

# MARCHER S'ÉQUILIBRER

## Situation n°1

Fiche  
N°29

### ACTIVITES GYMNIQUES

**But :** Explorer différents types de déplacements



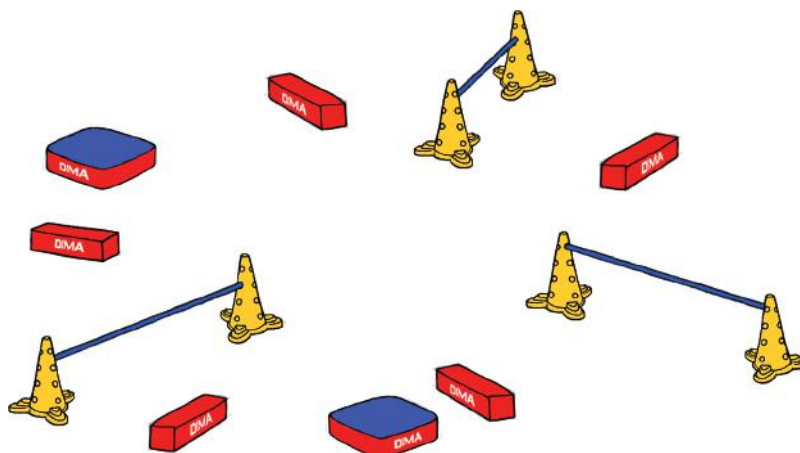
- Organisation :**
- ▶ Petit matériel disposé au sol (modules, plots, briques...).
  - ▶ Matériel spécifique à la salle (ligne de sol, agrès, espaliers...).



- 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



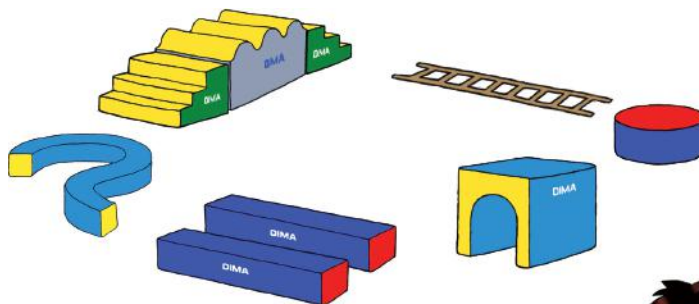
- Organisation :** ▶ un parcours composé de :
- un banc suédois (ou une poutre carrée).
  - une barre, un tunnel.
  - un demi cylindre, un gymbosses, 2 escaliers 3 marches, une poutre zig zag...
  - une échelle au sol.
  - 2 bancs (installés parallèlement).



- 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 :

- K1037** - 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



### 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.

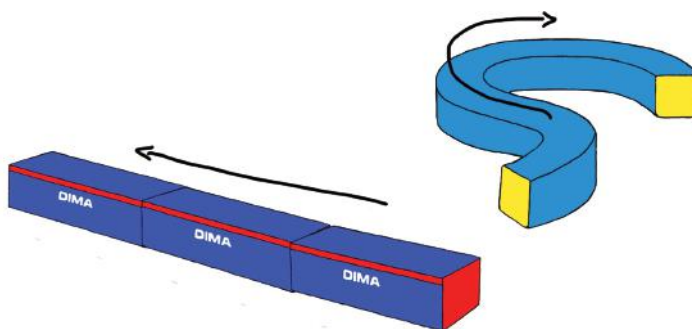


**Conseils :** ▶ Mettre l'atelier près d'un espalier ou d'une main courante, pour permettre un appui à l'enfant (préférable à la main de l'animateur).



