

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Explorer différents types de déplacements



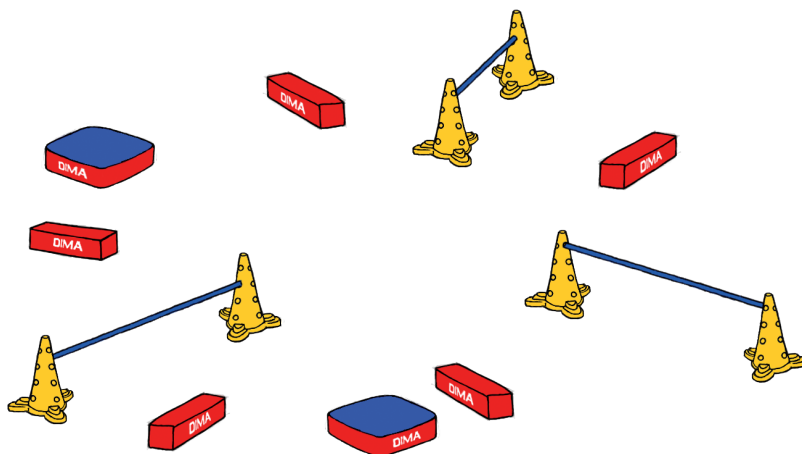
- Organisation :
- ▶ Petit matériel disposé au sol (modules, plots, briques, ...)
 - ▶ Matériel spécifique à la salle (ligne de sol, agrès, espaliers, ...)



- 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 :

K5010 - Balises - 30 cm - 8 perçages - le lot de 4
K5030 - Jalons - 110 cm - le lot de 8
10345 - Mini obstacles rouges - 50x12x12 cm - le lot de 8
K2009 - Carré - 40x40x20 cm

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Explorer le déplacement en appuis quadrupédiques



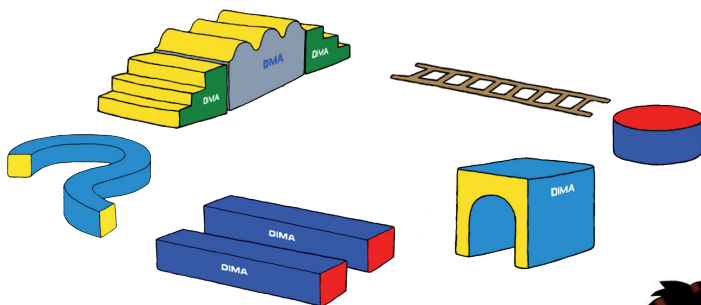
- Organisation : ▶ un parcours composé de :
- un banc suédois (ou une poutre carrée),
 - une barre, un tunnel,
 - un demi cylindre, un gymbosses, 2 escaliers 3 marches, une poutre zig zag...
 - une échelle au sol,
 - 2 bancs (installés parallèlement).



- Consignes : ▶ 1) Faire le parcours à 4 pattes en passant sur les différents objet.
▶ 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 :

K2038 - Poutre carrée - 60x20x20 cm
K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm
K2056 - Demi cylindre - Ø30x60x15 cm
K2087 - Tunnel - 75x60x60 cm
K2106 - Gymbosse - 120x45x40/20 cm
K2132 - Module vague - 45x60x40/30 cm

K2140 - Escalier 3 marches - 60x60x30 cm

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.



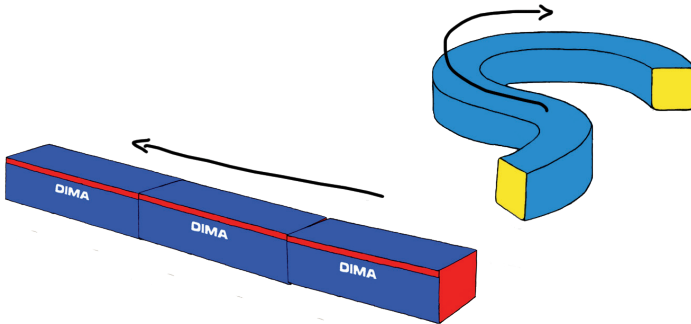
Conseils : ► Mettre l'atelier près d'un espalier ou d'une main courante, pour permettre un appui à l'enfant (préférable à la main de l'animateur).



