





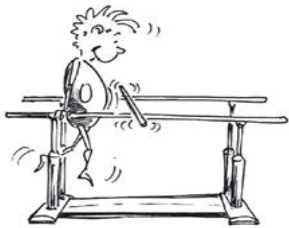


Se jouer des agrès : famille équilibre, suspension et balancés

Objectifs 5-6P

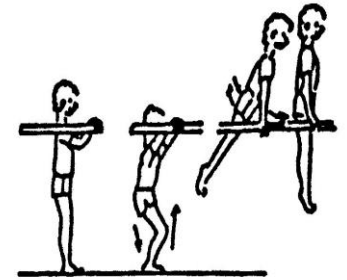
- Se maintenir en équilibre sur la poutrelle d'un banc (CM 22/5.14)
- Se balancer aux anneaux (CM 23/5.11)
- Mobiliser et renforcer la musculature (CM 21/5.21)
- Réussir l'alternance contraction – relâchement (CM 21/6.12)
- S'appuyer sur les bras (CM 23/6.6)

<p>CM21/5.21</p> <p>Se tenir ou grimper à une perche verticale.</p>  <p>E R: se tenir bras fléchis 5 secondes BR: grimper jusqu'à la moitié TBR: grimper jusqu'au sommet</p>	<p>CM23/5.11</p> <p>Se balancer aux anneaux en respectant le rythme des 2 pas.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM22/5.14</p> <p>Traverser la poutrelle du banc avec un ballon lourd tenu bras tendus au-dessus de la tête...</p>  <p>E R: en avant BR: en avant et en arrière TBR: en avant, demi-tour au milieu, en arrière</p>
<p>CM21/6.12</p> <p>En position d'appui facial, placer un sautoir sur son dos et le reprendre avec l'autre main, en gardant le corps droit comme une planche.</p>  <p>E R: 4 x BR: 6 x TBR: 8 x</p>	<p>CM21/6.16</p> <p>Traverser la poutrelle du banc en dribblant un ballon au sol.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM23/6.6</p> <p>Monter à l'appui renversé et tenir 3 secondes...</p>  <p>E R: en s'aidant des espaliers BR: avec l'aide de 2 camarades TBR: seul contre un mur</p>



Barres //

- 1) Sauter et se tenir droit sur les barres, les bras tendus pendant 5 secondes.
- 2) Avancer sur les barres en s'appuyant sur les bras.
- 3) Se balancer 3x jambes tendues.
- 4) Se balancer 3x et taper dans un ballon lâché par un partenaire.



Bonus passer sous la barre et revenir dessus sans poser le pied par terre.



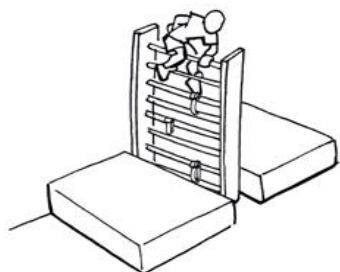
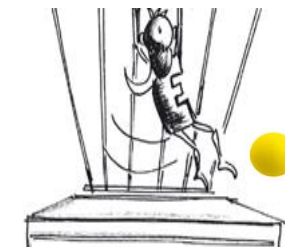


Perches

- 1) Grimper à quatre pattes le long des perches inclinées jusqu'au repère
- 2) Sauter et balancer les jambes de droite à gauche puis en avant et en arrière 3x
- 3) Grimper à 5 mètres (sautoir jaune)
- 4) Grimper jusqu'au repère (sautoir rouge)



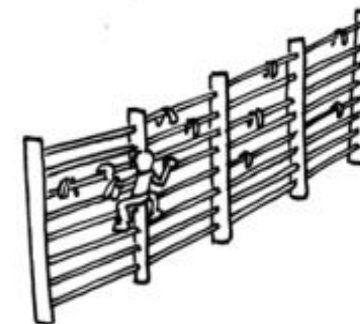
Bonus : Lancer une balle à un partenaire qui doit la toucher avec les pieds en se balançant sur les perches