**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 mousques 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.



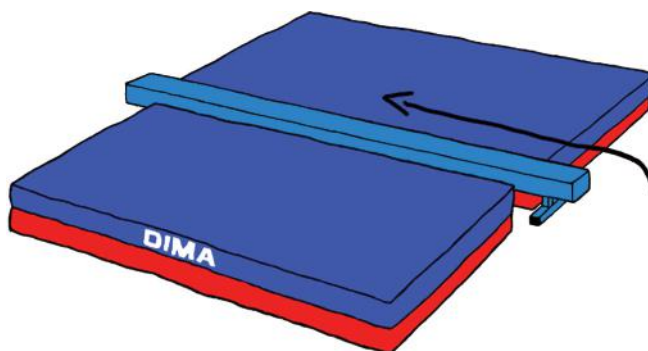
- Consignes :**
- ▶ Se déplacer debout.
  - ▶ Chercher différentes formes de déplacements, agréables à regarder.



- 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.



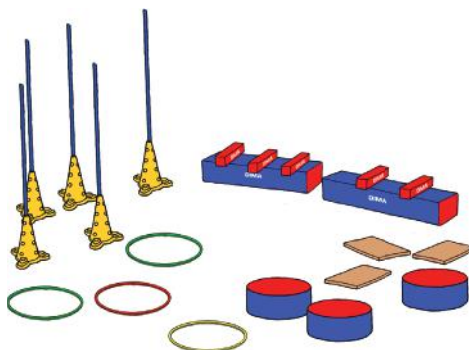
#### Conseils :

- ▶ 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.



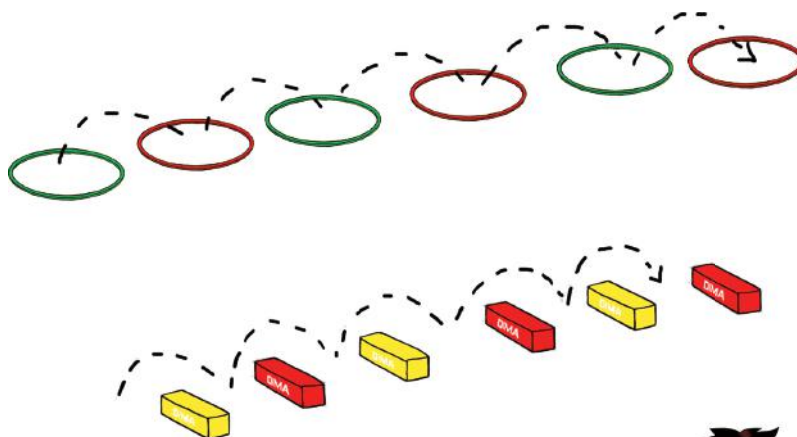
**Evolutions :** ▶ Remplacer les cerceaux par de petits obstacles (briques, marquage au sol...).

▶ 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.

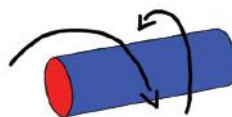
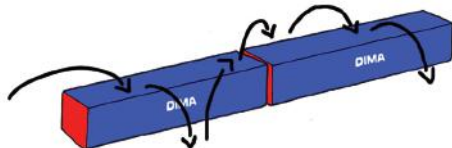
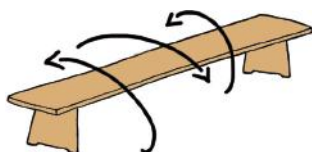


