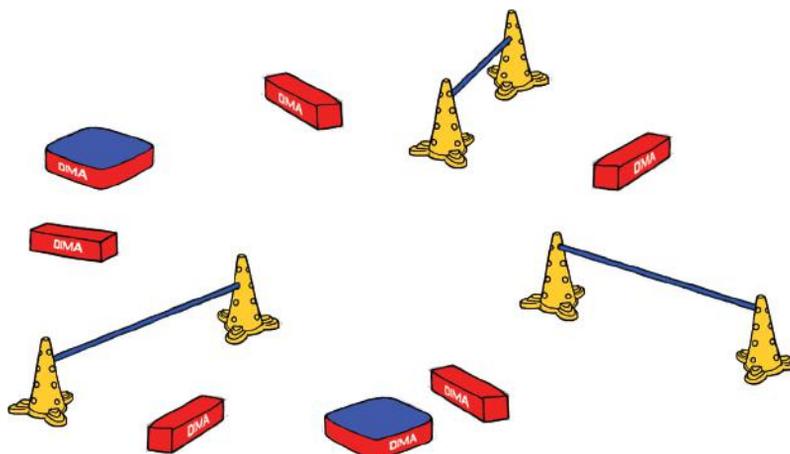
- Organisation :**
- ▶ Petit matériel disposé au sol (modules, plots, briques...).
 - ▶ Matériel spécifique à la salle (ligne de sol, agrès, espaliers...).



- Consignes :**
- ▶ Se déplacer sans toucher le matériel, puis suivre les consignes suivantes :
 - ▶ Varier le déplacement (en arrière, sur le côté...).
 - ▶ Varier le type de déplacement (à 4 pattes, en araignée).
 - ▶ Monter sur les objets, puis se déplacer d'objet en objet.
 - ▶ Se déplacer par 2, 3 ou 4.
 - ▶ En aveugle par 2.
 - ▶ En transportant un objet.



- Conseils :**
- ▶ Prévoir suffisamment d'objets.



SÉCURITÉ :
Veiller aux sols glissants.
Veiller aux objets en déséquilibre.
Sécuriser l'espace de jeu.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10345** - Mini obstacles mousques rouges - lot de 8
- K2009** - Module mousse carré 40x40x20 cm
- K5010** - Cônes multi-jeux à trous avec encoches hauteur 37 cm lot de 4
- K5030** - Jalon longueur 100 cm - lot de 8

MARCHER S'ÉQUILIBRER

Situation n°2

Fiche
N°30

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Explorer le déplacement en appuis quadrupédiques



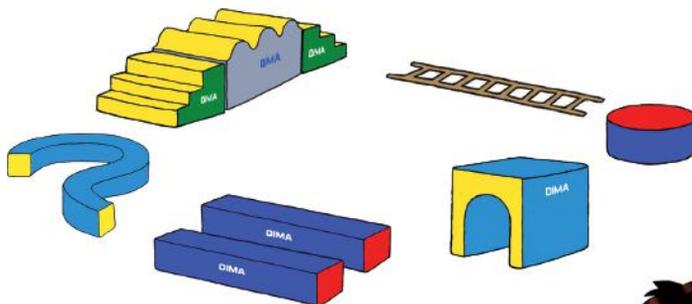
- Organisation :** ▶ un parcours composé de :
- un banc suédois (ou une poutre carrée).
 - une barre, un tunnel.
 - un demi cylindre, un gymbosses, 2 escaliers 3 marches, une poutre zig zag...
 - une échelle au sol.
 - 2 bancs (installés parallèlement).



- Consignes :** ▶ 1) Faire le parcours à 4 pattes en passant sur les différents objets.
- ▶ 2) Faire le parcours en passant :
- sous la barre.
 - dans le tunnel.
 - sur les 2 bancs en parallèle (main et pied droit sur un banc, main et pied gauche sur l'autre).
 - par-dessus tous les autres obstacles.



- Evolutions :** ▶ Alternier les hauteurs, les largeurs, les densités, l'inclinaison des modules.
- ▶ A deux, en se tenant par les chevilles.
 - ▶ En arrière.
 - ▶ En araigne.
 - ▶ Surélever l'échelle à une ou deux extrémités.
 - ▶ Passer des bancs en parallèle à des barres parallèles ou asymétriques (adapter la hauteur).



SÉCURITÉ :

Prévoir des tapis pour les situations en hauteur.
Prévoir un animateur pour les situations délicates.



Matériels adaptés à l'exercice :

- K2037** - Échelle de course 8.50 m x 0.50 m
- K2032** - Poutre mousse zig zag ø120x20x20 cm
- K2039** - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
- K2056** - Module mousse demi cylindre diam. 30x60x15 cm
- K2087** - Tunnel 75x60x60 cm - jaune et bleu
- K2106** - Module mousse gymbosses 120x45x40/20 cm
- K2132** - Module mousse vague 45x60x40/30 cm

- K2140** - Module mousse escalier 3 marches 60x60x30 cm

MARCHER S'ÉQUILIBRER

Situation n°3



Fiche
N°31

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Se déplacer, sur des supports ou situations inhabituels, en gardant sa verticalité



Organisation : ▶ 2 ou 3 bancs bout à bout, ou poutres carrées ou zig zag.



Consignes : ▶ Marcher en avant sur le banc ou la poutre.

