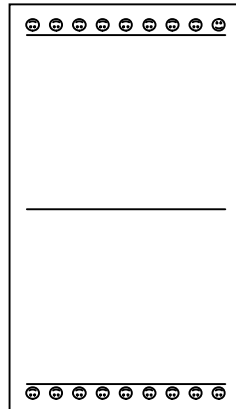


Leçon type Polysport

Echauffement :

- Sur 2 lignes face à face
- Placer sur la ligne centrale un objet
- Au signal qui ramène l'objet le premier ?
- Changer plusieurs fois les adversaires



Différentes positions au départ :

Debout, assis, couché sur le dos, sur le ventre, à genoux, ...

Différentes façons de se déplacer :

Stimuler la circulation sanguine : *courir, sauter, pieds joint, ...*

Réveiller les muscles : *4 pattes, le crabe, ramper, ...*

Stimuler la circulation sanguine

Jeux : caisses vides, caisses pleines

(4 équipes avec chacune 1 cerceau et des objets à l'intérieur, au signal du départ aller chercher un objet dans le cerceau d'une équipe adverse, au signal final qui a le plus d'objets)

Partie Principale : postes en équipe de 5 à 6 gymnastes

1. **Ballon sauteur :** *se déplacer en sautant assis sur un gros ballon*
2. **Rond Ikéa :** *se déplacer en posant uniquement les pieds sur les ronds Ikéa (6 ronds pour 5 gymnastes)*
3. **Course de char :** *deux gymnastes tirent à l'aide d'une corde un autre gymnaste debout, une serpillière sous chaque pied*
4. **A l'aveugle :** *en colonne, le 1^{er} gymnaste guide les 5 autres qui ont les yeux fermés parcours, slalomer*
5. **Les haies :** *traverser la salle au sprint en sautant sur des haies à l'aller et le retour se fait sans les haies*

Partie finale :

Jeu : **balle assise à 4 équipes**

Les joueurs touchés doivent s'asseoir. Celui qui s'empare du ballon, vérifie avant de toucher un joueur adverse s'il ne peut pas racheter un coéquipier assis en lui donnant (roulant) la balle. A la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné. Les membres d'une même équipe peuvent se faire des passes

Retour au calme :