



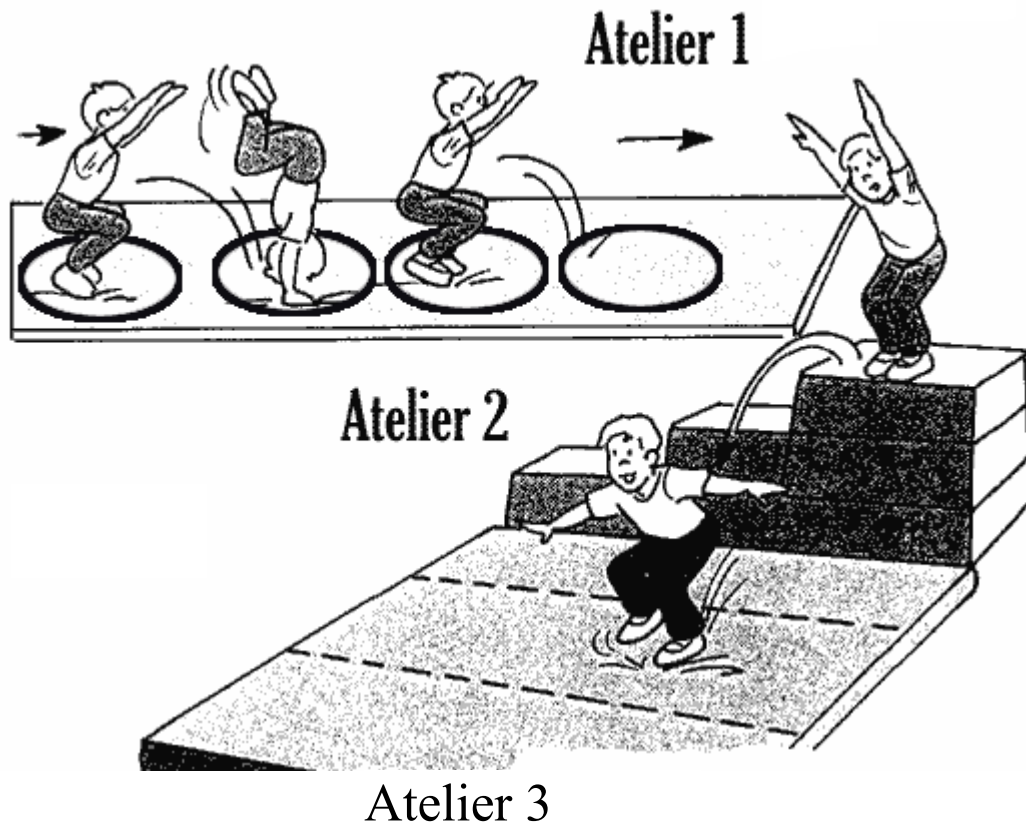
RENCONTRE GYMNASTIQUE CYCLE 2

Union Sportive des Ecoles Publiques du Secteur Bonneville-Pays-Rochois. <http://www.ac-grenoble.fr/usep/bonneville/>

Présidente : Hélène RICHARD hel.richard@wanadoo.fr

Secrétaire : Aurélie ROUSSEAU aurelie.usep@orange.fr

SAUTER / OSER PRENDRE UN RISQUE MESURÉ



Atelier 1

But : Avancer en sauts de lapin dans les cerceaux.

Réussite : enchaîner 5 sauts de lapin haut, sans tomber

Atelier 2

Faire des essais depuis les 3 départs.

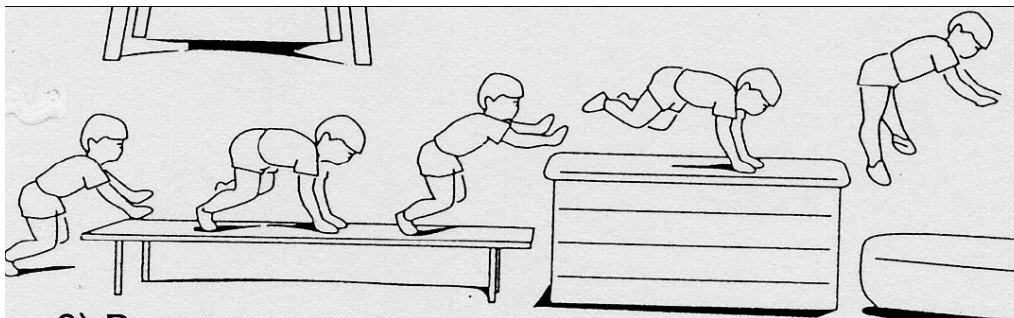
But : Faire le choix d'une hauteur et sauter loin. Se donner un objectif en annonçant le tapis de couleur visé pour la réception. Arriver au sol équilibré.

