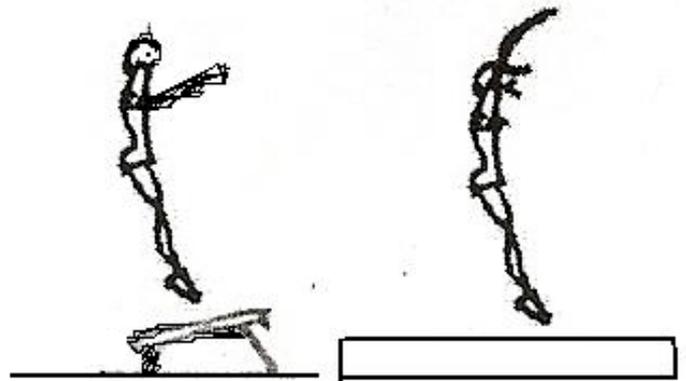


ATR & SAUTS



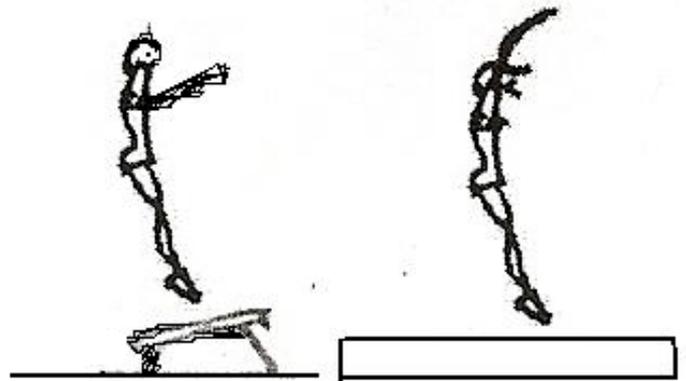
CYCLE D'APPRENTISSAGE



Yann Bernardini



ATR & SAUTS



Leçon n°1 & n°2



THEME : GRIMPER / PRENDRE APPUI & TENIR EN EQUILIBRE**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - o Apprendre à s'échauffer pour l'activité
 - o Renforcer la musculature des membres supérieurs et inférieurs
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Dépasser ses peurs (espace vide derrière)
- **Se mouvoir :**
 - o Savoir prendre une course d'élan et sauter pieds joints sur le mini-trampoline
- **Participer à une action collective :**
 - o Être capable d'aider son camarade avec sérieux
 - o Connaître et appliquer les prises d'assurage pour la colonne droite
- **Aspects sécuritaires :**
 - o Respecter l'organisation lors des exercices
 - o Respecter et connaître les règles de sécurité
 - o Respecter les règles de vie mises en place : au coup de sifflet on s'arrête et on écoute l'enseignant

ECHAUFFEMENT : CARDIOVASCULAIRE - GAINAGE**1) CORDE A SAUTER ET COURSE***Durée : 10-15 minutes*

- Les élèves courent dans la salle en effectuant des tours avec la corde à sauter
- Effectuer des sauts de galop en avant
- Sur place, effectuer des sauts uniquement sur la jambe droite puis la gauche
- Pour les élèves qui ont de l'aisance :
 - o Effectuer des sauts en alternant les appuis (pied droit, pied gauche)
 - o Effectuer des sauts en effectuant des tours croisés
 - o Effectuer des sauts en arrière
 - o Effectuer des sauts avec des appuis différents (2x pied droit, 3x pied gauche)

**Matériel :**

- 25 cordes à sauter

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ARTICULATION ET GAINAGE*Durée : 5-10 minutes*

- Effectuer des 180° en position de planche
- Tenir 20 secondes en position de planche (corps tendu)
- Tourner tranquillement la tête d'un côté puis de l'autre afin de chauffer la nuque (lever les épaules)



REGLES DE SECURITE :

- Il est important de travailler avec sérieux et concentration afin d'éviter les blessures et les accidents
- Respecter la distance de sécurité et ne pas se promener à travers les postes quand ils sont en cours
- La remise en place du matériel est obligatoire à la fin de chaque exercice (tapis, etc.)
- En cas d'aide pour assurer son camarade, l'effectuer avec sérieux et concentration
- Respecter le tournus des postes et attendre les indications de l'enseignant avant de se déplacer
- Se déplacer en silence et calmement entre les postes (sans courir => récupération)
- Tenir 20 secondes en position de planche (corps tendu)
- Tourner tranquillement la tête d'un côté puis de l'autre afin de chauffer la nuque (lever les épaules)

**PARTIE PRINCIPALE :****Durée : 70 minutes**

1) Progression méthodologique l'ATR (Appui Tendu Renversé)

Durée : 25 minutes**Attention :**

Pour tous les exercices les élèves sont en position « **fendue** » avec les jambes mi-fléchies ou tendues selon leur niveau (les mains ne sont plus au sol)

- a) Accroupi les bras tendus vers le haut, se mettre en appui sur les mains et lancer **les hanches** vers le haut



- b) Accroupi les bras tendus vers le haut, se mettre en appui sur les mains et lancer les hanches vers le haut. **Les genoux sont serrés** au départ de l'élaner. Ensuite tendre les jambes vers le haut et revenir en position accroupie



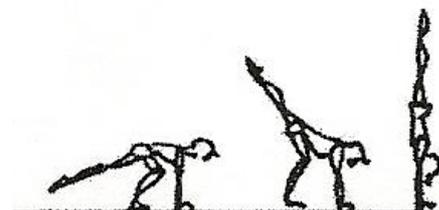
Se mettre en position fendue avec les mains tendues devant soi (une jambe fléchie / une jambe tendue en arrière / bras tendus). Ensuite, prendre appui sur les mains, **élaner la jambe tendue** vers le haut et **croiser (inverser) les jambes** lors du retour en position fendue



