



Le sport
avec un 
www.espritsport.com

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

GYMNASTIQUE AUX AGRES – PARTIE 2

GENEVE : 2008-2009

AGRES 2

METHODOLOGIE

ANNEAUX :

Dès la fin de l'exercice, on doit demander aux enfants d'arrêter les anneaux.

Les tapis ne sont pas obligatoires, mais voici des situations où il est recommandé d'en installer quelques-uns :

- Anneaux bas : tapis
- Anneaux mi-hauteur : tapis
- Anneaux balançant : tapis si assez ou seulement pour effectuer les 2 pas

Attention à la prise des anneaux, surtout lors de la fatigue des élèves. Ceux-ci doivent toujours bloquer la prise avec le pouce.

On peut travailler par groupe de 2 :

- Balancer : OK
- Au sol : pas forcément besoin

On peut aussi travailler sous forme de chantier :

- Pour ne pas traverser devant les anneaux
- Pour occuper les autres élèves :
 - o Shoot au panier
 - o Exercices au sol
- Les élèves reviennent par les côtés
- Travail par vagues

Exercices :

Anneaux à la hauteur des genoux :

1. Debout, les 2 pieds dans les anneaux, se faire pousser par un copain (balançoire)
2. Debout, les 2 pieds dans les anneaux, essayer d'inverser les pieds
3. Debout, 2 élèves aux anneaux, chacun avec les 2 pieds dans un anneau, essayer d'inverser les positions
4. Assis, les deux mains dans les anneaux et les coudes fléchis, essayer de rester en équilibre
 - a. Coude à l'intérieur : difficile
 - b. Coude à l'extérieur : plus facile
5. Assis, les deux mains dans les anneaux et les coudes fléchis, rester en suspension et se faire pousser gentiment par un camarade
6. Les pieds dans les anneaux, le corps en position d'appui facial. Avancer et reculer
7. Les pieds dans les anneaux, le corps en position d'appui facial. Reculer avec l'aide de deux camarades jusqu'à venir en colonne droite

Anneaux à la hauteur des épaules :

1. Se suspendre aux anneaux, 1 par main
2. Se suspendre à 1 anneau, faire le Hublot
3. Se suspendre à 1 anneau, faire le Hublot avec un léger balancer
4. En position mi-renversée. Aider l'élève par une prise au poignet et au mollet
5. Depuis la position mi-renversée, déposer les pieds à l'arrière avec l'aide de deux camarades

Anneaux en-dessus de la tête :

1. Se suspendre aux anneaux, 1 par main
2. Se suspendre à 1 anneau, faire le Hublot
3. Se suspendre à 1 anneau, faire le Hublot avec un léger balancer
4. En position mi-renversée. Aider l'élève par une prise au poignet et au mollet
5. Faire la toupille. Tourner face à une personne en gardant les pieds joints
6. Faire la toupille. Tourner face à une personne en soulevant les pieds du sol et en les gardant joints
7. En position groupée, puis mi-renversée, puis renversée (tête en bas et pied en haut), puis mi-renversée, puis redescendre en avant
8. En position groupée, puis mi-renversée, puis renversée (tête en bas et pied en haut), puis mi-renversée, puis redescendre en arrière
9. Depuis un banc, coincé un ballon entre les jambes et balancer pour envoyer le ballon dans un caisson lors de la position avant
10. Monter en position suspendue avant les bras tendue le long du corps et une main dans chaque anneau
11. Position mi-renversée, poser en arrière et effectuer le mouvement de la dislocation

12. Descendre de la position mi-renversée à la position en arrière suspendue, puis remonté en position mi-renversée et ouvrir devant. L'aide est indispensable pour les plus jeunes
13. Travail des balances en étant suspendue
14. Balancer en courant avec les pieds au sol, soit en tenant 1 anneau, soit 2 anneaux
15. Balancer en courant avec les pieds au sol et freiner sur le retour avec les semelles

Toujours s'arrêter avant de lâcher les anneaux !

Toujours fermé l'armoire à anneaux avant de commencer les balancer.

Idées utiles dans le livre : Courageux c'est mieux !

