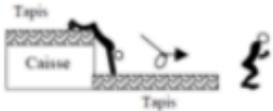
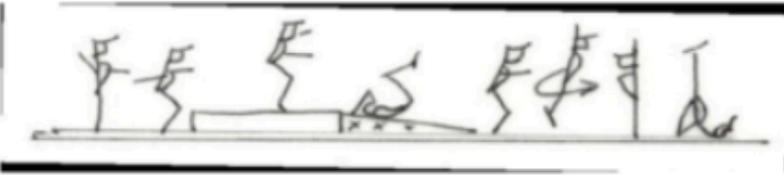
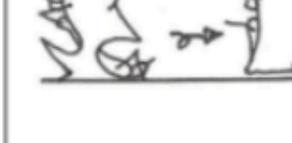


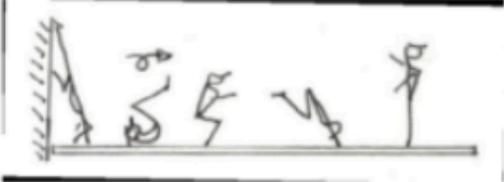
ROULER en AVANT

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
<p>Rouler en boule, le menton sur la poitrine, au départ d'une caisse, d'éléments de plinth.</p>	<p>Partir à genoux d'un contre-haut. Poser les mains au sol sur la même ligne. Poser la nuque entre les mains et s'enrouler. Rouler, se relever et arriver debout.</p>	<p>Rouler en boule en partant accroupi sur un plan incliné arrivée debout.</p>	<p>Partir debout, jambes fléchies. Poser les mains sur la même ligne sur le tapis. Poser la nuque entre les mains et pousser sur les jambes. Revenir à la position de départ.</p>	<p>Roulade avant sur un tapis, départ debout devant le tapis, arrivée debout au sol en se relevant avec ou sans l'aide d'un camarade. Garder le menton collé à la poitrine.</p>	<p>Roulade avant élevée. Départ jambes demi fléchies. Impulsion, envol, enroulement de la tête. Pose des mains, freinage des bras. Se relever sans l'aide des mains.</p>
AIDES ou VARIABLES					
<p>Placer un repère sur la caisse que l'élève doit fixer avant de rouler.</p>	<p>Pour maintenir la tête : tenir une petite balle en mousse avec le menton pour rentrer la tête au maximum.</p>	<p>Remplacer le contre-haut par un tremplin ou mettre un obstacle vertical entre le contre-haut et le plan pour augmenter la poussée des jambes.</p>	<p>Arriver jambes écartées. Arriver jambe fléchies.</p>	<p>Arriver jambes écartées.</p>	<p>Varié les départs : accroupi, à genoux, debout Varié les arrivées : assis, genoux accroupi... Rouler par-dessus un obstacle non traumatisant bloc de mousse, tapis enroulé...</p>
Exemple de mini-enchaînement avec l'action rouler en avant					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Sauter sur un contre-haut. • Rouler en avant. • Réaliser un saut extension ½ tour. • Tenir une chandelle. 		

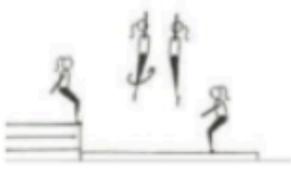
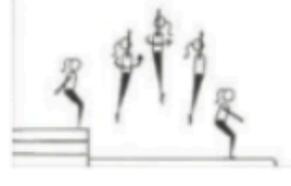
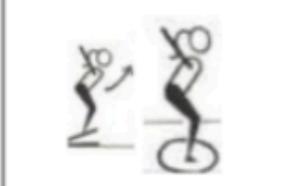
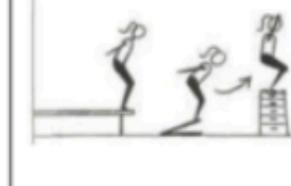
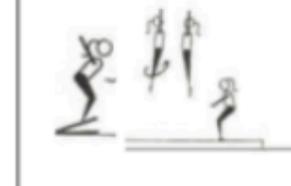
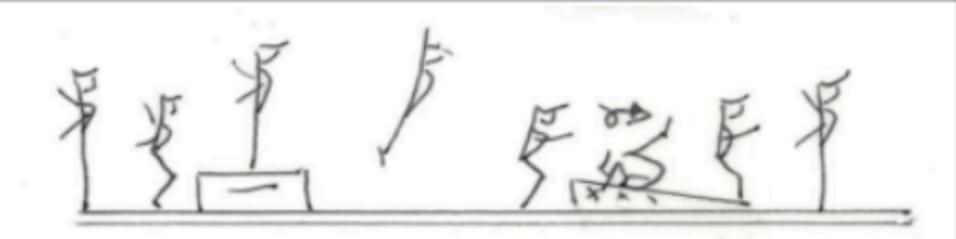
ROULER EN ARRIERE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Rouler en boule, départ assis en arrière, depuis un plan incliné et arriver sur les genoux.	Rouler en ligne droite, départ accroupi en arrière, depuis un plan incliné et arriver sur les genoux.	Rouler en ligne droite, départ accroupi en arrière, depuis un plan faiblement incliné et arriver accroupi.	Partir accroupi dos au tapis. Partir en arrière en enroulant le dos et ramenant les genoux près de la poitrine. Pousser sur les mains. Arriver à genoux ou debout.	Démarrer debout en arrière sur un tapis, rouler en ligne droite et arriver sur les pieds et les mains.	Démarrer debout en arrière sur un tapis, rouler en ligne droite et arriver jambes écartées.
AIDES ou VARIABLES					
Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.	<u>Aide</u> : marquer le sol pour aider à rouler en ligne droite.	<u>Aide</u> : marquer le sol pour aider à rouler en ligne droite.	Départ jambes tendues  arrivée debout, accroupi.	Départ jambes écartées Arrivée accroupi  arrivée à genoux, accroupi.	
Exemple de mini-enchaînement avec l'action rouler en arrière					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Sauter sur un contre-haut. • Sauter en extension ½ tour en contre-bas. • S'asseoir sur un contre-haut. Rouler vers l'arrière sur le plan incliné. • Se réceptionner en s'équilibrant. 		

