

Rotations au sol en duo

Consolider un mouvement de rotation dans diverses situations

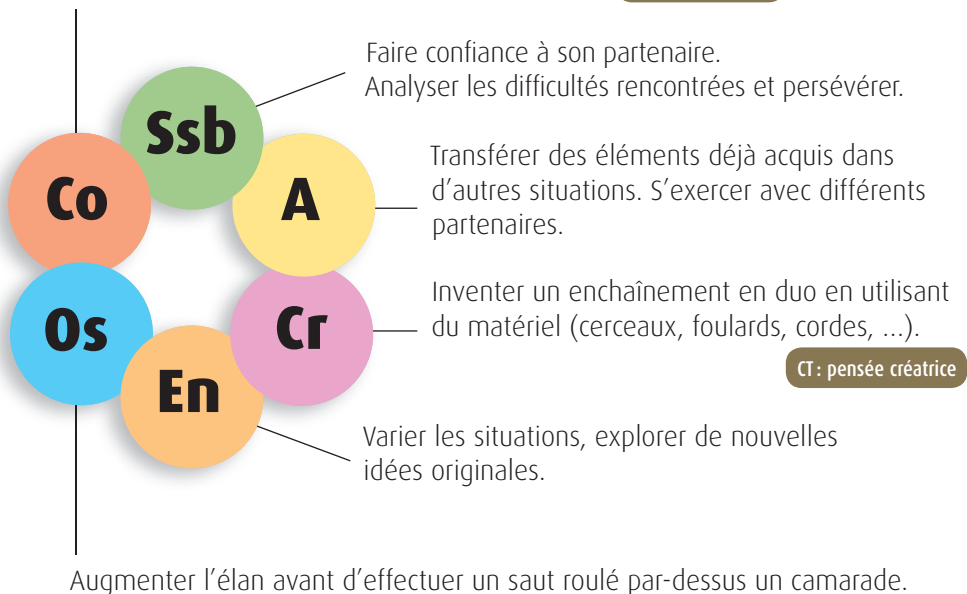
10-12 ans

CM 23



Accepter les choix et les propositions des autres.

CT : collaboration



Rotations au sol en duo

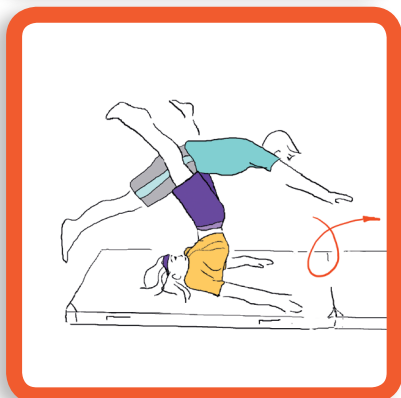
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 13-16, 24)



Réalise une roue par-dessus ton partenaire sans le toucher !

L'élève observe-t-il attentivement l'avance des rouleaux de son partenaire et déclenche-t-il sa roue au bon moment ?

Peuvent-ils inverser les rôles sans marquer d'interruption ?



Effectue un saut roulé entre les jambes de ton camarade* !

**en position de chandelle*

Le sauteur roule-t-il, menton sur le sternum, en amortissant sa réception avec les bras ?

Peut-il se relever après sa roulade sans s'aider des mains ?



Enchaînez 2 roulades en avant en vous tenant mutuellement les chevilles* !

**sur des tapis épais (16 cm) : au départ l'élève A est en position de chandelle avec la tête entre les chevilles de B*

La tête est-elle baissée avant la rotation ?

Les rotations sont-elles effectuées avec fluidité ?

Les prises mains-chevilles sont-elles solides ?