- c) En position **fendue** prendre appui sur les mains, élaner la jambe tendue vers le haut et ramener l'autre jambe pour les joindre un court instant



- d) Former des groupes de 3 élèves. Un élève se met en position fendue et effectue un ATR pendant que ses deux camarades **l'établissent et/ou le stabilisent** en position verticale



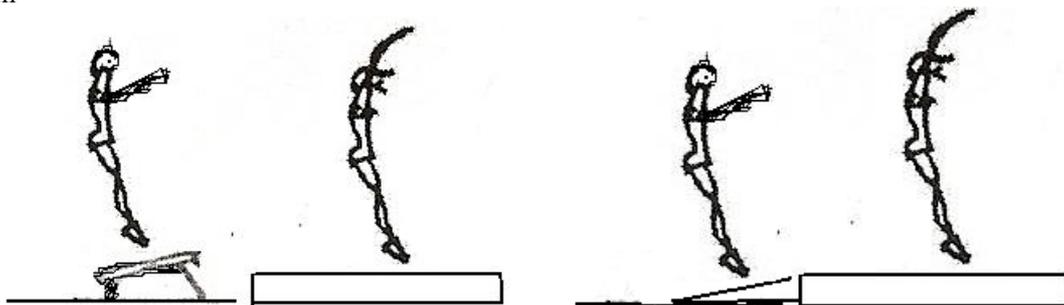
2) Sauts pieds joints

Durée : 10 minutes

- Les élèves sont répartis derrière les deux parcours et enchaînent les sauts sur les deux pistes installées à la suite pour revenir à leur point de départ
 - o L'élève prend son élan de manière à arriver **pieds joints** sur le mini-trampoline ou le tremplin. Ensuite, il effectue un saut en extension. **Attention** : La prise d'élan se fait depuis **le sol** (depuis un banc lors de la première leçon)
 - o Effectuer un maximum de sauts en extension sur les tapis
 - o Dans cette première partie, l'enseignant regarde tous les élèves et corrige les fautes de chacun
 - o **Important** : l'action **des bras en haut** pour donner **l'impulsion** et les pieds joints lors du contact avec le mini-trampoline ou le tremplin

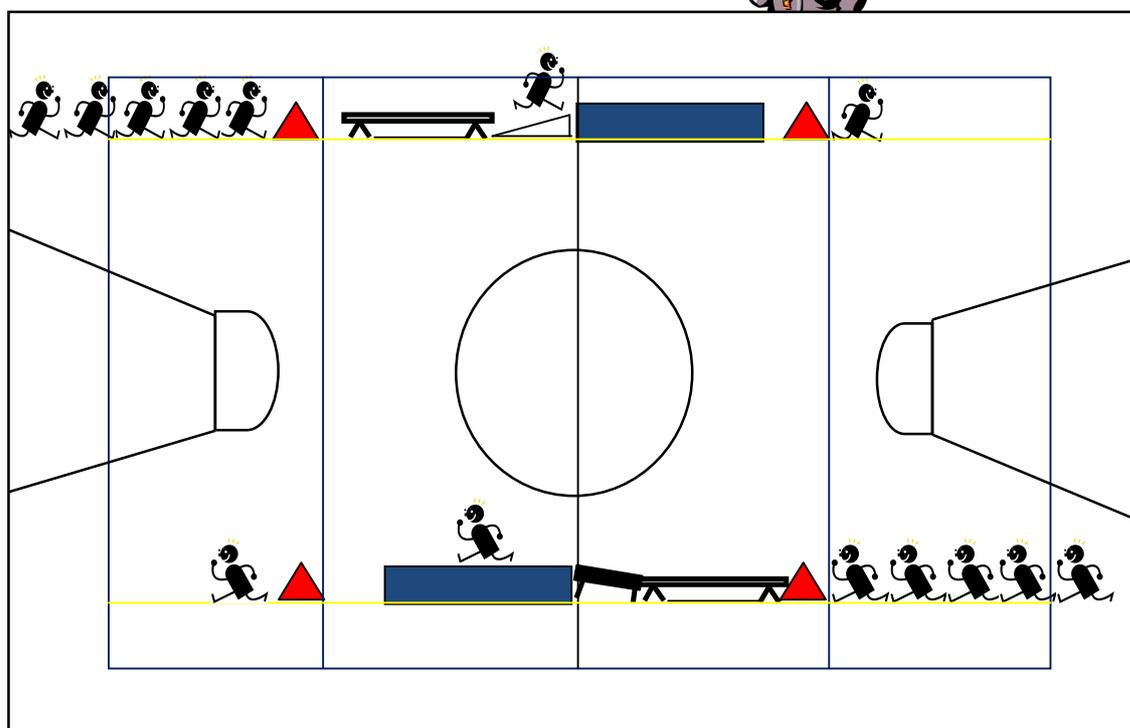
Matériel :

- Un mini-trampoline
- Un tremplin (Reuter)
- 2 gros tapis (40 cm)



Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Banc
-  : Mini-trampoline
-  : Tremplin (Reuter)
-  : Tapis de 40 cm
-  : Cône (départ/arrivée)