TRAMPOLINE :

Les tamis sont différents en fonction des trampolines. On mesure l'espacement et la largeur des trous en pouce :

- Mini-trampoline : $\frac{1}{2}$ pouce
- Grand-trampoline : $\frac{1}{4}$ pouce à $\frac{1}{1}$ pouce

Suite logique pour débutants :

1. Travail des chevilles
 - a. Devant
 - b. Derrière
2. Travail des genoux
3. Travail des chevilles et des genoux
4. Travail des chevilles, des genoux et des bras

AGRES 2

METHODOLOGIE

ANNEAUX :

Position tendue :

C+	=	en avant
C-	=	en arrière
I	=	droite

Progression méthodologique :

1) Balancer

- a) De la position arrêtée, avec les deux pieds joints, tomber en position C+, puis C-
- b) Depuis un élément de caisson, en position C+, faire un pas et lâcher les anneaux en position C-
- c) En position C+, effectuer un saut pied joint pour arriver en C-, puis de même au retour
- d) En posant un pied après l'autre, en marche ou course légère de la position C+ à la position C-

2) Mi-renversé

- a) Balancer en avant
- b) En position mi-renversée. Les jambes sont légèrement plus hautes que les pieds
- c) De la position mi-renversée, ouvrir pour revenir sous les anneaux. Cela se pratique avec une aide de chaque côté dans un premier temps qui assure l'élève sous les genoux et aux hanches
- d) S'établir à la position mi-renversée individuellement
- e) En position mi-renversée, balancer légèrement. L'assurage est toujours présent lors de l'ouverture en accompagnant l'élève

3) Dislocation

- a) Aux espaliers, dos aux espaliers, tenir les espaliers avec les mains et s'établir à la position assise
- b) Anneaux en bas, s'établir à la position mi-renversée, poser les pieds en arrière, puis ramener les bras à l'avant tout en les tendant
- c) Coucher sur le dos, jambe en position mi-renversée, travailler le mouvement de ressort avec les jambes
- d) En position mi-renversée aux anneaux, travailler le mouvement de ressort avec les jambes sans se retourner (dislocation)
- e) Coucher sur un caisson de 5 éléments, en long, la nuque à l'extérieur du caisson. Les bras en-haut comme pour tenir les anneaux, avec des aides de chaque côté qui prennent prises sur l'épaule et sous l'épaule. L'élève effectue trois mouvements de ressort avant d'ouvrir en arrière. Les aides le portent jusqu'au sol.
- f) Aux anneaux avec 3 aides, 2 sur les côtés avec prise sur l'épaule et aux genoux, et un troisième à 4 pattes avec aide pour pousser sur les épaules. L'élève effectue trois mouvements de ressort, puis au hop effectue une dislocation
- g) L'élève s'établit en position mi-renversée après 2 pas de balancer, balancer avec les deux aides présentes qui l'accompagnent vers l'arrière. Au hop ou après 2 allers-retours, l'élève effectue une dislocation accompagné par les 2 aides
- h) Même chose, mais sur des anneaux plus haut. Les deux aides sous à la réception pour freiner la descente et donner le HOP.
- i) Sur les anneaux haut, en balançant, l'élève effectue une dislocation après 2 allers-retours et au HOP du moniteur ou d'un élève

TRAMPOLINE :

L'enseignant se doit d'être toujours très strict quant à l'exécution des mouvements.

Il est intéressant de donner une liste de gamme de sauts aux élèves, afin que ceux-ci prépare des enchaînements :

- Saut écart
- Saut kozak
- Saut groupé
- Saut demi-tour
- Saut tour complet
- Saut en chandelle
- Etc.

Au fil des leçons, on peut demander aux élèves de travailler les chandelles et sous forme de petit concours (10 chandelles en un maximum de temps) de tester leur progression. Cela permet d'occuper les élèves et de travailler la technique :

- Travail stabilité
- Travail de la hauteur
- Travail en étant relax
- Travail de la technique des bras

On peut également y instaurer des règles contraignantes, comme ne pas sortir du rectangle rouge sauf faute de stopper le chronomètre.