Suites aux agrès

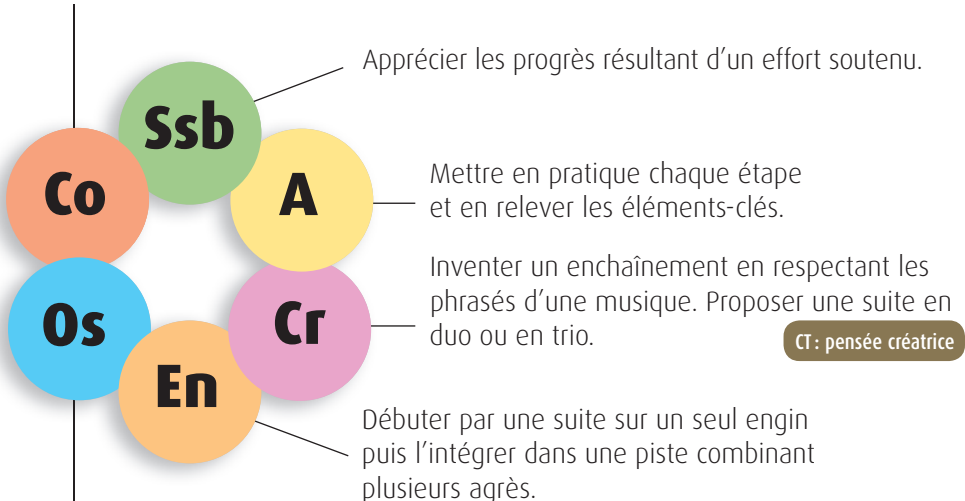
Utiliser son potentiel créatif et son sens esthétique

10-12 ans

CM 22



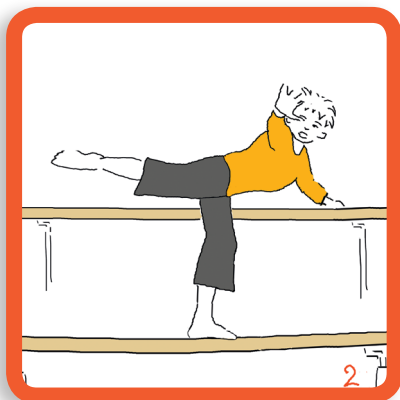
Aider et assurer ses camarades puis leur transmettre ses propres pistes de réussite.



Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres.

Suites aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 16, 18, 19, 13)



Répertorie les mouvements simples que tu maîtrises déjà !

L'élève peut-il nommer l'exercice exécuté ?
Au besoin, sollicite-t-il l'aide et/ou l'assurage ?



Teste les exercices et relève les critères te permettant de réussir chaque type* de mouvements !

*entrées, appuis, rotations, sorties

Peut-il étoffer originalement son répertoire de mouvements grâce à d'autres exercices intermédiaires ?



Imagine une suite de mouvements et présente-la à toute la classe

La suite* est-elle mémorisée ?

L'élève enchaîne-t-il les éléments avec fluidité ?

*suite proposée: 1.entrée à la station assise (amazone) 2.balance 3.appui sur la barre haute et culbute en avant 4.basculer et remonter en crochant le jarret 5.montée du ventre 6.sortie

