

**EPS et BOUTS DE FICELLE. Agencement et verbes d'action.**

**JM CLUZEAU :CPC EPS de la circonscription de BEAUNE.**



Sur des bancs plats puis inclinés



**SOUS** le banc...

**RAMPER**



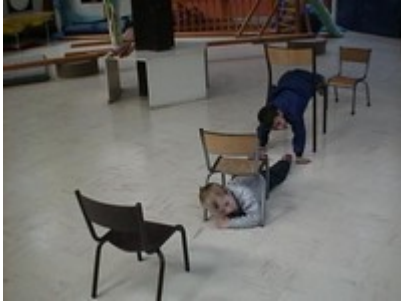
Bancs inclinés, montants, descendants



Sous les haies, "je ne fais pas tomber la latte"



**Sous** les chaises.



**Dans la chaise, sous la chaise**



**Sous le maillage**

**RAMPER**



**Sous** les bancs, les couvertures permettent de créer un tunnel un peu obscur "affectif et prise de risques pour certains, jeu pour se cacher momentanément pour d'autres"



ramper sur un matelas, appuis fuyants, difficulté à prendre appuis avec les mains, corps est freiné.



ramper sous, en poussant un ballon

# Ramper



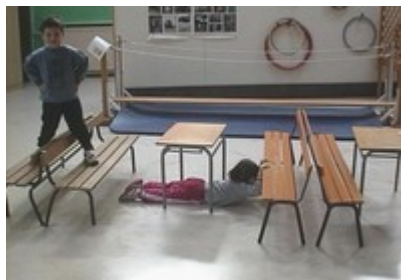
sur le dos



dans



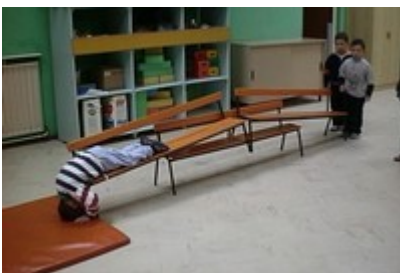
sous le maillage



enjamper et ramper sous



ramper sur et sous



ramper rouler



ramper plus haut



ramper sous et enjamper



TIRER LA CORDE EN ALTERNANCE, GLISSER

TIRER SON CORPS, ASSIS, GRACE A LA RAMPE, EN AVANT, EN ARRIERE.

**TIRER**



TIRER SON CORPS ASSIS AVEC LES DEUX RAMPE, EN ALTERNANCE OU SIMULTANEMENT

IDEM COUCHER SUR LE DOS

**TIRER**



SUR LE VENTRE

TIRER SON CORPS AVEC LES BRAS SUR LE VENTRE, SUR LE BANC, DANS LA CHAISE.



Tirer un camarade : sur le dos, sur le ventre, idem dans un parcours sans rien faire tomber



Je tire mon corps avec la corde. Coordination des mains. Sur le dos, sur le ventre.



Debout sur tapis ( pour la glisse) ou assis



**En coopération ou tout seul**

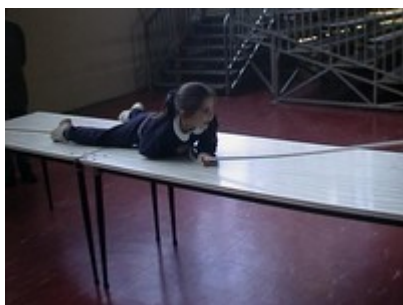




Corde tendue, se tirer  
En avant, en arrière, sur le  
dos, sur le ventre, sur le côté,  
à genoux. Alternance de la  
traction main gauche, main  
droite.



La course, le premier  
arrivé sur le dos, sur le  
ventre etc.



Tirer son corps, coucher sur dans  
l'espace haut.



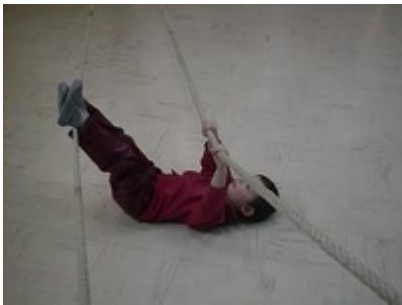
Tirer son corps, debout sur  
un plan incliné.