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 :

K2040 - Poutre carrée - 120x30x30 cm
K2032 - Poutre zig-zag
K4010 - Tapis - 120x60x7 cm
23500 - Tapis EPS - 200x100x3 cm
K4040 - Tapis Evolution - 180x120x5 cm

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.



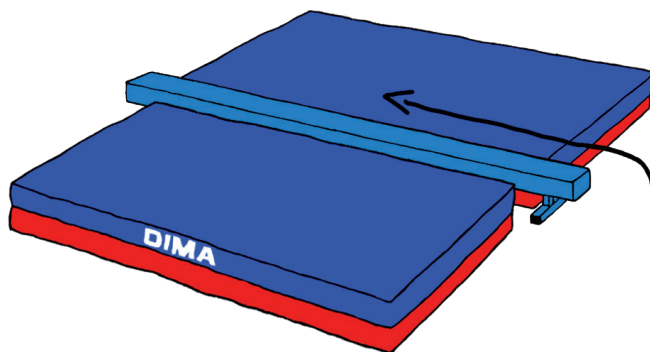
- Consignes :
- ▶ Se déplacer debout,
 - ▶ Chercher différentes formes de déplacements, agréables à regarder.



- 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 :

K2040 - Poutre carrée - 120X30X30 cm
23020 - Matelas DimaGym - 120x200x20 cm
10345 - Mini obstacles rouges - 50x12x12 cm - le lot de 8
K2055 - Demi cylindre - Ø20x45x10 cm
K2100 - Support poutre carrée - 30x60x40 cm
K2140 - Escalier 3 marches - 60x60x30 cm

K3480 - Parcours rallye

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 pendue).



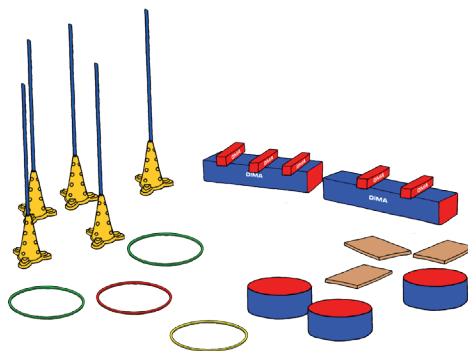
- Consignes :**
- ▶ Traverser la jungle en franchissant tous les obstacles.



- 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 :

K2009 - Carré - 40x40x20 cm
K2064 - Pouf rond - Ø40x20 cm
K5025 - Cerceaux plats - Ø60 cm - le lot de 12
K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm
10345 - Mini obstacles rouges - 50x12x12 cm - le lot de 8
K5010 - Balises - 30 cm - 8 perçages - le lot de 4

K5030 - Jalons - 110 cm - le lot de 8

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Développer les appuis manuels



Organisation : ► Des cerceaux alignés au sol.



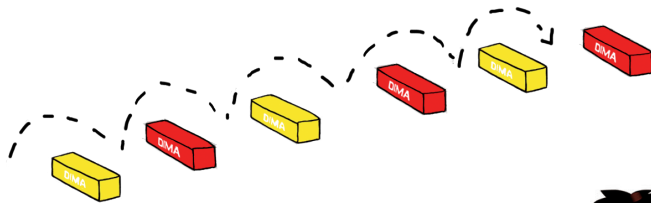
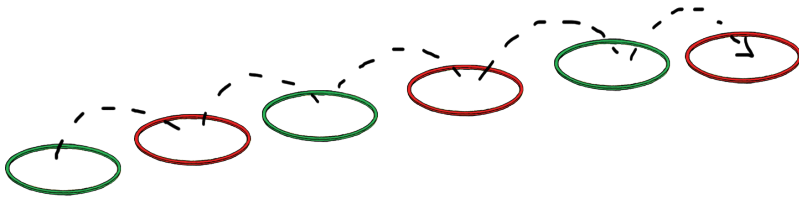
Consignes : ► Faire des bonds de lapins de cerceaux en cerceaux.



