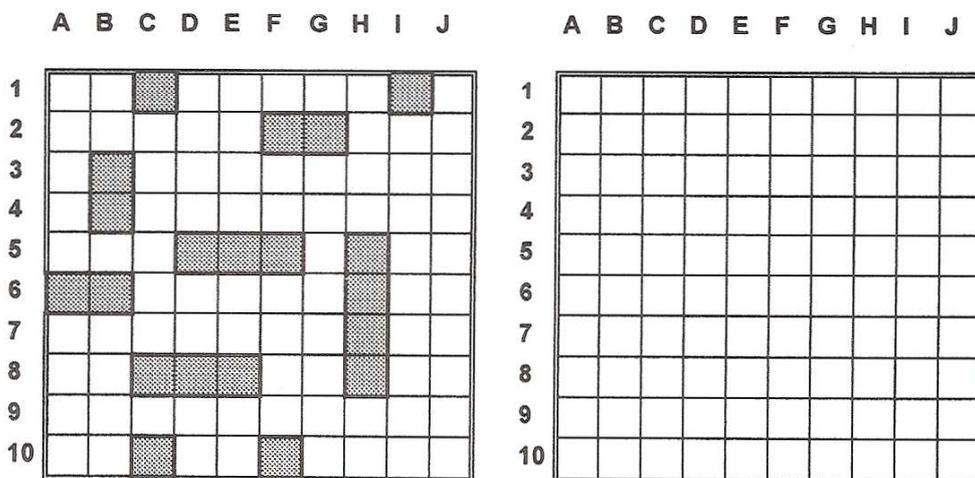


Il n'est pas évident de donner des exercices de condition physique pendant la leçon de gymnastique. Les élèves n'aiment pas ces exercices monotones qui leur font mal. Pour les motiver, les exercices peuvent être présentés sous forme de jeux. Dans cet article, nous avons opté pour un jeu de société: le combat naval.

L'IDÉE DU JEU



- On joue à deux.
- Chaque joueur place ses bateaux dans une grille de dix sur dix. Son armada a été composée d'un bateau de quatre cellules, deux bateaux de trois cellules, trois bateaux de deux cellules et quatre bateaux d'une cellule. Aucun bateau ne peut toucher un autre bateau. Ils ne peuvent toucher le bord d'une cellule. Les bateaux d'une cellule se trouvent tous au bord du tableau.
- Les deux joueurs ne peuvent pas regarder la formation de l'autre.
- Les joueurs peuvent - à tour de rôle - donner trois coups de feu, en donnant des coordonnées (par exemple A4, F8, D7). Son adversaire lui répond chaque fois s'il a touché un bateau ou si la torpille est tombée dans l'eau. Le tireur note les résultats.
- Alors, c'est au tour de l'autre de tirer trois coups.
- Le but est de faire couler le plus vite possible tous les bateaux de son partenaire.

LES BESOINS

- Différents tableaux préparés (voir exemple) -> un pour chaque élève
- Des stylos à bille
- Le rec, l'espalier, des tapis
- La description des exercices (voir exemple)

LE JEU DANS LA SALLE

I										II											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1		2	c	5	9	1	3	6	4		1										
2	1	7		8	e	f	g	10	7	5	2										
3	4	13	h	11	13	7	9	3	12	a	3										
4	5	10	14	6	12	i	14	13	10	8	4										
5	d	8	2	1	10	r	2	12		1	5										
6	6	11	4	3	5	12	11	7	h	4	6										
7	2	14	13	8	9	k	h	14		6	7										
8	9	f	g	11	10	7	12	11	k	2	8										
9	3	11	8	7	12	14	8	10	9	3	9										
10		6	c	1	4	3	b	2	5		10										

Pour éviter une perte de temps en plaçant son armada sur le tableau, le professeur a préparé différents tableaux. Il s'arrange pour que les deux joueurs aient chacun un tableau différent.

Chaque case des bateaux est marquée par une lettre qui renvoie à un exercice gymnique (de a jusqu'au h).

Chaque case de la mer est marquée par un chiffre qui renvoie à un exercice de musculation déterminé (de 1 jusqu'à 14).

Les élèves se mettent à deux et reçoivent chacun un tableau personnel et secret. Ils plient leur formulaire et notent leur nom au verso.