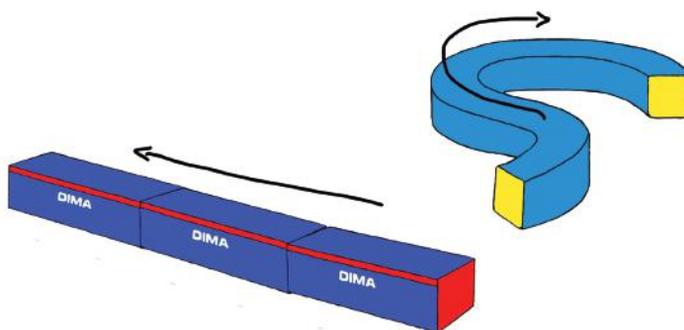


Conseils : ▶ Mettre l'atelier près d'un espalier ou d'une main courante, pour permettre un appui à l'enfant (préférable à la main de l'animateur).



Evolutions :

- Se déplacer :
- ▶ Avec un objet dans chaque main.
- ▶ Avec un objet posé sur la tête (sac de graines).
- ▶ En arrière, sur le côté.
- ▶ En enjambant des objets (ballons, briques, cerceaux..).
- ▶ À 2 en se tenant.
- ▶ À 2 en se croisant.
- ▶ En variant la hauteur, la largeur, la longueur, l'inclinaison du banc ou de la poutre.
- ▶ Sur 2 poutres (côte à côte) un pied sur chaque poutre.



SÉCURITÉ :

Prévoir tapis sur situations en hauteur.
Prévoir un animateur pour les situations délicates
et pour les enfants hésitants, ayant besoin
d'être mis en confiance.



Matériels adaptés à l'exercice :

10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
K2032 - Poutre mousse zig zag ø120x20x20 cm
K2040 - Module mousse poutre carrée 120x30x30 cm
K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5045 - Briques multi-jeux - lot de 12
K5051 - Dessus de briques multi-jeux - lot de 12
JONGL170 - Balle à grain junior diam. 62 mm - lot de 3
KBG15293 - Ballon de jonglage (diam. 20 cm) - lot de 12

MARCHER S'ÉQUILIBRER

Situation n°4 - L'équilibriste

Fiche
N°32

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Développer l'équilibre et la confiance



- Organisation :**
- ▶ Une poutre.
 - ▶ Des tapis épais et à hauteur de poutre.



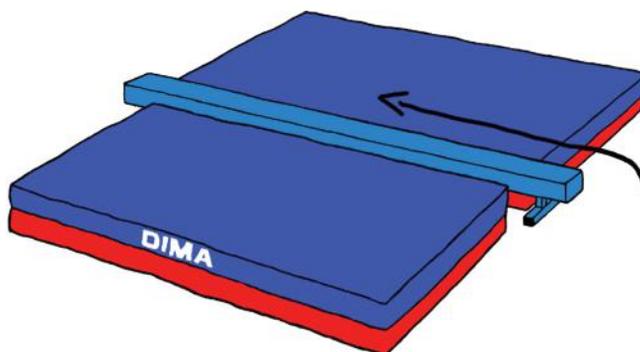
- Consignes :**
- ▶ Se déplacer debout.
 - ▶ Chercher différentes formes de déplacements, agréables à regarder.



- Conseils :**
- ▶ Laisser parler la créativité des enfants.
 - ▶ Aménager l'accès à la poutre, pour permettre à l'enfant d'être autonome.



- Evolutions :**
- ▶ En franchissant des obstacles.
 - ▶ En ramassant des objets sur la poutre ou en l'air.
 - ▶ Avec ½ tour sur 2 pieds, sur 1 pied.
 - ▶ Petits sauts.
 - ▶ S'arrêter en faisant la statue.



SÉCURITÉ :

Prévoir la présence d'un animateur,
pour une aide éventuelle.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
- 21640 - Poutre basse de gymnastique longueur 3,60 m
- 23020 - Matelas de réception dimagym 120x200x20 cm
- 24030 - Poutre mousse de gymnastique longueur 3 m

MARCHER-ENJAMBER S'ÉQUILIBRER

Situation n°1 - La jungle

Fiche
N°33

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Solliciter ses appuis pédestres,
pour développer son équilibre



- Organisation :**
- ▶ Un parcours composé :
 - ▶ De « rochers dans une rivière » et d'une « cascade » : avec des plots, des poufs ronds, des briques et un rideau de fil.
 - ▶ De nénuphars : cerceaux et plateaux d'équilibre.
 - ▶ De la passerelle aux tortues : plots sur un banc ou sur la poutre carrée.
 - ▶ D'une forêt : modules divers, plots avec bâtons.
 - ▶ D'un pont de singes (cordes, planche, échelles).
 - ▶ De la liane de Tarzan (corde suspendue).



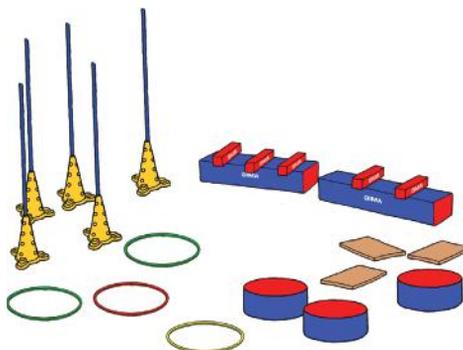
- Consignes :**
- ▶ Traverser la jungle en franchissant tous les obstacles.