Réussite : Faire un choix de hauteur, de distance et réussir 5 fois sur 5.

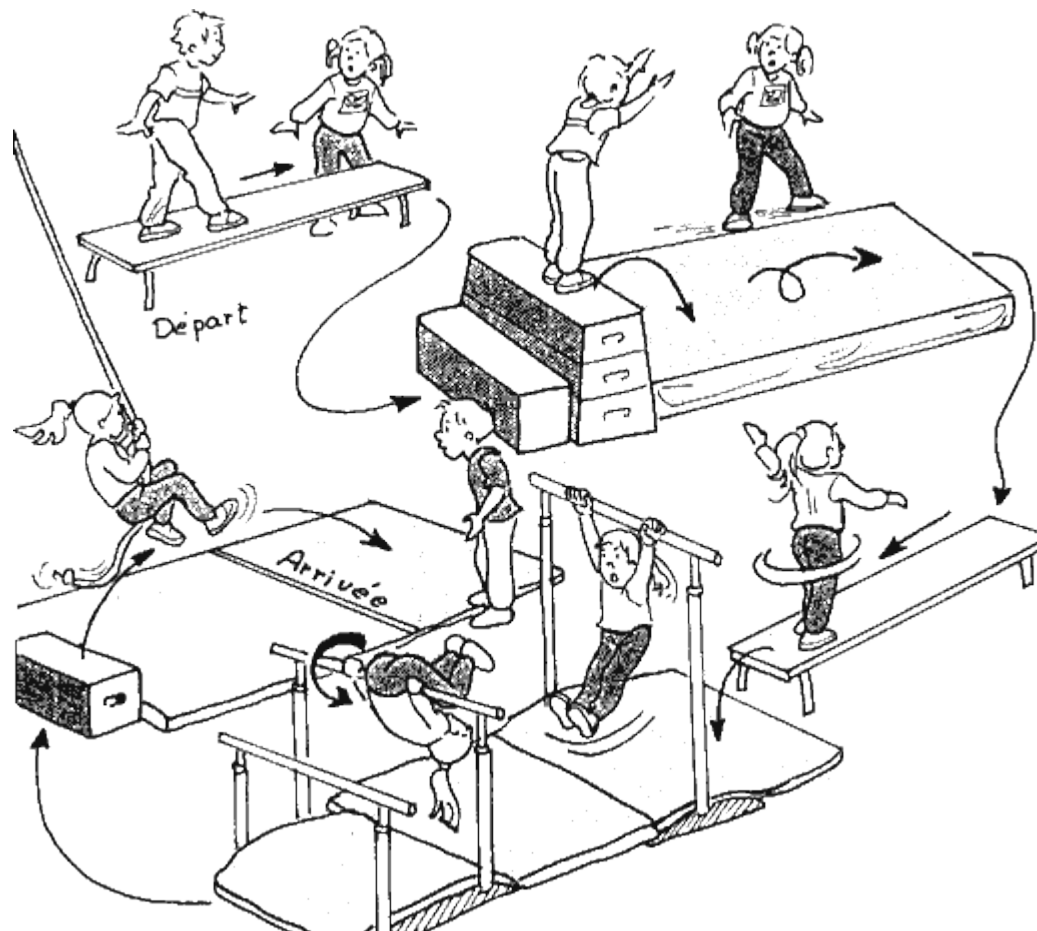
Atelier 3

But : Enchaîner des sauts de lapin sur le banc, puis sur le plinth et se réceptionner sur le tapis.

Réussite : Réaliser 4 fois de suite le même saut final de sortie.



PARCOURS POUR MAITRISER LE RISQUE



Vocabulaire à l'usage des enfants :
franchir - se suspendre – demi-tour – se balancer - continuité

Poutre haute

But : marcher en avant et sauter en bout de poutre.