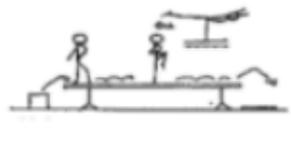
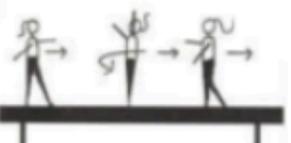
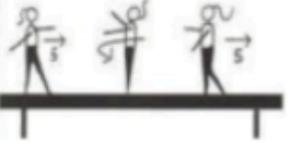
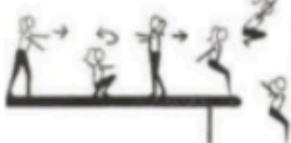
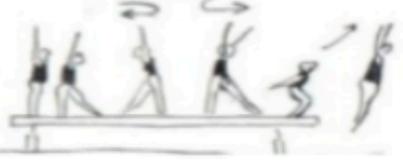
SE RENVERSER

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
En partant à genoux au sol monter les pieds sur la caisse (ou plinth). Se placer en équerre et maintenir la position 2 ou 3 secondes, bassin au-dessus des épaules regard vers l'arrière.	En partant de la position accroupie, monter progressivement en rapprochant les mains de la base du mur. Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.	En partant à plat ventre du plinth, poser au plus près du plinth puis avec une aide monter les pieds à la verticale.	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Maintenir la position 2 à 3 secondes sur le mur.	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Atteindre la verticale. Aide et parade obligatoire	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Atteindre la verticale puis rentrer la tête, fléchir les bras et rouler.
AIDES ou VARIABLES					
 Remplacer la caisse par l'aide d'un élève qui maintient au niveau des genoux.	Utiliser un espalier pour faciliter la montée des pieds.	Enchaîner avec une roulade et arriver en position assise	Utiliser un contre-haut pour aider à la poussée. 		Enchaîner avec un saut.
Exemple de mini-enchaînement avec l'action se renverser					
			<ul style="list-style-type: none"> • Partir de la position accroupie. • Monter à la verticale. • Redescendre et rouler vers l'avant • Réaliser une ruade. • Se présenter. 		

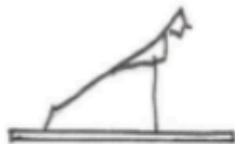
VOLER

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Démarrer debout sur un banc. Sauter en touchant un foulard. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas en faisant un demi tour. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas en faisant un tour. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur le tremplin ou trampoline. Sauter en se réceptionnant debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas sur le tremplin ou trampoline. Se réceptionner debout et pieds joints sur un banc ou un plinthe.	Démarrer debout. Sauter sur le trampoline. Se réceptionner debout et pieds joints
AIDES ou VARIABLES					
Se réceptionner dans un cerceau ou pas.		Varié la hauteur du contre-haut. Combiner course d'élan (quelques pas) et saut .	Varié les types de sauts. (demi et tour entier) Ajouter une course d'élan. (quelques pas) Se réceptionner dans un cerceau ou pas.	Marcher sur la poutre avant de sauter.	Varié les types de sauts. (demi et tour entier) Ajouter une course d'élan avant l'impulsion sur le trampoline.
Exemple de mini-enchaînement avec l'action voler					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Sauter sur un contre-haut. • Sauter en contre bas . • Se réceptionner debout et pieds joints. • Enchaîner une roulade avant. • Arriver équilibré debout et pieds joints. 		