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 :

K5025 - Cerceaux plats - Ø60 cm - le lot de 12
10345 - Mini obstacles rouges - 50x12x12 cm - le lot de 8
K52330 - Briques en carton - le lot de 20
K2057 - Demi cylindre - Ø50x60x25 cm
K2010 - Carré - 40x40x30 cm
22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm

K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Développer les appuis manuels



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



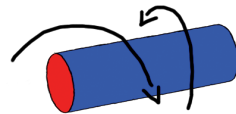
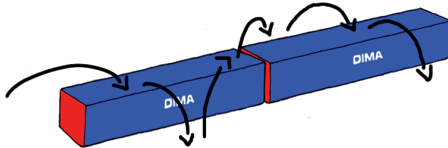
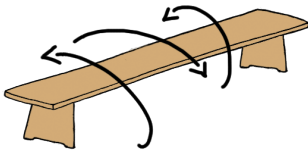
Consignes : ► Faire des bonds de lapin, en franchissant le banc de droite à gauche, puis de gauche à droite.



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 :

K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm
K2055 - Demi cylindre - Ø20x45x10 cm
K2048 - Cylindre - Ø30x120 cm
K4010 - Tapis - 120x60x7 cm
K2113 - Tour - 60x60x75 cm
K3490 - Parcours de l'équilibre

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.

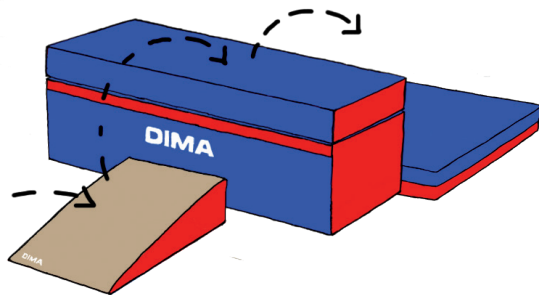


Conseils : ▶ Ne pas commencer trop haut.



Evolutions :

- ▶ Varier la hauteur du caisson,
- ▶ Suspendre un objet pour le toucher en sautant,
- ▶ Sauter par-dessus un obstacle,
- ▶ Remplacer le caisson par un tremplin, un trampoline, une poutre, des escaliers...
- ▶ 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 :

22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm
23020 - Matelas DimaGym - 120x200x20 cm
22100 - Tremplin mousse - 100x65x25 cm
K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm
K3356 - Matelas 3 cercles - 200x120x10 cm
K4050 - Trampoline mousse

K4070 - Matelas - 60x120x10
24310 - Plan incliné avec plateforme - 200x100x40/5 cm

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Enchaîner différentes situations de sauts



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



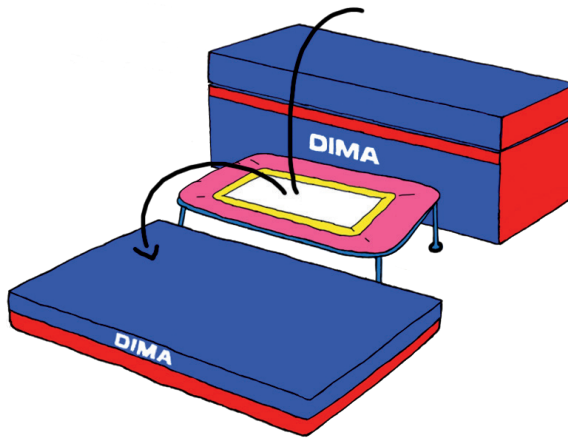
- Consignes :
- ▶ Debout sur le caisson, sauter sur le tremplin puis sur le tapis.