Plinth

But : Sauter en contre bas.

Faire une roulade sur le tapis.

Poutre basse

But : marcher en arrière.

Barres

But : faire le « cochon pendu »

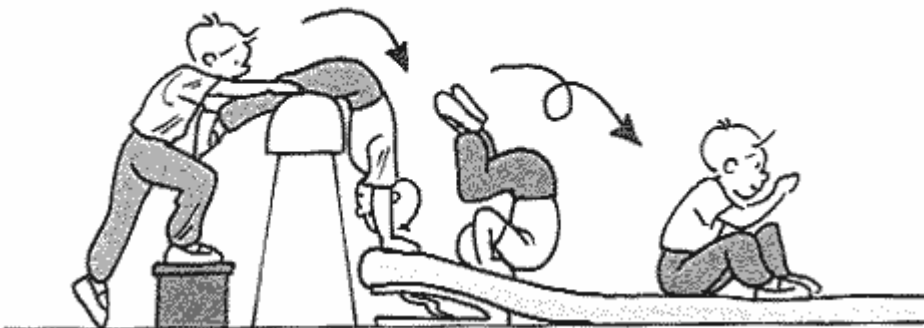
Corde

But : faire Tarzan et se poser derrière une des lignes ou tapis de couleur au choix.

Réussite : Pas d'abandon
Pas de chute
Pas d'erreur de réalisation

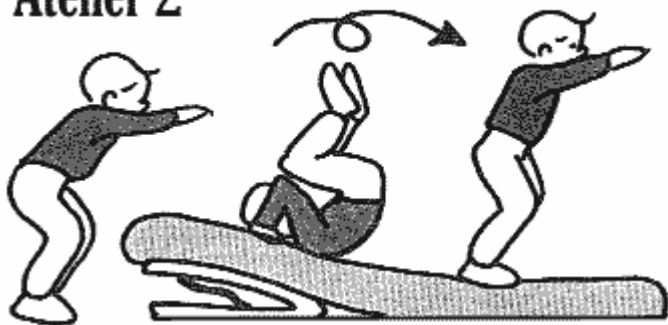
Atelier 1

Réussite : Oser rouler sans aide.



Rouler vers le contre bas

Atelier 2



Rouler et se relever

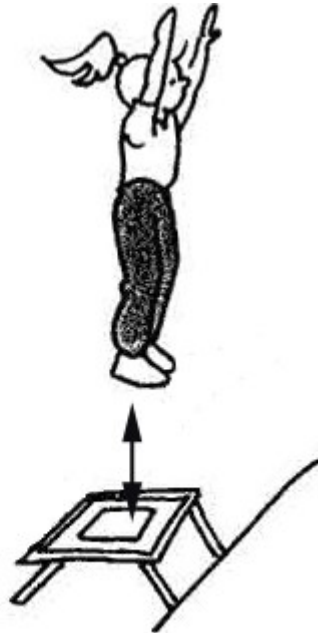
Atelier 3



Enchaîner des roulades

VOLER

Atelier 1

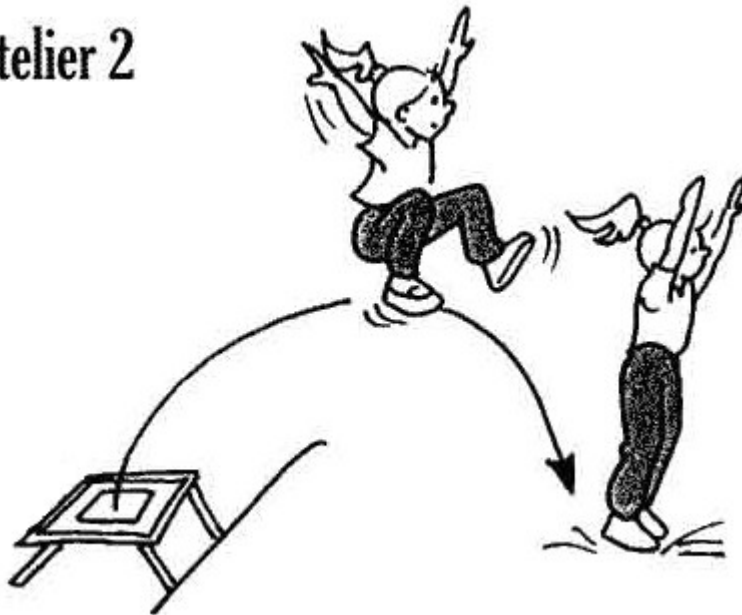


Atelier 1

But : Départ dans le trampoline, faire plusieurs rebonds dans la toile et rester équilibré.

