

AGIR EN APPUI AUX BARRES PARALLELES

Découverte :

But : Réaliser une action simple.

Exemple 1 : Se balancer.

Exemple 2 : Réaliser différents déplacements en équilibre sur les barres.

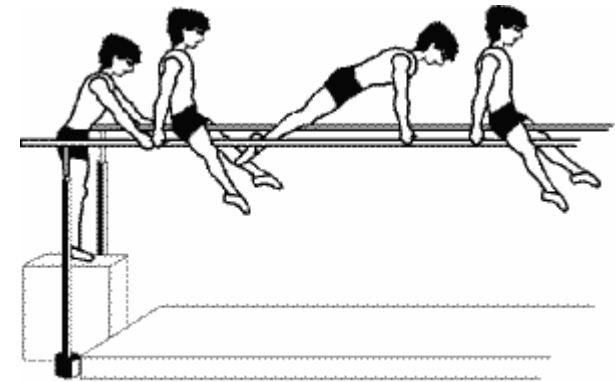
Exemple 3 : Tenir différentes positions d'équilibre sur les barres : debout, assis, pendu tête en bas et mollets sur les barres, etc.

Niveau 1 : Enchaîner 2 actions différentes comme par exemple :

But 1 : Enchaîner 3, 4, 5 balancés puis s'équilibrer assis, jambes reposant sur les barres.

But 2 : Enchaîner 3, 4, 5 balancés puis sortir de côté, par dessus une des barres.

But 3 : Enchaîner 3, 4, 5 balancés et s'équilibrer assis sur une des barres.

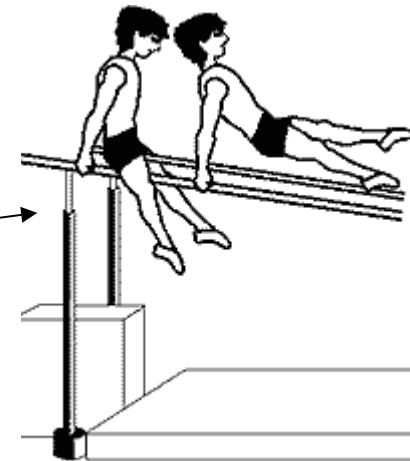


Niveau 2 : Concevoir un enchaînement de 3 actions (ou 4) dont une sortie.

Comme par exemple :

But 1 : Au moins 5 balancés, assis jambes reposant sur les barres, « cochon pendu », et renversement pour sortir.

But 2 : Au moins 5 balancés, assis jambes sur les barres, reprendre les balancés, et sortir de côté.



VOLER AVEC LE MINI-TRAMPOLINE OU LE TREMPLIN

Découverte :

But : Réaliser quelques actions simples.

Exemple 1 : Enchaîner des rebonds sur le trampoline et s'arrêter équilibrer.

Exemple 2 : Enchaîner des rebonds sur le trampoline, voler, et se réceptionner sur le tapis.

Niveau 1 :

But : Enchaîner plus de deux actions simples.

Exemple 1 : Enchaîner un élan, un rebond sur le trampoline et une réception équilibrée sur le tapis.