Un autre type de jeu intéressant est le « Rajoute en-une ». Les élèves effectuent un type de saut les uns après les autres et rajoute à chaque fois celui de leur prédécesseur sur le trampoline. On travaille ainsi la mémorisation et les enchaînements.

Une des règles de ce genre de jeu est le fait de reconnaître la figure réalisée et de la maîtriser = Maîtrise... !

Si un élève a peur de s'asseoir sur le trampoline, on peut y ajouter un tapis afin d'amortir les chocs et ainsi lui permettre d'essayer à des hauteurs moins importantes.

Exercices :

- Demi tour, puis s'asseoir
- Saut assis, 4 pattes et roulade
- Saut assis, 4 pattes et salto avant, assis...

AGRES 2

METHODOLOGIE

MINI-TRAMPOLINE :

Pour les débutants, on doit commencer avant un caisson en large devant le trampoline et une aire d'atterrissage composée de 2 gros tapis.

Des petits tapis peuvent aider à redresser l'inclinaison du tamis, afin que le renvoi ne soit pas dirigé vers la longueur, mais plutôt vers le haut.

- 1) Toujours regarder la croix dans un premier temps, puis devant une fois le saut effectué
- 2) Le caisson sert à ajuster la hauteur d'élan au même niveau que le trampoline
- 3) Si l'élève a peur d'aller vers le haut, on peut orienter le trampoline vers l'arrière
- 4) Le caisson de départ est toujours en large afin de filtrer les élèves 1 par 1
- 5) Une fois le départ sur un caisson en large maîtrisé, on peut mettre celui-ci en long
- 6) De même, une fois le départ sur un caisson en long maîtrisé, on peut mettre un deuxième caisson
- 7) En reculant les caissons, on augmente la distance du saut
- 8) Pour ceux qui ont de la peine, on peut faire une rampe de lancement avec des tapis et un Reutter
- 9) Les sauts que l'on demande au début sont :
 - a. Saut tendue
 - b. Saut groupé
 - c. Saut carapé
- 10) Il est important d'avoir les mains en bas lors de la prise d'élan, les bras qui monte en même temps que le corps et les bras le long du corps lors de la réception
- 11) On peut disposer un tapis en large devant le mini-trampoline afin de favoriser le saut
- 12) On peut disposer un tapis en long devant le mini-trampoline afin de favoriser un saut plus long
- 13) Les élèves doivent comprendre qu'ils doivent mettre de la vitesse dans leur course d'élan, mais surtout le saut préparatoire (du sol au mini-trampoline)
- 14) On peut faire une colonne d'élève et les envoyer les uns après les autres afin qu'ils travaillent le temps du saut et de la figure
- 15) Il y a différentes phases dans un saut :
 - a. La phase d'envol, qui dure plus longtemps
 - b. La phase où l'on réalise l'exercice, qui dure moins longtemps
 - c. La phase d'ouverture, qui dure moins longtemps

TRAMPOLINE :

Travail des sauts périlleux :

Sur le grand trampoline : *avec un tapis de 16 en bout, bloqué par un grand tapis*

- 1) Sauter par-dessus un élastique imaginaire, tourner et retomber sur les genoux
- 2) Sauter par-dessus un élastique imaginaire, tourner et retomber sur les fesses, jambes tendues
- 3) Sauter par-dessus un élastique imaginaire, tourner et retomber sur les pieds en stabilisant

Cela demande :

- 1) Une phase d'envol
- 2) Une phase de rotation
- 3) Une phase d'ouverture

Sur une installation à 3 éléments de caisson, un trampoline tourné en arrière et deux gros tapis.

- 1) Debout sur le caisson, l'élève s'élance sur le trampoline
- 2) Après le rebond sur le trampoline, l'élève réalise un saut en extension
- 3) Lors de l'extension, l'élève engage une rotation afin de retomber sur les genoux, sur les fesses, puis sur les pieds (saut périlleux)

Un camarade l'aide en mettant une hauteur minimum avec un de ses bras, et l'autre qui aide à la rotation si nécessaire.