- 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 3 étages - 160x60x100 cm
23020 - Matelas DimaGym - 120x200x20 cm
24300 - Rond stabilisé - Ø40x50x35 cm
K2057 - Demi cylindre - Ø50x60x25 cm
K3485 - Parcours Big Bosse
K3075 - Baby trampoline - 155x115x32 cm
K2114 - Tour - 60x60x150 cm

K3355 - Matelas 3 couleurs - 200x120x10 cm
K2173 - Plan incliné - 90x60x30 cm

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.



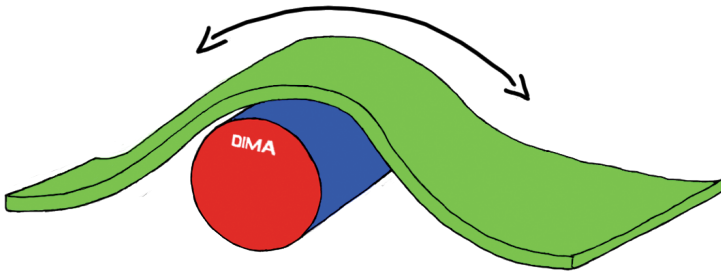
Conseils :

- ▶ 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 :

K2187 - Rond stabilisé - Ø50x60x45 cm
22040 - Maxi rond - Ø60x150 cm
K2173 - Plan incliné - 90x60x30 cm
K3410 - Parcours du clown
K3510 - Parcours des petits anges
K2198 - Plateforme - 200x100x40 cm

K4070 - Matelas - 60x120x10

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



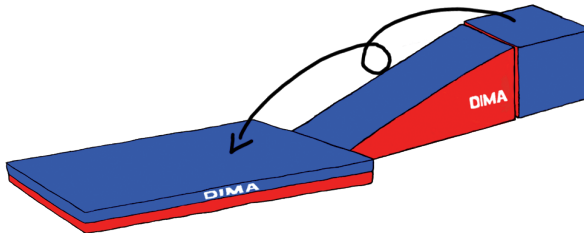
Consignes : ▶ En partant à genoux, sur le cube, rouler en avant sur le plan incliné.



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



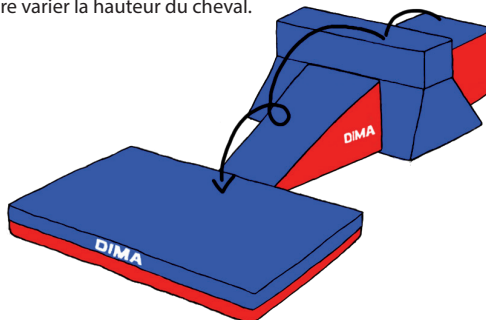
Consignes : ▶ En appui ventral sur le cheval, poser les mains sur le plan incliné et faire une roulade.



Organisation : ▶ Un cube,
▶ Un cheval ou un plinth,
▶ Un plan incliné.



Evolutions : ▶ Faire varier la hauteur du cheval.



ATELIER N°3

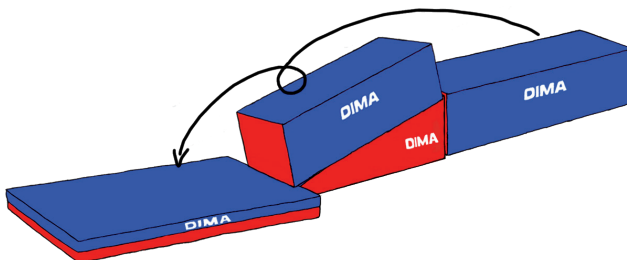
Consignes : ▶ Glisser (allongé sur le ventre) sur le plinth et faire une roulade sur le tapis.



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



Evolutions : ▶ Varier l'inclinaison du plinth.

**ATELIER N°4**

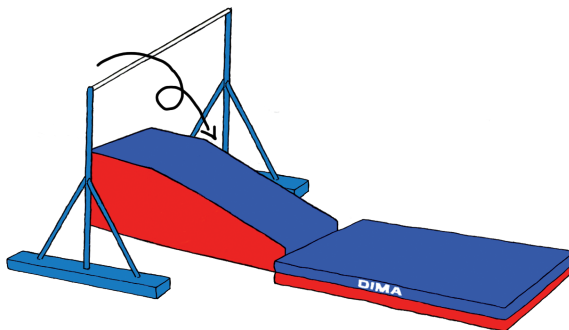
Consignes : ▶ En appui ventral sur la barre faire une roulade sur le plan incliné.