- Conseils :**
- ▶ Prévoir du temps pour l'installation.
 - ▶ Impliquer les enfants dans l'histoire.



- Evolutions :**
- ▶ Varier le déplacement (en arrière, sur le côté) quand la situation le permet.
 - ▶ Se mettre à 2,3,4.
 - ▶ En transportant un objet.
 - ▶ Ajouter le grimper sur espalier pour passer d'un pont à l'autre.
 - ▶ Sous forme de relais (chaque enfant ne faisant qu'un élément du parcours ou entièrement).



SÉCURITÉ :

Sous forme de relais, veiller à la précipitation
qui peut diminuer l'attention des enfants.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10195** - Socle rigide à lester - la paire
- 10345** - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
- 10346** - Mini obstacles mousses jaunes - lot de 8
- 10377** - Échelle de course 8,50 m x 0,50 m
- K2064** - Pouf rond diam. 40x20 cm
- K5010** - Cônes multi-jeux à trous avec encoches hauteur 37 cm lot de 4

- K5025** - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
- K5030** - Jalon longueur 100 cm - lot de 8
- KBG2110** - Cercle basculant noir diam. 35 cm hauteur : 8 cm

SAUTER

Situation n°1 - Le Club des Lapins

Fiche
N°34

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Développer les appuis manuels



Organisation : ▶ Des cerceaux alignés au sol.



Consignes : ▶ Faire des bonds de lapins de cerceaux en cerceaux.



Conseils : ▶ Bien évaluer la distance nécessaire entre les cerceaux.
▶ Ne pas mettre de trop grands cerceaux.



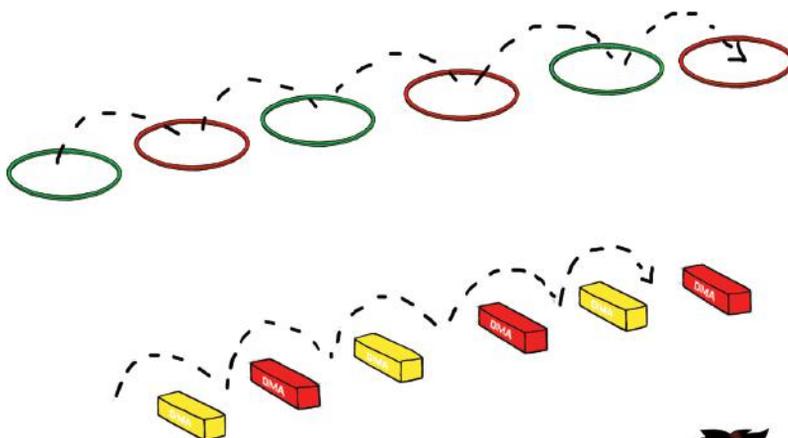
Evolutions : ▶ Remplacer les cerceaux par de petits obstacles (briques, marquage au sol...).

▶ Remplacer les cerceaux par des modules.
- soit en franchissant les modules (demi cylindre...).

- soit en sautant dessus (poutre carrée, pouf...).

▶ Faire des bonds de lapins sur plinth en passant de l'un à l'autre et de plus en plus haut.

▶ Entre 2 poutres, une main sur chaque poutre.



SÉCURITÉ :

Attention aux chutes en avant.

Matériels adaptés à l'exercice :

10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
K2010 - Carré 40x40x30 cm - jaune et gris
K2057 - Module mousse demi cylindre diam. 50x60x25 cm
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
K5045 - Briques multi-jeux - lot de 12
K5051 - Dessus de briques multi-jeux - lot de 12

K5061 - Ligne de marquage au sol pvc 35x7.50 cm
lot de 6 avec sac

SAUTER

Situation n°2

Fiche
N°35

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Développer les appuis manuels



Organisation : ▶ Un banc suédois ou la poutre carrée au sol.



Consignes : ▶ Faire des bonds de lapin, en franchissant le banc de droite à gauche, puis de gauche à droite.

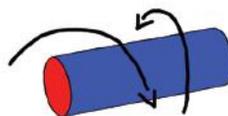
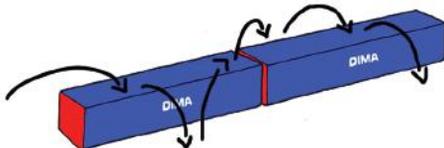
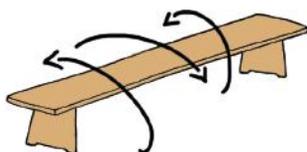


Conseils : ▶ Attention aux coups sur les tibias avec le banc !!!



Evolutions :

- ▶ Avec pose des pieds sur le banc.
- ▶ En remplaçant le banc par des modules de différentes formes et hauteurs.
- ▶ En se plaçant sur le côté de A les mains sur rouleau, franchir A (de gauche à droite, puis de droite à gauche), puis idem pour franchir le rouleau.
- ▶ En poussant sur 1 jambe puis l'autre.



SÉCURITÉ :

Attention aux chutes en avant.

Sécuriser la situation pour permettre à l'enfant d'être autonome.



Matériels adaptés à l'exercice :

BANC2 - Banc suédois - longueur 2 mètres
K2039 - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
K2048 - Module mousse cylindre ø 30 cm longueur 120 cm
K2056 - Module mousse demi cylindre diam. 30x60x15 cm
K2113 - Module mousse tour 60x60x75 cm
KB013401 - Tapis confort dimakid 120x60x10 cm vert pistache

SAUTER S'ENVOLER

Situation n°1

Fiche
N°36

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Prendre conscience de l'impulsion,
de l'envol et de la réception



Organisation : ▶ Un caisson ou un plinth.
▶ Un tapis de réception.