3) POSTES : ATR / POIRIER / ROULADE / SAUT

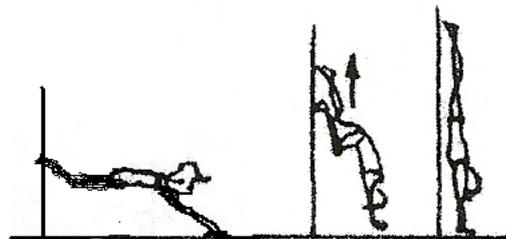
Les élèves sont divisés en cinq groupes et répartis sur les cinq postes

Durée : 35 minutes

A) ATR CONTRE L'ESAPLIER :

But : Réussir à effectuer un ATR correctement

- Les élèves s'aident de l'espalier pour effectuer un ATR
- Au fur et à mesure que l'élève monte ses pieds, ses mains se rapprochent de l'espalier pour être le plus droit possible
- Afin de faciliter l'exercice, les élèves peuvent s'aider en tenant les jambes de celui qui effectue l'exercice
- **Important :** le regard est fixé entre les mains et le segment tête – épaule – hanche forme une ligne parfaite



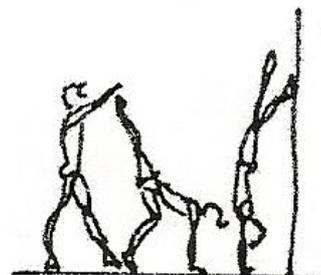
Matériel :

- Espaliers
- 3 tapis de sol (8 cm)

B) ATR CONTR LE MUR :

But : Réussir à tenir en position verticale grâce à l'aide du mur

- Les élèves effectuent un ATR contre le mur
- Afin de faciliter l'exercice, les élèves peuvent s'aider en tenant les jambes de celui qui effectue l'exercice
- **Important :** le regard est fixé entre les mains et le segment tête – épaule – hanche forme une ligne parfaite



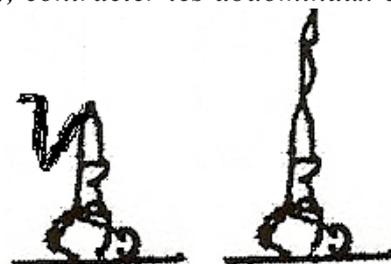
Matériel :

- 3 tapis de sol (8 cm)

C) LE POIRIER :

But : Créer une base solide pour tenir en position verticale

- Les élèves effectuent un poirier
- Afin de faciliter l'exercice, les élèves peuvent s'aider en tenant les jambes de celui qui effectue l'exercice
- **Important :** former un triangle entre ses deux mains et sa tête (base solide), contracter les abdominaux et tendre les jambes

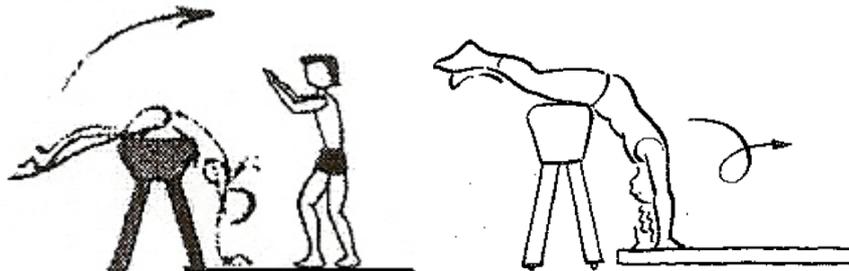


Matériel :

- 3 tapis de sol (8 cm)

D) ATR AVEC UN CAISSON ET ROULADE :**But :** Effectuer un ATR le plus droit possible

- Depuis un siège (caisson ou mouton), les élèves effectuent un ATR
- Il est important de pousser énergiquement sur les jambes et de regarder entre ses mains
- A la fin de l'ATR, l'élève roule en rentrant bien la tête
- Les élèves s'aident entre eux pour que chacun réussisse l'exercice



Matériel :

- 4 tapis de sol (8 cm)
- 1 petit caisson
- 1 mouton

E) SAUT EN EXTENSION PAR-DESSUS UN CAISSON :**But :** Sauter par-dessus un caisson sans trébucher

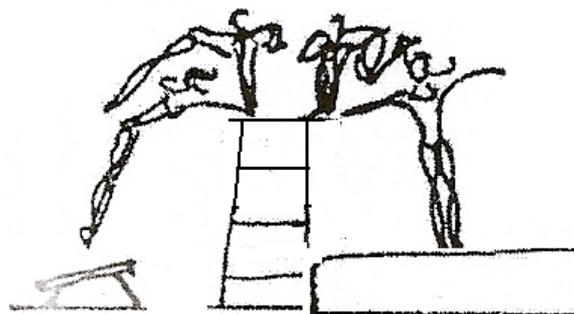
- Les élèves effectuent un saut en extension avec arrêt sur le caisson ou par-dessus le caisson :
 - o Arriver pieds joints sur le mini-trampoline
 - o Arrêt intermédiaire sur le caisson puis saut sur le gros tapis
 - o Saut par-dessus le caisson
- L'enseignant se positionne **derrière le caisson** pour assurer les élèves



- Les élèves qui ont de la facilité effectuent un saut facial accroupi :
 - o Appui transversal des mains sur le caisson
 - o Monter les hanches
 - o Les jambes sont fléchies
 - o Retirer la 2^{ème} main du caisson
 - o Tendre les jambes pour arriver à la station transversale
- L'enseignant se positionne **derrière le caisson** pour assurer les élèves

