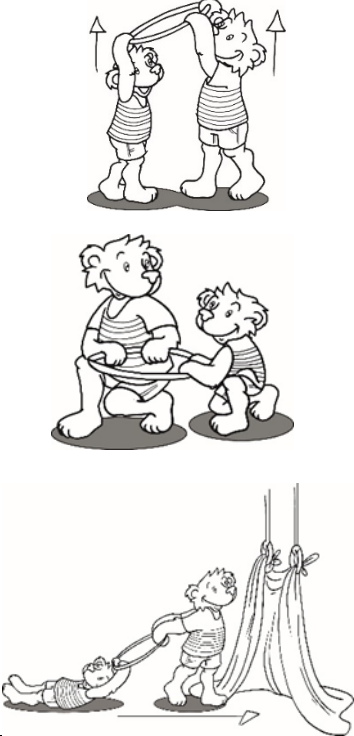
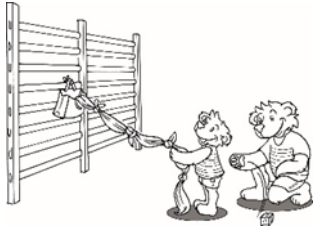
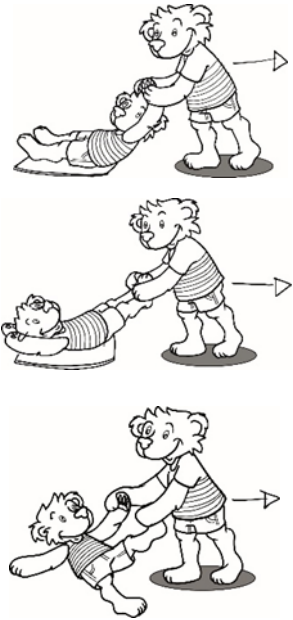


tirer – pousser

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
Tirer	<p><b>Jeu de la météo:</b></p> <p>PE se tiennent en cercle autour du moniteur. Celui-ci a 3 panneaux à sa disposition et en lève un à la fois. Les couples PE font alors le mouvement associé à l'image, puis reviennent au centre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• panneau soleil: PE marchent en tenant le cerceau le plus haut possible</li> <li>• panneau nuage: PE marchent en tenant le cerceau le plus bas possible</li> <li>• panneau pluie: E se couche sur le dos, tient le cerceau avec ses mains et P le tire jusque sous la tente (parachute suspendu aux anneaux)</li> </ul> <p><i>Variante: on peut inverser les rôles. Le P aide alors l'E à avancer en poussant avec ses pieds.</i></p>	<p>1 cerceau par couple 3 panneaux (soleil, nuage, pluie) 1 parachute + 1 paire d'anneaux</p>	
Tirer	<p><b>Exercice (à placer dans un poste)</b></p> <p>Confectionner une chaîne de foulards de diverses couleurs attachés entre eux. Les placer dans un sac suspendu aux espaliers.</p> <p>P tire un dé avec des couleurs. E tire la chaîne de foulard jusqu'à voir apparaître le foulard de la même couleur que celle du dé.</p> <p>Inverser les rôles.</p>	<p>Dé de couleur, foulards de diverses couleurs, un sac, un foulard (pour attacher le sac)</p>	

<p>Tirer</p>	<p><b>Exercice avec partenaire</b> (à placer en échauffement, dans un poste ou dans une leçon suivie)  E lance le dé et P tire l'E jusqu'à la ligne suivante par la partie du corps donnée par le dé (ex : si c'est les mains, il tire l'E par les 2 mains)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mains</li> <li>• 2 pieds</li> <li>• 1 pied et 1 main</li> </ul> <p>Inverser les rôles en mettant quelque chose sous le P pour qu'il glisse plus facilement (ex : planche avec roulettes, linge de bain ou autre...)</p>	<p>Dé avec images (soit 2 mains, soit 2 pieds, soit 1 pied et 1 main)</p>	
<p>Pousser</p>	<p><b>Exercice avec partenaire</b> (à placer dans un poste)  PE se tiennent dans la largeur de la salle, avec une balle de physio chacun. 2 bancs délimitent la zone.  PE poussent en même temps leur balle vers le centre, pour que les balles se rencontrent.</p>	<p>2 balles de physio, 2 bancs</p>	