AGRES 2

METHODOLOGIE

MINI-TRAMPOLINE :

1. Debout sur un caisson, les mains levées, se laisser tomber sur le trampoline retourné et effectué un saut roulé. Atterrir sur 2 gros tapis
2. Idem, mais en venant chercher les jambes (grouper) pour atterrir sur les fesses
3. Idem, mais en essayant de faire la rotation complète (périlleux)
4. Prendre un peu d'élan (bloqué par le caisson), s'élancer et prendre l'impulsion sur le trampoline (position normale) et effectuer une rotation groupée (pas de mouvement de bras)
5. Idem, mais en ajoutant le mouvement de bras avant le saut sur le trampoline. Atterrir sur 1 gros tapis (un autre étant disposé afin d'éviter les chutes due à un mouvement trop long)
6. En prenant un peu plus d'élan, s'élancer, prendre l'impulsion sur le trampoline et effectuer un saut périlleux. Atterrir sur 2 gros tapis.

ECOLE PRIMAIRE : JARDIN D'AGRES (*monter / descendre / sauter*)

Travail des sauts sans l'aide de tremplin (Reuters, trampoline)

1. Demander aux enfants de faire de se balader dans la salle et d'effectuer un saut pied joint dans le cerceau (bras en bas), puis un saut en extension à l'extérieur du cerceau (bras en haut)
2. Demander aux enfants d'effectuer des petits sauts de lapin au sol. Amener d'abord les bras, puis les jambes
3. Les enfants font des sauts de côtés (costale), pieds joints, à droite et à gauche d'un banc suédois. A l'arrêt, puis en avançant
4. Les enfants font des sauts de lapin (mains, puis jambes), en avançant, sur un banc suédois
5. Deux bancs suédois sont alignés côte à côte avec un espace de 50 cm. Des cordes à sauter sont placées tous les 1 mètre, afin que les enfants effectuent des sauts de lapin, une main sur chaque banc, et mettent les pieds entre les cordes
6. Idem, mais les cordes à sauter sont remplacées par des cerceaux. Les enfants doivent poser les pieds, une fois dans le cerceau, une fois entre les cerceaux
7. Une barre fixe est établie à hauteur basse, les élèves effectuent un petit saut et passe de manière costale (à droite et à gauche) ou pieds joints ou écart
8. Un caisson est disposé juste avant un cheval, l'élève effectue un saut de lapin pour mettre ses pieds sur le cheval. Il effectue ensuite un saut à la station. Deux élèves peuvent commencer à assurer l'aide
9. Idem, mais avec un saut entre les jambes. Deux élèves doivent aider

10. Répartir plusieurs hauteurs de caissons en enfilade. Les élèves effectuent des sauts de lapin d'un caisson à l'autre avant d'effectuer un saut à la station
11. Mettre deux gros tapis l'un sur l'autre, avec un petit tapis sur le dessus. Les élèves prennent leur course d'élan et sautent pour arriver les deux genoux sur les tapis.
12. Idem, mais en arrivant à quatre pattes
13. Idem, mais en arrivant debout
14. Idem, mais en arrivant jambes écartées
15. On peut également répartir, selon le niveau des élèves, des chevaux et des tapis en enfilade, les enfants effectuant une fois un saut écart, l'autre un saut entre mains
16. On peut également installer un Reuters devant une barre parallèle réglée avec deux hauteurs différentes. Les élèves prennent l'impulsion pour arriver sur la barre la plus basse avec les pieds, puis effectuent un saut costal sur la plus haute (aide du professeur... !)

AGRES 2

METHODOLOGIE

BARRES PARALLÈLES : Ecole Primaire & Cycle

En primaire, les barres parallèles sont principalement utilisées comme objet de franchissement !

On peut installer les barres parallèles au plus bas et compenser la hauteur toujours importante, par un tapis en dessous et un banc sur le côté pour monter.