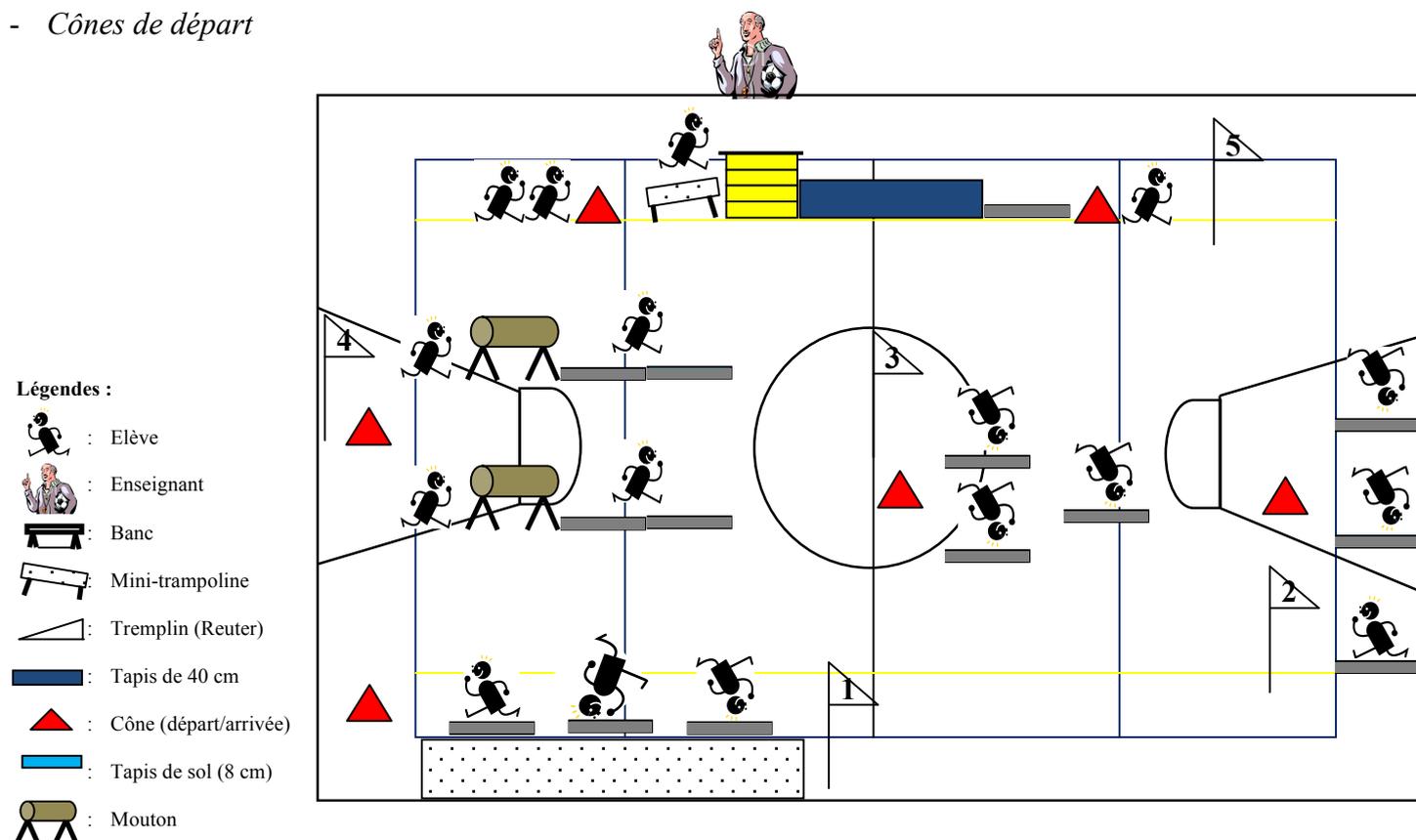
Matériel :

- 1 caisson (5 éléments)
- 1 gros tapis (40 cm)
- 1 mini-trampoline
- 1 tapis de sol (8 cm)



Matériel :

- Espaliers
- 3 tapis de sol (8 cm)
- 3 tapis de sol (8 cm)
- 3 tapis de sol (8 cm)
- 4 tapis de sol (8 cm)
- 1 petit caisson
- 1 mouton
- 1 caisson (5 éléments)
- 1 gros tapis (40 cm)
- 1 mini-trampoline
- 1 tapis de sol (8 cm)
- Cônes de départ



RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LECON

Durée : 5 minutes

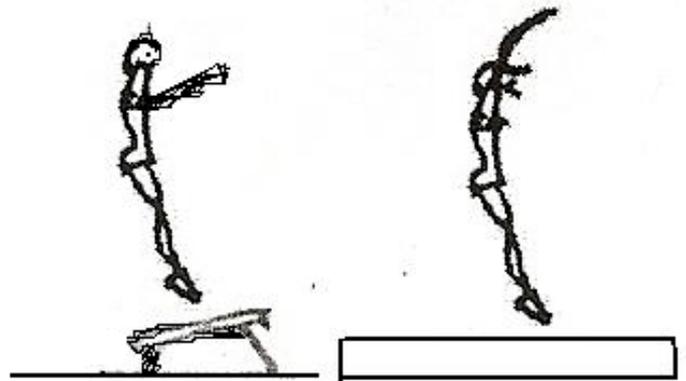
- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

DUREE TOTALE : 95 minutes

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.



