

Appui renversé + rouler

8 – 10 ans

Conditions cadres

Durée de la leçon	60 min
Niveau	<input type="checkbox"/> facile ✓ moyen ✓ difficile
Age recommandé	8 – 10 ans
Grandeur du groupe	≤ 20 (postes à faire 2 par 2)
Environnement	Salle de gymnastique
Sécurité	Les installations sont disposées afin de garantir la sécurité. Une initiation à l'aide et la surveillance est recommandée avant la leçon.

Objectifs / Buts d'apprentissage

Apprentissage de l'appui renversé + rouler
Renforcement des muscles indispensables à la capacité d'appui
Développer l'entraide

Indications

Connaître et maîtriser la posture de base I serait un atout.

Contenu

MISE EN TRAIN

Accents (cf p.3)

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation	Matériel	A	B	C	D	E
5'	Les chasseurs Des chasseurs tentent d'attraper les E qui courent dans la salle. S'ils se font attraper, ils doivent se mettre à 4 pattes (faire un pont). Ils sont libérés si un autre E leur passe dessous. Variante : idem mais les E attrapés se mettent à 4 pattes en position dorsale.	1, 2, 3, ... chasseurs	Sautoirs	X	X	X	X	X
5'	Les crabes et crevettes Les crabes (à 4 pattes en position dorsale) forment une ligne. Les crevettes (en appui facial) forment une autre ligne située 3 mètres devant les crabes. Au signal, les crabes doivent tenter d'attraper les crevettes.	Délimiter une limite après laquelle les crevettes sont sauvées.	Aucun	X		X	X	X
5'	L'homme de bois 1. Par groupe de 3 Un E se place entre deux autres en posture I (gainage) et ces derniers le font basculer d'avant en arrière et le tenant aux épaules. 2. Idem 1. mais par 6 (2 groupes ensemble). L'homme de bois se trouve au centre d'un cercle. 3. Par groupe de 3 Les 3 E marchent de front. Dès qu'il le souhaite, celui du milieu s'arrête et se laisse tomber en faisant l'homme de bois. Les deux autres doivent réagir et l'attraper pour qu'il ne tombe pas.	L'E qui fait l'homme de bois doit être tenu dès le départ ! Ne pas attendre qu'il tombe pour l'attraper.	Aucun	X		X		

PARTIE PRINCIPALE

Accents (cf p.3)