Avec deux cordes, simultanéité des tractions  
ou alternance



Idem cordes tendues, en variant  
l'espace et les positions



Le tire à la corde



Tirer pour enjamber en s'équilibrant



Franchir, enjamber, se tirer et s'équilibrer avec la corde



Sous les chaises en coopération



La course



Tirer sur une couverture, en relais, en course, autour de slaloms etc...



Sur deux bancs écartés



Sur une poutre basse



## FRANCHIR ET TIRER.

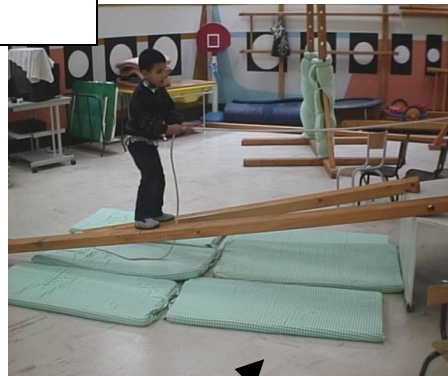
Prise d'appuis sur la corde et sur les jambes. Simultanéité traction appuis plantaires.



Poutre ou banc incliné, espace avant.



Tirer, s'équilibrer enjambrer, espace avant



Tirer, s'équilibrer, deux poutres inclinées espacées.



Tirer, s'équilibrer, poutre inclinée.  
Vision partiellement occultée.  
Les enfants ne voient que leurs pieds.  
Que sur la base du volontariat, peut générer chez certains enfants des phénomènes d'angoisse.



Tirer, s'équilibrer, deux poutres inclinées espacées. Deux cordes à tirer pour s'équilibrer soit en simultanée soit en alternance.



Se tirer sur le ventre avec une corde, idem sur le dos



Inclinaison plus forte



EQUILIBRE SUR, FRANCHIR LA BARRE SANS LA FAIRE TOMBER



FRANCHIR : ENJAMBER LOIN AU-DESSUS DES CHAISES. Importance du pied d'appui, équilibration.



FRANCHIR : ENJAMBER HAUT



FRANCHIR : ENJAMBER DANS LE MAILLAGE

# FRANCHIR



LIAISON D' ACTIONS :  
COURIR DANS LES TAPIS,  
FRANCHIR LA  
RIVIERE (appuis fuyants)



LIAISON D' ACTIONS :  
GRIMPER, PORTER,  
FRANCHIR.  
Prise de risques



FRANCHIR, EQUILIBRE AVANT.  
VARIABLE DE HAUTEUR DE  
HAIES



EQUILIBRE AVANT, FRANCHIR, PORTER  
(les bras portent et ne sont plus équilibreurs,  
renforcement des appuis plantaires et des membres  
inférieurs,  
**Renforcement de la tonicité posturale pieds, jambes,  
tronc, cou, tête)**



EQUILIBRE, FRANCHIR BRAS  
ECARTES  
PORTER DES SACS DE GRAINES.  
(Sollicitation double : franchissement et  
ne pas laisser tomber les sacs)



EQUILIBRE AVANT,  
FRANCHIR, PORTER.





EQUILIBRE AVANT, FRANCHIR,  
PASSER SOUS.



LIAISON D' ACTIONS :  
GRIMPER, FRANCHIR. Prise de  
risques

LIAISON D' ACTIONS :  
GRIMPER, FRANCHIR. Prise de  
risques  
PLAN INCLINE



LIAISON D' ACTIONS :  
GRIMPER, FRANCHIR, PORTER  
.Prise de risques  
PLAN INCLINE

FRANCHIR, ENJAMBER,  
PORTER





LIAISON D' ACTIONS :  
GRIMPER, FRANCHIR, PORTER  
.Prise de risques



FRANCHIR SUR ET  
PORTER.  
DEPLACEMENT SUR  
DEUX POUTRES  
INCLINEES INVERSEES

EQUILIBRE AVANT, FRANCHIR, PORTER  
**Poutre inclinée**



FRANCHIR SUR....  
DEPLACEMENT SUR  
DEUX POUTRES  
INCLINEES  
INVERSEES



Franchir, enjamber sur un  
chemin étroit



Franchir, enjamber, sur un  
obstacle peu stable. (Banc  
attaché aux tables, en  
sécurité et testé au préalable  
par l'adulte. Présence d'un  
adulte indispensable, risque)



Passer sur le banc plat  
puis incliné instable,  
franchir l'obstacle.  
Prise de risques,  
équilibration, espace  
avant.