Se balancer aux anneaux

Coordonner et enchaîner des habiletés motrices spécifiques

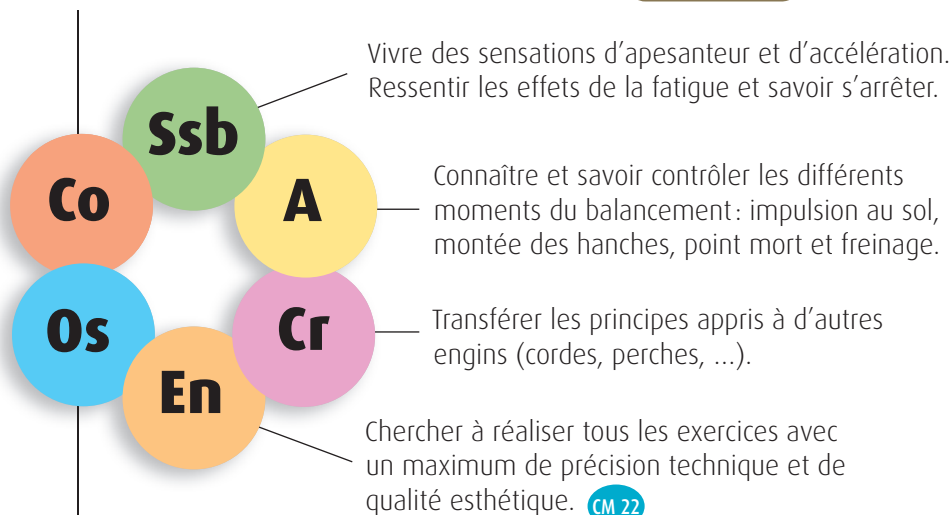
10-12 ans

CM 23



Par vagues, se balancer de manière synchronisée.

CT: collaboration



CM 22

Après un léger balancement en avant, s'établir en suspension mi-renversée (au-dessus d'un gros tapis).

Se balancer aux anneaux

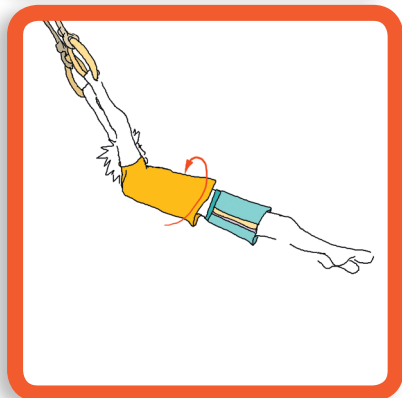
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p.17, 18)



Enchaîne les différentes phases du balancement !

Les 2 pas d'élan « ta-tam », améliorent-ils l'amplitude du balancement ?

En fin de balancement (au point mort), l'élève a-t-il le corps droit ?

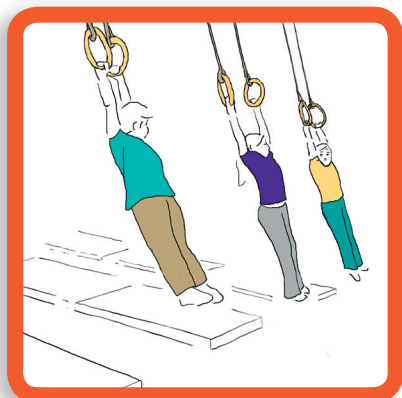


Au point mort, déclenche le mouvement de traction ou de rotation* !

*suspension fléchie, ½ tour, ¾, ...

Donne-t-il une impulsion efficace avec les hanches pour réussir à tourner au point mort ?

Y arrive-t-il à la fin d'un balancement en arrière ?



Synchronisez vos mouvements lors d'un enchaînement !

Se concertent-ils pour coordonner leur enchaînement : départ, élan, exécution et freinage ?

S'élaner et se balancer

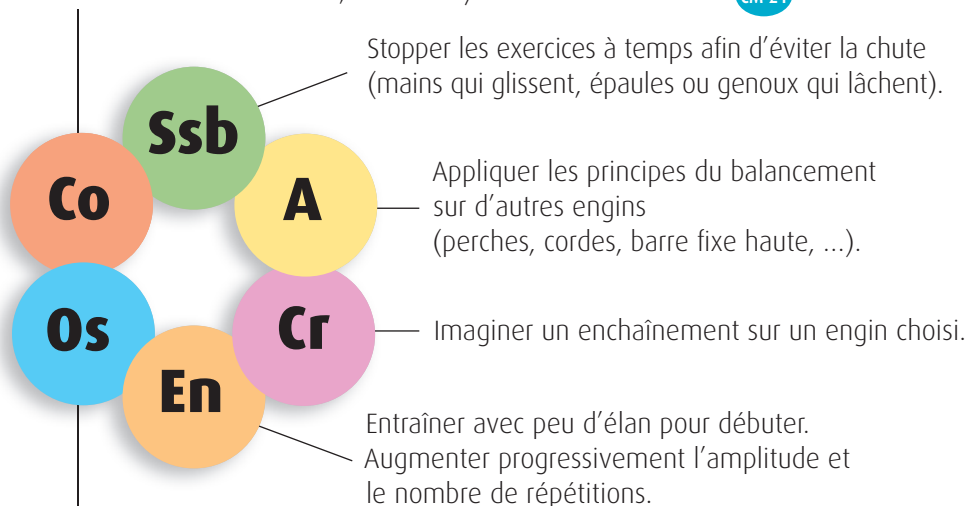
Consolider un mouvement dans diverses situations

