



GRIMPER & PRENDRE APPUI



DESCENDER



GRIMPER & PRENDRE APPUI



Prendre appui

THEME : GRIMPER / PRENDRE APPUI & TENIR EN EQUILIBRE**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - o Utiliser les parties du corps de manière optimale, utiliser aussi bien ses jambes que ses bras pour grimper, prendre appui et tenir en équilibre
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Prendre conscience de ses mouvements, déplacer le poids du corps à bon escient
- **Se mouvoir :**
 - o Grimper aux perches et sur différents engins
 - o Se déplacer en équilibre sur différents engins tout en étant stable
 - o Améliorer sa force musculaire
- **Participer à une action collective :**
 - o Aider, collaborer afin de réussir les défis proposés

ECHAUFFEMENT :

1) JONGLAGE

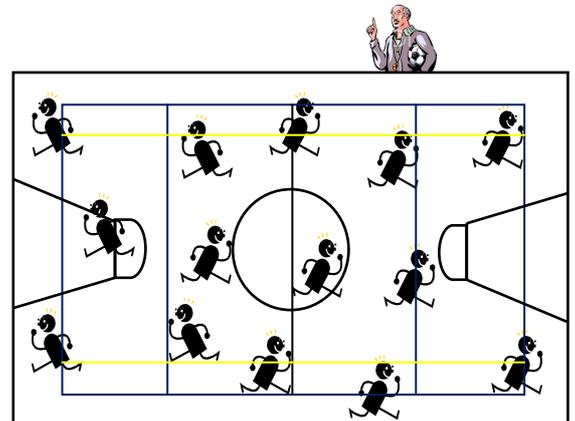
Durée : 15 minutes

Déroulement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement pour ceux ayant 90 minutes)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Jongler à trois balles dans deux mains
 - o Jongler à deux balles dans une seule main
 - o Varier les lancers de balle

Matériel :

- 72 balles de jonglage (tennis)
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Légendes :

2) CHAT PERCHE

Durée : 10 minutes

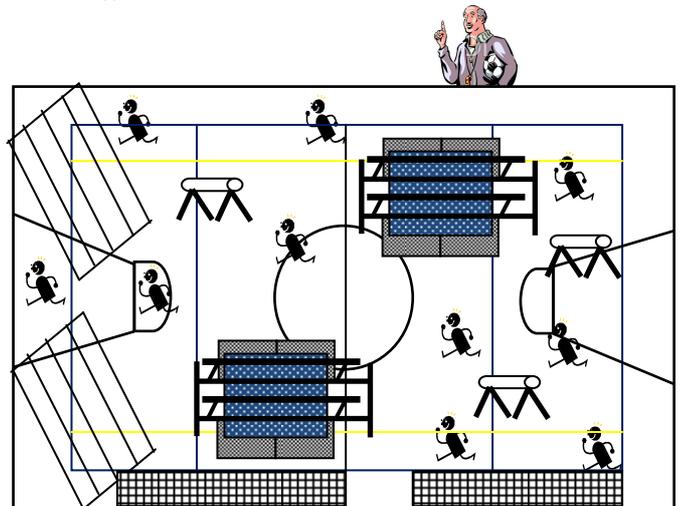
- Les élèves se déplacent en courant dans la salle en faisant attention au matériel installé
- Au coup de sifflet (tambourin) les élèves vont se percher sur un engin. Attention à bien fixer une hauteur maximum, notamment aux cordes et perches. Le dernier élève perché a un gage :
 - o 10 sauts de grenouille
 - o 10 sauts à la corde
 - o 10 sauts sur une jambe
 - o Etc.

Variante :

- Selon le signal qui est donné, les élèves doivent se percher de différentes manières :
 - En appui sur les mains
 - En suspension sans l'aide des pieds
 - Avec les pieds
 - Etc.

Matériel :

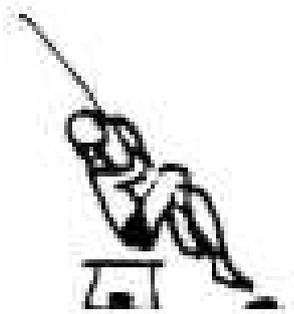
- 2 barres parallèles
- 2 rangées de perches
- 2 rangées d'espaliers
- 2 moutons
- 1 cheval



PARTIE PRINCIPALE :

