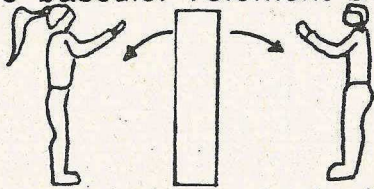


### Le caisson dans la mise en train

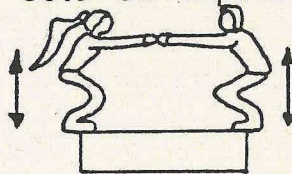
1. Forêt d'éléments disposés horizontalement et verticalement. Se déplacer en passant par - dessus et à travers les obstacles.  
Possibilité de concours : qui traverse et franchit le plus d'obstacles en un temps donné ?
2. Lever les éléments couchés et coucher les éléments debout.
3. A deux, faire basculer l'élément d'un côté à l'autre.



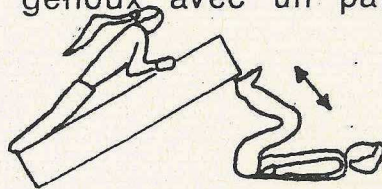
4. La voiture : par deux, tenir l'élément en étant à l'intérieur, l'un conduit et l'autre suit.

On peut envisager la voiture sur un parcours libre et aussi imposé. Par exemple : un slalom. **ATTENTION : PAS DE VOITURES - TAMPONNEUSES !**

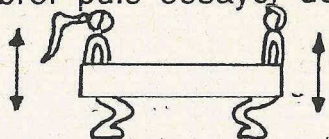
5. L'élément de caisson est par terre. Marcher en équilibre sur les rebords ( avec l'aide d'un partenaire ).
6. Par deux, chacun d'un côté en équilibre. En se tenant les mains, s'asseoir et se relever.



7. Plier et tendre les genoux avec un partenaire en équilibre sur un élément.



8. Par deux, couchés face à face ( l'élément posé debout en long ). Percussions sur le bois.
9. A deux soulever et baisser l'élément. **ATTENTION : DOS DROIT !**
10. A deux, s'équilibrer puis essayer de descendre et de remonter.



### POSSIBILITES DE COURSES

1. Course par équipe en poussant le caisson. **DANGER : NE JAMAIS TIRER !**
2. Par équipe, démonter et remonter le caisson.
3. Idem 2., mais enfermer une ou deux personnes dans le caisson.
4. Le caisson se déplace tout seul avec une ou deux personnes dedans. **ATTENTION : LES AUTRES ELEVES NE DOIVENT PAS POUSSER LE CAISSON !**

*PLUS TOUS LES EXERCICES QUI GERMERONT DE VOTRE FERTILE IMAGINATION !...*

BONNE CHANCE !

C. BOTFIELD