Consignes : ▶ Debout sur le caisson, sauter sur le tapis.

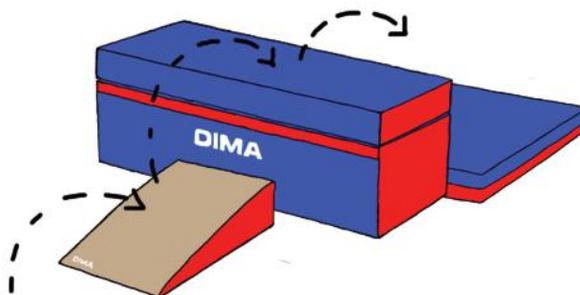


Conseils : ▶ Ne pas commencer trop haut.



Evolutions :

- ▶ Varier la hauteur du caisson.
- ▶ Suspender un objet pour le toucher en sautant.
- ▶ Sauter par-dessus un obstacle.
- ▶ Remplacer le caisson par un tremplin, un trampoline, une poutre, des espaliers...
- ▶ Sauter le plus loin possible.
- ▶ Sauter en frappant des mains.
- ▶ Sauter en tournant.
- ▶ Sauter en arrière.
- ▶ Varier les types de sauts (fléchi, groupé).



SÉCURITÉ :

Mettre une aide pour les sauts plus complexes.
Sécuriser la situation pour permettre à l'enfant d'être autonome.



Matériels adaptés à l'exercice :

22100 - Module mousse tremplin dynamique 100x65x25 cm
22105 - Module mousse tremplin 120x60x25 cm
22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
23020 - Matelas de réception dimagym 120x200x20 cm
24030 - Poutre mousse de gymnastique longueur 3 m
24310 - Module mousse pédagogym plan incliné avec plateforme 200x100x40/5 cm
ESPA1 - Espalier suédois simple - 240x90 cm

K3075 - Baby trampoline
K3350 - Matelas ludique 4 couleurs 200x120x10 cm
K3356 - Matelas ludique 3 cercles 200x120x10 cm

SAUTER REBONDIR

Situation n°1

Fiche
N°37

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Enchaîner différentes situations de sauts



Organisation :

- ▶ Un caisson ou un plinth.
- ▶ Un tremplin.
- ▶ Un tapis de réception.



Consignes :

- ▶ Debout sur le caisson, sauter sur le tremplin puis sur le tapis.



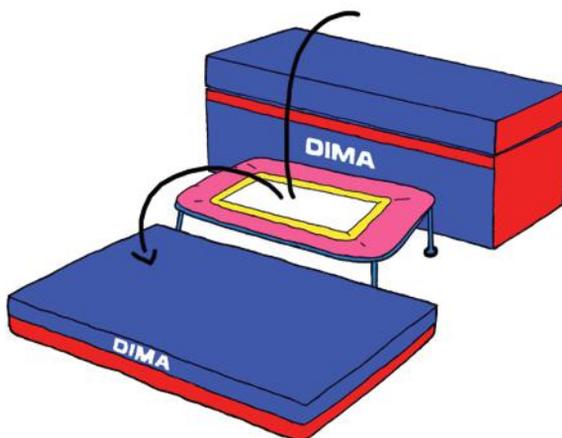
Conseils :

- ▶ Ne pas commencer trop haut.



Evolutions :

- ▶ Varier la hauteur du caisson.
- ▶ Remplacer le tremplin par un trampoline.
- ▶ Mettre 2 ou 3 tremplins à la suite.
- ▶ Monter la hauteur du tapis.
- ▶ Avec un obstacle entre le tremplin et le tapis.
- ▶ Varier les éléments de réception (tapis sur un caisson, plan incliné haut).



SÉCURITÉ :

Sécuriser la situation pour permettre à l'enfant d'être autonome.



Matériels adaptés à l'exercice :

22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
23020 - Matelas de réception dimagym 120x200x20 cm
K3075 - Baby trampoline
K3350 - Matelas ludique 4 couleurs 200x120x10 cm
K3356 - Matelas ludique 3 cercles 200x120x10 cm

ROULER

Situation n°1 - Au pays de la galipette

Fiche
N°38

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Accepter de mettre son corps dans des situations inhabituelles



Organisation :

- ▶ 1 module cylindre.
- ▶ 1 tapis souple posé sur le rond.



Consignes :

- ▶ S'allonger sur le rouleau.



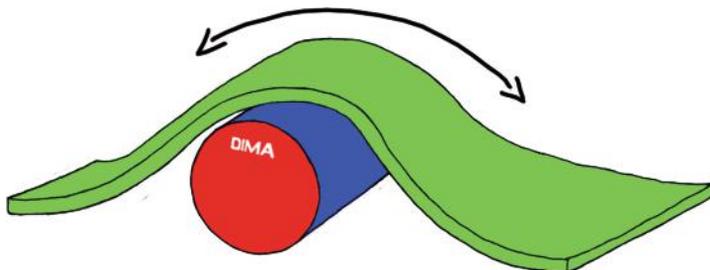
Conseils :

- ▶ Lui laisser le temps d'exploiter la situation.



