

Extrait du Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze

<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/stauban/spip.php?article1329>

Orientation - Vélo - Gymnastique en EMALA

- EMALA -

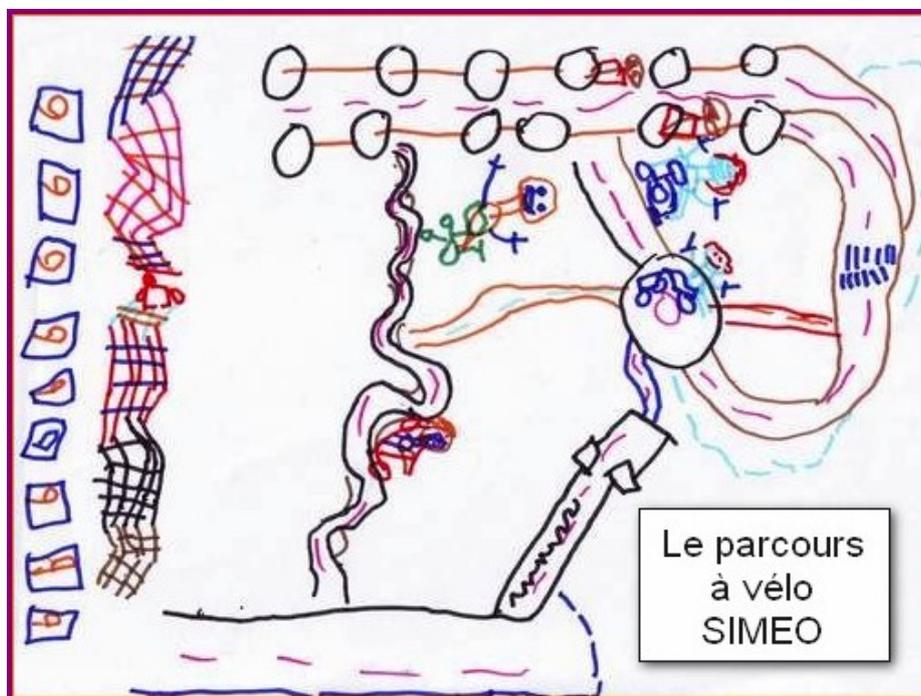


Date de mise en ligne : jeudi 24 avril 2014

Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze

Les enfants de Montbrun et Séderon

sont venus dans notre école pour faire du sport.



Jean Pierre et les maîtresses

avaient préparé 4 activités :

- une chasse au trésor dans la cour
- un parcours à vélo sur le terrain de sport
- de la gymnastique dans la salle de sport
- des jeux dans la classe



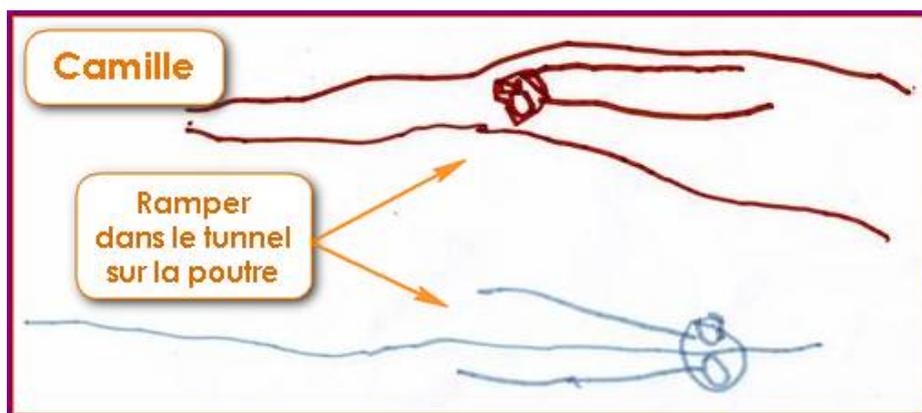
Cela nous a beaucoup plu mais cela nous a aussi bien fatigués !

Nous avons aimé faire de la gymnastique...

Voici l'atelier : « Ramper »

Il y avait un tunnel.

On le traversait en rampant comme une chenille.



Voici l'atelier « Sauter »

Pour sauter très haut, il faut bien plier les jambes,

aux genoux, et les déplier très vite.

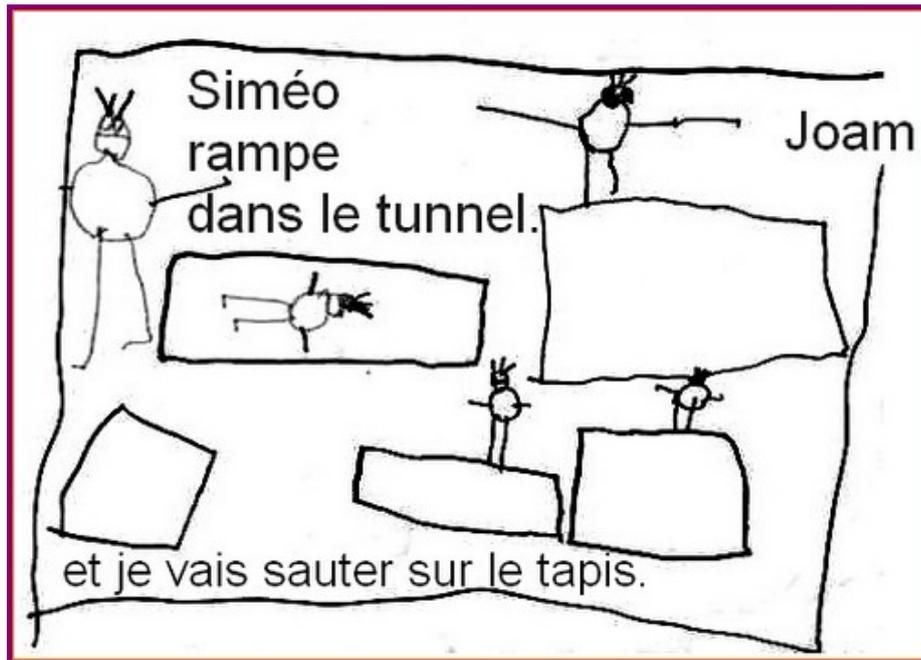
Il faut s'aider en levant les bras.

