

L'appui

Objectif : Mise en train orientée sur l'appui

Renard et poulaier

3 chasseurs tentent d'attraper les gymnastes qui courent dans une salle. 4 bancs sont placés au hasard, ils servent de poulaier. Max. 3 gymnastes par banc. Le premier arriver doit s'en aller lorsqu'un 4ème gymnaste arrive

4 bancs disposés dans la salle, 3 sautoirs distribués aux chasseurs

La traversée

Faire 3 ou 4 équipes, tous les élèves sont assis sur leur banc. Le but est de faire avancer le banc. Les élèves ne lâchent jamais le banc et ne peuvent pas déplacer leurs pieds. Faire une revanche

Les 4 bancs sont disposés tous côte à côte dans le sens de la longueur en bout de salle

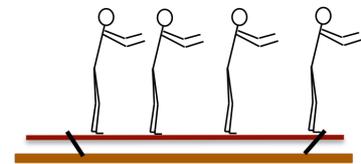
Le banc roulant

4 gymnastes avec des bâtons, 1 sur le banc, un qui pousse. Le banc doit avancer en roulant sur les bâtons. (course)



Jeu des noms

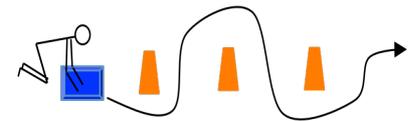
Retourner le banc. Tous les élèves se mettent sur un banc. Le moniteur leur demande de se classer par taille, âge prénom, nom etc..



Objectif : Travail par poste de l'appui

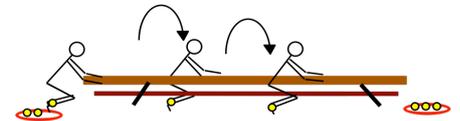
Slalom avec moquettes

5 ou 6 cônes sont disposés sur le sol. Les gymnastes se mettent en appui, les mains sur la moquette et font le slalom. Variante : En appui facial, un autre gymnaste prend les pieds de celui qui a les mains sur la moquette et le fait avancer en brouette



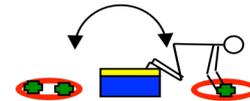
Transport de la balle

Avancer en appuis alternés d'un côté et de l'autre d'un banc. Une balle est coincée entre les pieds du gymnaste. Le but est d'amener le plus de balles possibles de l'autre côté du banc



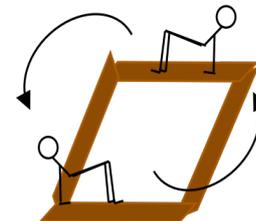
Le puzzle tournant

En appui sur les tibias sur un ou deux éléments de caissons. Disposer des pièces de puzzle d'un côté du caisson, construire le puzzle de l'autre. Le gymnaste prend les pièces une à une. Si elles ne jouent pas il les reposit de l'autre côté. Commencer avec un puzzle facile, puis plus difficile



La course sur les bancs

4 bancs sont disposés en carré. Un gymnaste se place sur un banc, un autre sur le banc opposé. Au top, les gymnastes essayent de se rattraper en marchant en appui dorsal.



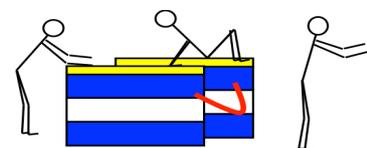
Sauts de lapin

5 tapis sont mis l'un devant l'autre, séparés par env. 50cm (distance à adapter). Le gymnaste effectue des sauts de lapin pour passer d'un tapis à l'autre.



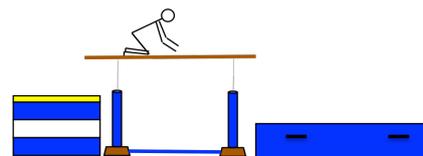
Passer les élastiques

Des chambres à air sont pincées entre des éléments de caissons. Les gymnastes prennent appui sur les caissons et passent par dessus les chambres à air



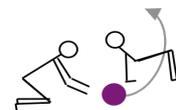
Quadrupédie en situation élevée

A 4 pattes en appui facial ou en appui dorsal, se déplacer sur les BP



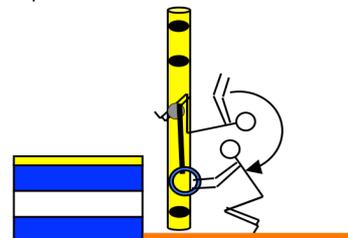
Le pont à ballons

Un élève se déplace en quadrupédie dorsale. Ses camarades tentent de faire passer des petites balles au-dessous de lui



La descente du singe

Un gymnaste se met en cochon pendu à une barre fixe à laquelle sont croché deux anneaux au bout d'une corde. Le gymnaste met ses mains dans les anneaux et décroche les jambes. Il doit arriver debout



Objectif : Jeu final

Foot 4 pattes

Faire deux/quatre équipes et jouer au foot à 4 pattes sur le dos. Quelle équipe arrive à marquer le plus de but contre un banc (entre des cônes)?