Evolutions :

- ▶ On peut faire une roulade (en regardant son ventre).
- ▶ Rouler sur le côté.
- ▶ Rouler sur le dos.
- ▶ Remplacer le rouleau par 1 ballon.
- ▶ Remplacer par un plan incliné.
- ▶ Varier la longueur du plan incliné.
- ▶ Varier l'inclinaison.
- ▶ 2 plans inclinés.



SÉCURITÉ :

Dire et redire de rentrer la tête en regardant son ventre.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 22040** - Module mousse pédagogym rond maxi rond 150xø60 cm
- 24200** - Module mousse pédagogym carré 105x45x45 cm
- 24210** - Module mousse pédagogym casse 105x45x45 cm
- 24300** - Module mousse pédagogym rond stabilisé 50x35 cm - ø 40 cm
- KB013207** - Tapis galipette Dimakid

ROULER EN AVANT EN CONTREBAS

Situation n°2

Fiche
N°39

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Rouler en avant



Organisation : ▶ Un parcours composé de 4 ateliers.



Conseils : ▶ En fonction de l'âge des enfants, prévoir du matériel de hauteurs différentes.

ATELIER N°1



Consignes : ▶ En partant à genoux, sur le cube, rouler en avant sur le plan incliné.



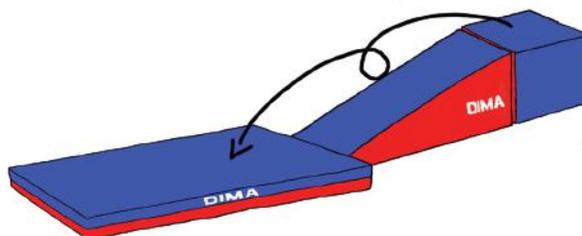
Organisation :

- ▶ Un cube.
- ▶ Un plan incliné.
- ▶ Un tapis.



Evolutions :

- ▶ Partir accroupi sur le cube.
- ▶ Faire varier la hauteur du cube.
- ▶ Remplacer le plan incliné par un tapis de chute et y faire enchaîner plusieurs roulades.
- ▶ Remplacer le plan incliné par un rouleau ou 1 ballon.



ATELIER N°2



Consignes : ▶ En appui ventral sur le cheval, poser les mains sur le plan incliné et faire une roulade.

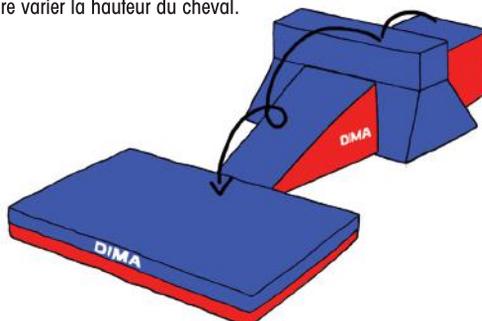


Organisation :

- ▶ Un cube.
- ▶ Un cheval ou un plinth.
- ▶ Un plan incliné.



Evolutions : ▶ Faire varier la hauteur du cheval.





ATELIER N°3

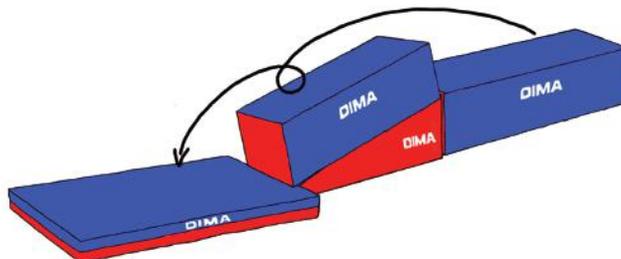
Consignes : ▶ Glisser (allongé sur le ventre) sur le plinth et faire une roulade sur le tapis.



Organisation : ▶ 2 plinths.
▶ Un tapis.
▶ Un plan incliné.



Evolutions : ▶ Varier l'inclinaison du plinth.



ATELIER N°4

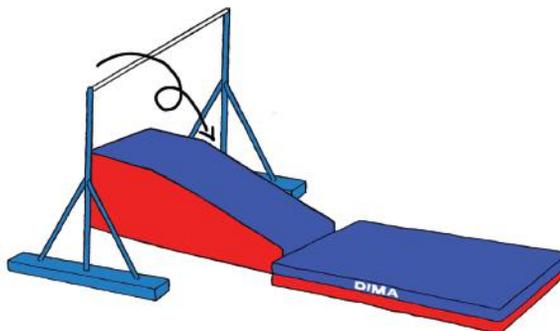
Consignes : ▶ En appui ventral sur la barre faire une roulade sur le plan incliné.



Organisation : ▶ 1 barre.
▶ 1 module cassé.



Evolutions : ▶ Remplacer le plan incliné par un grand tapis de chute.



SÉCURITÉ :

Prévoir un animateur à chaque atelier délicat.
Dire et redire de regarder son ventre.