SE DEPLACER EN EQUILIBRE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Se déplacer d'un bout à l'autre de la poutre. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre d'un bout à l'autre en franchissant des obstacles. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre. En milieu de poutre, tenir une attitude pendant 3 secondes Terminer le déplacement jusqu'au bout de la poutre. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre. Arrivé au milieu de la poutre, effectuer un demi-tour. Terminer le déplacement en marche arrière. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre. Arriver au milieu de la poutre, effectuer un tour complet. Terminer le déplacement en marche arrière. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints	Se déplacer sur la poutre. Arrivé au milieu de la poutre, effectuer un demi tour accroupi. Se déplacer en marche arrière. Effectuer un demi-tour. Terminer le déplacement en marche avant. Sauter et se réceptionner pieds joints.
AIDES ou VARIABLES					
Avec aide d'un camarade pour se déplacer. Se déplacer avec un ballon bras tendus.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer. Varier le nombre d'obstacles.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.	Effectuer deux demi-tours.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.
Exemple de mini-enchaînement avec se déplacer en équilibre					
			<ul style="list-style-type: none"> • Monter sur la poutre. • Se déplacer. • Effectuer deux demi-tours ou tour complet . • Terminer le déplacement. • Sortir : effectuer un saut en se réceptionnant pieds joints. 		

TENIR UNE ATTITUDE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Se positionner en appui sur les mains et les pieds. Aligner épaules/bassin/jambes. Orienter le regard vers l'avant .	Se mettre sur un pied. Placer le tronc à l'oblique. Tendre une jambe vers l'arrière. Placer les bras devant ou les écarter sur le côté. Orienter le regard vers l'avant.	Se placer à genoux. Tendre un bras vers l'avant pour aligner bras/épaules/bassin. Tendre la jambe opposée à ce bras vers l'arrière pour aligner jambe/bassin/épaule. Orienter le regard vers le sol	Se mettre sur un pied. Placer le tronc à l'horizontale. Tendre une jambe vers l'arrière. Placer les bras écartés en « V » Orienter le regard vers le sol	Se mettre sur un pied. Monter un pied à la hauteur de l'autre genou, pointe du pied vers le sol. Placer les bras sur le côté dans l'alignement des épaules. Orienter le regard vers l'avant.	Se positionner en appui sur la nuque, les épaules, les bras et les coudes. Pousser la pointe des pieds vers le haut pour aligner épaules/bassin/jambes. Orienter le regard vers le haut.
AIDES ou VARIABLES					
Lever une jambe, un bras. Ventre vers le haut.	Exécuter cette planche sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse. Genou à l'horizontal.	 Rouler en arrière, rester renverser sur les épaules. Appui bras tendus au sol. Poser un pied derrière la tête jambe tendue. Replier l'autre jambe, pointe de pied tendue.
Exemple de mini-enchaînement avec tenir une attitude					
			<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis. • Réaliser un appui dorsal puis un appui facial. • Se relever et tenir une attitude sur une jambe. 		

TOURNER à L'APPUI (LA ROUE)

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.	Partir pieds joints Tenir le banc avec les 2 mains Pousser sur les jambes. Passer de l'autre côté du banc en montant le bassin Se réceptionner pieds joints.	Faire une roue par-dessus un contre-haut. Partir pieds décalés. Poser les 2 mains sur le contre-haut. Passer le contre-haut : - jambes écartées et tendues - en montant le bassin. Se réceptionner pieds décalés.	Départ pieds décalés sur le tremplin. Pousser sur les jambes. Poser les 2 mains. Monter le bassin au-dessus des épaules. Se réceptionner pieds décalés.	Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.	Tracer une ligne au sol <u>Attention : pour droitiers</u> Départ pied gauche sur la ligne. Poser main gauche, puis main droite puis pied droit, puis pied gauche sur la ligne.
AIDES ou VARIABLES					
	Enchaîner des aller-retours tout le long du banc.	Enchaîner des aller-retours tout le long du banc. Partir avec les mains posées sur le contre-haut.		Écarter les repères pour avoir plus d'amplitude. Progressivement redresser l'arc de cercle jusqu'à la ligne droite.	Réaliser une ligne droite au sol. Augmenter l'amplitude.
Exemple de mini-enchaînement avec tenir une attitude					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Roue sur le contre-haut. • ¼ tour. • Rouler vers l'avant. • Tenir une attitude : accroupi. • Se présenter. 		

FRANCHIR

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
<p>Sauter en faisant des sauts de lapin par dessus un tapis enroulé.</p> <p>Sauter d'un élément en contre haut. Atterrir dans un endroit défini (cerceau).</p>	<p>Sauter par dessus 2 éléments consécutifs. Les mains sur l'élément et les jambes passent sur le côté.</p>	<p>Sauter par dessus 2 éléments consécutifs en saut de lapin (les pieds passent entre les mains).</p>	<p>Sauter en atterrissant sur un élément haut.</p> <p>Appel 2 pieds, les mains sur l'élément.</p> <p>Les 2 pieds entre les mains.</p> <p>Enchaîner avec un saut en hauteur et arrivée dans une cible.</p>	<p>Sauter en franchissant un élément haut.</p> <p>Les mains sur l'élément, les pieds passent entre les mains.</p>	<p>Sauter en franchissant un élément haut avec une course d'élan et un appel 2 pieds.</p> <p>Enchaînement course + saut.</p>
AIDES ou VARIABLES					
			<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline pour sauter sur l'élément haut.</p>	<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline.</p>	