

MONTER

● Pour les 3 - 4 ans

BUTS à ATTEINDRE

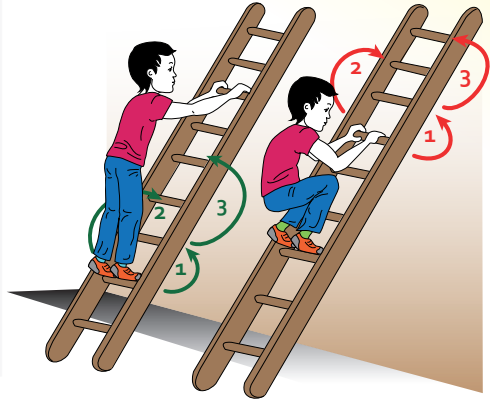
- ➔
- Monter les 2 mains, puis les 2 pieds,
 - Monter un pied, puis une main, l'autre pied, puis l'autre main,
 - Monter les pieds le plus haut possible puis dégrouper..."



M-M-P-P...



P-M-P-M...



P-P-P...

M-M-M...

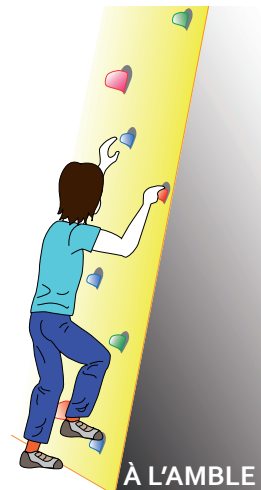
BUTS à ATTEINDRE

● Pour les 5 - 6 ans

- ➔
- Reprendre les solutions précédentes (maintenant maîtrisées) sur des pans plus raides et plus hauts,
 - Grimper en croix (main droite-pied gauche) ou à l'ambale (main droite-pied droit)..."



EN CROIX

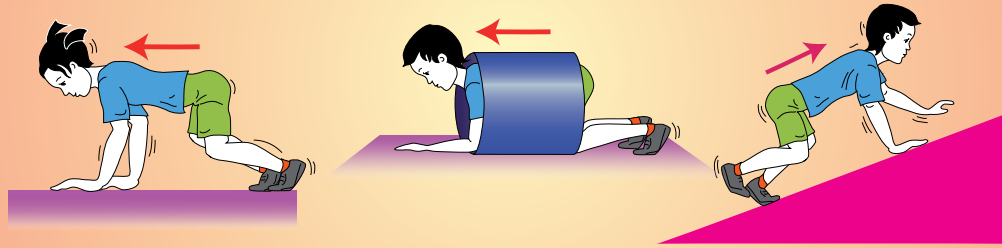


À L'AMBALÉ

PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

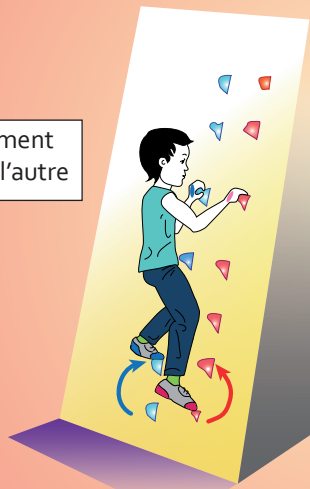
● Pour les 3 - 4 ans

Se familiariser avec les déplacements à 4 pattes

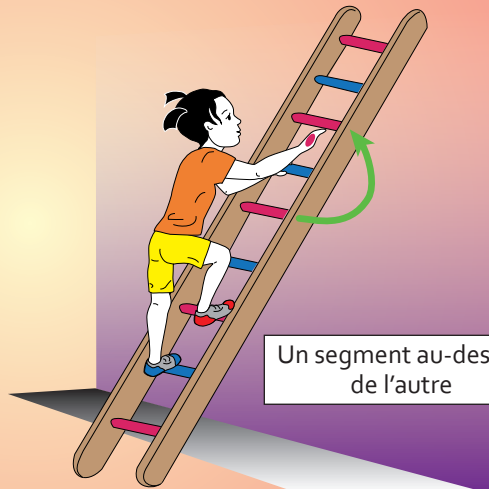


Mobiliser ses segments de manières ± élaborées

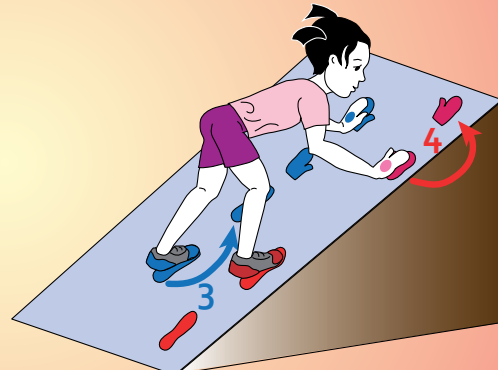
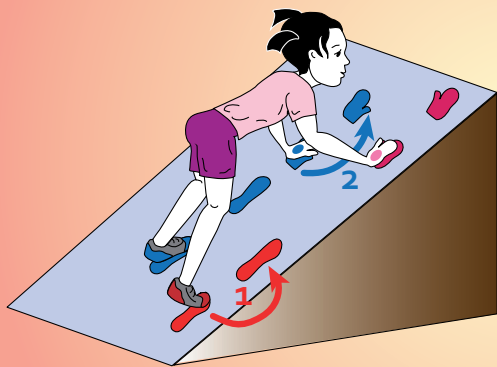
Un segment rattrape l'autre