ATR & SAUTS



Leçon n°3 & n°4



THEME : ATR & SAUTS**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - Apprendre à s'échauffer pour l'activité
 - Renforcer la musculature des membres supérieurs et inférieurs
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - Dépasser ses peurs (espace vide derrière)
- **Se mouvoir :**
 - Savoir prendre une course d'élan et sauter pieds joints sur le mini-trampoline
- **Participer à une action collective :**
 - Être capable d'aider son camarade avec sérieux
 - Connaître et appliquer les prises d'assurage pour la colonne droite
- **Aspects sécuritaires :**
 - Respecter l'organisation lors des exercices
 - Respecter et connaître les règles de sécurité
 - Respecter les règles de vie mises en place : au coup de sifflet on s'arrête et on écoute l'enseignant

ECHAUFFEMENT : CARDIOVASCULAIRE - GAINAGE**1) CORDE A SAUTER ET COURSE***Durée : 10-15 minutes*

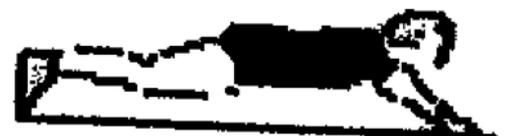
- Les élèves courent dans la salle en effectuant des tours avec la corde à sauter
- Effectuer des sauts de galop en avant
- Sur place, effectuer des sauts uniquement sur la jambe droite puis la gauche
- Pour les élèves ayant de l'aisance :
 - Effectuer des sauts en alternant les appuis (pied droit, pied gauche)
 - Effectuer des sauts en effectuant des tours croisés
 - Effectuer des sauts en arrière
 - Effectuer des sauts avec des appuis différents (2x pied droit, 3x pied gauche)

**Matériel :**

- 25 cordes à sauter

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ARTICULATION ET GAINAGE*Durée : 5-10 minutes*

- Effectuer des 180° en position de planche
- Tenir 20 secondes en position de planche (corps tendu)
- Tourner tranquillement la tête d'un côté puis de l'autre afin de chauffer la nuque (lever les épaules)



REGLES DE SECURITE :

- Il est important de travailler avec sérieux et concentration afin d'éviter les blessures et les accidents
- Respecter la distance de sécurité et ne pas se promener à travers les postes quand ils sont en cours
- La remise en place du matériel est obligatoire à la fin de chaque exercice (tapis, etc.)
- En cas d'aide pour assurer son camarade, l'effectuer avec sérieux et concentration
- Respecter le tournus des postes et attendre les indications de l'enseignant avant de se déplacer
- Se déplacer en silence et calmement entre les postes (sans courir => récupération)
- Tenir 20 secondes en position de planche (corps tendu)
- Tourner tranquillement la tête d'un côté puis de l'autre afin de chauffer la nuque (lever les épaules)

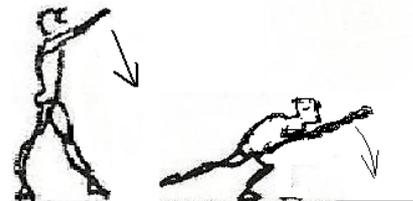
**PARTIE PRINCIPALE :****Durée : 70 minutes**

1) Progression méthodologique l'ATR (Appui Tendu Renversé)

Durée : 25 minutes**Attention :**

Pour tous les exercices les élèves sont en position « **fendue** » avec les jambes mi-fléchies ou tendues selon leur niveau (les mains ne sont plus au sol)

a) Accroupi, les bras tendus vers le haut, se mettre en appui sur les mains et lancer les **hanches** vers le haut



b) Accroupi les bras tendus vers le haut, se mettre en appui sur les mains et lancer les hanches vers le haut. **Les genoux sont serrés** au départ de l'élancer. Ensuite tendre les jambes vers le haut et revenir en position accroupie



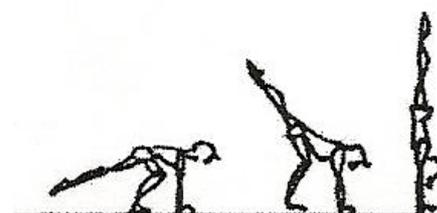
Se mettre en position fendue avec les mains tendues devant soi (une jambe fléchie / une jambe tendue en arrière / bras tendus). Ensuite, prendre appui sur les mains, **élancer la jambe tendue** vers le haut et **croiser (inverser) les jambes** lors du retour en position fendue



c) En position **fendue** prendre appui sur les mains, élancer la jambe tendue vers le haut et ramener l'autre jambe pour les joindre un court instant



d) Former des groupes de 3 élèves. Un élève se met en position fendue et effectue un ATR pendant que ses deux camarades **l'établissent et/ou le stabilisent** en position verticale



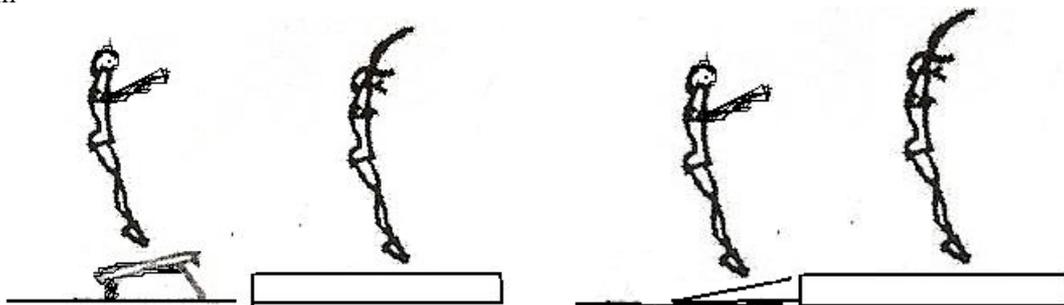
2) Sauts pieds joints

Durée : 10 minutes

- Les élèves sont répartis derrière les deux parcours et enchaînent les sauts sur les deux pistes installées à la suite pour revenir à leur point de départ
 - o L'élève prend son élan de manière à arriver **pieds joints** sur le mini-trampoline ou le tremplin. Ensuite, il effectue un saut en extension. **Attention** : La prise d'élan se fait depuis **le sol** (depuis un banc lors de la première leçon)
 - o Effectuer un maximum de sauts en extension sur les tapis
 - o Dans cette première partie, l'enseignant regarde tous les élèves et corrige les fautes de chacun
 - o **Important** : l'action **des bras en haut** pour donner **l'impulsion** et des pieds joints lors du contact avec le mini-trampoline ou le tremplin