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 :**

K2173 - Plan incliné - 90x60x30 cm
K2140 - Escalier 3 marches - 60x60x30 cm
K2010 - Carré - 40x40x30 cm
24310 - Plan incliné avec plateforme - 200x100x40/5 cm
K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm
K2113 - Tour - 60x60x75 cm
K2057 - Demi cylindre - Ø50x60x25 cm
24260 - Cheval mousse - 105x55x100 cm
22320 - Plinth 4 étages - 160x60x120 cm

22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm
24220 - Plan incliné - 105x45x45 cm
22020 - Maxi pédago cassé - 150x60x60 cm
22035 - Maxi pédago incliné - 140x60x60 cm
K2113 - Tour - 60x60x75 cm
K2173 - Plan incliné - 90x60x30 cm
K2174 - Plan incliné - 120x60x50 cm
23500 - Tapis EPS - 200x100x3 cm
K3205 - Surface d'évolution multicolore repliable - 200x120x4 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.

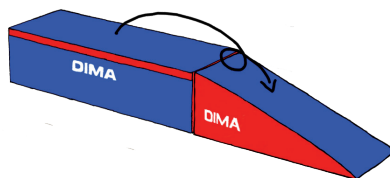
ATELIER N°1



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.



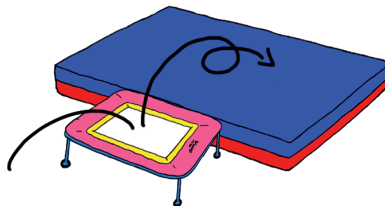
ATELIER N°2



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 :

22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm
22020 - Maxi pédago cassé - 150x60x60 cm
23500 - Tapis EPS - 200x100x3 cm
K3356 - Matelas 3 cercles - 200x120x10 cm
K2058 - Demi cylindre - Ø80x50x40 cm
16230 - Mini trampoline - à sandow
K4050 - Trampoline mousse
23030 - Matelas DimaGym - 240x200x20 cm

K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm

ACTIVITES GYMNIQUES

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



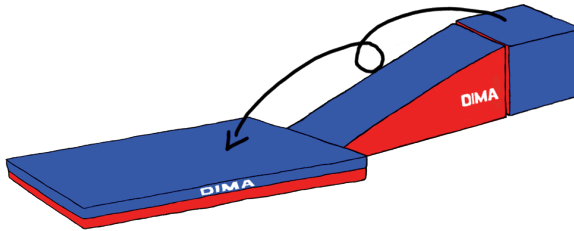
Consignes : ▶ Assis sur le cube, faire une roulade arrière sur le plan incliné.



Organisation : ▶ 1 cube,
▶ 1 plan incliné.



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



ATELIER N°2



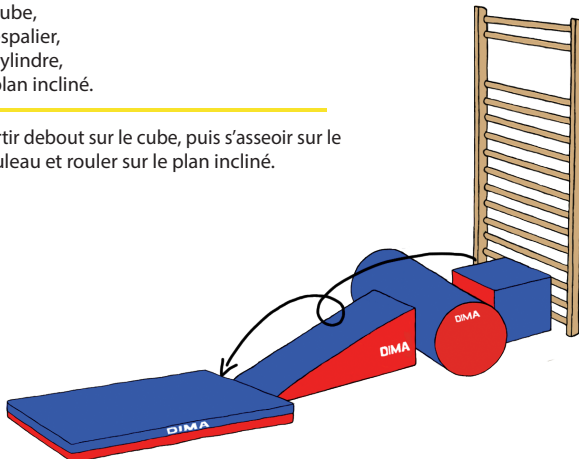
Consignes : ▶ Assis sur le rouleau faire une roulade arrière sur le plan incliné par appui des pieds sur l'espalier.