Le professeur explique le règlement (voir ci-dessus)

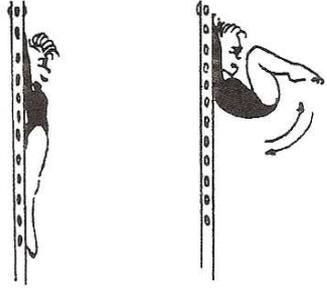
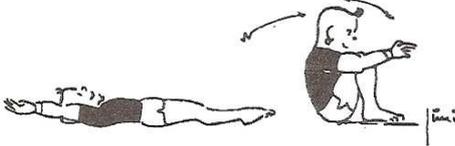
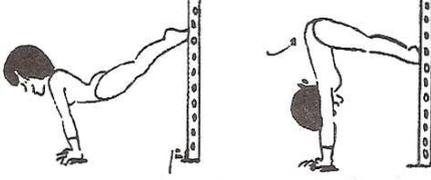
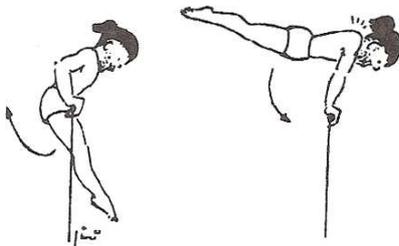
Le plus jeune des deux joueurs peut commencer en choisissant trois cases. Son adversaire répond le chiffre ou la lettre qu'il a touché. Le tireur note les réponses et ses conclusions en plaçant un X où il pense qu'il y aurait encore des exercices de gymnastique.

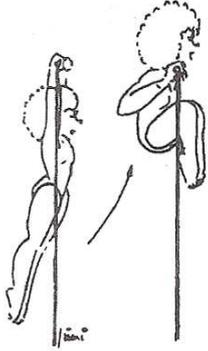
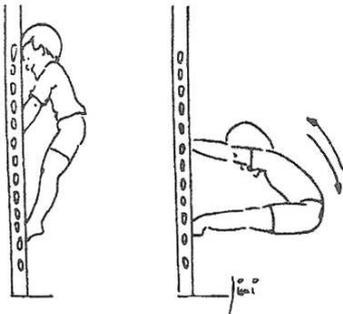
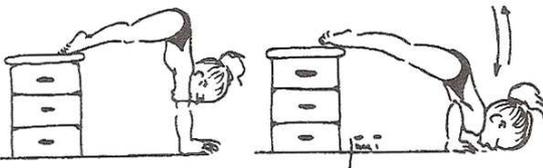
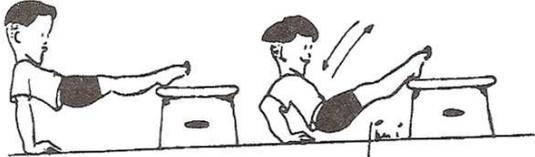
Alors c'est au tour de l'aîné de tirer trois coups. Quand il a noté ses résultats, les deux joueurs font les exercices sur lesquels ils sont tombés. Chacun contrôle chez son partenaire le nombre de répétitions des exercices. Si quelqu'un a besoin d'aide, son partenaire est disponible. Quand on a trouvé une combinaison complète, on doit faire le tout (2, 3 ou 4 exercices) pour "faire couler le bateau".

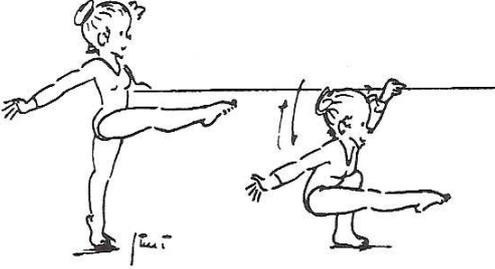
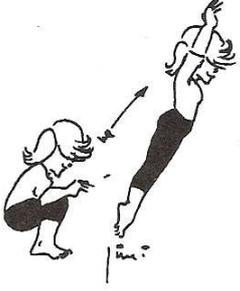
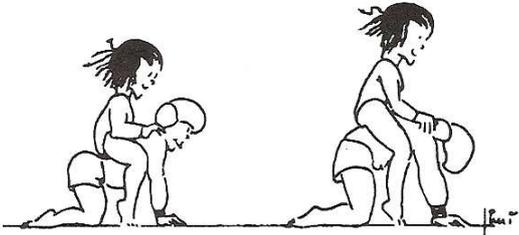
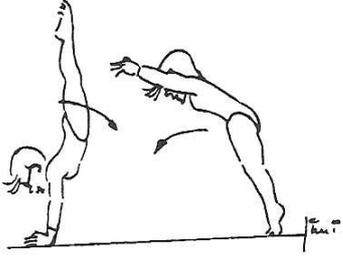
Quand ils ont fait tous les deux leurs exercices, on recommence à tirer trois coups, chacun à son tour.

