

► monter/grimper | En forme et en bonne santé



**Le grand et gros éléphant**

*(Mouvement circulaire avec le pousse)*

**A une longue trompe, c'est marrant !**

*(Toucher le nez avec une main, avec l'autre bras imiter la trompe en se penchant en avant)*

**Le serpent est agile**

*(Dessiner des vagues avec l'index)*

**Entre les branches il se faufile !**

*(L'index se faufile entre les doigts de l'autre main)*

**Le singe saute de liane en liane**

*(en sautillant, bouger le majeur en haut et en bas)*

**puis se couche et ronfle, quel vacarme !**

*(Prendre la tête entre les paumes de la main et ronfler)*

**Le tigre rampe à ras du sol,**

*(Bouger l'annulaire lentement en haut et en bas)*

**Prêt à sortir ses griffes, pas de bol !**

*(former des griffes avec les mains et grogner)*

**Et la petite grenouille saute par-ci, par-là**

*(bouger rapidement le petit doigt en haut et en bas)*

**La jungle, elle aime ça !**

*(embrasser les enfants)*

**Mettre en place les conditions**

THEME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<b>Grimper / escalader</b>  CS = caisson B = banc suédois ES = espaliers	<b>Grimper à différents engins</b> <b>CS</b> – en haut/bas <b>B</b> – grimper dessus / passer par-dessus <b>Barre fixe, barres hautes et basses</b> – grimper par-dessus le B et passer par-dessus <b>Mouton</b> – par-dessus B ou CS <b>Perche</b> – grimper de plusieurs manières différentes <b>Tapis de différentes épaisseurs</b> – monter dessus <b>Barres</b> – une barre sous la hauteur des bras <b>Espaliers</b> – diff. variantes	<b>Slalom d'escalade</b> Coller le parcours aux ES. L'enfant grimpe aux ES selon le parcours	<b>Cueillette de mangues</b> Suspendre des sautoirs aux espaliers. Y mettre des balles de tennis ou de hockey, P+E grimpent à l'arbre et cueillent les mangues.  Matériel: Espaliers, balles de tennis ou de hockey, cerceau, sautoirs
		Matériel: espaliers, bandes à colorier	
<b>En forme et en bonne santé</b> Exercice et alimentation de manière ludique	<b>Qu'est-ce que le singe 1 aime?</b> Des cartes illustrées avec différents aliments sont posées dans la salle. Les couple courent dans la salle. Ils s'arrêtent lorsqu'ils arrivent près d'une carte. L'E indique avec vert (oui) ou rouge (non) si le singe aime l'aliment ou non. Le P contrôle et explique.  Matériel: Cartes imagées avec par ex. Fruit, légume, saucisse, coca-cola, eau, chocolat etc. 2 sautoirs par E (1 rouge et 1 vert)	<b>Qu'est-ce que le singe 2 aime?</b> Tout le monde court dans la salle. Le moniteur tient une image en l'air, le singe qui la veut grimpe aux ES sinon il se met sur le dos. Le P grimpe aussi !	<b>Qu'est-ce que le singe 3 aime?</b> P+E sont debout en ligne. Le moniteur tient une image en l'air et demande : « Est-ce que le singe aime... ? » Si oui, P+E courent du côté vert de la salle sinon, du côté rouge. A celui qui est le plus rapide.  Matériel: Cartes imagées idem 1 et 2 plus des nouvelles.
		Matériel: Cartes imagées idem 1 plus des nouvelles.	