Durée : 50 minutes

- 1) Progression méthodologique pour le grimper de perche
 - a) **Apprentissage de la prise des jambes :** Assis sur un banc sous les perches, placer les jambes correctement en insistant sur le croisé des pieds et le travail des genoux (serrer la perche)
 - b) **Se suspendre en position groupée :** Se soulever à l'aide des bras en maintenant la prise des jambes. Puis essayer de lâcher alternativement la prise des mains pour vérifier la tenue des jambes
 - c) Tentative de grimper au départ du banc en vérifiant le travail alterné des bras et des jambes
 - d) Exercer sans le banc en augmentant progressivement la hauteur (départ sans sauter, puis en sautant)



Sécurité :

- Installer des tapis de sol sous les perches afin de protéger les éventuelles petites chutes
- Limiter la hauteur des grimper (2 mètres : 1^e leçon, 3-4 mètres : 2^e leçon ou en fonction des capacités)

2) QUATRE POSTES : **PERCHES / ESPALIERS / BARRES PARALLELES / BANCS RETOURNES**

Les élèves sont divisés en quatre groupes et répartis sur les quatre postes

Durée : 40 minutes

A) PERCHES :

- **Traversée des perches par-dessus un élastique :** Passer par-dessus l'élastique sans le toucher. Bien assurer la position des jambes pour ne pas glisser

Variante :

- Augmentation de la hauteur de l'élastique
- Varier la hauteur de l'élastique tout au long du parcours

Sécurité :

- Limité la hauteur de la traversée à 150 cm

**B) ESPALIERS :**

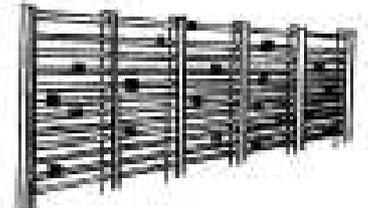
- **Traversée des espaliers :** Se déplacer sur les espaliers en posant les pieds et les mains uniquement sur les marques (scotch de couleur ou sautoirs de couleur attaché)

Variante :

- Diminution du nombre de marques
- Augmentation des variations de hauteur des marques afin de rendre le parcours plus sinueux

Sécurité :

- Disposé des tapis de sol (8 cm) le long des espaliers (une rangée)

**C) BARRES PARALLELES :**

- **La traversée et le tour des barres :** 1) Traverser les barres en « cochon pendu », 2) Partir à quatre pattes sur les barres parallèles et faire le tour complet pour revenir en position initiale

Variante :

- Augmenter la hauteur des barres parallèles
- Créer une légère asymétrie entre les deux barres

Sécurité :

- Limité la hauteur des barres parallèles au cran le plus bas
- Installé un tapis de 16 cm sous les barres

**D) BANCS RETOURNES :**

- **Grimper à l'envers :** Avancer en s'agrippant sous un banc

Variante :

- Augmenter l'inclinaison du banc
- Prendre appuis avec les mains ou les pieds uniquement sur une partie du banc (grande partie : dessus ou petite partie : dessous)

Sécurité :

- Attention à bien bloquer le banc sur les espaliers. Si nécessaire, bloquer le banc à l'aide de corde à sauter
- Disposé 2-3 tapis de sol (8 cm) en largeur sous le banc

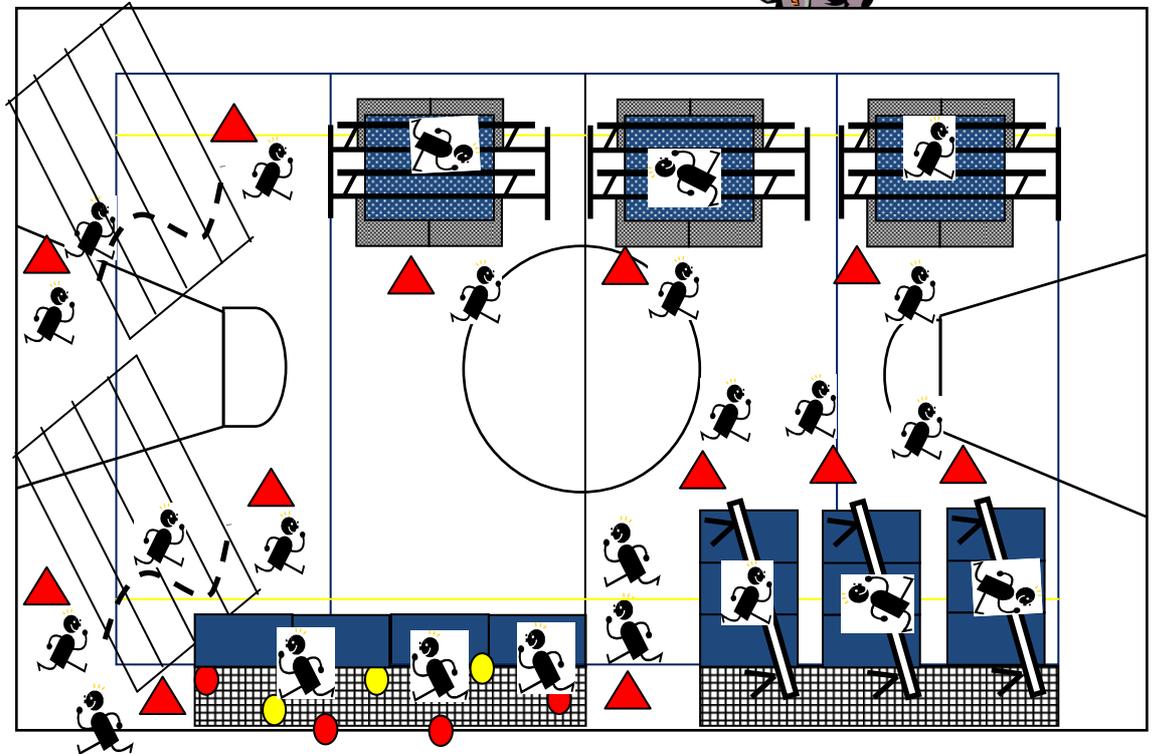
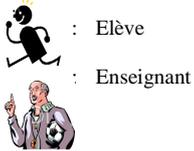