Exercices méthodologiques :

1. Marcher sur les barres :
 - a. Avec quatre appuis :
 - i. À quatre pattes en avant
 - ii. À quatre pattes en arrière
 - b. Avec deux appuis
 - i. Debout en avant sur deux barres, toujours avec aide
 - ii. Debout sur une seule barre, toujours avec aide
2. Traverser en appui sur les barres
3. Traverser en appuis sur les barres, puis effectuer des rotations de $\frac{1}{4}$ tour au milieu
4. Traverser en balançant et en s'asseyant sur les barres après chaque balancer avant
5. En bout de barre, balancer en avant et s'arrêter sur le tapis lors du balancer arrière
6. Balancer en avant et en arrière avec petite amplitude
7. Balancer en avant et en arrière à l'intérieur des cordes à sauter qui fixe la largeur à respecter
8. Balancer en avant et en arrière en écartant les jambes sur les points les plus hauts
9. Balancer en avant et poser les pieds sur la barre (corps bien tendu => aide)
10. Balance en arrière et poser les pieds sur la barre (corps bien tendu => aide)
11. Sortie dorsale
 - a. Courir, balancer avant et poser les fesses sur la barre (droite ou gauche) avant de descendre
 - b. Courir, balancer avant et poser les pieds sur la barre (droite ou gauche) avant de descendre
 - c. Courir, balancer en avant et sortir directement (droit ou gauche)
 - d. Balancer en avant et en arrière, puis en avant en posant les fesses sur la barre (droite ou gauche) avant de descendre
 - e. Balancer en avant et en arrière, puis en avant en posant les pieds sur la barre (droite ou gauche) avant de descendre
 - f. Balancer en avant et en arrière, puis en avant pour sortir directement

- g. Balancer en avant et en arrière, puis en avant pour sortir avec un $\frac{1}{4}$ tour (droite ou gauche)*
- h. Balancer en avant et en arrière, puis en avant pour sortir avec un $\frac{1}{2}$ tour (droite ou gauche)*

12. *Sortie ventrale*

- a. Balancer avant, balancer arrière, puis sortir avec un angle de 30°*
- b. Balancer avant, balancer arrière, puis sortir avec un angle de 45°*
- c. Balancer avant, balancer arrière, puis sortir avec un angle de...*

AGRES 2

METHODOLOGIE

GYMNASTIQUE AU SOL :

Il est important de faire travailler les élèves au sol, surtout les roulades avant et arrière. Dans le cas d'élèves en surpoids, il ne faut simplement adapté les charges qui peuvent s'avérer néfastes et non supprimés les exercices !

Roulade arrière :

1) Tonneau :

Assis sur un tapis, l'élève tiens ses genoux avec ses mains et bascule en avant et en arrière avant de se relever sans l'aide des mains.

Si l'exercice est trop difficile, on peut augmenter l'épaisseur du tapis (Gros tapis = plus facile)

2) Assis sur un tapis, l'élève effectue une bougie avant de se relever

3) Sur une installation comprenant 2 caissons de trois éléments installés en long et recouvert d'un tapis, l'élève pose les mains en arrière et la tête dans le trou laisser entre les deux caissons et effectue une roulade arrière avec l'aide du moniteur

4) Sur un plan incliné comprenant deux Reuters recouvert par un gros tapis, l'élève pose les mains en arrière et effectue une roulade arrière aidé par le moniteur. Le moniteur aide en ramenant les jambes et au niveau des hanches

Truc : croiser les mains et les mettre sur la tête, on tourne alors avec les coudes !

Roulade avant :

1) Sur un caisson de deux éléments, l'élève se met à genou. Il pose les mains sur le tapis en contrebas et effectue une roulade avant. La tête et les bras sont bien droits. Attention à ne pas avoir les mains trop loin ni trop prêt

2) Une rampe est constitué à l'aide d'un banc suédois ou d'un caisson, l'élève se tir jusqu'au sommet avant d'effectuer une roulade avant sur le tapis en contrebas

3) Sur un plan incliné par l'installation de deux Reuters recouvert d'un gros tapis, l'élève se met à genou et effectue une roulade avant. L'élève essaie de se relever sans les mains. Si cela lui pose problème, introduire un petit truc :

- a. Tendre les mains à un camarade
- b. Taper dans les mains d'un camarade
- c. Ramasser un ballon
- d. Etc.

