

Mise en train:

Les sautoirs sont répartis dans toute la salle.

Les élèves courent dans toute la salle au signal, ils mettent les deux mains dans un sautoir et font plusieurs ruades.



Exercice de renforcement musculaire: les deux mains à plats, les épaules au-dessus des mains, bras tendus et corps tendu (position d'une pompe), effectuer un tour en déplaçant les pieds, en gardant les jambes tendues et le corps droit.

Monter à l'appui renversé et le tenir.

5 postes dédoublés répartis dans la salle:

Par groupe de 3, les élèves passent aux différents postes installés.

Par 2: aider et assurer un 3^{ème} camarade lors de son appui renversé.

Critères de réussite:

- alignement des segments bras-tronc-jambe
- position du corps proche de la verticale
- extension de tout le corps
- position correcte de la tête
- maîtrise du retour à la station

Assurer

- En tenant son camarade au niveau de la cuisse.
- En l'aidant à descendre, dans les exercices 2 et 3, en gardant sa main sur son épaule.

1. Monter à l'appui renversé en montant tes pieds à l'espalier.

Garder les bras tendus, monter les pieds suffisamment pour éviter de cambrer.

2. A plat ventre sur le caisson, s'avancer et poser ses mains sur le tapis près du caisson.

Monter ses jambes et tenir l'appui renversé.

Plier les bras, rentrer la tête et rouler en avant.

3. Même exercice avec le mouton.

4. A la barre fixe, se suspendre par les jarrets, poser les mains sur le tapis et monter ses jambes pour se retrouver en appui renversé.

5. Contre le mur, monter à l'appui renversé.