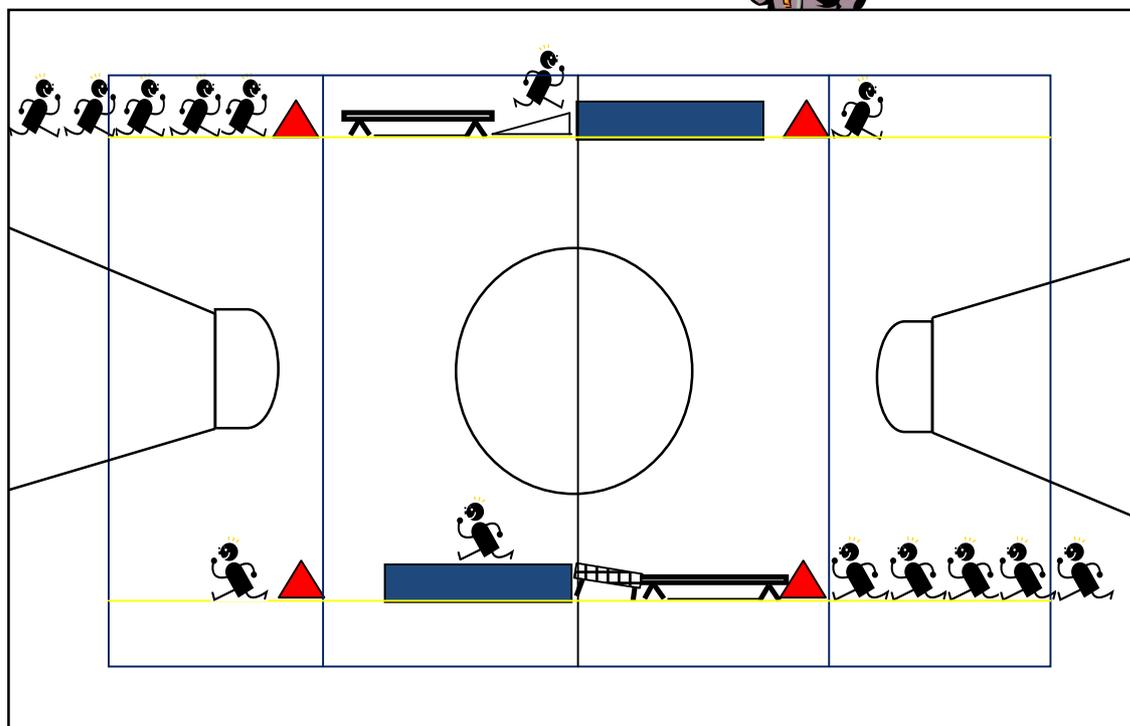
Matériel :

- Un mini-trampoline
- Un tremplin (Reuter)
- 2 gros tapis (40 cm)



Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Banc
-  : Mini-trampoline
-  : Tremplin (Reuter)
-  : Tapis de 40 cm
-  : Cône (départ/arrivée)



3) POSTES : **ATR / POIRIER / ROULADE / SAUT PLAT DOS**

Les élèves sont divisés en cinq groupes et répartis sur les cinq postes

Durée : 35 minutes

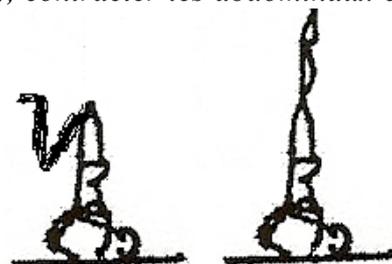
A) LE POIRIER :

But : Créer une base solide pour tenir en position verticale

- Les élèves effectuent un poirier
- Afin de faciliter l'exercice, les élèves peuvent s'aider en tenant les jambes de celui qui effectue l'exercice
- **Important :** former **un triangle entre ses deux mains et sa tête** (base solide), contracter les abdominaux et tendre les jambes

Matériel :

- 3 tapis de sol (8 cm)

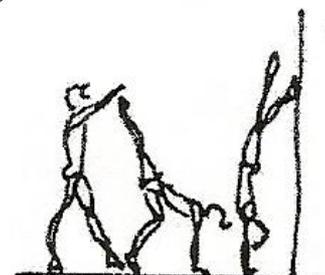
**B) ATR CONTR LE MUR :**

But : Réussir à tenir en position verticale grâce à l'aide du mur

- Les élèves effectuent un ATR contre le mur
- Afin de faciliter l'exercice, les élèves peuvent s'aider en tenant les jambes de celui qui effectue l'exercice
- **Important :** le **regard** est fixé **entre les mains** et le segment tête – épaule – hanche forme une ligne parfaite

Matériel :

- 3 tapis de sol (8 cm)