**Conseils :** ▶ Attention aux coups sur les tibias avec le banc !!!



**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.

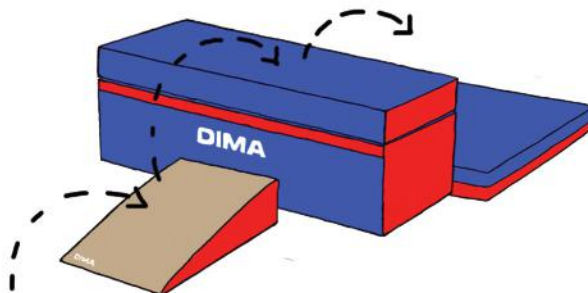


**Conseils :** ▶ Ne pas commencer trop haut.



**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.



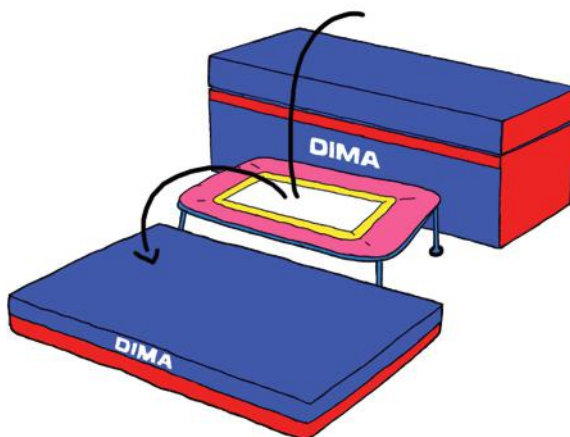
**Conseils :**

- ▶ 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.



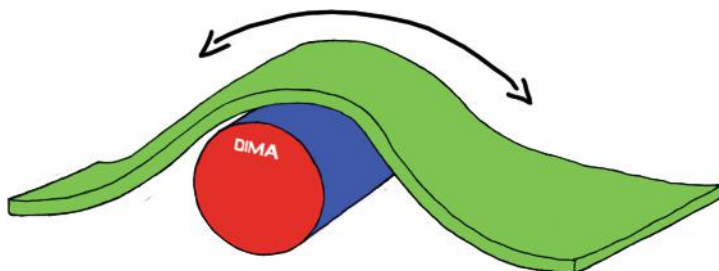
**Conseils :**

- ▶ 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.



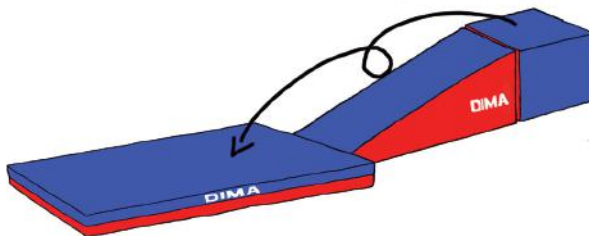
**Organisation :**

- ▶ 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.

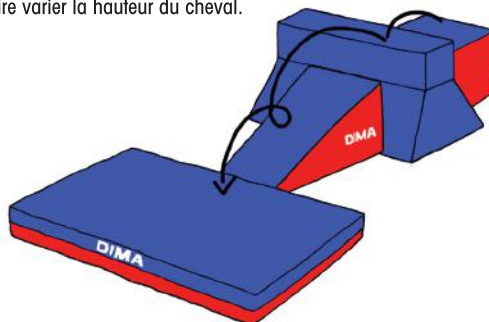


**Organisation :**

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



**Evolutions :** ▶ Faire varier la hauteur du cheval.





### ATELIER N°3

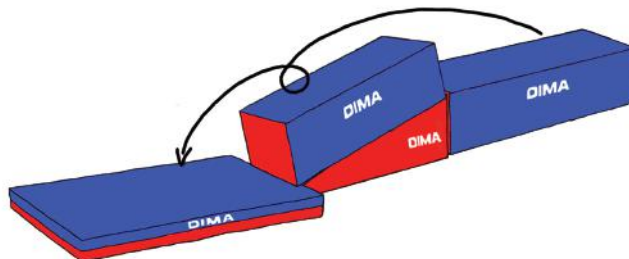
**Consignes :** ▶ Glisser (allongé sur le ventre) sur le plinth et faire une roulade sur le tapis.



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



**Evolutions :** ▶ Varier l'inclinaison du plinth.



### ATELIER N°4

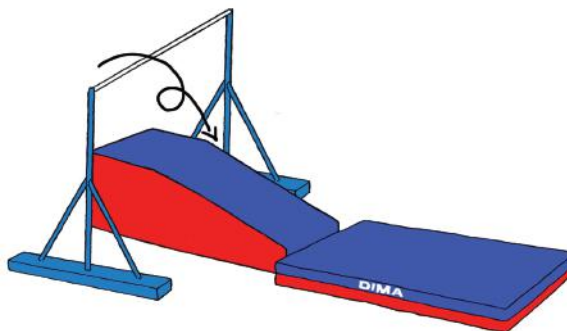
**Consignes :** ▶ En appui ventral sur la barre faire une roulade sur le plan incliné.