- 4) Sur une installation d'obstacle constitué par une rampe de caisson à franchir à quatre pattes (quadrupédie), l'élève se hisse en haut d'un caisson et se laisse glisser jusqu'au tapis en contrebas avant d'effectuer une roulade avant
- 5) L'élève est debout sur un trampoline orienté à l'envers, face à lui un trampoline est disposé également à l'envers recouvert par un gros tapis, l'élève effectue un élan (1, 2, 3) puis effectue un saut roulé. Il est important de bien délester la nuque avec un appui solide des mains
- 6) L'élève effectue un saut roulé sur des tapis. Attention à bien réaliser une extension au niveau des jambes, préalable au saut roulé. On peut inclure une notion de petite rivière ou de médecine balle pour que l'élève effectue encore mieux son saut roulé
- 7) A l'avant d'un tapis, l'élève effectue une roulade avant, se relève, puis effectue une préparation à la roulade arrière en déposant uniquement les mains. Une fois maîtrisé, l'élève peut enchaîner roulade avant et roulade arrière

Roue :

- 1) Partir de la colonne droite sans avoir les jambes droites
- 2) S'établir à la colonne droite et revenir
- 3) S'établir à la colonne droite en :
 - a. *Posant la première main*
 - b. *Posant la deuxième main*
 - c. *Posant le premier pied*
 - d. *Posant le deuxième pied*

Et cela en faisant déjà un petit arc de cercle

- 4) Effectuer une roue en suivant le cercle de la raquette de basketball
- 5) Effectuer une roue en réduisant de plus en plus la surface disponible
- 6) Effectuer une roue en passant par le coin d'un tapis
- 7) Effectuer une roue en passant par le coin d'un tapis en augmentant la hauteur de l'écart (ficelle ou corde à sauter tendue de manière oblique)
- 8) Effectue une roue avec un camarade qui se déplace avec un tapis (mur qui bouge)
- 9) Effectuer un passage d'un caisson à l'autre (2 éléments, 3 éléments, 2 éléments) en posant les pieds sur les caissons et les mains au sol

Il est important de faire de la quadrupédie avec les enfants de l'école primaire voire du cycle, afin de développer la coordination et l'agilité !

La colonne droite peut s'avérer un exercice impressionnant pour les enfants et les élèves. Il faut alors leur expliquer que s'ils s'avancent trop et qu'ils ont peut de partir à la renverse (dos), il suffit d'avancer une main et d'effectuer un ½ tour.

AGRES 2

METHODOLOGIE

BARRES FIXES :

- 1) Passages sous différentes formes :
 - a. Costal
 - b. Pieds joints
 - c. Pieds sur la barre
 - d. Etc.
- 2) Tenir l'équilibre :
 - a. Seul
 - b. À 2 en se tenant la(les) main(s)
- 3) Passage sous la barre (type fusée) en tenant celle-ci avec les mains – aller-retour
- 4) Monter à l'appui et s'asseoir sur la barre
- 5) Rotation à l'appui :
 - a. Tourner en avant et revenir en arrière tout en gardant les mains à la barre
 - b. Attention à la tête
- 6) Sauter à l'appui, chercher le siège, puis partir en arrière et poser les pieds
- 7) Sauter et tourner au siège (rotation sur la barre)
- 8) Sauter à l'appui, tourner au siège, descendre avec la barre aux jarrets et revenir entre les mains
- 9) Monter aux jarrets, poser les mains au sol, puis avancer gentiment jusqu'à lâcher les jambes
- 10) Etablissement :
 - a. Monter le ventre
 - b. Amener les pieds (s'aider d'un caisson incliné ou des espaliers et barres parallèles)

MINI-TRAMPOLINE :

La pose d'un tapis vert à l'avant du trampoline permet aux élèves de prendre un saut d'élan droit et de les faire gagner de la hauteur... ! (Saut haut et non en longueur)

AGRES : Apprendre à grimper

- _ Fréquence + régularité du travail
- _ Petite partie d'une leçon en entraînement de force sinon élèves plus efficaces. (fatigue)
- _ Attention à la sécurité
- Tapis sous les perches OUI/NON (pas de règles précises)
- Consignes précises pour éviter les accidents
 - Si tapis : les élèves sautent ! ->sanctions
 - Sans tapis : les élèves gèrent le risque
- _ Gestion de l'effort (garder de la force pour redescendre)
- _ **Grimper en « dé grim pant » !!!!** (Plus facile)

Exercices préparatoires :

Anneaux : se percher dessus, tourner, passer d'un à l'autre, ½ tour...par 2, traction, sauter et tenir la position, brouette...