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.





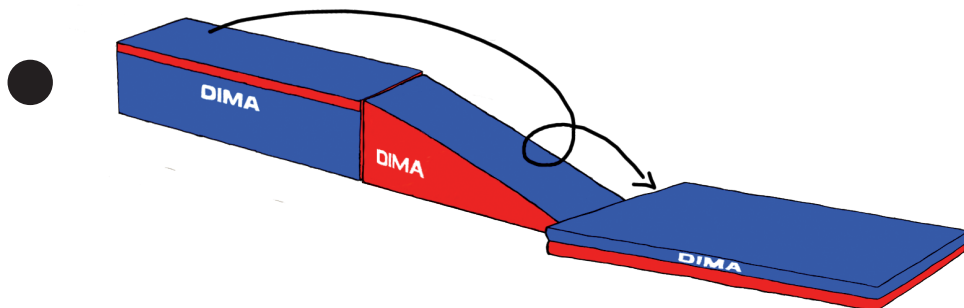
Consignes : ▶ Assis sur la poutre (dos au plan incliné), rouler en arrière.



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 EPS sécurité - 200x120x10 cm
K2100 - Support poutre carrée - 30x60x40 cm
K2173 - Plan incliné - 90x60x30 cm
K2174 - Plan incliné - 120x60x50 cm
K2187 - Rond stabilisé - Ø50x60x45 cm
K2198 - Plateforme - 200x100x40 cm
K2199 - Plateforme - 200x100x50 cm

K2011 - Carré - 40x40x40 cm
K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm
K4070 - Matelas - 60x120x10
K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm

S'ENROULER SE RENVERSER

Situation n°1

Fiche
N°42

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Accepter de se renverser



Organisation : ▶ 1 barre Prima,
▶ 1 tapis.



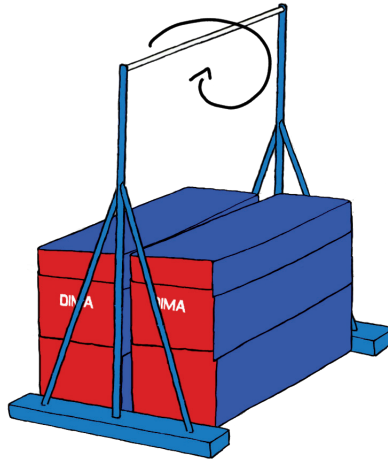
Consignes : ▶ En appui mains sur la barre, tourner en avant.
▶ En suspension monter les pieds et les passer sous la barre.



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 :

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

ACTIVITES GYMNIQUES

But : Prendre conscience du placement du dos



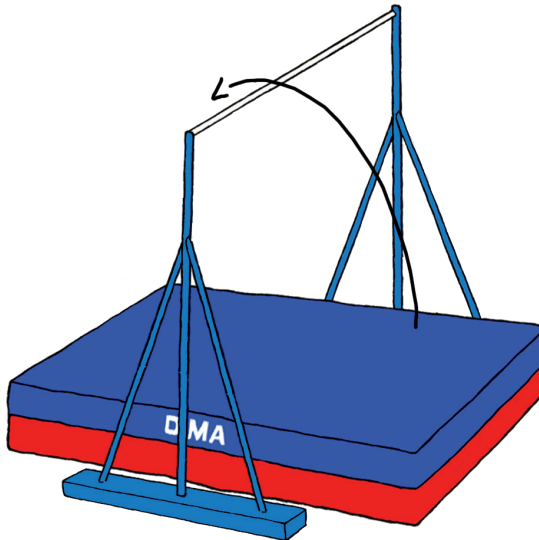
Organisation : ▶ 1 barre
▶ 1 tapis



Consignes : ▶ Jambes crochetées 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 :

22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm
23000 - Matelas EPS sécurité - 200x120x10 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.