Un segment au-dessus de l'autre

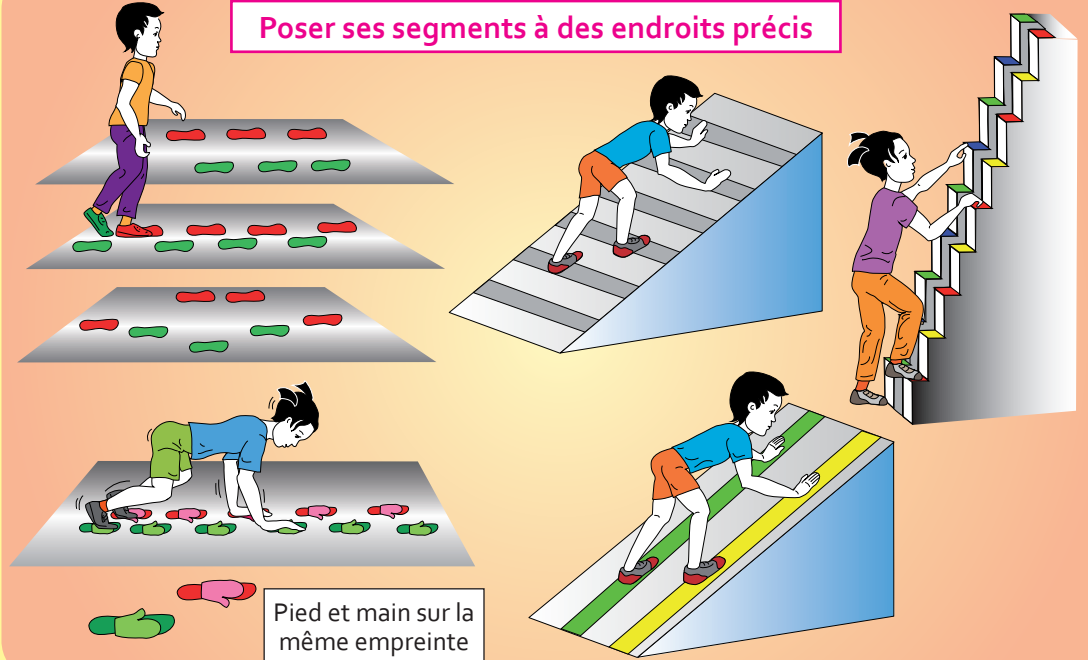


Mobiliser ses segments dans un ordre défini



PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

Poser ses segments à des endroits précis

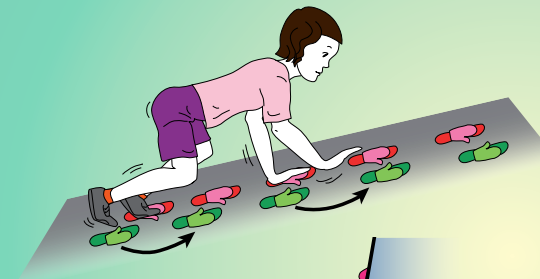


Pied et main sur la même empreinte

● Pour les 5 - 6 ans

Réaliser 2 actions en même temps

Déplacer les segments du même côté en même temps



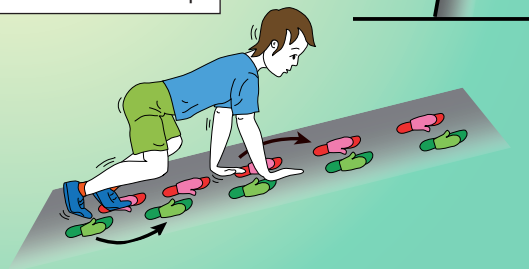
Pousser puis changer 2 segments (main et pied) en même temps



Pousser et attraper la prise au vol

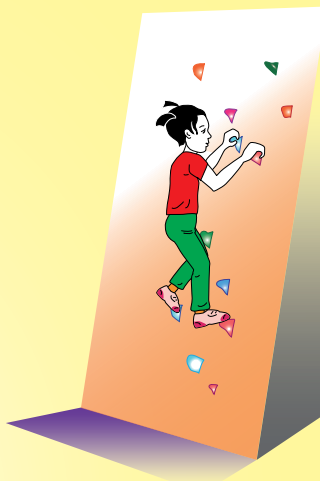
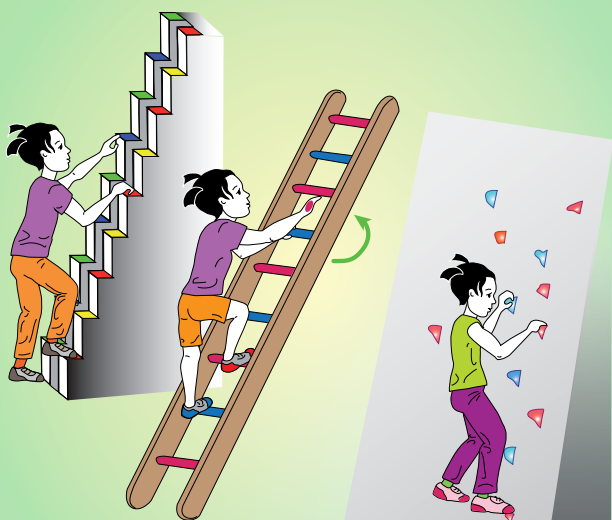


Déplacer pied et main opposés en même temps



RÉALISER ces SOLUTIONS dans des CONTEXTES VARIÉS

Varier les supports



Varier la régularité de la disposition des prises



Jouer sur l'écartement latéral des prises



Jouer sur l'amplitude des mouvements