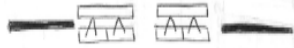
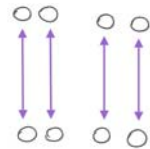




Thème: Trek au Pérou		Date: Janvier 2017		
Buts: courir, équilibre		Monitrices: Gym Valais		
		Matériel à emporter: sac à dos, divers habits, jumelles, gourdes, casquettes, nourritures plastique, papier journal, image jeux, images couleur pour poste		
	But	Contenu	Forme d'organisation	Matériel
Introduction	Accueil, Mise en train psychique	<p>Bonjour, bienvenue.</p> <p>Comptine de bonjour :</p> <p>Bonjour, bonjour tout le monde (signe de la main)</p> <p>Bonjour les grands (sur la pointe des pieds)</p> <p>Bonjour les petits (accroupi)</p> <p>Bonjour tout le monde (signe de la main)</p> <p>Bonjour les bruyants (taper des pieds)</p> <p>Bonjour les silencieux (doigt sur la bouche)</p> <p>Bonjour à tous ! (signe de la main)</p>	Activité reliée en cercle	
	Echauffement des différentes parties du corps, cardio	<p>Aujourd'hui, nous allons partir très loin, dans un pays qui s'appelle le Pérou.</p> <p>Commençons par préparer nos sacs à dos :</p> <p>P en position « chaise » contre le mur, tient un sac Jamadu dans les mains. L'E court chercher un élément de chaque objet préparé de l'autre côté de la salle (pantalons, t-shirt, jumelles, gourde, casquette). Puis quand le sac est plein, l'E le met sur son dos.</p> <p>Nous allons partir en avion, car c'est très très loin d'ici :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On marche • On accélère, car on est un peu en retard • On s'arrête pour traverser la route, on regarde bien à gauche et à droite, avant de traverser. • On marche rapidement • On s'arrête, s'essuie le front du revers de la main. • On regarde l'heure, ouille on est en retard. • On court. • Ouf on est arrivé, on dépose nos sacs à dos au check-in • On monte les escaliers (on marche en levant les genoux) • On s'installe dans l'avion (assis en colonne par 2) • L'avion démarre (ça secoue), on décolle (on se penche en arrière), on tourne (se pencher à gauche), on revient droit, il y a des turbulences (ça secoue), on tourne à droite (se pencher à droite), là le vol est tranquille, on en profite pour regarder par la fenêtre, puis l'avion descend (on se penche vers l'avant), on atterrit (ça secoue), on s'arrête brusquement (se pencher vers l'avant). On descend de l'avion (on se lève), on récupère notre sac à dos. 	<p>Activité parallèle</p> <p>Activité reliée en colonne</p>	<p>Sacs à dos Jamadu, Pantalons, t-shirt, jumelles, gourdes, casquettes</p>
				Durée 15'

	But	Contenu	Forme d'organisation	Matériel	Durée
Partie principale	Equilibre	<p>Au Pérou, il nous arrive plein d'aventures. C'est l'arc-en-ciel qui nous montre où on va (E fait rouler une balle dans un parachute posé au sol. On va faire le poste de la couleur sur laquelle la balle s'est arrêtée)</p> <p>1. Marcher dans la forêt bien encombrée : Les 2 couples partent dans la direction opposée l'un de l'autre et se croisent entre les 2 obstacles (pied sur une corde en escargot) en se tapant dans la main. - Marcher de côté sur un tronc (grosse corde pliée en 2) - prendre son sac à dos devant en le tenant avec ses mains pour pas mouiller nos affaires et marcher sur un pont traversant la rivière (banc placé sur des tapis de sol bleu)</p>	<p>Activités par poste Les couples se mettent par 2.</p> 	<p>Parachute, balles</p> <p>2 grosses cordes, 2 bancs, 4 tapis sol bleu, 1 corde</p>	30'
	Courir	<p>2. Des ours approchent, vite il faut mettre en sécurité notre nourriture : Concours de vitesse : 2 couples courent côte à côte. Ils doivent amener la nourriture d'un cerceau à un autre en prenant un objet par personne à la fois.</p>		<p>4 cerceaux, nourriture en plastique</p>	
	Courir, lancer,	<p>3. Des singes nous lancent des pives dessus : Un couple court d'un piquet à l'autre et l'autre couple essaie de le viser avec différents objets (boule de papier journal, balle en mousse, sac de riz). Inverser les rôles entre les couples (ceux qui ont couru lancent et ceux qui ont lancé courent)</p>		<p>2 piquets, papier journal, 1 balle en mousse, sacs de riz</p>	
	Equilibre, développer le courage	<p>4. Traversée des gorges : E grimpe sur le sommet caisson, traverse le pont (marche sur les tapis) puis passe par la liaison pour aller sur l'autre pont et descend par le sommet de caisson. P fait de la sécurité.</p>		<p>3 sommets de caisson, 4 éléments de caisson, 4 tapis de sol</p>	
Partie finale	<p>Déroulement, jeu</p> <p>Retour au calme</p>	<p>Qu'est-ce qu'on a découvert dans notre trek (salade de fruits) : Chaque couple se trouve devant un cerceau avec une image (gorges, singes, ours, forêt). Quand la monitrice énonce une image par exemple « forêt » les couples qui ont cette image se déplacent à la même image suivante. Quand la monitrice dit « Pérou » tout le monde change d'image ! Attention la monitrice peut dire plusieurs images à la fois et à un rythme plus rapide.</p> <p>Comptine d'au-revoir : idem comptine de départ, mais avec au-revoir.</p>	<p>Activité reliée en cercle</p> <p>Activité reliée en cercle</p>	<p>Cerceaux, images</p>	15'
Commentaires / Evaluations					