Matériel :

- 2 rangées de perches
- 2 élastiques de saut en hauteur ou cordes à sauter (traversée des perches)
- 1 rangée d'espaliers
- 20 sautoirs de couleurs
- 3 barres parallèles
- 1 rangée d'espaliers
- 3 bancs suédois
- 6 cordes à sauter en chanvre (pour bloquer les bancs si nécessaire)
- Tapis de sol en suffisance
- Tapis de 16 cm pour les barres parallèles
- Cônes de départ



Légendes :



N.B.

Pendant que les élèves se déplacent d'un poste à l'autre, en marchant, puis reprennent des forces, les questionner sur les techniques utilisées pour réaliser les exercices.

RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

DUREE TOTALE : 80 minutes

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.



GRIMPER & PRENDRE APPUI



LEÇON N° 1

THEME : GRIMPER / PRENDRE APPUI & TENIR EN EQUILIBRE**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - o Utiliser les parties du corps de manière optimale, utiliser aussi bien ses jambes que ses bras pour grimper, prendre appui et tenir en équilibre
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Prendre conscience de ses mouvements, déplacer le poids du corps à bon escient
- **Se mouvoir :**
 - o Grimper aux perches et sur différents engins
 - o Se déplacer en équilibre sur différents engins tout en étant stable
 - o Améliorer sa force musculaire
- **Participer à une action collective :**
 - o Aider, collaborer afin de réussir les défis proposés

ECHAUFFEMENT :

1) JONGLAGE

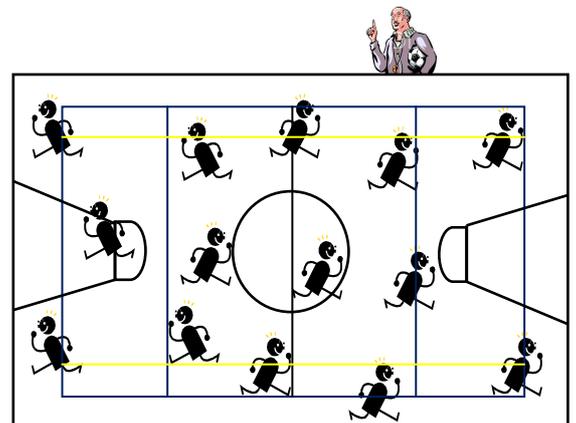
Durée : 15 minutes

Déroulement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement pour ceux ayant 90 minutes)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Jongler à trois balles dans deux mains
 - o Jongler à deux balles dans une seule main
 - o Varier les lancers de balle

Matériel :

- 72 balles de jonglage (tennis)
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Légendes :

