Gymnastique, c'est la fin de l'hiver !

Echauffement :

- Histoire mimée :
  C'est la fin de l'hiver et tout le monde se réveille dans la forêt, même les petits lutins… « Les lutins se réveillent et se lèvent sans faire de bruit. Pour ne réveiller personne, ils se disent bonjour en se frottant le bout du nez. Ils se lavent la figure, ils mangent une tartine et boivent un bol de lait, puis ils sortent dans la forêt. Ils se promènent, croisent un oiseau et lui disent bonjour et voient au loin un écureuil filer à toute vitesse. »
- Estafettes :
  Les lutins commencent à avoir froid aux oreilles, ils ont oublié leur bonnet. Pour ne pas les perdre, à la fin de l'automne, ils sont allés les cacher et seul un lutin sait le chemin. Il devra donc amener les autres lutins pour les retrouver.
  1 élève va chercher 1 bonnet de lutin, le met sur sa tête, revient chercher 1 autre enfant, ainsi de suite. Faire 2 groupes.

PARTIE PRINCIPALE:

Organiser un parcours avec ce matériel :
Caisson- cordes suspendues (tarzan)- Caisson- Barres parrallèles-Espaliers ouverts- Barres parrallèles- cerceaux- Gros mousse- Anneaux.

- Les lutins détestent avoir les souliers sales et quand la neige fond, dans la forêt, tout est très boueux… Alors ils passent partout où ils peuvent, mais ils ne posent jamais les pieds dans la boue, ah ça jamais !

  Le lutin grimpe sur la montagne (caisson)
  Il s'accroche aux branches des arbres (cordes)
  Il traverse le pont de bois sur la rivière(caisson)
  Il s'accroche au pont suspendu (barres parralllèles)
  Il s'accroche aux escaliers de la maison des lutins (Espaliers ouverts)
  Il ne passe pas par –dessus l'escalier mais il le contourne par l''extérieur (espaliers)
  Il traverse de nouveua sur un pont suspendu (barres parrallèles)
  Il se laisse tomber dans un cerceau et continue sa route sur les pierres dans la rivière (10 cerceaux espacés)
  Il saute sur l'herbe verte (gros mousse)
  Il finit par se balancer à une branche (anneaux)
  Enfin !
  JEU : Promenons-nous dans les bois
  Retour au calme : ronde