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation	Matériel	A	B	C	D	E
5' - 10'	Mise en place du matériel Les E mettent en place le matériel à l'aide des fiches et du plan fournis.	18 postes proposés (un tri est nécessaire suivant le type d'E que l'on a, le nombre, l'habitude de travailler par postes etc.) Mettre les postes si possible en cercle (tour de la salle) et dans l'ordre.	Cf postes Fiches explicatives par poste avec dessin de l'installation + matériel nécessaire.	X		X		
Travail par postes		Les E sont par groupes de 2. Ils disposent d'une grille comportant les numéros de postes (plusieurs fois le même numéro). Ils lancent un dé, biffent le numéro correspondant dans la grille et vont exécuter l'exercice proposé, et ainsi de suite. Si tous les mêmes numéros sont déjà tracés, relancer le dé jusqu'à obtenir un autre numéro. Il y a toujours un membre de l'équipe qui fait l'exercice et l'autre qui aide ou surveille. On inverse ensuite les rôles avant d'aller relancer le dé. Pour les postes proposés ci-dessous, pour les numéros 1 à 5, il y a le choix entre A et B. Les postes de la série 6 (A,B,C,D,E,F,G,H) sont des postes pour travailler le gainage, les qualités de coordinations associées à l'appui renversé et la force d'appui. Un poste (6H) est un poste ludique.						
Temps nécessaire par groupe	Poste 1A Monter à reculons à l'appui renversé contre les espaliers et rouler.	3x	3 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 1B Monter à l'appui renversé et rouler en avant, forme finale.	3x	3 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 2A Monter à l'appui renversé (mains sur le petit tapis) et rouler en avant sur un tapis de 16cm.	3x	1 petit tapis 1 tapis de 16cm	X		X		X
Idem	Poste 2B Monter à l'appui renversé contre le mur. Les mains sont le plus près possible du mur.	3x	2 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 3A A plat ventre sur un petit tapis posé sur une barre fixe, monter à l'appui renversé et rouler en avant.	3x	1 barre fixe 4 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 3B Monter à l'appui renversé au bout d'un caisson (2 éléments) et se laisser tomber à plat sur le gros tapis.	3x	1 grand caisson (2 éléments) 1 gros tapis	X		X		X
Idem	Poste 4A Monter à l'appui renversé contre le mur en mettant les mains sur des petites barres d'entraînement.	3x	1 paire de petites barres d'entraînement 2 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 4B De la position accroupie, monter à l'appui renversé contre le mur. Les mains sont le plus près possible du mur.	3x	2 petits tapis	X		X		X
Idem	Poste 5A Monter à l'appui renversé au bout du caisson et rouler sur le gros tapis.	3x	1 grand caisson (2 éléments) 1 gros tapis	X		X		X
Idem	Poste 5B A plat ventre sur un mouton, s'établir à l'appui renversé et rouler en avant	3x	1 mouton 2-3 petits tapis	X		X		X
Idem	* Poste 6A Tenir en posture I entre deux haut de caisson pendant que le camarade exécute 40 sauts à la corde à sauter.	1x	2 hauts de caisson		X	X	X	
Idem	* Poste 6B Lancer un ballon en l'air, faire une roulade en avant et le rattraper avant qu'il ne touche le sol.	3x	3-4 petits tapis 1 ballon	X		X		

PARTIE PRINCIPALE (suite)

Accents (cf p.3)

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation	Matériel	A	B	C	D	E
Idem	* Poste 6C Traverser un banc tourné à l'envers. 1 x en avant / 1 x en arrière / 1 x en avant en faisant 1 tour complet sur soi-même au milieu.	1x	1 banc	X				
Idem	* Poste 6D Monter à l'appui renversé et rouler en avant en forme finale avec les yeux bandés.	3x	3 petits tapis	X				
Idem	* Poste 6E Traverser le banc en sautant de chaque côté à pieds joints. (Monter les hanches le plus haut possible)	3x	1 banc	X	X	X	X	
Idem	* Poste 6F Faire un 8 autour des cônes en « brouette ».	1x	2 cônes	X	X	X		
Idem	* Poste 6G Pieds sur le caisson et mains au sol, faire un tour complet du caisson.	1x	1 haut de petit caisson	X	X	X		
Idem	* Poste 6G Marquer le maximum de paniers en 3 essais.	1x	1 ballon 1 panier de basket	X				

RETOUR AU CALME

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Matériel
5'	L'ensorceleur Chaque E reçoit un billet sur lequel figure un numéro qu'il doit garder secret. Les E marchent dans toute la salle et dans tous les sens. L'enseignant crie un numéro. L'E qui a ce numéro devient l'ensorceleur. Attention, il ne doit montrer aucune émotion. Son but : ensorceler le plus possible d'E en leur faisant des clins d'œil discrètement afin que les autres ne devinent pas qu'il est l'ensorceleur ! Lorsqu'un E a « reçu » un clin d'œil, il ne doit pas non plus montrer d'émotion. Il continue à marcher pendant 5 sec. puis se couche. But des autres E : essayer de deviner qui est l'ensorceleur. Ceux qui croient savoir viennent se placer au centre de la salle. Dès qu'ils sont 3, l'enseignant arrête le jeu et ils doivent désigner l'E qu'ils croient être l'ensorceleur. S'ils ne désignent pas le même E, le jeu continue jusqu'à que l'ensorceleur soit trouvé.	Petits papiers avec numéros.

Légende « Accents »

A : Amélioration de la coordination

B : Fortifier les os

C : Renforcer la musculature et améliorer la vitesse

D : Stimuler le système cardio-vasculaire

E : Entretenir la souplesse