2) JEU DES MICROBES

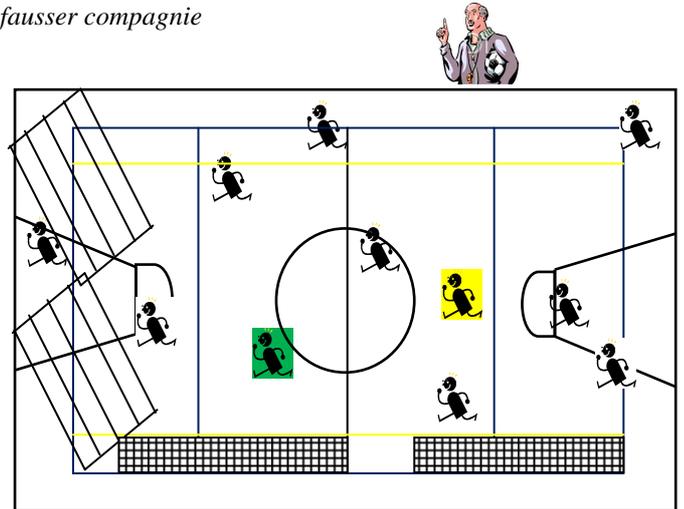
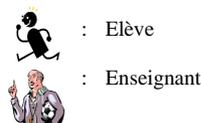
Durée : 10 minutes

- Quatre microbes (élèves avec un sautoir de couleur) doivent toucher les autres pour les contaminer
- Dès qu'il a touché quelqu'un, le microbe redevient « sain »
- Pour chaque microbe, il existe un remède pour être immunisé :
 - o Microbe vert : se percher pour lui échapper
 - o Microbe jaune : se tenir debout en équilibre sur une jambe pour ne pas être atteint
 - o Microbe bleu : se coucher pour s'en prémunir
 - o Microbe rouge : toucher quelque chose de rouge pour lui fausser compagnie

Matériel :

- 2 rangées de perches
- 2 rangées d'espaliers
- 4 sautoirs de couleurs différentes

Légendes :



PARTIE PRINCIPALE :

Durée : 50 minutes

1) GRIMPER DE PERCHE

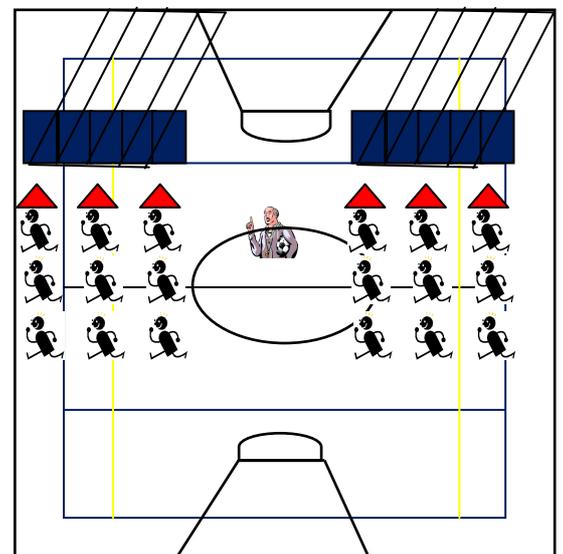
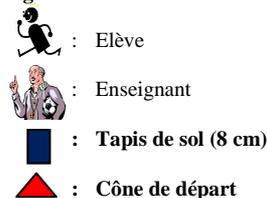
Durée : 10 minutes

- o Les élèves se répartissent par colonne de 3-4 élèves à deux-trois mètres des perches
- o Les premiers de chaque colonne se mettent en place face à une perche
- o Dès que les élèves sont prêts, ils peuvent grimper en sautant (de la position debout)
- o Bien expliquer aux élèves que la descente se fait de manière contrôlée en descendant les mains les uns après les autres
- o Chaque élève effectue deux-trois grimpers de perches

Matériel :

- 2 rangées de perches
- 2 rangées d'espaliers
- Une rangée de tapis de sol derrière les perches (sur la longueur)
- 6-8 cônes de départ pour délimiter les colonnes devant les perches

Légendes :



2) QUATRE POSTES : ANNEAUX / ESPALIERS / BANC & CORDE / MONTEE DU BANC

Les élèves sont divisés en quatre groupes et répartis sur les quatre postes

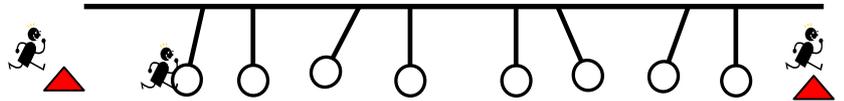
Durée : 40 minutes

A) ANNEAUX :

- **Traversée des anneaux** : Trois paires d'anneaux sont descendues jusqu'en bas. Mettre les pieds dans la 1^{ère} paire d'anneaux et passer à la 3^e paire d'anneaux en se balançant latéralement

Variante :

- Augmentation de la hauteur des anneaux
- Utiliser un seul anneau par paire



Sécurité :