10-12 ans

CM 23



Par 2, à une (aux) barre(s) : se balancer en parfaite synchronisation.
En fonction de l'exercice, assurer et/ou aider un camarade. **CM 21**



Traverser les barres parallèles en appui sur les mains.
Effectuer une sortie « petit Napoléon » sans aide.

S'élaner et se balancer

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 17-19)



Déplace-toi sous les barres de différentes manières !

L'élève est-il capable de traverser les 2 paires de barres sans poser les pieds au sol ?



Balance-toi entre les barres et sors de côté à la fin d'un balancement en avant !

Peut-il enchaîner 3 balancements amples ? Réussit-il sa sortie sans devoir s'asseoir (en amazone) sur la barre ?

△ Ses coudes sont-ils verrouillés pendant tout l'exercice ?



Après 2-3 élan, déclenche la sortie « petit Napoléon » en ouvrant dynamiquement tes genoux !

barre à hauteur de tête

△ L'articulation du genou est-elle fermée pendant les élan ?

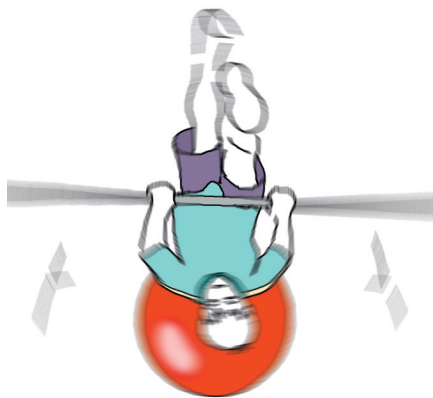
△ Lâche-t-il la barre au point mort et atterrit-il sur les 2 pieds (genoux fléchis) ?

Barre fixe et ballon

Consolider des mouvements à un agrès dans diverses situations

10-12 ans

CM 23



Par 3 à une barre, synchroniser une tâche avec ses camarades (ola en montant à l'appui, ...).

Répéter plusieurs fois les exercices (sous forme simplifiée si nécessaire) pour renforcer sa musculature de base (dorsaux, abdominaux, bras, ...).

Connaître et mettre en pratique les principes de sécurité pour la mise en place du matériel ainsi que pour l'aide et l'assurage. **CM 21**

Imaginer des suites de figures alternant des appuis et des rotations avec divers objets (sautoirs, cordes, ...).

Répéter plusieurs fois les exercices (avec ou sans ballon) puis les enchaîner : entrée, 2 exercices, sortie (avec ou sans aide).

Complexifier les exercices (montée du ventre avec les pieds joints, exercices réalisés avec les yeux bandés, ...).

Co

Ssb

A

Os

En

Cr

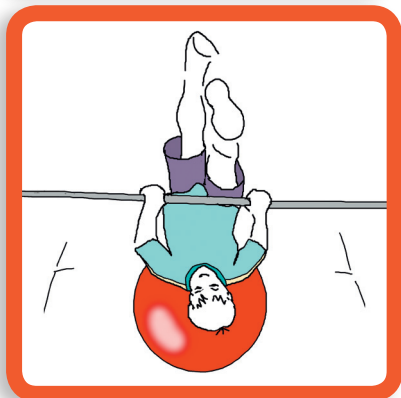
Barre fixe et ballon

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 19)



Coordonne une rotation en avant à la barre en gardant une balle entre tes chevilles !