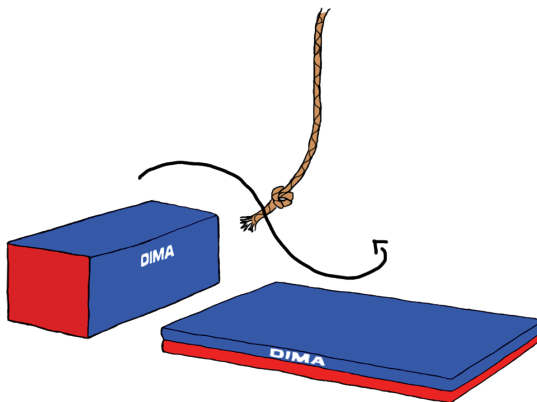
Consignes : ▶ Debout sur le cube, la corde dans les mains, assis sur la corde, se balancer et revenir sur le cube.



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 :

K4040 - Tapis évolution - 180x120x5 cm
15900 - Matelas monobloc juxtaposable - 200x100x40 cm
K3356 - Matelas 3 couleurs - 200x120x10 cm
K2141 - Escalier 3 marches - 70x60x50 cm
23030 - Matelas DimaGym - 240x200x20 cm
K2113 - Tour - 60x60x75 cm

22320 - Plinth 4 étages - 160x60x120 cm

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.



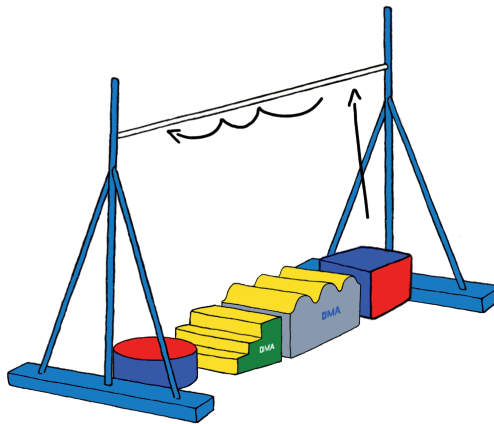
- Consignes :
- ▶ Debout sur le cube s'accrocher à la barre et se déplacer de module en module par suspension des bras.



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



Matériels adaptés à l'exercice :

K2132 - Module vague - 45x60x40/30 cm
K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm
K2011 - Carré - 40x40x40 cm
K2141 - Escalier 3 marches - 70x60x50 cm
K2066 - Pouf rond - Ø40x40 cm
22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm

23000 - Matelas EPS sécurité - 200x120x10 cm
24020 - Barre fixe PrimaGym

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.



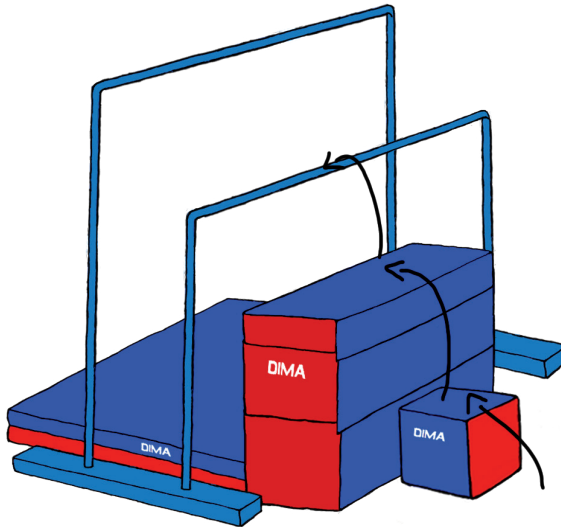
Consignes : ▶ Debout sur le plinth, monter debout sur la barre basse, avec appui des mains sur la barre haute.
▶ Se suspendre puis lâcher.



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 :

23000 - Matelas EPS sécurité - 200x120x10 cm
22321 - Plinth 3 étages - 160x60x100 cm
24250 - Plinth mousse - 120x50x70 cm
K2113 - Tour - 60x60x75 cm
24010 - Barre asymétrique PrimaGym