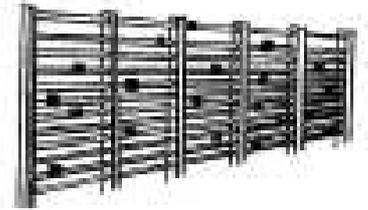
- Anneaux le plus bas possible (attention à ce qu'ils ne touchent pas par-terre)

B) ESPALIERS :

- **Traversée des espaliers** : Se déplacer sur les espaliers en posant les pieds et les mains uniquement sur les marques (scotch de couleur ou sautoirs de couleur attaché)

Variante :

- Diminution du nombre de marques
- Augmentation des variations de hauteur des marques afin de rendre le parcours plus sinueux



Sécurité :

- Disposé des tapis de sol (8 cm) le long des espaliers (une rangée)

C) BANC ET CORDE :

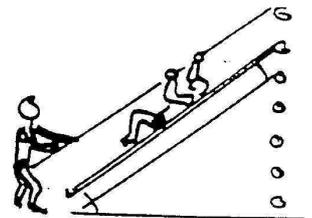
- **Grimper aux cordes** : Exercice d'apprentissage pour le grimper de perche avec une grosse corde (corde de tiraille) et un banc. Utiliser la même technique que pour les grimper de la 1^e leçon

Variante :

- Augmenter l'inclinaison du banc

Sécurité :

- Demander à un élève de tendre la corde de tiraille afin qu'elle soit bien tendue
- Disposé 2-3 tapis de sol (8 cm) en largeur sous le banc



D) MONTEE DU BANC :

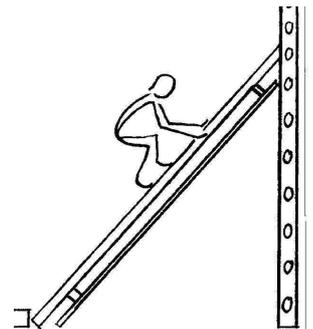
- **Montée du banc** : Grimper sur un banc accroché aux anneaux ou aux espaliers, en utilisant la contre-pression des pieds

Variante :

- Augmenter l'inclinaison du banc

Sécurité :

- Attention à bien bloquer le banc sur les espaliers. Si nécessaire, bloquer le banc à l'aide de corde à sauter
- Disposé 2-3 tapis de sol (8 cm) en largeur sous le banc

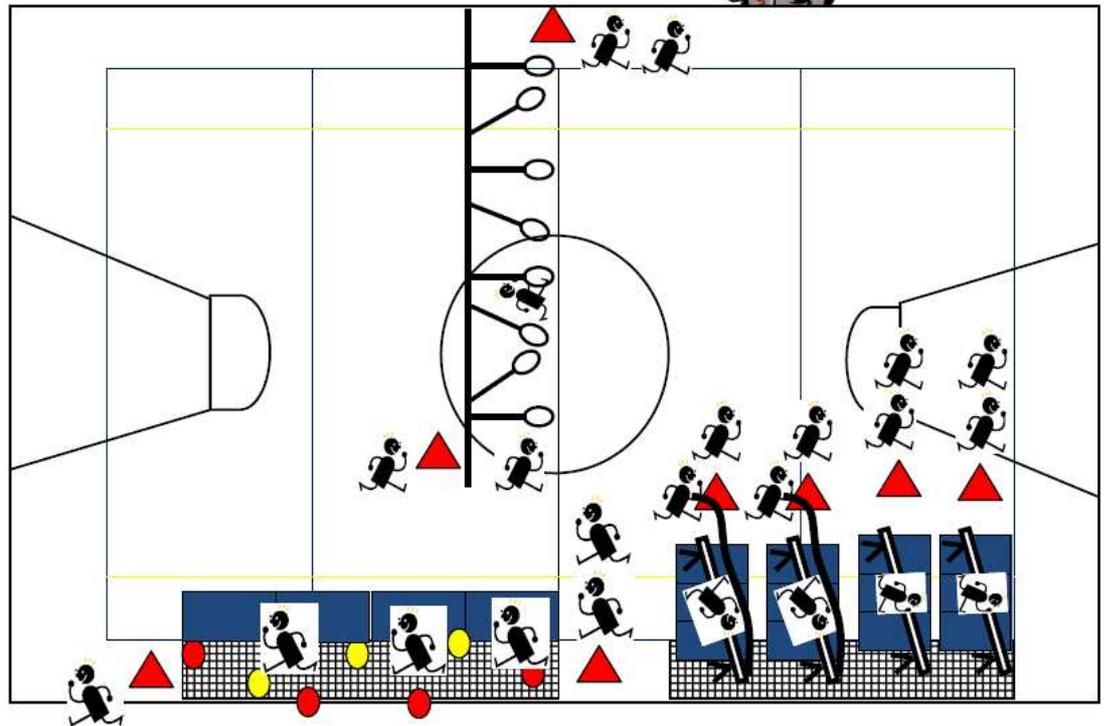


Matériel :