Matériels adaptés à l'exercice :

- | | |
|--|---|
| 22020 - Module mousse pédagogym maxi casse 150x60x60 cm | 24310 - Module mousse pédagogym plan incliné avec plateforme 200x100x40/5 cm |
| 22035 - Module mousse pédagogym maxi incliné 140x60x60 cm | K2010 - Carré 40x40x30 cm - jaune et gris |
| 22320 - Plinth mousse 4 étages 160x60x120 cm | K2057 - Module mousse demi cylindre diam. 50x60x25 cm |
| 22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm | K2113 - Module mousse tour 60x60x75 cm |
| 23500 - Tapis de gymnastique eps 200x100x3 cm | K2140 - Module mousse escalier 3 marches 60x60x30 cm |
| 23580 - Tapis de gymnastique eps solitaires 200x100x3 cm | K2173 - Plan incliné 90x60x30 cm |
| 24020 - Barre fixe primagym | K2174 - Module mousse plan incliné 120x60x50 cm |
| 24220 - Module mousse pédagogym incliné 105x45x45 cm | |
| 24260 - Cheval de saut 105x55x100 cm | |

ROULER EN AVANT EN CONTREHAUT Situation n°3

Fiche
N°40

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Rouler avec une attitude de départ inhabituelle



Organisation : ▶ Un parcours composé de 2 ateliers.



Conseils : ▶ En fonction de l'âge des enfants, prévoir du matériel de hauteurs différentes.

ATELIER N°1

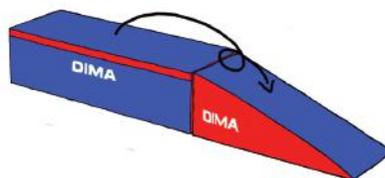


Consignes : ▶ Debout sur le cube, rouler sur le plan incliné.



Evolutions :

- ▶ Varier l'inclinaison.
- ▶ Départ sur 1 pied.
- ▶ Remplacer le cube par un tremplin, un trampoline.



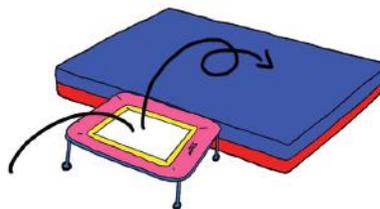
ATELIER N°2



Consignes : ▶ Rebondir sur le trampoline et rouler sur le tapis.



Evolutions : ▶ Mettre un caisson avant le trampoline, pour prendre quelques pas d'élan.



SÉCURITÉ :

Prévoir un animateur à chaque atelier délicat.
Dire et redire de regarder son ventre.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 16230 - Mini trampoline à sandow
- 22035 - Module mousse pédagogym maxi incliné 140x60x60 cm
- 22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
- 23030 - Matelas de réception dimagym 240x200x20 cm
- 23500 - Tapis de gymnastique eps 200x100x3 cm
- 23580 - Tapis de gymnastique eps solidaires 200x100x3 cm
- K3356 - Matelas ludique 3 cercles 200x120x10 cm

ROULER

Situation n°4

ACTIVITES GYMNIQUES

Fiche
N°41

But : Accepter de perdre ses repères,
et appréhender l'espace arrière



Organisation : ► Un parcours composé de 3 ateliers.



Conseils : ► Rester sur son atelier jusqu'au signal de changement.

ATELIER N°1



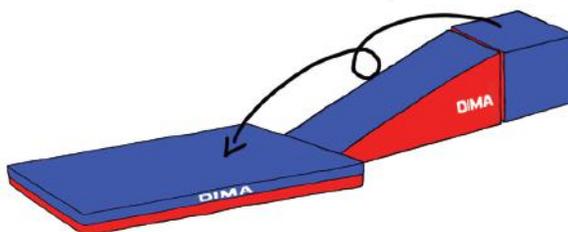
Consignes : ► Assis sur le cube, faire une roulade arrière sur le plan incliné.



Organisation : ► 1 cube.
► 1 plan incliné.



Evolutions : ► Varier la hauteur du plan incliné et du cube.
► Partir debout devant le cube.



ATELIER N°2



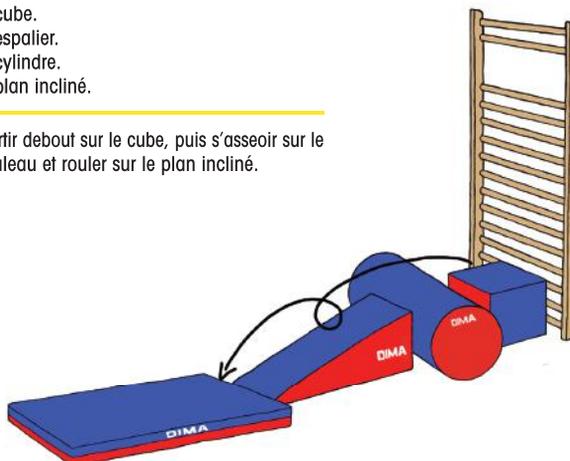
Consignes : ► Assis sur le rouleau faire une roulade arrière sur le plan incliné par appui des pieds sur l'espalier.



Organisation : ► 1 cube.
► 1 espalier.
► 1 cylindre.
► 1 plan incliné.



Evolutions : ► Partir debout sur le cube, puis s'asseoir sur le rouleau et rouler sur le plan incliné.



ATELIER N°3



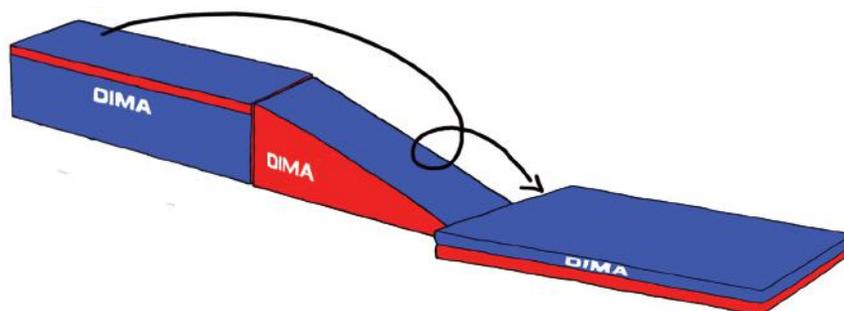
Consignes : ▶ Assis sur la poutre (dos au plan incliné), rouler en arrière.