Il y avait un tremplin pour nous aider à sauter très loin.

Le plinth haut nous a aidés à sauter très haut.

Quand on atterrit sur le tapis, il ne faut pas tomber.

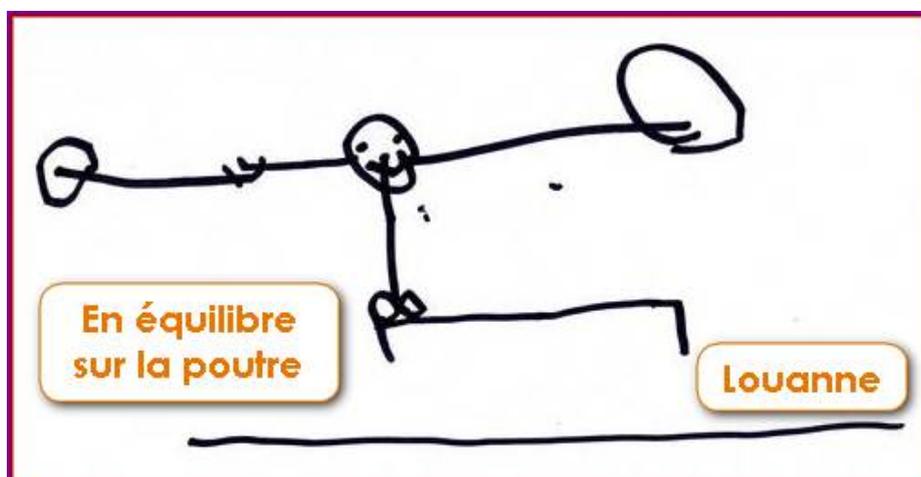
On reste debout, droit sur ses jambes, on fait la statue.



Voici l'atelier « Marcher en équilibre »

On est monté sur la poutre, on marchait dessus en essayant de ne pas tomber.

C'était un peu difficile, parce qu'elle était étroite.



Mais quand on a été fort, sur la poutre,

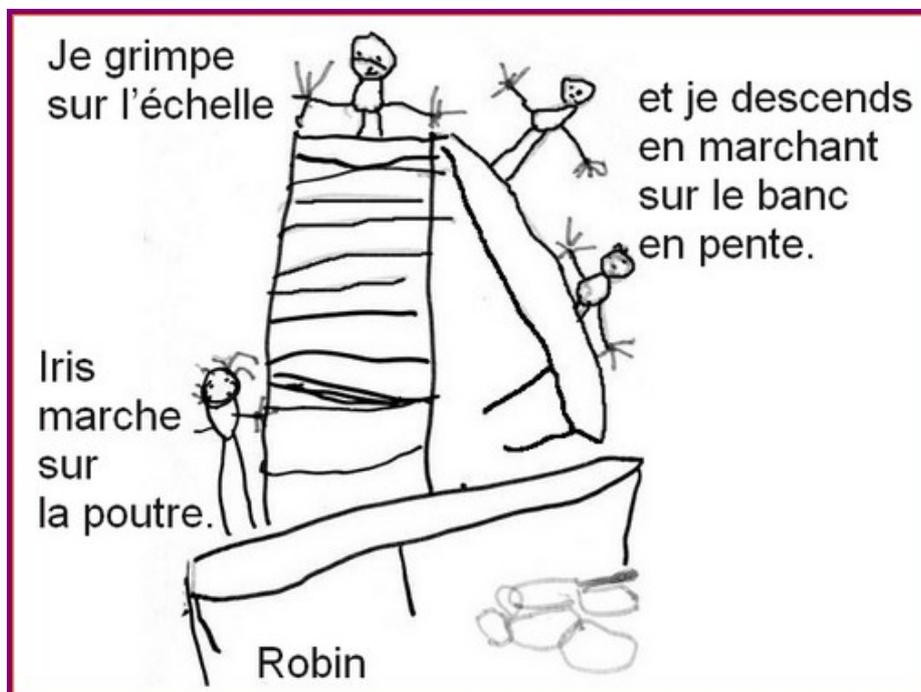
on a fait des tours,

on marchait en arrière,

on se mettait accroupi,

on enjambait des obstacles.

Les ateliers de gymnastique



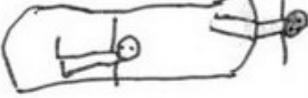


IRIS

Je marche sur la poutre.



Je glisse dans le tunnel.



Je monte sur l'échelle et j'attends un peu que mes copains aient fini de descendre



en marchant en équilibre sur le banc en pente.