- 1 ligne d'anneaux descendus au plus bas
- 2 cônes (départ & arrivée)
- 1 rangée d'espaliers
- 20 sautoirs de couleurs
- 1 rangée d'espaliers
- 2 bancs suédois
- 4 cordes à sauter (pour bloquer le banc)
- 2 cordes de tiraille
- 2 bancs suédois
- 4 cordes à sauter (pour bloquer le banc)
- Tapis de sol en suffisance
- Cônes de départ



Légendes :



N.B.

Pendant que les élèves se déplacent d'un poste à l'autre, en marchant, puis reprennent des forces, les questionner sur les techniques utilisées pour réaliser les exercices.

RETOUR AU CALME : GRIMPER DE PERCHE (avec tapis de sol)

Durée : 5 minutes

- Qui arrive à grimper le plus haut possible aux perches (2 tentatives) ?

DUREE TOTALE : 80 minutes

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.



GRIMPER & PRENDRE APPUI



L'ÉCOMOMOM

THEME : GRIMPER / PRENDRE APPUI & TENIR EN EQUILIBRE**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - o Utiliser les parties du corps de manière optimale, utiliser aussi bien ses jambes que ses bras pour grimper, prendre appui et tenir en équilibre
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Prendre conscience de ses mouvements, déplacer le poids du corps à bon escient
- **Se mouvoir :**
 - o Grimper aux perches et sur différents engins
 - o Se déplacer en équilibre sur différents engins tout en étant stable
 - o Améliorer sa force musculaire
- **Participer à une action collective :**
 - o Aider, collaborer afin de réussir les défis proposés

ECHAUFFEMENT :

1) JONGLAGE

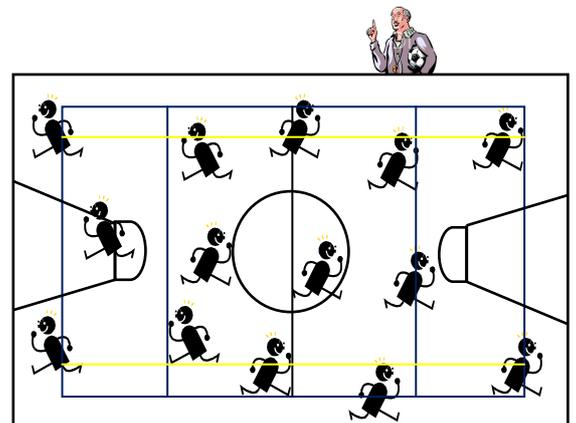
Durée : 15 minutes

Déroulement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement pour ceux ayant 90 minutes)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - o Jongler à trois balles dans deux mains
 - o Jongler à deux balles dans une seule main
 - o Varier les lancers de balle

Matériel :

- 72 balles de jonglage (tennis)
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Légendes :

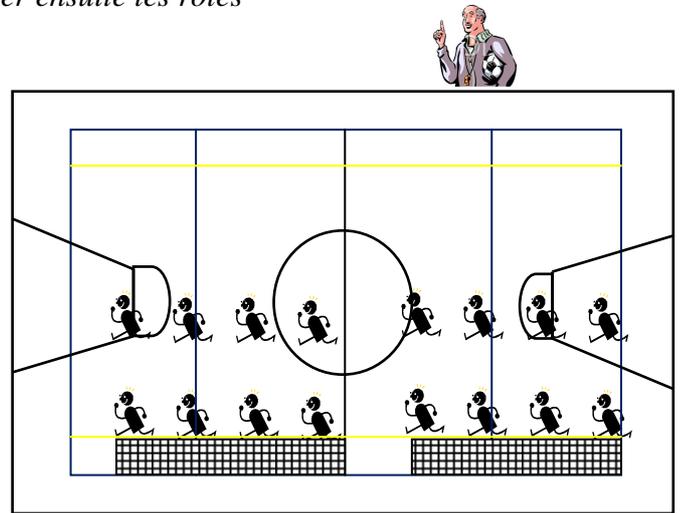
2) LE SINGE ET LA PANTHÈRE

Durée : 5 minutes

- Les élèves forment des groupes de deux
- Un élève joue le rôle de la panthère alors que l'autre élève joue celui du singe
- La panthère est à environ 5 mètres des espaliers, tandis que le singe est en bas de ceux-ci
- Au signal, le singe grimpe le plus vite possible en haut des espaliers. La panthère sprinte jusqu'à là et essaie de toucher le singe avant qu'il n'arrive en haut. Echanger ensuite les rôles