L'élève pose-t-il les pieds au sol sans bruit et sans perdre sa balle ?



Effectue une « montée du ventre » en t'appuyant sur le Swiss Ball !

Amène-t-il ses hanches contre la barre ?
Arrive-t-il à s'établir à l'appui sans aide ?



En crochant le jarret, balance-toi puis établis-toi en appui sur la barre à la fin d'un balancement en arrière !

Le duo se coordonne-t-il pour réussir un shoot ?

Lutter

Découvrir et appliquer les règles d'une éthique sportive

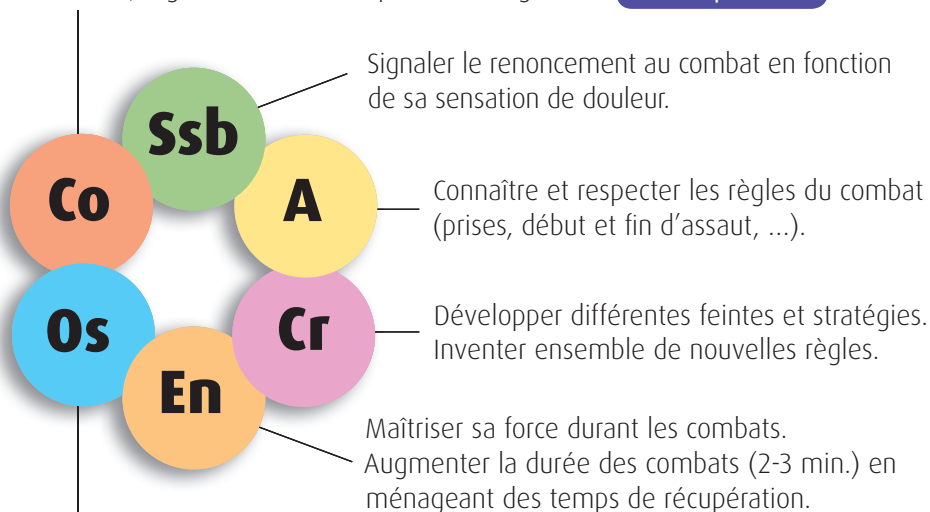
10-12 ans

CM 21



Définir ensemble le « rituel » des combats.
Par 3, organiser un tournus pour l'arbitrage.

FG 25 : respect mutuel



Arbitrer. Combattre contre plus fort que soi.

Lutter

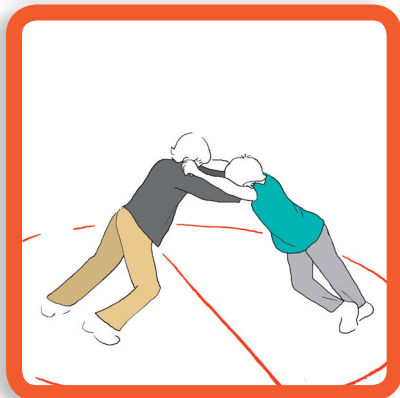
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 22, 23)



Observe et analyse le jeu afin d'attraper le plus grand nombre de pinces* à linges !

**3 pinces accrochées sur le dos de chaque joueur*

L'élève surveille-t-il l'ensemble des joueurs afin de parvenir à en attraper davantage qu'à en perdre ?



Mesure ta force en tirant ou en poussant hors du cercle un partenaire de ton niveau !

Chacun maintient-il la « prise aux épaules » et s'est-il accordé avec son partenaire pour le signal de début et de fin* de duel ?

**À la fin du combat, le gagnant prend un sautoir rouge (le perdant, un bleu). Ensuite, chacun combat avec un partenaire de même couleur.*



Joue au « combat de reines » et pousse ton partenaire hors du tapis !

Est-il capable de respecter toutes les étapes* d'un combat ?