**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 :

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

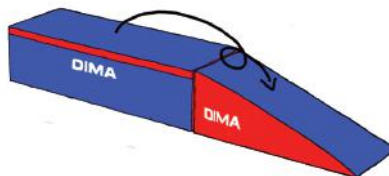


**Consignes :** ▶ Debout sur le cube, rouler sur le plan incliné.



**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



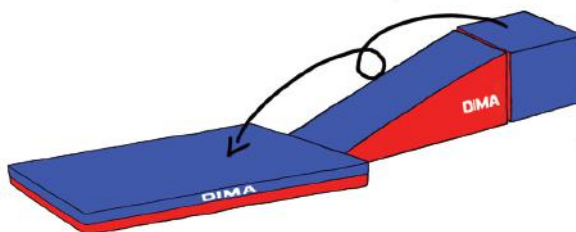
**Consignes :** ▶ Assis sur le cube, faire une roulade arrière sur le plan incliné.



**Organisation :** ▶ 1 cube.  
▶ 1 plan incliné.



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



#### ATELIER N°2



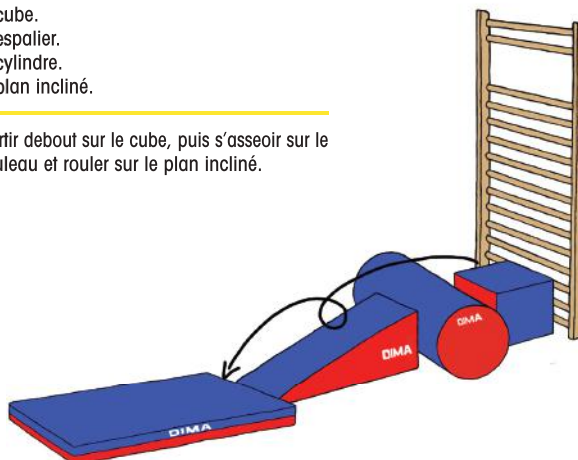
**Consignes :** ▶ Assis sur le rouleau faire une roulade arrière sur le plan incliné par appui des pieds sur l'espalier.



**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



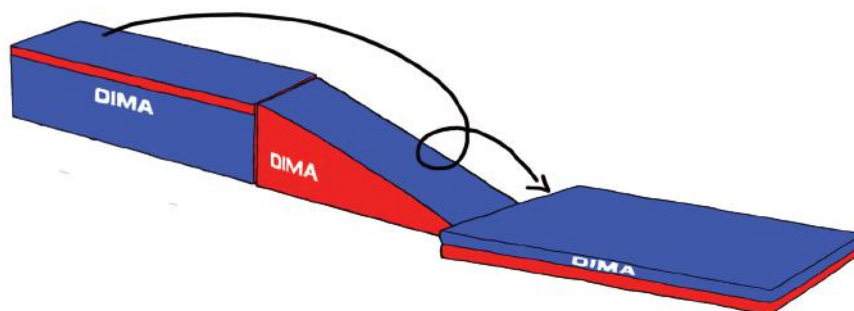
**Consignes :** ▶ Assis sur la poutre (dos au plan incliné), rouler en arrière.



**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.



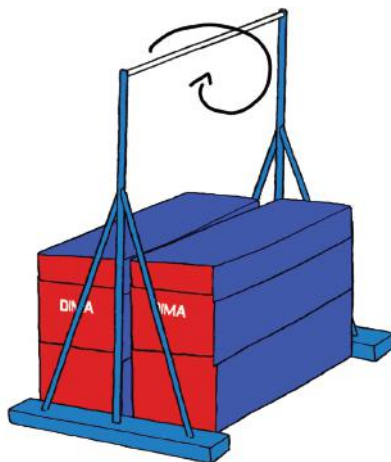
**Consignes :** ▶ En appui mains sur la barre, tourner en avant.  
▶ En suspension monter les pieds et les passer sous la barre.