Celui qui trouve le plus vite tous les exercices de gym a gagné.

Les exercices de musculation

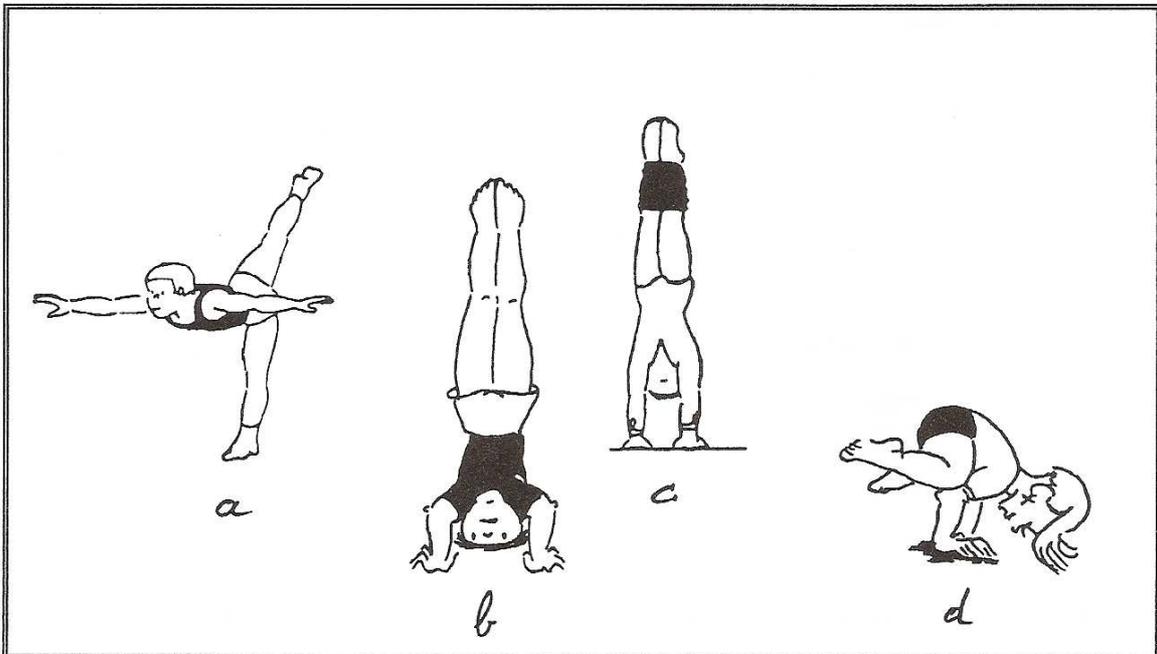
1	Fermeture	5 X	
2	Fermeture	10 X	<p data-bbox="225 801 805 869">Au sol, couché sur le dos, fermeture au siège, jambes fléchies.</p> 
3	Antépulsion	10 X	<p data-bbox="225 1191 805 1326">En appui facial, pieds à l'espalier, épaules en avant, bras tendus, repousser pour monter le bassin en placement du dos à la verticale.</p> 
4	Antépulsion	10 X	<p data-bbox="225 1585 805 1653">En appui facial sur le rec, élan jusqu'à l'horizontale.</p> 