**1.salut 2.contact 3.signal de départ 4.combat (stop si nécessaire) 5.salut final*

Se tonifier aux agrès

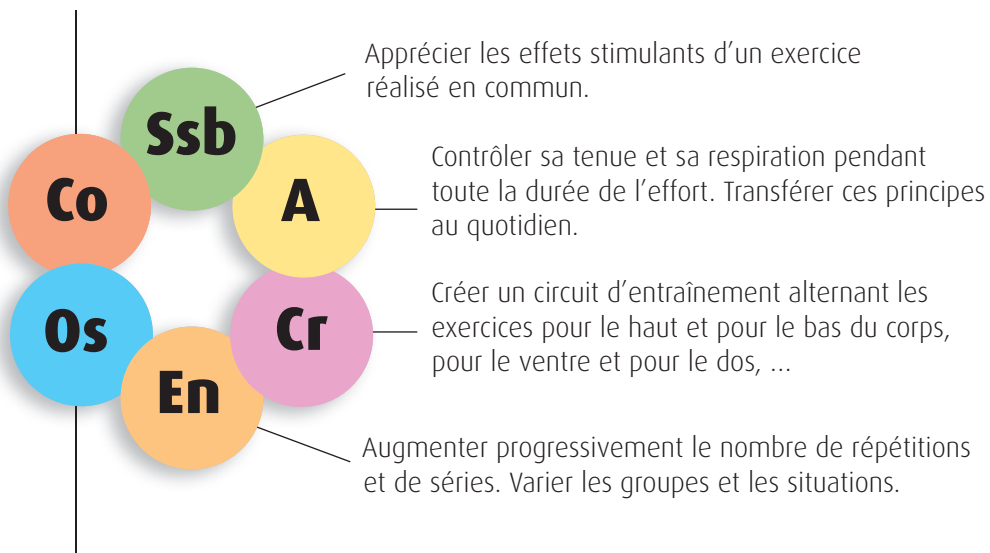
Coopérer lors d'exercices améliorant la tenue et le renforcement du haut du corps

10-12 ans

CM 21



S'adapter à ses partenaires pour travailler en synchronisation.



Passer sous ses camarades formant un tunnel avec les pieds sur le banc et les mains au sol.

Se tonifier aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 24-26)



Coopérez pour effectuer ensemble des appuis faciaux* !

**synchronisés ou alternatifs*

Les élèves peuvent-ils se maintenir « dos droit » ?
Expirent-ils pendant l'effort (poussée) ?



En gardant le corps droit, synchronisez des tractions de bras !

Réussissent-ils à tirer en « bombant le torse » (coudes en bas) puis à déplier lentement les bras ?



Collaborez pour que chacun passe en rampant sous le tunnel !

Le tunnel tient-il solidement (dos droits, bras et jambes tendus) ?
Peuvent-ils enchaîner les 4 traversées (une par équipier) ?

Top-tonus

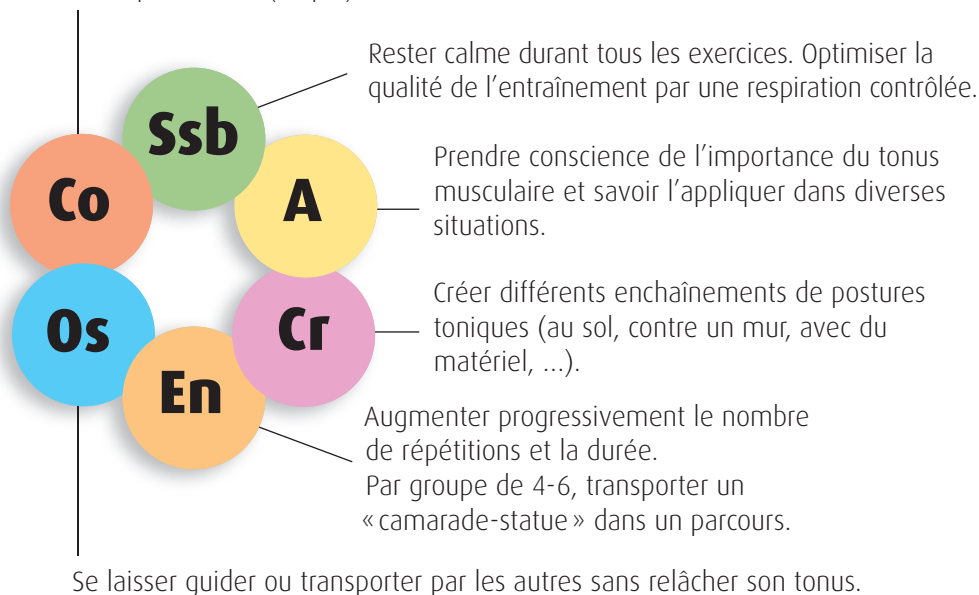
Renforcer les acquis d'une bonne tenue corporelle dans diverses positions