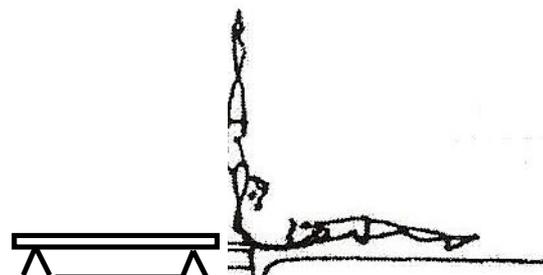
**C) ATR PUIS PLAT DOS SUR TAPIS :**

But : Tomber à plat dos sur le tapis

- Départ depuis le banc suédois. Les élèves posent les mains sur le caisson et montent en colonne droite (position verticale) et se laisse tomber plat dos sur les tapis de 16 cm
- **Important :** le **regard** est fixé **entre les mains** et la tête est légèrement rentrée lors de la chute

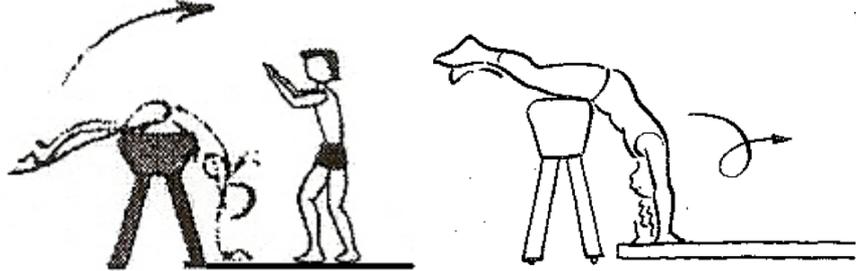
Matériel :

- 1 banc suédois
- 1 élément de caisson
- 2 tapis de 16 cm



D) ATR AVEC UN CAISSON ET ROULADE :**But :** Effectuer un ATR le plus droit possible

- Depuis un siège (caisson ou mouton), les élèves effectuent un ATR
- Il est important de pousser énergiquement sur les jambes et de regarder entre ses mains
- A la fin de l'ATR, l'élève roule en rentrant bien la tête
- Les élèves s'aident entre eux pour que chacun réussisse l'exercice

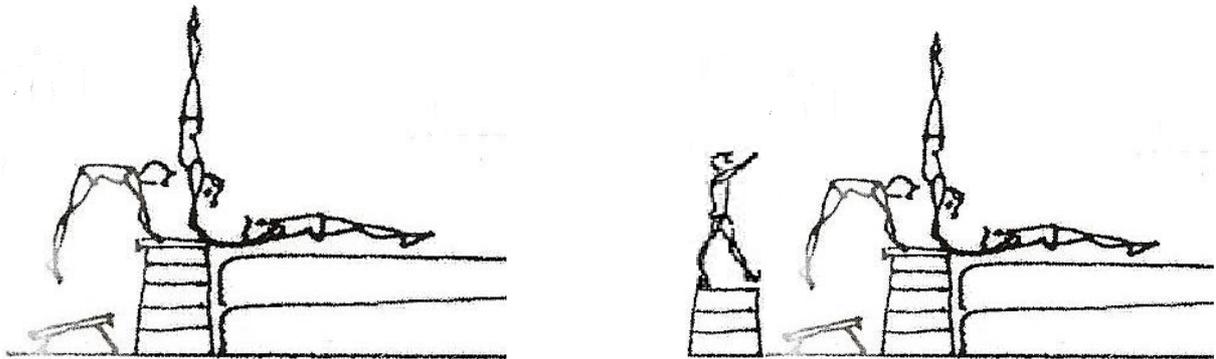


Matériel :

- 4 tapis de sol (8 cm)
- 1 petit caisson
- 1 mouton

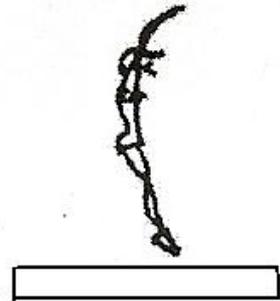
E) PLAT DOS SUR UN TAPIS :**But :** Tomber à plat dos sur le tapis

- Rebondir sur le mini-trampoline deux-trois fois
- Effectuer ensuite une poussée pour se retrouver en position verticale sur le caisson et se laisser tomber à plat dos
- **Important :** Le regard est fixé entre les mains et la tête est légèrement rentrée lors de la chute



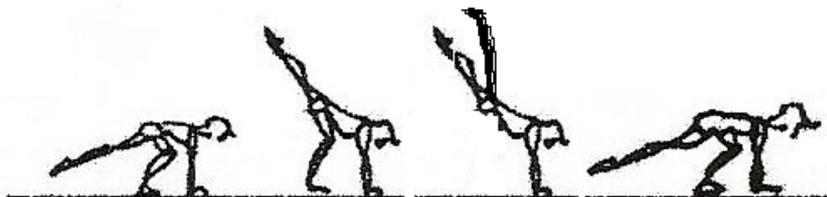
Matériel :

- 2 gros tapis (40 cm)
- 2 grands caissons
- 1 mini-trampoline
- 1 tapis de sol (8 cm)



ATR & SAUTS

Evaluation



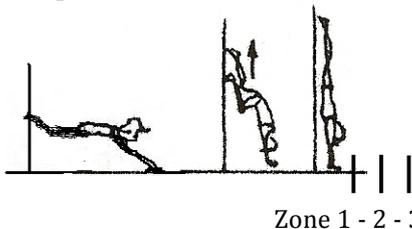
Prénom : Date :

Classe de : Degré :

Evaluation : Appui tendu renversé (ATR)**Ex. 1 : ATR aux espaliers**

Monter à l'ATR avec l'aide des espaliers et tenir 3 secondes (auto-évaluation) :

- | | OUI | | NON |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| • Les bras sont tendus. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • Les jambes sont tendues. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • Les bras sont près du mur (entourer la zone). | 1 | 2 | 3 |
| • Effectuer avec aide (- 0.5 pts). | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • La position est tenue 3 secondes. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