Réussite : les pieds décollent de la toile et le corps reste droit.

Atelier 2

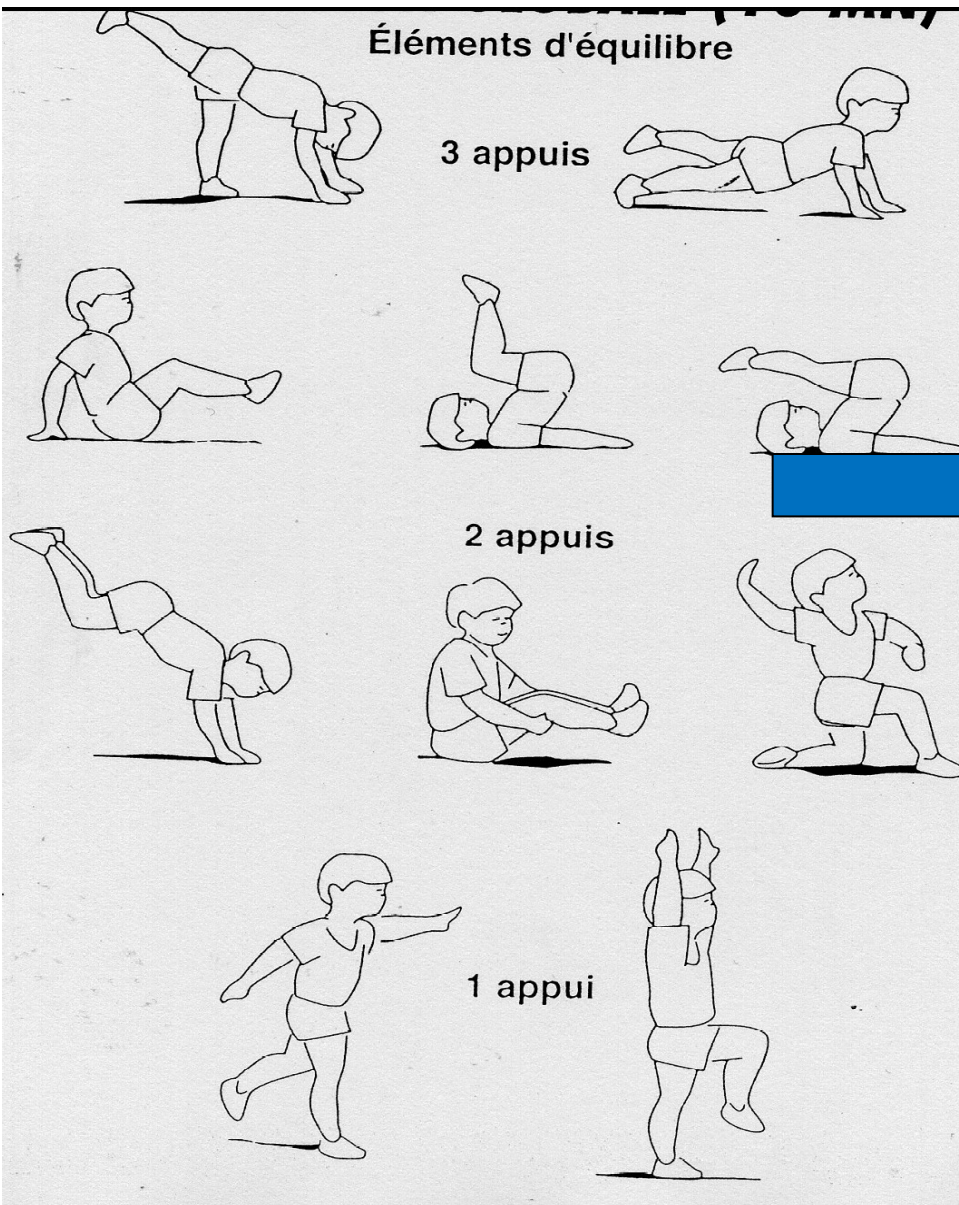


Atelier 2

But : Départ sur le trampoline, après 2 ou 3 rebonds, faire un saut pour « voler ».