Espalier/Cadre suédois

- 1) Toucher le sautoir le plus haut avec le pied
- 2) Traverser les espaliers en gardant les pieds au-dessus de l'élastique
- 3) Toucher le sautoir bleu avec le pied et les mains au sol
- 4) Remonte les pieds le plus haut possible en rapprochant les mains de l'espalier

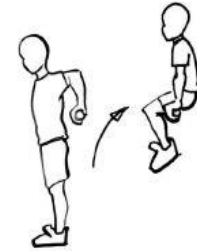
Bonus : A deux, un guide et son partenaire qui doit le suivre en passant par le même parcours.
Respect des prises



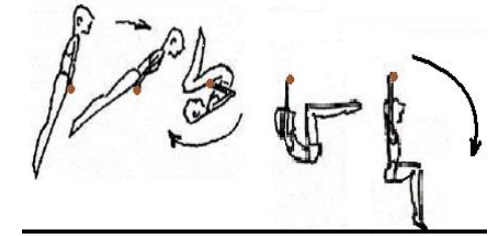
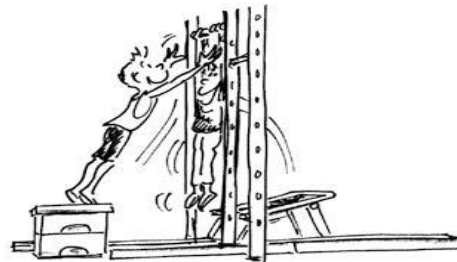
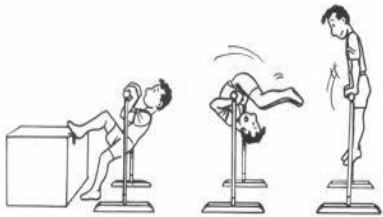


Barre fixe

- 1) S'asseoir sur la barre
- 2) Enjamber la barre en passant de la position debout (barre devant) à assise
- 3) Tourner en avant sur la barre
- 4) Tourner en arrière avec l'aide d'un caisson et d'un partenaire

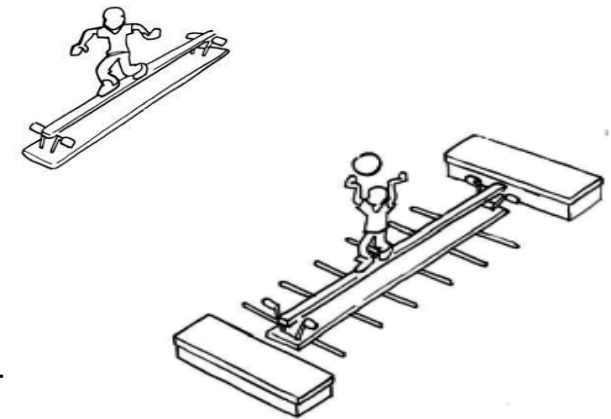


Bonus : Attraper une barre au-dessus de la tête depuis un caisson et réaliser des balancés avant de sauter sur un tapis.



Banc

- 1) Avancer et reculer en marchant sans tomber sur deux bancs
- 2) Avancer en dribblant au sol sans tomber ni perdre le ballon
- 3) Avancer sur un banc instable sans tomber
- 4) Avancer sur un banc instable en lançant et rattrapant une balle.



Bonus : Défi duel, essayer de faire tomber un adversaire avec une main.





Anneaux/cordes

- 1) Se tenir aux anneaux durant 5 secondes bras fléchis
- 3) Se tenir aux anneaux et lancer une balle avec les pieds vers un partenaire
- 3) Se balancer 3x en avant et en arrière
- 4) Se balancer et atterrir sur un tapis situé en arrière

Bonus : se suspendre par les pieds aux anneaux