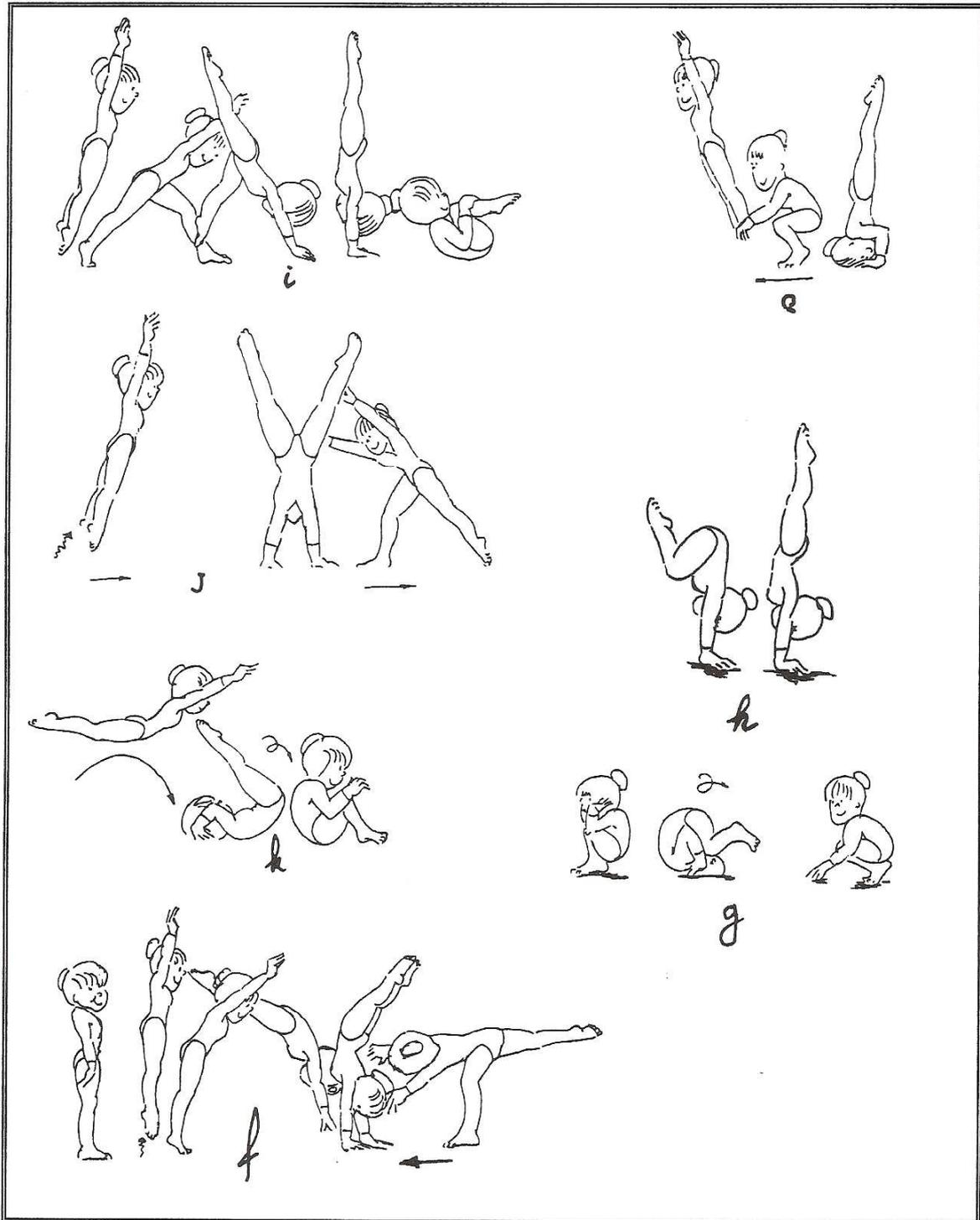
5	Rétropulsion	5 X	<p>En suspension, s'élever par tirades rapides en fléchissant les jambes et en amenant les genoux à la barre en fin de tirade.</p>	
6	Rétropulsion	10 X	<p>En appui facial manuel et pédestre à l'espalier, s'abaisser et se relever bras et jambes tendus.</p>	
7	Répulsion	5 X	<p>Pieds surélevés, jambes tendues, dos vertical, flexion répulsion des bras.</p>	
8	Répulsion	10 X	<p>En appui dorsal, pieds surélevés, flexion-répulsion des bras</p>	

<p>9</p>	<p>Impulsion - Jambes</p>	<p>2x5x</p>	
<p>10</p>	<p>Impulsion - Jambes</p>	<p>10 X</p>	
<p>11</p>	<p>Impulsion-bras</p>	<p>10 X</p>	
<p>12</p>	<p>Impulsion-bras</p>	<p>10 X</p>	

13	Gainage	10 X	En appui sur les coudes, ventre au sol, jambes fléchies, étendre les jambes et s'élever dos rond; maintien gainé cinq secondes puis recommencer.	
14	Gainage	10 X	Couché sur le dos, les épaules surélevées, les pieds au mur, étendre les jambes et soulever le corps. Maintenir gainé pendant cinq secondes.	

Les exercices de gym





Bibliographie

Tous les exercices de musculation sont inspirés par :
Carrasco R., (1980), « Gymnastique aux agrès : Préparation physique », éditions Vigot, Paris.