

BREVET DU PETIT GYMNASTE 2023

① SALUER : Pieds dans un cerceau



① MARCHER



PS : Marcher sur une ligne droite matérialisée
MS : Marcher à reculons d'un point à un autre
GS : Marcher rapidement en pas chassés d'un point à un autre

② ENJAMBER



PS : enjamber la latte puis les briques
MS : 1,2,3 niveaux de briques
GS : 2,3 niveaux de briques

③ LANCER



PS : lancer 3 sacs de graines dans un cerceau de grande taille à hauteur d'élève et à distance adaptée.

④ SLALOMER dans des plots décalés

PS : slalomer entre des plots décalés
MS : Slalomer en décalé avec un objet
GS : Slalomer avec une cross et un palet



⑤ RAMPER.



PS : passer sous un banc placé en largeur
MS : passer sous le long d'un banc
GS : passer sous le long de 4 bancs collés 2 à 2

MS : lancer 3 petites balles dans un cerceau de taille moyenne de hauteur égale à 3 cônes empilés.

GS : lancer une grosse balle dans un panier de basket lesté ou cerceau de hauteur panier de baby basket.

⑥ S'ÉQUILIBRER : la poutre



PS : Marcher sur la poutre
MS : Mettre un obstacle sur la poutre, enjamber
GS : Marcher sur la poutre puis faire un demi-tour au repère (tenir un foulard dans chaque main)

⑦ ROULER



PS : Rouler en bâton. sur un tapis
MS : Roulade sur un plan incliné
GS : Roulade sur tapis

⑧ GRIMPER



PS : Monter sur un banc puis sur une chaise puis sur une table à GS : descendre doucement en se retournant
MS : Surélever le banc avec des briques du côté chaise puis idem PS Descendre en sautant
GS : Mettre des briques sous les pieds du milieu du banc pour créer la bascule, puis idem MS

⑨ SAUTER (de plus en plus loin)

PS : Course d'élan, impulsion et arrivée dans la zone 1 (ou + loin)
MS : Idem avec 3 zones dessinées à un tapis



GS : Idem MS

⑩ SALUER = PS,MS,GS: choisir une posture et la garder 3 secondes