Matériel :

- 2 rangées d'espaliers

**PARTIE PRINCIPALE** : Deux passages pour les élèves ayant 90 minutes

Durée : 60 minutes

SIX POSTES : ANNEAUX / ESPALIERS / PERCHES / GROS TAPIS / 360° / TARZAN

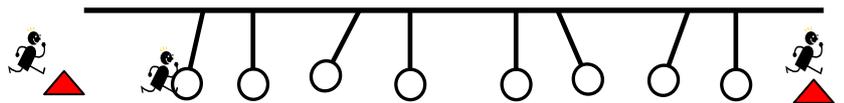
Les élèves sont divisés en six groupes et répartis sur les six postes

A) ANNEAUX :

- **Traversée des anneaux** : Trois paires d'anneaux sont descendues jusqu'en bas. Mettre les pieds dans la 1^{ère} paire d'anneaux et passer à la 3^e paire d'anneaux en se balançant latéralement

Variante :

- Augmentation de la hauteur des anneaux
- Utiliser un seul anneau par paire



Sécurité :

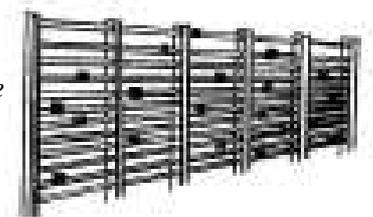
- Anneaux le plus bas possible (attention à ce qu'ils ne touchent pas par-terre)

B) ESPALIERS :

- **Traversée des espaliers** : Se déplacer sur les espaliers en posant les pieds et les mains uniquement sur les marques (scotch de couleur ou sautoirs de couleur attaché)

Variante :

- Diminution du nombre de marques
- Augmentation des variations de hauteur des marques afin de rendre le parcours plus sinueux



Sécurité :

- Disposé des tapis de sol (8 cm) le long des espaliers (une rangée)

C) LA CHEMINÉE :

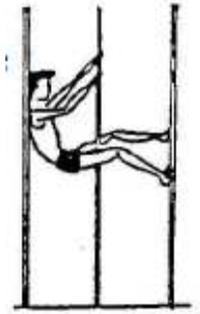
- **La cheminée** : Grimper entre deux perches, en s'appuyant le dos contre une et les pieds contre une autre. Se tenir avec les mains à la perche du milieu.

Variante :

- Changer de sens en prenant appui sur une seule perche (celle du milieu)

Sécurité :

- Bien positionné le dos et les pieds
- Rangée de tapis sous les perches

**D) ESCALADER LE GROS TAPIS :**

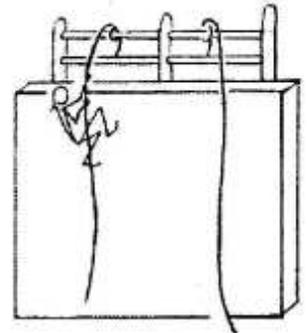
- **Escalader le gros tapis** : Avec l'aide d'une grosse corde attachée aux espaliers. Les élèves redescendent ensuite par le même chemin en contrôlant la descente

Variante :

- Minimiser le nombre de mouvements de bras et de jambe

Sécurité :

- Attention à bien bloquer le tapis sur les espaliers à l'aide de corde à sauter
- Disposé 2-3 tapis de sol (8 cm) sous les espaliers

**E) LE SOLEIL AUX ESPALIERS :**

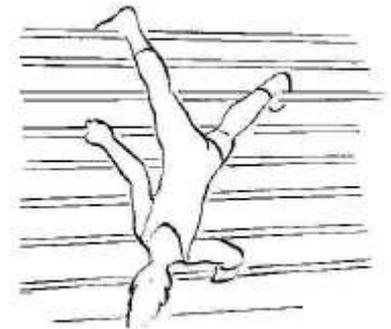
- **Le soleil aux espaliers** : Faire un tour de 360° aux espaliers

Variante :

- Augmenter la hauteur

Sécurité :

- Toujours avoir 4 appuis sur les espaliers (2 mains et 2 pieds)
- Tapis de 8 cm et 16 cm sous les espaliers

**F) TARZAN :**

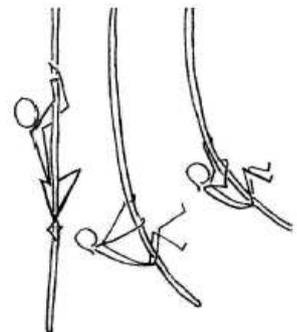
- **Tarzan** : Se balancer latéralement aux cordes pour passer d'une corde à l'autre