Organisation : ▶ 1 poutre carrée.
▶ 1 plan incliné.
▶ 1 tapis.



Evolutions : ▶ Faire varier la hauteur de la poutre et du plan incliné, pour se retrouver debout après la roulade.



SÉCURITÉ :

Prévoir un animateur à chaque atelier délicat.
Dire et redire de regarder son ventre.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 23000** - Matelas de sécurité dimagym 200x120x10 cm
- 24300** - Module mousse pédagogym rond stabilisé 50x35 cm - ø40 cm
- K2011** - Carré 40x40x40 cm - rouge et vert
- K2039** - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
- K2100** - Support poutre rondin carré 30x60x40 cm
- K2173** - Plan incliné 90x60x30 cm
- K2174** - Module mousse plan incliné 120x60x50 cm

S'ENROULER SE RENVERSER

Situation n°1



ACTIVITES GYMNIQUES

But : Accepter de se renverser



Organisation : ▶ 1 barre Prima.
▶ 1 tapis.



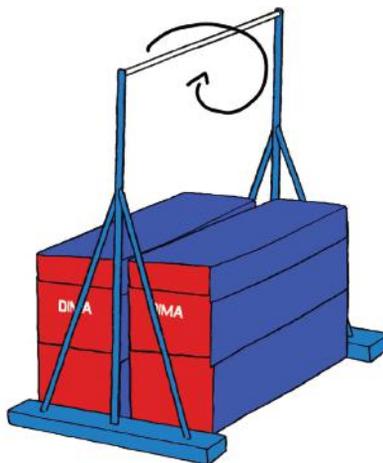
Consignes : ▶ En appui mains sur la barre, tourner en avant.
▶ En suspension monter les pieds et les passer sous la barre.



Conseils : ▶ Pour les enfants hésitants, mettre une hauteur de tapis suffisante, pour qu'il le touche avec les pieds.



Evolutions : ▶ Varier la position des jambes (groupées, tendues, écart).
▶ Remplacer la barre par 2 cordes suspendues.
▶ Départ debout sur un tremplin.



SÉCURITÉ :

Veillez au lâcher de mains, qui peut arriver brusquement chez le jeune enfant.
Dans le renversement arrière, ne pas laisser l'enfant aller trop loin dans l'enroulement des épaules.



Matériels adaptés à l'exercice :

22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
23000 - Matelas de sécurité dimagym 200x120x10 cm
24020 - Barre fixe primagym
24250 - Plinth 120x50x70 cm

SE RENVERSER

Situation n°1

Fiche
N°43

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Prendre conscience du placement du dos



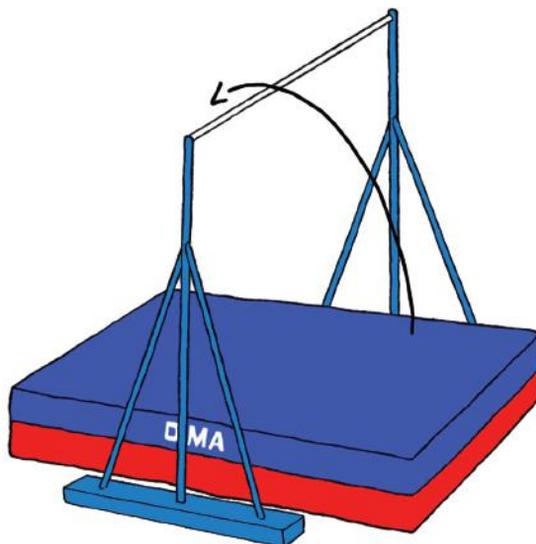
Organisation : ▶ 1 barre.
▶ 1 tapis.



Consignes : ▶ Jambes crochétées à la barre (cochon pendu), prendre appui des mains au sol, bras tendus puis décrocher les jambes sans plier les bras.



Conseils : ▶ Prévoir un animateur pour tenir les jambes pliées de l'enfant.



SÉCURITÉ :

Veillez à la flexion des bras.

Matériels adaptés à l'exercice :

23000 - Matelas de sécurité dimagym 200x120x10 cm
23020 - Matelas de réception dimagym 120x200x20 cm
24020 - Barre fixe primagym

SE SUSPENDRE SE BALANCER

Situation n°1 - Le cercle de Tarzan

Fiche
N°44

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Vaincre son appréhension
et accepter la suspension et le balancer



Organisation :

- ▶ 1 corde avec noeud.
- ▶ 1 cube.
- ▶ 1 tapis.



Consignes :

- ▶ Debout sur le cube, la corde dans les mains, assis sur la corde, se balancer et revenir sur le cube.