Espaliers : monter à 1 main, descente plus facile, traverser des espaliers dans une zone, promenade de la classe sur espaliers, chat perché...

Grosses cordes : tir à la corde, serpillières, petite course...

Bancs obliques sur barres fixes : monter en glisse, traction avec les bras...

Cordes suspendues : traverser d'un banc à l'autre, se suspendre, rouler sur médecine ball, équilibre sur médecine-ball, par-dessus un tapis, impulsions sur « rochers »...

Techniques de base du grimper sur perches :

- _ coordination (pas que les bras)
- Faire des challenges si élèves trop costaux des bras, pour qu'ils utilisent leurs jambes
 - Tirer sur les bras
 - Monter des pieds
 - Pousser sur les jambes
 - Serrer barre avec cuisses, genoux (pince)

« **Pince** » : un pied devant, un pied derrière

_ aux perches, un banc derrière : monter et revenir sur le banc (regarder entre 2 perches)

Jamais mains au dessus de la tête pour le début, genoux à 90°. !

Une action et repos, challenge par 2...

Descente au ralenti pour tenir la position (force pr la descente)

Lâcher une main, puis l'autre pour voir si pince efficace.

D'abord monter des bras, traction, ensuite les jambes et pousser.

Travail en excentrique pour compenser, mobilité articulaire, équilibre.

Grimper à 4pattes, atterrir sur caisson.

Perches droites : 1 fil en travers (en pente)

1 point pour chaque touche de fil, traverser des perches...

- _ Attention brûlure aux cordes
- _ contrôler la descente
- _ aide : engager les poignets pour plus de prise

_pas de correction si pieds différemment posés du moment où la technique fonctionne.

_ Pas de nœuds sur les cordes pr aide

Technique aux cordes :

_pieds hauts et poussée vers l'avant

_baskets

1/ corde en « U » dans les pieds pour bon appui (force limitée, montée des bras facile)

2/ enroulement corde autour d'une jambe

3/ corde sur coup du pied

_cordes : pour filles et garçons

SOL

Appui renversé roulé

_ Sur cheval, élève à plat ventre, poser les bras sur tapis, rouler en avant avec aide, regard en direction des mains. (Ne pas tomber mais rouler)

(ou banc incliné sur espaliers pr travailler le rouler)

Il n'y a pas 50 progressions pour cet élément !

Configuration finale ≠ forme finale

Etales : > Cheval (exercice précédent), renversement roulé sur gros tapis avec aide

> sur tapis dur avec aide

> sur tapis dur sans aide.

« Strulli »

on considère la roulade arrière maîtrisée par l'élève

Evolution roulade : rouler en avant et en arrière en partant du sol pr rouler sur banc+tapis > tenir barre en travers pr obliger à s'élever au moment de la roulade arrière, passage à travers cerceau

Etales : > départ allongé sur le dos, mains aux oreilles, et hop on se soulève avec aide par les cuisses

> départ assis même principe d'aide

> départ accroupi

> départ debout, jambes tendues, mains amortissent et hop ! (regarder les pieds le plus longtemps possible, pieds en direction de la fenêtre, avec aide puis sans aide

Renversement avant

On considère la maîtrise de l'appui renversé (exercice : appui contre mur, les mains s'écartant de + en + du mur)

Travail de projection des talons (ex : 16 cm contre espaliers)

Chute sur le dos (renversement et retomber plat dos sur gros tapis)

_ Situation aménagée : caisson avec 5 éléments, un autre avec 4 éléments. S'élancer du plus haut, mains sur le plus bas et hop renversement avec 2 aide à coté caisson bas.