Réussite : retomber sur ses pieds, ou réaliser une figure plusieurs fois de suite.

SE RENVERSER/S'ÉQUILIBRER



Atelier 1 :

But : s'entraîner aux différents équilibres de la fiche - faire des essais

Atelier 2

But : faire une chandelle.

Réussite : tenir l'équilibre 4 à 5 secondes.

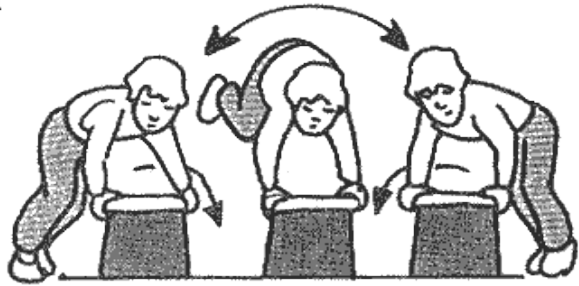
Atelier 3

But : faire un renversement complet

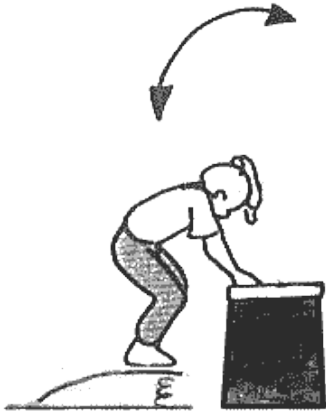
Se renverser vers l'arrière depuis une position couché sur le dos sur le plinthe en mousse et finir pied au sol.

FRANCHIR

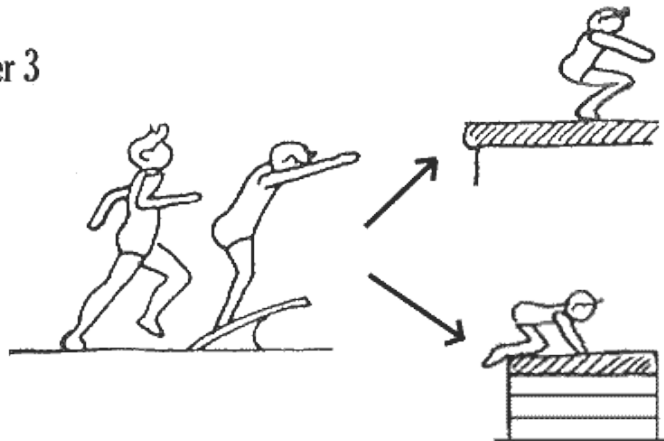
Atelier 1



Atelier 2



Atelier 3



Atelier 1

But : franchir un plinthe bas de différentes façons.

Réussite : les pieds décollent,
le franchissement peut se faire :

- en un temps
- en 2 temps

Atelier 2

But : décoller les pieds à l'aide d'un tremplin,
pour monter son corps le plus haut possible.

Réussite : enchaîner 10 appels de suite.

Atelier 3

But : enchaîner quelques pas,
un appel au tremplin,
et un équilibre à genoux ou sur les pieds,
sur le plinthe.

Réussite : répéter au moins 4 fois le même
enchaînement

S'EQUILIBRER

Découverte :

But : Réaliser quelques actions simples.

Se déplacer d'une façon libre:

- pied à plat,
- sur la pointe des pieds,
- en pas chassés,
- en marche arrière...

Niveau 1 :

But : Enchaîner plus de deux actions simples.

Exemple 1:

- Enchaîner un déplacement pieds à plat, un demi-tour et une marche arrière.

Exemple 2:

- Enchaîner un déplacement sur la pointe des pieds, un fléchissement sur une jambe, la remontée, et une marche arrière.

Niveau 2 :

But : Concevoir et annoncer un enchaînement fait de trois actions au moins.

Exemple:

Se déplacer en sautillant, s'accroupir et s'asseoir sur la poutre, se relever, avancer sur les pointes et faire une sortie.

