

**COMPETENCES VISEES**

- rouler en avant et en arrière
- tourner sur soi-même
- se renverser

**MATERIEL**

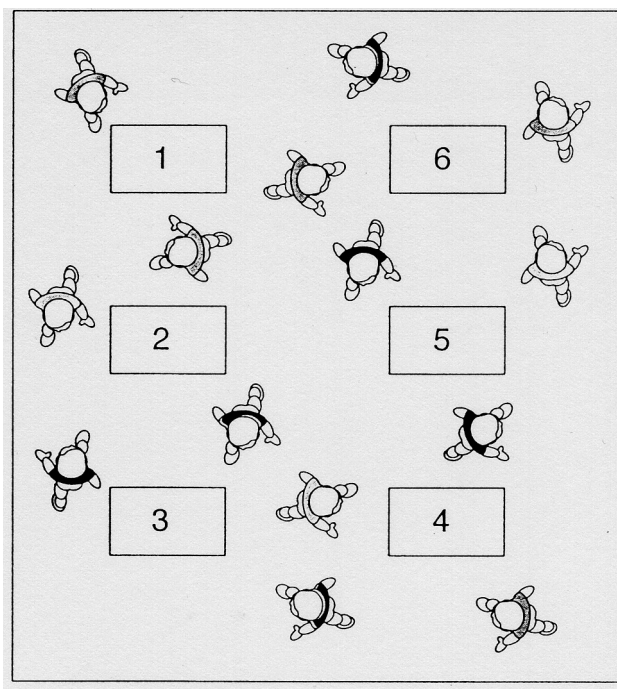
- bancs, tapis dont un gros
- une barre
- un plinth
- des cordes
- un plan incliné

**DEROULEMENT**

- **Echauffement global** : échauffement des articulations après avoir mis en place les ateliers

Organisation de la classe : la classe se déplace entre les ateliers de différentes façons puis échauffement des articulations.

Dispositions matérielles



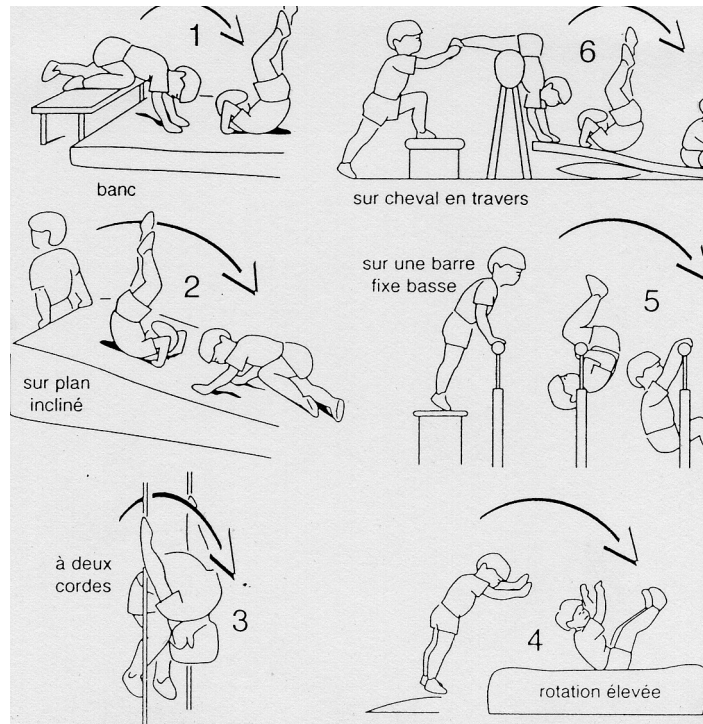
- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 | banc + tapis             |
| 2 | plan incliné + tapis     |
| 3 | 2 cordes + tapis         |
| 4 | gros tapis épais         |
| 5 | 1 ou 2 barres + tapis    |
| 6 | plinth ou mouton + tapis |

- **Phase de découverte** : prise de conscience de la rotation

Organisation de la classe : la classe est divisée en 6 groupes répartis sur chaque atelier. Rotation toutes les 2 ou 3 minutes.

Consignes : trouver différentes façons de rouler ou tourner en utilisant le matériel

Dispositions matérielles :



- **Phase d'amélioration :** réussir globalement une roulade avant (appui équilibré sur les 2 bras, roulade dans l'axe, rotation en boule et non dos plat, arrivée avec pose des pieds près des fesses en position assis groupé ou accroupie)

1/Organisation de la classe : la classe est divisée en 4 groupes répartis sur chaque atelier. Rotation toutes les 2 ou 3 minutes. L'enseignant circule dans la salle pour aider et guider les élèves

Consignes : rouler ou tourner en avant. Démonstration de tous les ateliers avant le passage des élèves

Dispositions matérielles :

