

# JEUX SUR LES FACTEURS DE COORDINATION

## O.R.D.R.E.

### ORIENTATION :

- Marcher les yeux bandés sur une ligne et s'arrêter si possible avant le mur
- Faire le huit sur les barres parallèles (+ difficile : yeux bandés)
- Cochon pendu
- Roulé avant + 1 tour costal
- Estafettes les yeux bandés, guidé par le copain
- Lancer le ballon en arrière, le copain doit le rattraper
- Lancer un ballon et faire 1 tour sur soi-même
- Sous forme d'estafette : Toucher la première ligne bleue en course en avant, revenir et course en arrière au point de départ, repartir ensuite à la ligne suivante en course avant...
- Fermer les yeux et se laisser guider
- Mettre un ballon gonflable sur le front et marcher en faisant attention aux autres et aux obstacles
- Roulé avant puis vrille sur le côté sur un plan incliné
- Saut 1/4 de tour, puis 1/2 tour etc...variante sur un trampoline
- Jouer à Colin-Maillard
- Par deux : celui de devant ferme les yeux, celui de derrière le guide

### REACTION

- Raconter une histoire : si c'est jour une équipe part et essaye d'aller toucher le mur de son côté avant que le camarade en face ne le touche
- Tous les gymnastes sont sur un cercle, un gymnaste lance une balle très haut au milieu du cercle en criant le nom d'un camarade qui doit aller attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol
- Deux lignes de gymnastes face à face. Numéroter chaque ligne de 1 à 10 (1 en face de 10, 2 en face de 9 etc...). Un ballon est posé par terre entre les deux ligne. Le but est d'aller chercher le ballon dès que l'on entend son n°. Prendre le ballon avant le camarade.
- Le moniteur tape dans les mains une fois : les gymnastes se couchent, 2x ils sautent, 3x ils s'immobilisent
- Le moniteur crie une couleur et les gymnastes doivent toucher une ligne dans la salle de cette couleur.
- « 2 c'est assez 3 c'est trop » assis, couché, debout etc...un à côté de l'autre. Si la souris vient se mettre à gauche du groupe de deux personnes, celui de droite devient la souris et inversement.
- Chaises musicales, mais avec des cerceaux

### DIFFERENCIATION

- Saut sur un trampoline, réception sur un gros tapis, puis saut sur un tremplin, réception sur un tapis de 16
- Lancer le ballon lourd et le ballon léger alternativement
- Parcours de tapis différent
- Balancer à la barre fixe haute puis aux anneaux

- Aligner plusieurs tapis de hauteurs différentes et sauter dessus
- Appuis renversés sur différentes surfaces
- Sauts roulés depuis différents endroits (banc, mini, tremplin etc...)
- Marquer le plus de panier avec des balles différentes

## RYTHME

- Tous les gymnastes frappent le ballon de basket par terre en même temps
- Exercices aux cerceaux (marcher dans des cerceaux disposés alternativement gauche-droite-gauche)
- Ligne de roulés avant ensemble
- 1 tapis, 2 cerceaux, 2 pas sur le tapis pied gauche cerceau gauche, pied droite cerceau droite etc...
- 1 caisson, un mini, sauter tous en rythme
- AB : Balancer sans toucher le sol (jambes serrées)
- Caisson-minitramp-caisson-minitramp etc...sauter en rythme
- Un en face de l'autre, se taper dans les mains de plus en plus vite
- Sauter une fois dessus une fois à côté d'un banc ensemble
- Avancer au rythme d'un tambourin
- Apprendre une chorégraphie en musique
- Gymnastique aux agrès en musique, agrès de société !

## EQUILIBRE

- Marcher sur un banc à l'envers, marcher les yeux bandés, comme sur une poutre
- Rester en équilibre sur le gros ballon (gros ballon sur deux tapis de 40 cm)
- Balance sur les barres asymétriques
- Assis sur un gros ballon sans toucher les pieds par terre le plus longtemps possible
- Mettre une barre fixe tout en bas et marcher dessus (avec et sans aide)
- Fermer les yeux, se faire tourner par un camarade puis les ouvrir à un signal sonore et marcher sur une ligne
- Sur un banc à l'envers, un copain envoie un ballon et celui qui est sur le banc essaye de le rattraper et de le renvoyer. Varier les positions sur le banc
-