Variante :

- Augmenter la hauteur des passages de corde

Sécurité :

- Limiter la hauteur
- Demander aux élèves de toujours avoir 3 appuis minimum (1 main et 2 pieds)

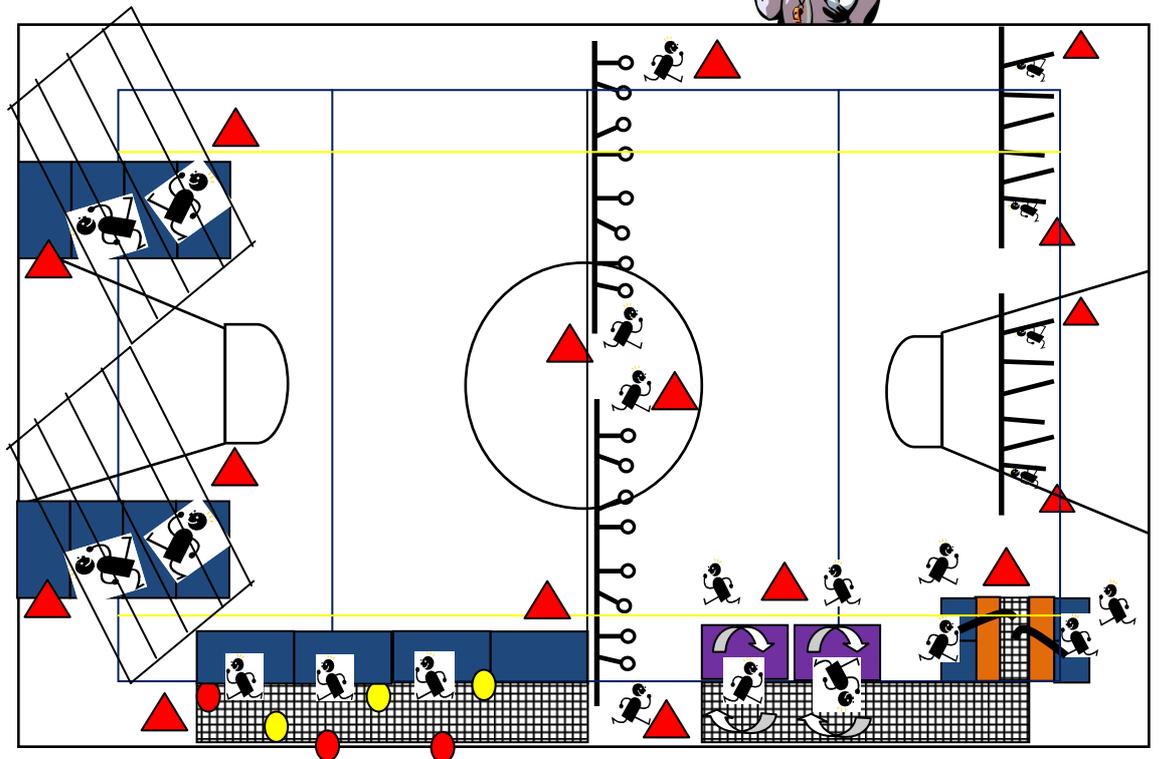


Matériel :

- 2 lignes d'anneaux descendus au plus bas
- 4 cônes (départ & arrivée)
- 1 rangée d'espaliers
- 20 sautoirs de couleurs différentes
- 1 rangée de tapis de 8 cm
- 1 rangée d'espaliers
- 2 tapis de 16 cm
- 1 tapis de 40 cm
- 2 cordes de tiraille
- 4 cordes à sauter (pour bloquer le tapis de 40 cm aux espaliers)
- 2 rangées de cordes
- 2 rangées de perches
- 2 rangées de tapis de 8 cm
- Tapis de sol en suffisance
- Cônes de départ



Légendes :



N.B.

Pendant que les élèves se déplacent d'un poste à l'autre, en marchant, puis reprennent des forces, les questionner sur les techniques utilisées pour réaliser les exercices.

RETOUR AU CALME : « QUI TIENT LE PLUS LONGTEMPS ? »

Durée : 5 minutes

- Qui arrive à tenir le plus longtemps en suspension aux perches sans bouger ?
- Les élèves effectuent une ou deux passages en fonction du temps à disposition et s'en vont ensuite directement au vestiaire

DUREE TOTALE : 85 minutes

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.