Assurage : épaule / bas du dos

_ Autre situation aménagée : plan surélevé (3 banc cote a cote et tapis fins dessus, réception 12cm)

Avec aide : un peu d'élan > un petit saut > avec élan > sans aide

(distance bras posés et pieds grande pour une bonne réussite)

Pour les plus jeunes : tapis de couleur pour l'élan, smiley à la craie, regarder ses mains

Pou approche de la forme finale : mettre un tapis 16 cm pour la réception (élèves font tout seul le renversement)

BARRES FIXES

Montée à l'appui

_ Barre basse (1m), un caisson et un élément du caisson en pente

Mains à la barre, on monte les pieds le long de la pente et hop on tourne

2 aides (aide : opposé du départ) > sans aide

Tour appui arrière

_A l'appui sur la barre : fermeture genoux/ouverture...

Petite prise d'élan, ouverture, fermeture des genoux

Avec aide faire le tour arrière, prise d'élan

Sortie fusée

_Suspendu sous la barre, bras tendus, marcher par terre en restant tendus > puis plus vite

Passage par-dessus une corde, 1 bâton en étant suspendu pour obliger ce jeté de jambes

Avec aide : shooter une jambe et l'autre jambe rejoint la première

Sortie napoléon

_Cochon pendu, lâcher 1 main, puis l'autre, marcher sur les mains

Lâcher les jambes quand on est en avant avec aide (attention la tête quand on se relève)

S'élancer en cochon pendu (se balancer) et avec aide lâcher les jambes

Départ assis : se lâcher en cochon pendu, tour arrière et hop on lâche avec aides

(Au dernier moment)

Sortie écart

_A l'appui : 2 aides et hop monter les jambes sur la barre

Suspendu sous la barre, mettre jambe sur la barre (jambes écartées) et hop fusée (aide : derrière : pousser l'élève vers l'avant pour la fusée, puis accompagner)

Partir d'en haut : prise d'élan, hop debout aide pour le tour

(+ on écarte les jambes plus c'est facile)

THEMES

<p>SOL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rouler en avant 2) Rouler en arrière 3) Saut roulé 4) Rouler en arrière à l'appui renversé (streuli) 5) Appui tendu renversé (ATR) 6) Appui tendu renversé, rouler en avant 7) Renversement latéral (roue) 8) Renversement en avant 	<p>ANNEAUX BALANÇANTS</p> <ol style="list-style-type: none"> 9) Balancer en suspension : introduction 10) Balancer en suspension et ½ tour en avant 11) Balancer en avant, s'établir à la suspension mi-renversée, balancer en arrière, balancer en avant et s'abaisser à la suspension 12) Dislocation en arrière 13) Sortie salto en arrière
<p>SAUT AVEC APPUI</p> <ol style="list-style-type: none"> 14) Saut entre bras fléchi (de la forme sans élan à la forme avec élan) 15) Saut écarté (de la forme sans élan à la forme avec élan) 16) Saut du voleur 	<p>MINI-TRAMPOLINE</p> <ol style="list-style-type: none"> 17) Renversement avec caisson 18) Saut roulé 19) Saut périlleux (salto) en avant
<p>BARRES PARALLELES</p> <ol style="list-style-type: none"> 20) Elancers en avant et en arrière à l'appui 21) Entrée costale 22) Rouler en avant au siège écarté (garçons uniquement) 23) Appui renversé sur les épaules (garçons uniquement) 24) Sortie faciale 25) Sortie dorsale 26) Sortie écartée au bout des barres parallèles (garçons uniquement) 	<p>BARRE FIXE</p> <ol style="list-style-type: none"> 27) Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui 28) Tour d'appui en arrière 29) Sortie fusée 30) Sortie Napoléon 31) Sortie : prise d'élan, poser les pieds écartés sur la barre et saut en avant à la station
<p>TRAMPOLINE</p> <ol style="list-style-type: none"> 32) Introduction à la chandelle 	<p>GRIMPER</p> <ol style="list-style-type: none"> 33) Introduction aux grimpers



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT

Case postale 113

1218 Grand-Saconnex

info@espritsport.com

www.espritsport.com