**Dis-moi quelle partie du corps travaille !**

**Ressources travaillées :**

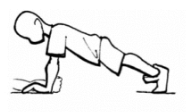
L’élève est capable de …

**1.f** … ressentir sa musculature (tonus)

**5.b** … sortir et ranger le matériel

**Matériel :**

* 6 tapis



**Descriptif :**

Par 4 ou 6, les élèves transportent 6 tapis et les posent sur un sautoir (ceux-ci sont disposés un peu partout dans la salle). Deux ou trois élèves forment ensuite un tunnel en se tenant en appui facial côte à côte. Les autres passent dessous puis vont se faufiler dans d’autres tunnels sur les autres tapis. Après 30 sec., ils reviennent et changent les rôles. Quelle partie du corps « devient dure » ou « chauffe » en position d’appui facial (bras et ventre) ?

Poser la même question après les exercices suivants :

* Se coucher à plat ventre, bras tendus vers l’avant, et décoller les bras et la tête (dos-épaules).
* Se coucher sur le dos jambes pliées et bras le long du corps et monter les fesses le plus haut possible pour tenir 15 sec. (fesses et dos).
* Prendre la position d’appui facial mais sur les coudes (ventre).
* S’accroupir pour toucher le tapis avec les deux mains puis sauter le plus haut possible ; 5 fois de suite (cuisses).
* Courir très rapidement sur place sur un tapis (jambes).
* En se tenant par le haut des bras par deux, essayer de sortir l’adversaire du tapis (corps entier).
* Retourner les tapis à l’envers/à l’endroit comme des crêpes (bras et corps entier). Une ½ classe tourne à l’endroit et l’autre à l’envers.
* Soulever son tapis et le transporter dans la salle pendant que les autres passent dessous (bras).

Autres exercices travaillant le tonus musculaire :

* S’allonger sur le sol en étant dur comme un tronc ou mou comme un spaghetti cuit (les autres élèves peuvent secouer un membre pour deviner de quoi il s’agit).
* La moitié des élèves sont des statues qui choisissent d’être « façonnables » ou non. Dans ce dernier cas, elles sont rigides et ne se laissent pas bouger.

**Règle :**

Eviter la position creusée du dos en appuis facial. Plutôt avoir les hanches trop hautes que trop bases.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**Jour de lessive**

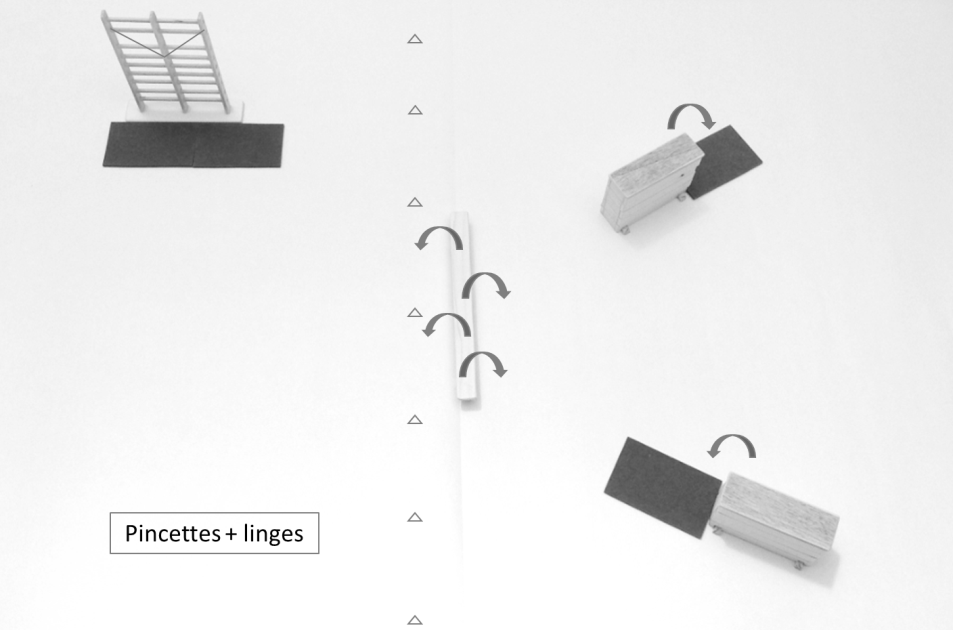
**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**2.a** … grimper sur des engins

**2.c** … sauter depuis un engin

**5.d** … respecter les consignes (sécurité)

****

**Matériel :**

* 2 élastiques
* tapis
* 40 pinces à linge
* 40 foulards/feuilles de journal
* 1 banc
* 2 caissons

**Descriptif :**

Un élastique traverse le haut des espaliers sur toute leur largeur (pas uniquement deux comme sur la photo). La moitié des élèves, à l’aide de pincettes, vont y suspendre le linge.

L’autre moitié effectue le parcours de sauts en contre-bas (départ assis sur le caisson les premières fois).

**Organisation :**

* Par ½ classe.
* Quand tout le linge est suspendu, alors les élèves le ramènent un à un dans la corbeille.
* Laisser le choix de la hauteur aux élèves.

