

Un exemple concret au niveau I

(Grande section de Maternelle)

Objectif

Favoriser les déplacements en appuis : pieds et mains.

Les lapins dans la clairière.

Les enfants sont divisés en deux groupes : les lapins et les arbres. Les "arbres" sont debout, pieds écartés, disposés en ronde, les lapins dans leurs cerceaux respectifs.

Dans chaque cerceau, un foulard.

Au signal, les lapins passent à quatre pattes sous leur arbre. Ils font en courant le tour du cercle, puis ils repassent sous leur arbre pour aller en bonds de lapin chercher le foulard dans leur cerceau.

Les enfants réalisent deux rondes, un groupe prend la position jambes écartées : quel écartement ?

L'autre groupe se met à quatre pattes : quel est mon arbre ?

Découverte.

Signal : partir vers où ?

Changement de rôle/observation.

Mise au point.

Les enfants débattent leurs griefs : Pierre m'a poussé, Alain s'est trompé d'arbre...

L'enseignant écoute et guide.

Nouvelle situation.

L'enseignant propose de refaire le jeu en demandant de ramper sous son arbre et courir autour du cercle.

Les enfants se remettent en place.

Evolution vers une forme de jeu plus orientée vers la gymnastique.

Les arbres, dès le passage des lapins, font un demi-tour : comment faire ce demi-tour ? Après avoir serré les jambes ? Sans les resserrer ?

Les lapins peuvent faire le tour du cercle à quatre pattes.

Parcours de "débrouillardise"

Maternelle Grande section.

- Marcher en avant sur un banc suédois ou une poutre basse en franchissant des petits obstacles.
- Saut dans un cerceau.
- Grimper à l'espalier d'un côté puis descendre de l'autre.
- Rouler au sol latéralement (tronc d'arbre).
- Passage sous des bâtons posés en travers de deux bancs sans les faire tomber.
- Sauts à cloche-pied dans des cerceaux.
- Roulade avant départ jambes fléchies ou à genoux.
- Sauts de "grenouille".
- Passage enjambé d'un banc suédois.
- Planche faciale.

Parcours de "débrouillardise"

Cours Préparatoire.

- Roulade avant départ debout ou départ jambes fléchies ou à genoux.
- Grimper sur un plinth et saut sur le tapis de réception.
- Suspension à une corde (Tarzan) avec passage d'une "rivière". Les berges sont matérialisées par deux tapis.
- Passage sauté d'un banc suédois en appui sur les mains .
- Marche en arrière sur une poutre basse ou banc suédois + Saut demi-tour.
- Trois sauts à cloche-pied.
- Suspension et déplacement latéral à la barre fixe.
- Roulade avant + Equilibre fessier.