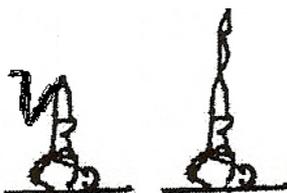


..... / 3 pts

Ex. 2 : Le poirier

Faire le poirier et tenir en équilibre 3 secondes (auto-évaluation) :

- | | OUI | | NON |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| • La position des mains est correcte. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • La position de la tête est correcte. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • Les jambes sont tendues. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • Effectuer avec aide (- 0.5 pts). | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| • La position est tenue 3 secondes. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

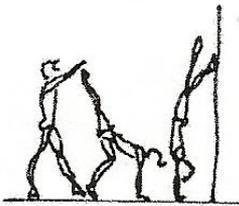


..... / 2 pts

Ex. 3 : ATR contre le mur

Monter à l'ATR contre le mur et tenir 3 secondes en équilibre :

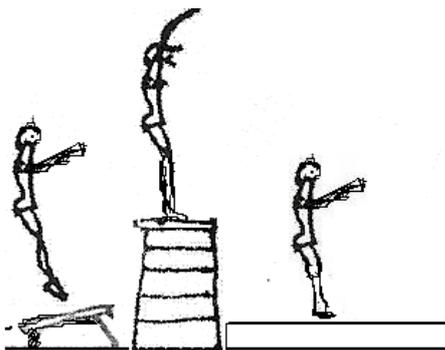
- | | OUI | NON |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Les bras sont tendus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Le corps est bien droit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Effectuer avec aide (- 0.5 pts). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • La position est tenue 3 secondes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



..... / 2 pts

Ex. 4 : Sauter à pieds joints sur le trampoline

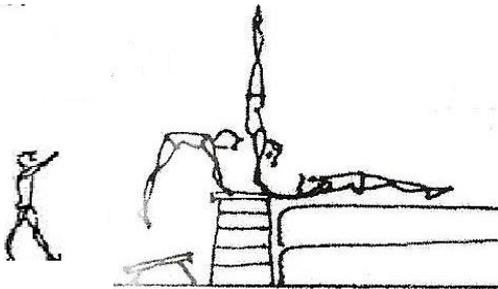
- Saut sur le trampoline avec élan au sol et saut sur un caisson (3 pts).
- Possibilité d'arriver à genou sur le caisson (2 pts max).
- 3 essais
- Evalué par le MEP (il donne le nombre de points obtenus après chaque saut) : pieds joints et au centre du trampoline (1 pt), hauteur du saut (le rebond) et implusion des bras (1 pt) et réception (1 pt).



Total : / 3 pts.

Ex. 5 : ATR sur un caisson et tomber plat dos

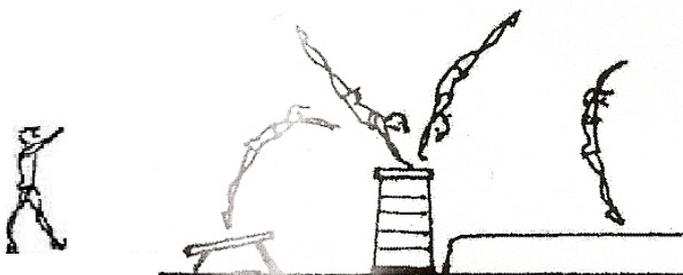
- Élan au sol, saut sur le trampoline, monter à l'ATR et retomber à plat sur le tapis
- 3 essais
- Évalué par le MEP (il donne le nombre de point obtenu après chaque saut) : 4 pts si l'exercice est bien exécuté et sans aide / 3 pts si l'exercice est exécuté correctement avec aide / 2 pts si l'exercice n'est pas bien exécuté même avec aide / 1 pt si l'exercice n'est pas réussi.



Total : / 4 pts.

BONUS : Renversement en avant avec aide

- élan au sol, saut sur le trampoline, monter à l'ATR et retomber sur les pieds avec l'aide du MEP.
- 3 essais
- Évalué par le MEP (il donne le nombre de points obtenus après chaque saut) : 1.5 pts si l'exercice est bien exécuté avec aide / 1 pt si l'exercice est exécuté presque correctement avec aide / 0.5 pt si l'exercice n'est pas bien exécuté avec aide



Total : / 1.5 pts.

Prénom : Date :

Classe de : Degré :

Evaluation : Appui tendu renversé (ATR)

- Je m'échauffe pour l'activité « ATR » : rythme cardiaque, articulations et muscles. J'entoure et j'écris les parties du corps que j'échauffe plus particulièrement.

1.
2.
3.
4.



..... / 4 pts

- Je remets dans l'ordre les images ci-dessous :



L'ordre correct :

..... / 5 pts

- Je cite un point important pour effectuer correctement le poirier :

.....

.....

.....

.....

..... / 1 pt

Je coche sous le bonhomme correspondant

Connaître son corps



- Je sais m'échauffer pour l'activité « ATR ».
- Je connais les parties de mon corps à échauffer en priorité pour ce type d'activité.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se situer dans l'espace et dans le temps



- Je réussis à garder mon équilibre à la fin de l'ATR (colonne droite).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Se mouvoir



- J'exécute les mouvements importants pour effectuer un ATR : bras tendus, regard entre les mains (regard fixe) et tête bien droite.
- Je maîtrise le poirier.
- Je maîtrise l'ATR (colonne droite).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Participer à une action collective



- Je suis capable d'aider mon camarade avec sérieux.
- Je connais les règles de sécurité et les respecte.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

..... / 4 pts