S'équilibrer sur un espace réduit,  
franchir les obstacles, variation de  
la hauteur



Se déplacer sur un chemin étroit, s'équilibrer, espace avant, arrière, latéral



Se déplacer sur un chemin étroit, s'équilibrer, espace avant, arrière, latéral  
 Vision partiellement occultée.  
 Les enfants ne voient que leurs pieds.  
 Que sur la base du volontariat, peut générer chez certains enfants des phénomènes d'angoisse



Franchir, enjamber.



Enjamber, prise d'appui en quinconce.



Se déplacer sur, en hauteur, espace avant, arrière, latéral.



Se déplacer sur, en hauteur, espace avant, enjamber, prise d'appui.



Enjamber, franchir, prise d'appui, haut, loin.



Enjamber, franchir, prise d'appui, haut



Grimper, descendre, franchir



Enjamber, prise d'appui en quinconce. Espace réduit, espace avant arrière.



Enjamber, franchir, prise d'appui, loin.  
Espace réduit, espace avant arrière.



Grimper, descendre, franchir



Deux bancs plans plats.  
Espace avant, arrière.



Deux poutres, plan plat.  
Espace avant, arrière.



Deux bancs plans inclinés. Espace avant, arrière

## Quadrupédie



Deux bancs plans inclinés.  
Espace latéral.



Quadrupédie sur la pointe des pieds. Deux bancs  
plans inclinés. Espace avant, arrière





Sur espace restreint sur et dans



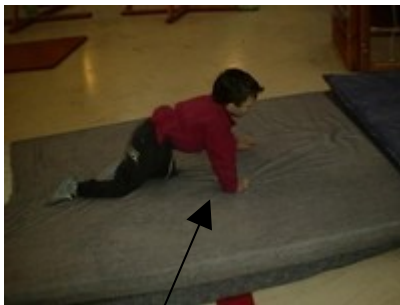
Quadrupédie sur les pieds. Deux bancs plans inclinés. Espace latéral.



A genoux



Quadrupédie sur les pieds. Deux bancs plans inclinés. Espace avant, arrière.



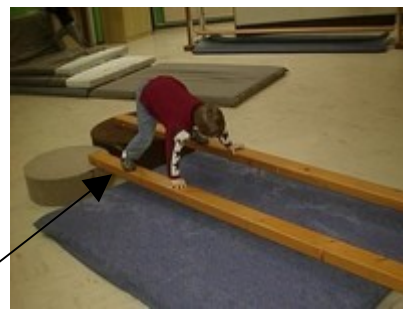
Quadrupédie dans un support fuyant.



Quadrupédie sur un espace très



A 4 pattes sur la poutre ou sur les mains et la pointe des pieds.



Quadrupédie avant écart sur deux poutres (ou deux bancs), sur les genoux, sur les mains et la pointe des pieds,  
**latéral**



Quadrupédie sur une poutre, s'équilibrer, espace avant, Vision partiellement occultée.  
Les enfants ne voient que leurs mains.  
Que sur la base du volontariat, peut générer chez certains enfants des phénomènes d'angoisse.



Quadrupédie, passer dans ...



passer dans, sauter par-dessus ...



passer entre, ne pas faire sonner

### quadrupédie

passer entre



pousser sous, en quadrupédie



passer dans en hauteur



SAUTER PAR-DESSUS.  
Pieds joints, double appui,  
mains et nids

COURIR SAUTER.  
Enchaînement d'actions.  
Sauter au-dessus d'un  
obstacle de biais.

Sauter au-dessus de, dans un tapis  
plus haut que le sol d'appel.  
Implication de la hauteur du tapis  
pour influencer sur l'impulsion

SAUTER



Sauter le long des obstacles linéaires.  
Se replacer de face, finalité d'enchaîner  
en courant.