**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



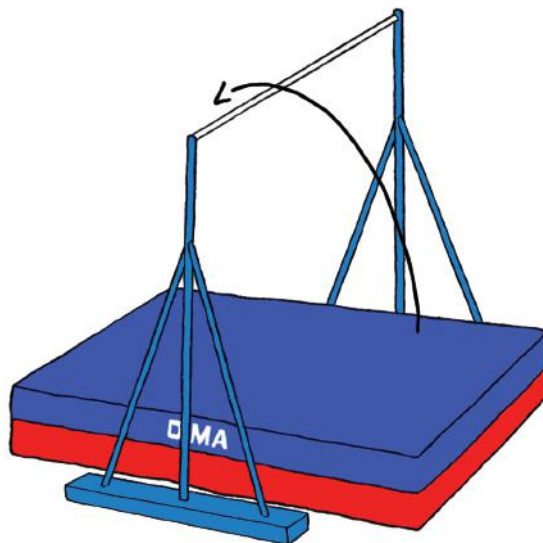
**Organisation :** ▶ 1 barre.  
▶ 1 tapis.



**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.



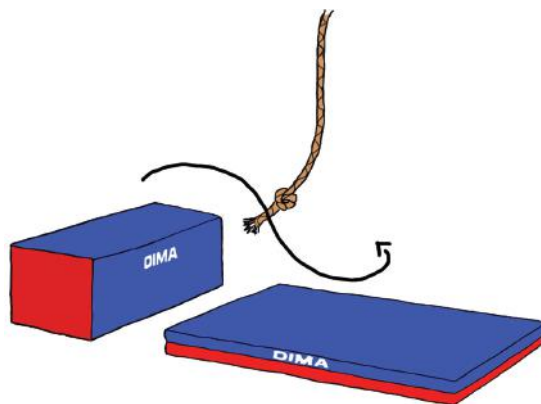
**Conseils :**

- ▶ 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.



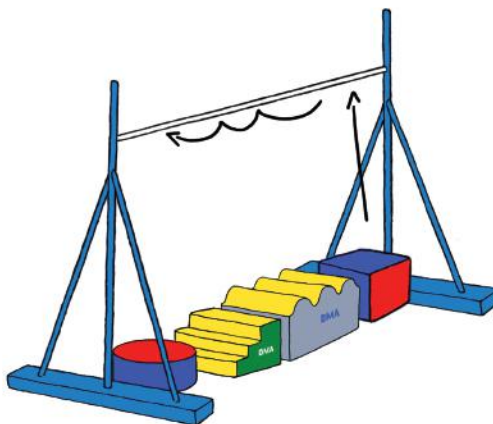
- Consignes :**
- ▶ Debout sur le cube s'accrocher à la barre et se déplacer de module en module par suspension des bras.



- 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.



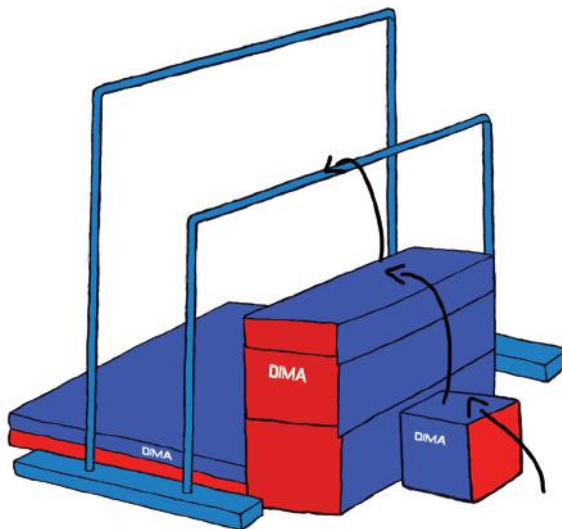
**Conseils :**

- ▶ 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