

## CM23/5.3

Effectuer une rotation en avant ou en arrière sur un ou deux engins différents (anneaux, perches, barre fixe, etc.)...



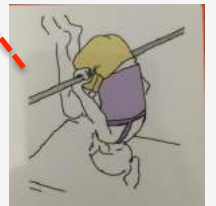
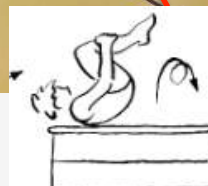
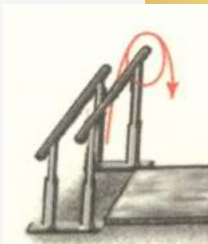
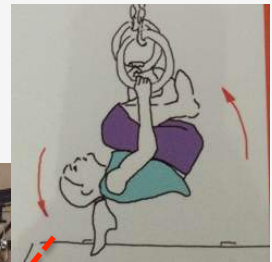
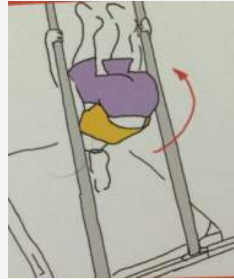
E

R: sur un engin en avant  
ou en arrière

BR: sur deux engins en avant ou en arrière

TBR: sur deux engins en avant et en arrière

## Piste d'agrès roulade avant et arrière



## **Leçon N°1 : Découverte Barre fixe**

### **Tapis**

Poser les tapis de manière éparpillée. Courir et au signal s'asseoir sur les tapis en respectant le nombre indiqué par l'enseignant (8, 10, 6, ... élèves par tapis). Porter à 4 les tapis et les placer entre les poteaux des barres fixes.

### **Barre**

Chaque groupe transporte une barre et la pose sur les tapis. Montrer comment mettre la barre.

### **Balle assise**

Qui est touché par la balle doit se suspendre, s'accrocher à la barre fixe 5''.

## **Leçon N°2 : Découverte Barres parallèles + anneaux**

### **Jeu de poursuite, avec 2-3 chasseurs.**

Anneaux et cordes représentent les îlots de sécurité. Les lièvres peuvent s'y réfugier, en se suspendant mais ils doivent quitter la place si un autre lièvre arrive.

## **Leçon N°3 : Découverte Bancs + Caissons et Perches**

### **Construction**

Former des groupes de cinq élèves, chaque groupe disposant d'un caisson suédois. Au signal, chaque groupe démonte son caisson, transporte les éléments sur la ligne opposée et le remonte.

### **Balle assise 4 équipes.**

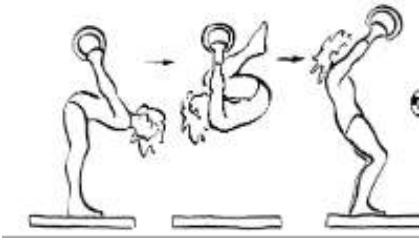
Pendant 1 minute les "Rouges", à l'aide de 2 balles, touchent les copains. Ces derniers peuvent se cacher 3 sec. derrière les caissons. Au bout d'une minute, changer de couleur.

## **Leçon N°4 et 5 : Créer piste agrès – Entraîner**

## **Leçon N°6 : Evaluer**

# Anneaux

Avant



Arrière



## AIDE



# Barres Parallèles



Départ entre les barres, bras tendus en arrière  
Pousser sur les jambes en élevant les hanches plus haut que les épaules. Rentrer la tête et tourner en avant



Mettre un tapis sur les barres. Se coucher sur le dos. Saisir l'extrémité des barres.  
Rouler en arrière.

## AIDE

Main en pince dans le creux de l'épaule et saisie opposée sur le bras.

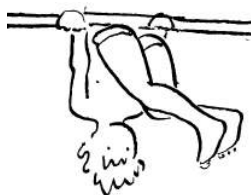


# Barre fixe : Niveau 1

Avant



Arrière



## AIDE

Elève assis sur la barre : Paumes des mains face à face. Elève en « cochon pendu » : Main sur les tibias et saisie au niveau épaule. Vérifier la saisie de la barre en pince.



# Barre fixe : Niveau 2

## Rouler Arrière qui devient « montée du ventre »



Monter les espiers et s'enrouler autour de la barre en collant son bassin à la barre

Prendre appui sur le caisson et shooter en arrière.