THEME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<b>Grimper / escalader</b> aux espaliers  CS = caisson B = banc suédois ES = espaliers	<b>Cueillir les noix de coco</b> L'E prend une balle dans le panier, monte sur la partie supérieure du CS, pose la balle sur le B posé contre les ES (des cordes sont collées des 2 côtés du B pour éviter que la balle ne tombe du B). Poser une partie du CS devant les ES pour rehausser le B. S'asseoir jambes écartées sur le tapis et réceptionner la balle.	<b>Ouvrir les noix de coco</b> L'E grimpe aux ES, monte sur le CS, prend une noix de coco (balle entre les barres) et la lance sur une pierre (cerceau) -> ouvrir. Le P ramasse les restes (balles) et les remet en place.	<b>Partager les noix de coco</b> L'E grimpe un chemin donné (bande autocollante) à travers un cerceau horiz. et vertic. jusqu'à un tunnel de tapis aux ES puis redescend. Un récipient est par terre avec des morceaux de noix de coco (séchées). P+E essaient d'en prendre.
	Matériel: B avec cordes collées à dr et à g., petits tapis, CS	Matériel: CS, des balles, un cerceau	Matériel: Bande autocollante, cerceaux, cordes, petit tapis, récipient avec noix coco
<b>Grimper / escalader</b> Avec la corde d'escalade / queue de singe	<b>Butte aux singes</b> (plan incliné) Grimper ou escalader le plan incliné avec ou sans s'aider de la corde.	<b>Colline aux singes</b> (palissade) L'E essaie, avec la corde d'escalade fixée en haut des ES, de grimper la colline. Il passe ensuite au B puis redescend à plat ventre sur le B.	<b>Montagne aux singes</b> (escalade) Installer barres avec tapis de 40 posé incliné, sous les anneaux. L'E grimpe la montagne en s'aidant de la corde à grimper et redescend à plat ventre sur le tapis de 40.
	Matériel: Espaliers, 2 B accrochés d'un côté aux ES, corde à grimper, 2 tapis de 16 (posés sur les bancs et fixés aux ES) voire des tapis de 40	Matériel: Espaliers, tapis de 40 (fixés debout aux ES), corde à grimper, B, petit tapis	Matériel: 1 barre, fixer tapis de 40 avec cordes sur les barres, 2 petits tapis, anneaux avec corde à grimper
<b>Grimper / escalader</b> Aux barres parallèles	<b>Ponts de lianes</b> L'E grimpe sur les ponts (barres avec cordes attachées) et passe de liane (corde) en liane.	<b>Singes à travers la forêt</b> P+E grimpent sur le CS, l'E passe sous le tapis de 40 qui recouvre la barre asymétrique et le P passe par-dessus la barre en grimpant aux ES. P+E rejoignent le CS et cueillent une banane -> retour. Qui en aura ramassé cinq en premier?	<b>Dans les arbres</b> Les E (singes) grimpent aux ES, par-dessus les branches des arbres (barres à mi-hauteur) jusqu'à la plateforme (CS) et se balancent de liane en liane.
	Matériel: 1 barre parallèle, différentes cordes ou ponts de cordes alternatifs	Matériel: 1 barre parallèle recouverte d'un tapis de 40, 2 petits tapis sous les barres p., 2 parties sup. de CS devant et derrière les barres, 2 cerceaux au début, sautoirs jaunes (bananes)	Matériel: 3 barres parallèles à côté les 1 des autres, barres extérieures dessous, barres moyennes à hauteur diff., 2-3 B posés sur barres extérieures, à g et à dr des barres 2 CS, queue de singe dessus le tapis de 40 près d'un CS
<b>Grimper / escalader</b> Au filet/queue de singe/ échelle de cordes	<b>A travers les branches d'arbres</b> L'E se déplace comme un singe, en grimpant, s'asseyant et se balançant au filet.	<b>Dans les branchages</b> Malgré les branches et le vent, l'E essaie de grimper jusqu'au sommet de l'arbre -> faire sonner la cloche.	<b>A la liane</b> L'E se tient-il à la liane? Arrive-t-il à nouer les jambes autour de la liane et à se hisser vers le haut ?
	Matériel: De filet (corde) en filet, espaliers, barres parallèles	Matériel: Anneaux, échelle en corde, corde avec poteaux de gym, cloche	Matériel: Queue de singe, tapis de 16



<b>En forme et en bonne santé</b> Mouvement et alimentation de manière ludique	<b>Pomme ou banane</b> (jeu d'équipe): 2 équipes, chacune un tapis de 40 de leur côté, avec des pommes (sautoirs rouges) ou des bananes (sautoirs jaunes) posées dessus. L'équipe des pommes essaie de voler les bananes de l'autre et vice-versa. Le voleur attrapé doit rendre les fruits. A l'équipe qui aura tous les fruits de l'adversaire en premier.	<b>Je ramasse...</b> (jeu d'équipe): 2 groupes, en forme d'étoile. Les E sont couchés vers le centre, les P vers l'extérieur (tête contre tête). Dans chaque groupe, chaque couple reçoit un nom de fruit. Quand la monitrice nomme ce fruit, P + E concernés se lèvent et E passent sous les jambes des P. Le couple le plus rapide gagne le point pour son équipe.	<b>De près ou de loin</b> (jeu d'équipe) 2-3 groupes, images par terre cachées. Le premier couple découvre la carte, les participants courent au milieu si le fruit est local ou au fond de la salle s'il est exotique. Le groupe le plus rapide gagne.
	Matériel: Sautoirs jaunes et rouges, deux tapis de 40	Matériel: 2 images de fruits identiques, selon les participants	Matériel: 2-3 images de différents fruits exotiques et locaux

Voir aussi la documentation de kidBalù, gymnastique P+E, no. commande FSG 140.05.01/1