**Règle :**

* Toujours prendre une seule pincette et un seul foulard/journal à la fois.
* Ne pas grimper en-dessous d’un camarade sur l’espalier.
* Descendre de l’espalier sans sauter dans un premier temps. Ensuite il est possible de travailler l’objectif 2.c également à ce poste-là, en laissant le choix de la hauteur aux élèves.
* Lors des sauts en contre-bas, regarder qu’il n’y ait personne avant de sauter et toujours atterrir sur les pieds en pliant les jambes.

**Variante :**

Sur l’espalier :

* Fermer les yeux.
* Tenir une balle de jonglage dans sa main/sur sa tête/… durant l’exercice.
* Traverser l’espalier latéralement avec les mains toujours au-dessus de l’élastique (et éventuellement les pieds toujours en-dessous).

Sur les caissons :

* Tourner le caisson latéralement (élèves face au côté large) et grimper dessus à l’aide de camarades.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**Roule comme une boule**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**2.b** … rouler et tourner de différentes manières

**5.b** … sortir et ranger le matériel

**Matériel :**

* 2 bancs
* 1 gros tapis
* tapis
* 1 craie ou 2 élastiques



**Descriptif :**

Sur un gros tapis posé sur un banc, dessiner à la craie une ligne pour les pieds au point le plus haut et une ligne pour les mains, à une distance d’environ 20-30 cm plus bas. L’élève sur le point d’effectuer la roulade avant regarde son camarade de derrière qui lui fait une grimace et s’élance en gardant sa tête bien rentrée.

**Organisation :**

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

**Règle :**

Quitter le tapis sitôt la roulade effectuée.

**Variante :**

* Rajouter un deuxième gros tapis à plat à la suite du tapis incliné, sur lequel les élèves font encore une roulade selon les mêmes consignes.
* Rouler depuis la fin du gros tapis, à plat cette fois-ci, pour arriver les pieds directement sur le sol et se relever sans s’appuyer sur les mains.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

**Agilité aux barres parallèles**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

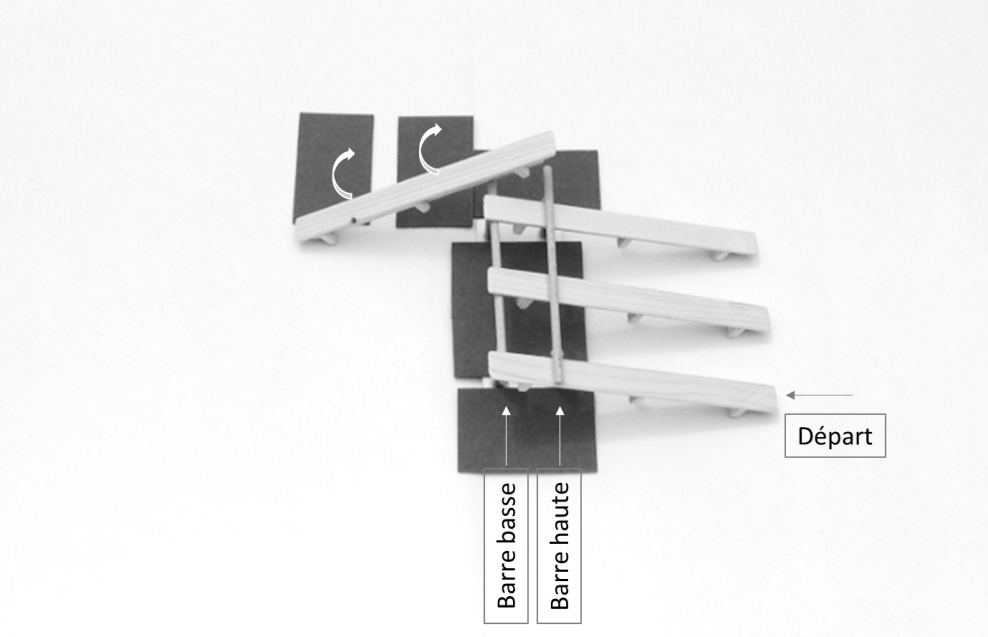
**1.f** … ressentir sa musculature (tonus)

**2.a** … grimper sur des engins

**2.c** … sauter depuis un engin

**Matériel :**

* 1 barre parallèle
* 4 bancs
* tapis



**Descriptif :**

Grimper sur le premier banc et se frotter quelquefois les biceps pour les préparer à l’effort qui va suivre. Se suspendre à la barre haute et essayer de rejoindre le 2ème banc, puis le 3ème. Passer ensuite sur le banc de l’autre côté et sauter sur les pieds en visant un tapis à choix.

Couvrir de tapis le dessous des barres parallèles.

**Organisation :**

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

**Variante :**

Plus facile : - Se suspendre à la barre haute et poser les pieds sur la barre basse

- Passer de l’autre côté et marcher sur la barre basse en se tenant à la barre haute (éventuellement sans se tenir → équilibre)

Différent : - Avec les deux barres à la même hauteur, traverser à quatre pattes, ou par-dessous, ou debout, ou…

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…