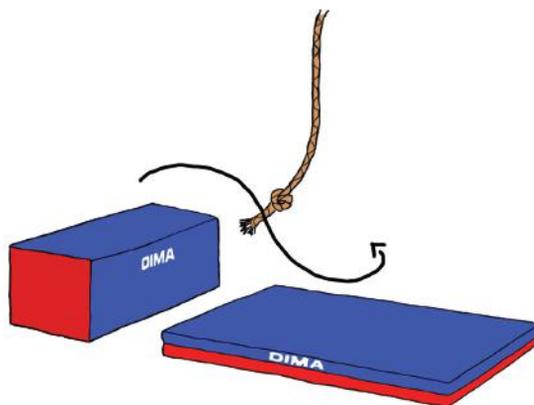
Conseils :

- ▶ Faire un gros noeud en bas de la corde.



Evolutions :

- ▶ Faire le plus de balancés possibles.
- ▶ Se balancer debout.
- ▶ Provoquer le balancé par un tiers (de tous les côtés).
- ▶ Lâcher la corde et sauter sur le tapis.
- ▶ Sauter par-dessus un obstacle.
- ▶ Atterrir sur un autre cube.
- ▶ Courir, attraper la corde et se balancer.



SÉCURITÉ :

Veillez au bon accrochage de la corde.

Matériels adaptés à l'exercice :

22320 - Plinth mousse 4 étages 160x60x120 cm
22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
23030 - Matelas de réception dimagym 240x200x20 cm
K2113 - Module mousse tour 60x60x75 cm
K3356 - Matelas ludique 3 cercles 200x120x10 cm
FIT03600 - Corde à grimper - longueur : 6 mètres

SE SUSPENDRE SE BALANCER

Situation n°2 - Au pays de Tarzan

Fiche
N°45

ACTIVITES GYMNIQUES

But : **Sentir et s'approprier la suspension**



- Organisation :**
- ▶ 1 barre.
 - ▶ 1 cube.
 - ▶ Des modules.



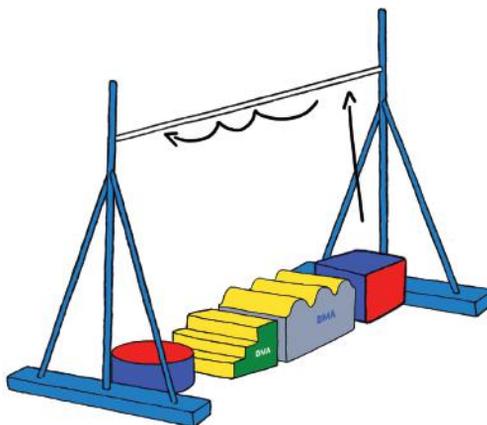
- Consignes :**
- ▶ Debout sur le cube s'accrocher à la barre et se déplacer de module en module par suspension des bras.



- Conseils :**
- ▶ Mettre la barre au plus bas.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la position des mains.
 - ▶ Espacer les modules.
 - ▶ Incliner la barre.
 - ▶ Se déplacer jambes crochetées à la barre.
 - ▶ Remplacer les modules par de gros ballons maintenus.
 - ▶ Serrer un ballon entre les genoux.
 - ▶ Remplacer la barre par 2 barres parallèles.



SÉCURITÉ :

Limiter la suspension prolongée.
Veillez au lâcher de mains, qui peut arriver brusquement chez le jeune enfant.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 24020 - Barre fixe primagym
- K2011 - Carré 40x40x40 cm - rouge et vert
- K2039 - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
- K2066 - Pouf rond diam. 40x40 cm - vert/jaune
- K2132 - Module mousse vague 45x60x40/30 cm
- K2141 - Module mousse escalier 3 marches 70x60x50 cm

SE SUSPENDRE

Situation n°3 - Le saut de Tarzan

Fiche
N°46

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Maitriser ses appréhensions



Organisation :

- ▶ 1 barre asymétrique.
- ▶ 1 cube.
- ▶ 1 plinth.



Consignes :

- ▶ Debout sur le plinth, monter debout sur la barre basse, avec appui des mains sur la barre haute.
- ▶ Se suspendre puis lâcher.



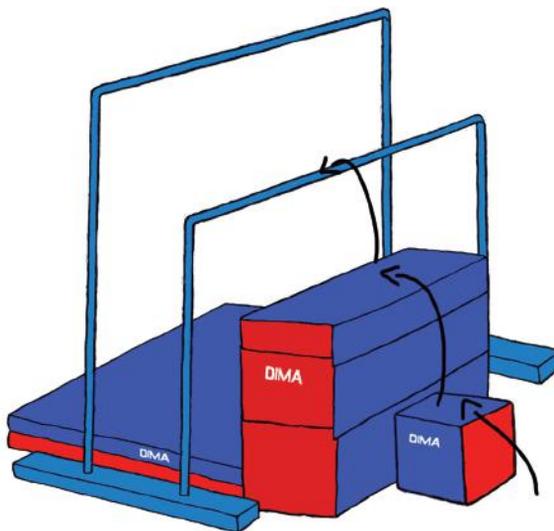
Conseils :

- ▶ Prévoir la présence d'un animateur pour les enfants ayant besoin d'être mis en confiance.



Evolutions :

- ▶ Proposer un balancement volontaire du corps, avant de lâcher.



SÉCURITÉ :

Limiter la suspension prolongée.
Veillez au lâcher de mains, qui peut arriver brusquement chez le jeune enfant.



Matériels adaptés à l'exercice :

22321 - Plinth mousse 3 étages 160x60x100 cm
23000 - Matelas de sécurité dimagym 200x120x10 cm
24010 - Barres asymétriques primagym
24250 - Plinth 120x50x70 cm
K2113 - Module mousse tour 60x60x75 cm