10-12 ans

CM 21



Anticiper les mouvements pour donner confiance à ses partenaires (toupie).



Top-tonus

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 26)



Contracte ta musculature pour te positionner en « C » !

L'élève parvient-il, en expirant, à soulever simultanément bras et jambes et à maintenir la position durant 3 secondes ?



Maintiens ton « top-tonus » !

Peut-il rester rigide comme un « i » dans le jeu de la toupie ?

Ose-t-il garder les yeux fermés ?



Coordonnez vos mouvements en duo !

En gardant le tempo, peuvent-ils lever la jambe 6 fois tout en maintenant la position de « planche » ?

Et en alternant jambe gauche – jambe droite ?

Coopérer aux agrès

Identifier et appliquer des règles de sécurité spécifiques

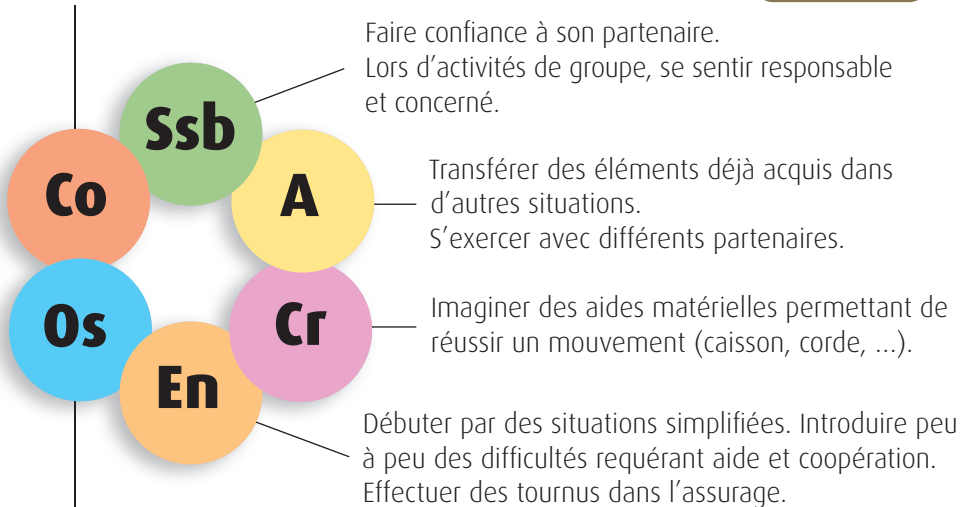
10-12 ans

CM 21



Aider, assurer et collaborer en précisant les tâches de chacun.

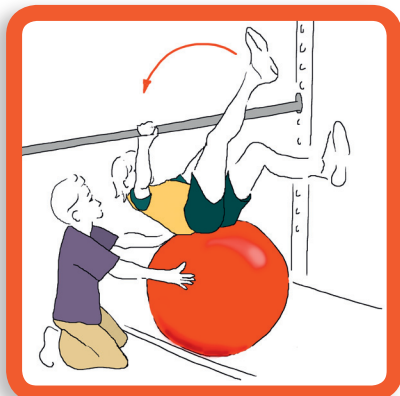
CT: collaboration



Assumer l'aide et/ou l'assurage d'un camarade, lors d'exercices difficiles.

