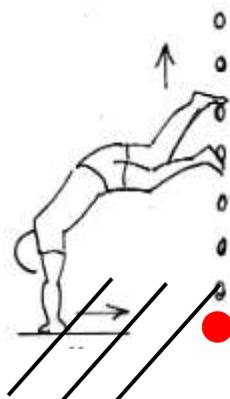


**DISPOSITIF :**

Les pieds en appui sur l'espalier ou le mur, rapprocher les mains, et monter les pieds



**Objectifs : Se renverser**

**L'organisation du groupe :** en atelier, par binôme (1 acteur, 1 observateur / parade)

**Matériel :** espalier ou mur

● = repère visuel placé en bas du mur  
Tracer plusieurs zones au sol



**Sécurité :**  
Parade par un adulte

Sortie : désescalader ou fléchir les bras et rentrer la tête pour rouler en avant

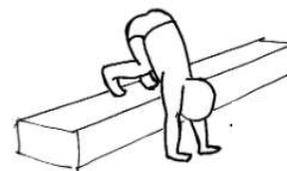
**CONSIGNES :**

- Poser les mains au-delà de la zone.
- Poser les pieds en appui sur le mur.
- Rapprocher les mains du mur et monter les jambes sur le mur ou l'espalier.
- Diriger le regard entre les mains.
- Sentir l'appui sur main, bras tendus.
- Selon la hauteur des jambes, pour sortir de la figure, désescalader ou fléchir les bras et rentrer la tête pour rouler en avant.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- La position des jambes plus haut que la ligne des fesses pose problème.
- Les bras ne sont pas assez toniques.
- => Poser les pieds sur un plinth et tendre les jambes pour rechercher
- la verticalité (rapprocher les mains du plinth),
- la montée du bassin et des jambes de l'oblique à la verticale.

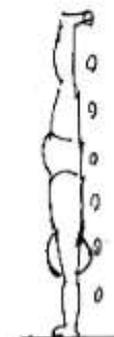


La hauteur du plinth peut varier.

- Il n'y a pas d'alignement corps et tête (tête trop relevée ou trop fléchie)
- => placer au sol un repère de couleur dans chaque zone pour obliger à diriger le regard.

**Pour complexifier**

- Rechercher l'alignement vertical jambe-dos-tête-bras.



- Faire alterner les appuis sur une main et sur l'autre.

- Fléchir / tendre les bras pour sentir la poussée.

- Ecarter / resserrer légèrement les jambes.

**CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)**

- Sentir l'appui sur les mains → alignement main / épaule.
- Les bras sont tendus → alignement main / épaule / bassin.
- L'ensemble corps est aligné à la verticale → alignement mains / épaule / bassin / tête

**CRITERES DE REUSSITE**

- Je regarde le sol.
- Mon binôme confirme que les jambes sont plus hautes que le bassin.

**DISPOSITIF :**



**Objectifs :** Découvrir et s'approprier l'impulsion de la jambe avant

**L'organisation du groupe :** en atelier

**Matériel :** plinth bas ou banc ou banc suédois (< à 40 cm de haut)

**Sécurité :**  
Passage successif des élèves

**CONSIGNES :**

Départ en fente (pied d'appel du même côté que la main qui se pose),  
Franchir en posant les mains sur le plinth.

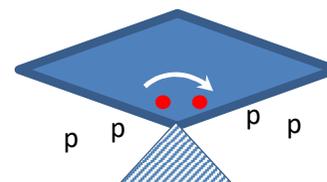
**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Le choix de la jambe d'appel n'est pas défini,
- ⇒ Changer de sens pour la fente et essayer des 2 côtés.

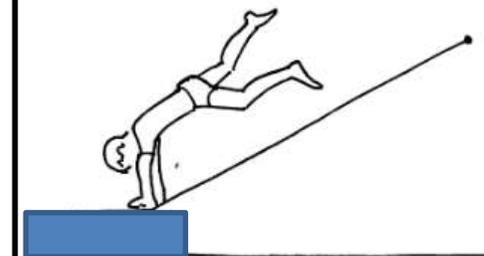


- L'élève appréhende le passage du plinth
- ⇒ Franchir en roue l'angle d'un tapis en évitant la zone hachurée (possible de varier l'angle de la zone hachurée)



**Pour complexifier**

- Franchir un fil, départ en fente et pose des mains sur le banc.



- Pour inciter à faire relever les jambes, varier l'inclinaison du fil.

**CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)**

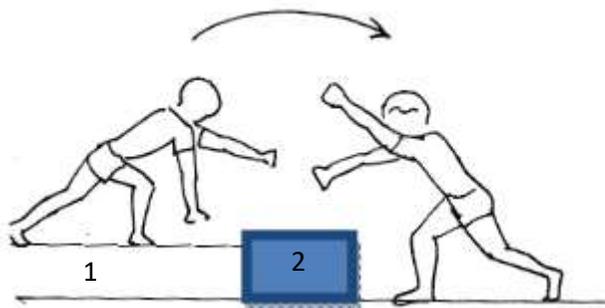
- Provoquer une impulsion des jambes pour monter le bassin au-dessus des appuis manuels.

**CRITERES DE REUSSITE**

- 2 à 3 essais : je ne touche pas le plinth (ou la ficelle).

**DISPOSITIF :**

Roue à partir d'un plinth pour voler en contrebas à la réception.



**Objectifs :**

- Apprécier l'action de voler en réception
- Prendre de la vitesse pour voler
- Utiliser l'impulsion de la jambe avant
- Se réceptionner en équilibre

**L'organisation du groupe :** en atelier

**Matériel :** 2 plinths bas (1 plinth peut être remplacé par 1 ou 2 bancs, veiller à une largeur suffisante)

**Sécurité :**

Passage successif des élèves

**CONSIGNES :**

Se placer en fente sur le plinth 1 et poser successivement les mains sur le plinth 2. Passer les jambes au-dessus du bassin et arriver 1 pied après l'autre au sol.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

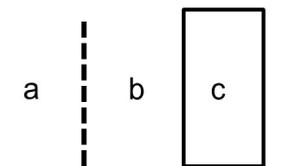
Si l'élan n'est pas donné

- ⇒ Parade dans le dos pour guider le mouvement.

**Pour complexifier**

Pour donner de l'ampleur au mouvement (augmenter l'écart pied 2-main 1)

1/ Baliser 3 zones



- a : zone pour les pieds en fente
- b : zone interdite
- c : zone pour les mains
- d : zone de réception

2/ Espacer le banc 1 et 2.

**CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)**

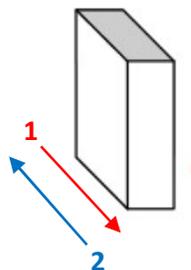
- Provoquer une impulsion des jambes pour

**CRITERES DE REUSSITE**

- Je pars en fente.
- Je provoque une impulsion des jambes.
- Je pose successivement mes pieds et mains (Pied 1-Pied 2-Main 1-Main 2-Pied 2-Pied 1).
- J'arrive debout en équilibre.

**DISPOSITIF :**

Roue le dos tourné vers le tapis.



**Objectifs :**

Faire la roue en visant l'alignement vertical.

L'organisation du groupe : en atelier, 1 acteur et 1 observateur.

**Matériel :**

Tapis placé le long d'un mur ou tenu.

2 zones de départ de part et d'autre du tapis en fonction du pied d'appel.

**1 zone de départ avec pied d'appel gauche**

**2 zone de départ avec pied d'appel droit.**

**Sécurité :**

Passage successif des élèves.

**CONSIGNES :**

Faire la roue en posant les mains proches du tapis et en alignant tout le corps au plus près du tapis.

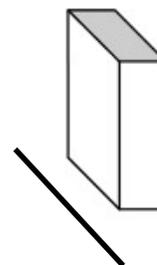
L'observateur rend compte de l'alignement du camarade.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

Le corps n'est pas assez aligné.

- ⇒ Tracer une zone au sol pour placer les mains au plus près du tapis. Diriger le regard vers le sol entre les mains



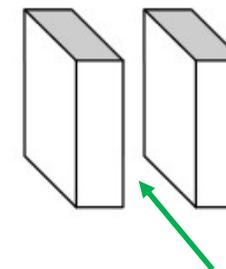
**Pour complexifier**

Perfectionner l'alignement du corps.

1 / Faire la roue ventre tourné vers le tapis.

Aide possible d'une parade dans le dos pour guider le mouvement.

2/ Faire la roue entre 2 tapis.



**CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)**

- Enchaîner le mouvement et aligner son corps.

**CRITERES DE REUSSITE**

- Mes mains sont près du tapis.
- Mon corps et mes jambes sont parallèles au tapis.
- L'observateur valide la réalisation de la roue.