Sauter.  
Alternance cloche -  
nids iambe écart

Sauter, jambes écart, puis  
déplacement au choix à  
cloche-pied.



Sauter loin, enchaîner,  
pieds joints puis à cloche-  
pied.

Sauter haut et enchaîner.

Sauter vite en  
enchaînant pieds joints  
puis à cloche-pied.





Enchaîner sauter haut et sauter dans pieds joints.



Grimper, enjamber, sauter dans, en contrebas



Grimper, enjamber, sauter au milieu en bas.



Se déplacer sur, espace avant, sauter dans, en contrebas.

## SAUTER



Sauter dans les tapis en contrebas.



Liaison d'action courir, sauter, courir.  
Difficulté du fait du revêtement (sur les tapis) appuis fuyants.



Sauter haut en contrebas, impulsion et réception adaptée sur les pieds en fléchissant les jambes, amorti.



Sauter en contrebas les yeux bandés. Présence incontournable de l'adulte. Que sur la base du volontariat, peut générer chez certains enfants des phénomènes d'angoisse.



Sauter loin.  
Impulsion par-dessus la rivière  
pleine de "piranhas."



Sauter en arrière en  
contrebas.



Grimper, sauter en  
contrebas dans...

## SAUTER



Sauter par-dessus en  
contrebas...



Liaisons d'actions, grimper  
sauter dans en contrebas,  
passez sous...

## SE DEPLACER SUR UNE CORDE / PONT DE SINGE ET EQUILIBRE



**En avant**



**en arrière**



**corde dans le dos**



**Déplacement en latéral**



**suspendu à une corde**



**déplacement en cochon pendu**



**déplacement sur un pied**



**à genoux**



**en faisant des rotations**



**tomber dans de dos, sur le côté**



# EQUILIBRE ET POUTRE(S).

Seul ou en coopération en réglant son allure et son équilibre par le biais d'un engin quelconque



coopération en équilibre latéral avec un cerceau



équilibre avant, ne pas faire tomber



coopération par la corde équilibre avant arrière



coopération avec deux cordes avant



coopération avant arrière avec une corde



coopération avant arrière avec un cerceau



sur deux poutres, latéral avec deux bâtons



déplacement latéral un objet sur la tête. En avant



en avant en portant les bras n'équilibrent plus



avant et arrière avec deux cordes



arrière un objet dans chaque main





en avant en portant  
les bras n'équilibrent plus  
sur deux poutres



déplacement avant sur deux poutres



coopération avant avec un  
cerceau



poutre inclinée, coopération,  
vision partiellement occultée,  
avant arrière, avec un bâton



avant face dos, avec une corde



poutre inclinée, enjamber les  
obstacles



deux poutres inclinées  
inversement en portant



deux poutres inclinées  
avant ou arrière



deux poutres inclinées  
coopération avec un cerceau,  
latéral



poutre inclinée, coopération,  
vision partiellement occultée,  
avant arrière, avec une corde



poutre inclinée, coopération, vision partiellement occultée,  
avant mains sur les épaules du copain



poutre inclinée en avant



poutre inclinée en portant



poutre inclinée en avant  
Coopération, cerceau



poutre inclinée, ramper



poutre inclinée en avant  
vision partiellement occultée



poutre, ramper



avant coopération  
vision partiellement occultée



coopération, latéral, deux bâtons  
vision partiellement occultée



poutre, coopération,  
vision partiellement occultée  
avant mains sur les épaules du  
copain



Coopération, latéral, deux bâtons  
vision partiellement occultée



coopération avant avec un cerceau  
vision partiellement occultée



ramper sur deux poutres



cochon pendu



ramper sur, passer sous

## divers



empiler grimper



coopération, porter en équilibre



lancer dans



lancer dans



déplacement avant jambes écart



montagnes russes





déplacement avant écart,  
serré, écart



grimper, glisser



Grimper, se déplacer haut,  
sauter dans



déplacement à genoux



faire rouler, viser



pousser dans un slalom



pousser



courir dans les tapis, appuis  
fuyants