Coopérer aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 27, 29)



Détermine quelle sera l'aide la plus efficace !

L'élève anticipe-t-il le mouvement (montée du ventre) de son camarade ?

Selon les besoins, demande-t-il l'aide d'un 2^e assistant ?



Placez-vous afin d'assurer correctement votre camarade !

Les assureurs sont-ils stables et prêts avant la prise d'élan ?

Accompagnent-ils le sauteur (prises opposées) jusqu'à la réception ?



Collaborez pour déplacer l'engin selon une carte-plan !

Chacun contribue-t-il au choix de l'emplacement des engins et à leur déplacement ?

L'équipe peut-elle dessiner le plan d'installation d'un parcours d'agrès ?

Pyramides humaines*

Mettre en pratique par équipe des techniques d'équilibre et de tonification

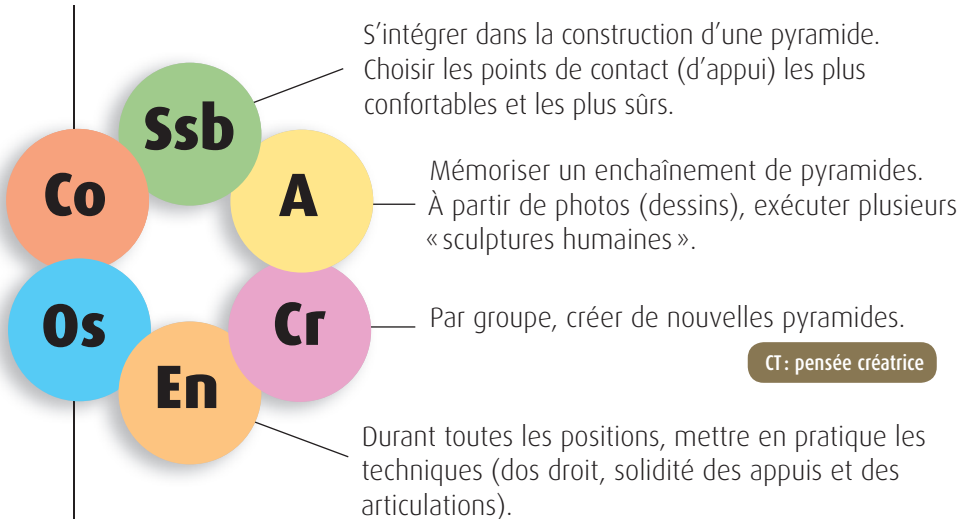
10-12 ans

CM 23



Faire confiance à ses partenaires
(assurer et se faire assurer dès la préparation).

CT : collaboration



CT : pensée créatrice

Devenir voltigeur. Créer des pyramides de plus en plus complexes.

Pyramides humaines

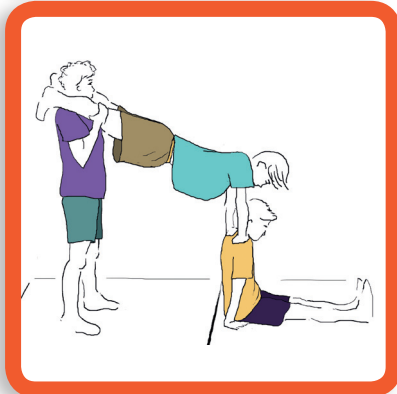
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 28)



△ Effectuez une pyramide simple !

Les 3 acrobates restent-ils immobiles pour la «pose-photo» ?

Les porteurs sont-ils stables (genoux écartés, dos droits, bras solides) ?



△ Modifiez la forme de votre pyramide !

En respectant les consignes de tenue, trouvent-ils des variantes ?

Le voltigeur tient-il son équilibre (ceinture abdominale bloquée) ?



△ Par groupe, inventez une pyramide !

Chacun amène-t-il des idées au groupe ?

La répartition des rôles tient-elle compte des différentes statures ?