## AIDE

Soutenir bas du dos et épaules OU Cuisse et épaule

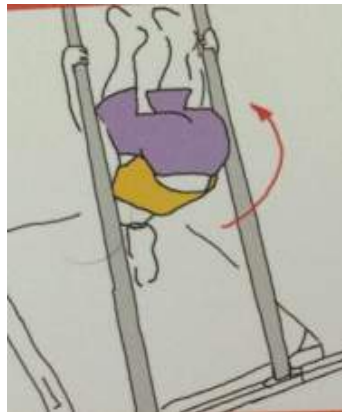




# Perches

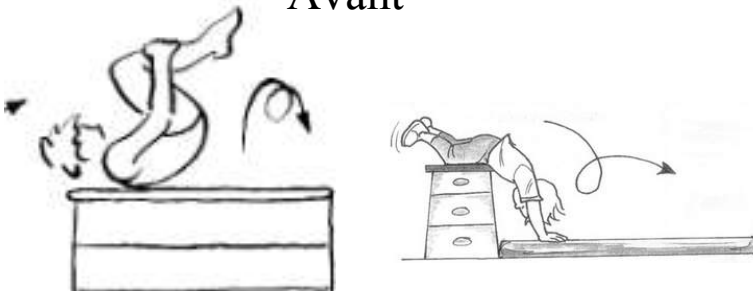


Tenir les perches à hauteur des épaules.  
Tourner en arrière.  
Être en boule.



# Caisson

Avant



Arrière



# AIDE

Adapter le nombre d'éléments de caisson aux capacités des élèves!



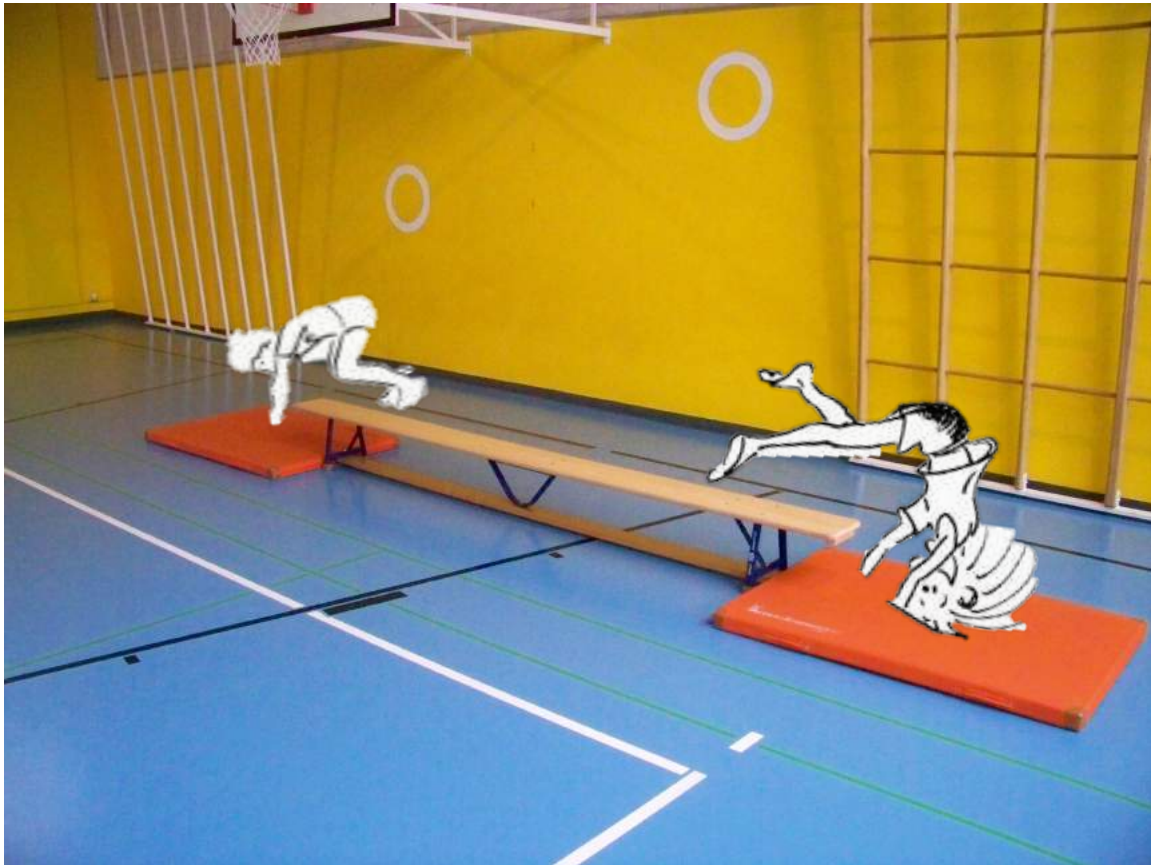
Une main posée sur la nuque pour enrouler et l'autre main aux niveau du tibia pour l'impulsion du rouler.

Coincer sautoir sous le menton



Main en pince dans le creux de l'épaule

## **Banc**



## **Tapis + 2 cerceaux**