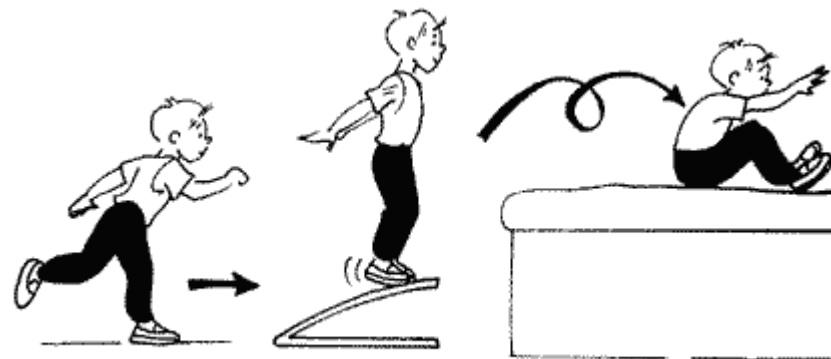
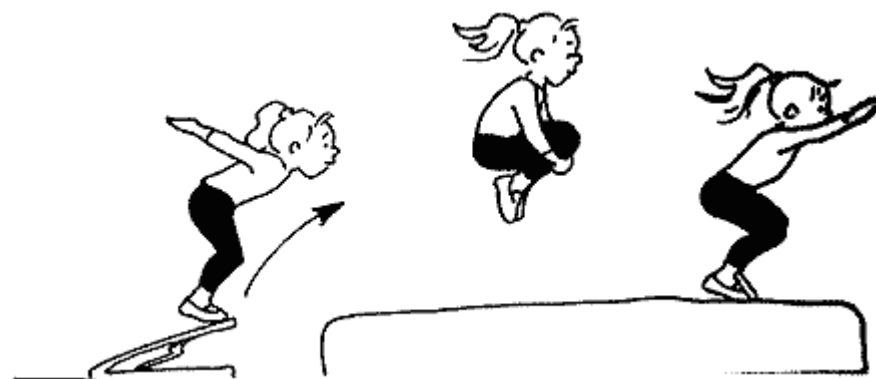
Exemple 2 : Enchaîner un élan, un rebond sur le trampoline, et une figure simple comme un demi-tour, un saut écart, ou un saut groupé...

Niveau 2 :

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

Exemple 1 : Enchaîner un élan, un rebond sur le trampoline, une figure simple comme un demi-tour, un saut écart, ou un saut tendu **et une réception équilibrée.**

Exemple 2 : Enchaîner un élan, un rebond sur le trampoline, **une figure complexe** comme un saut groupé, un saut périlleux, et **une réception équilibrée.**



S'EQUILIBRER SUR LA POUTRE

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:

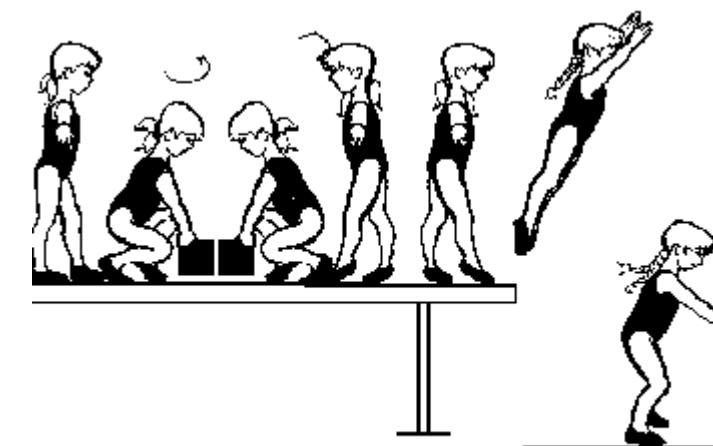
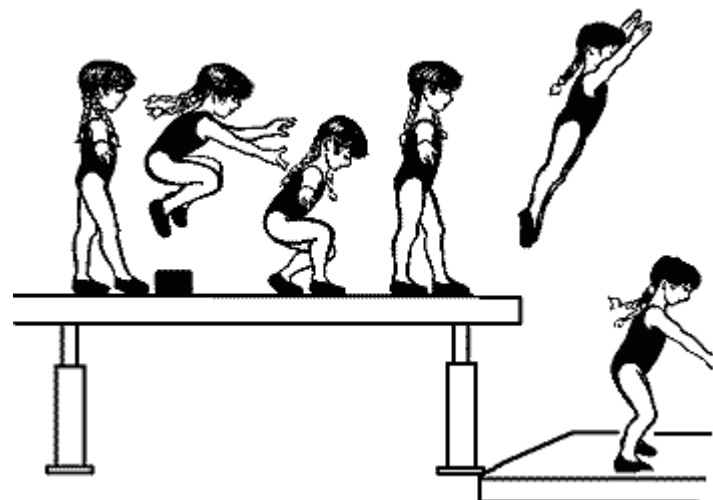
- Enchaîner un déplacement sur la pointe des pieds, un fléchissement sur une jambe, la remontée, et une marche arrière.

Niveau 2 :

But : Concevoir 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.



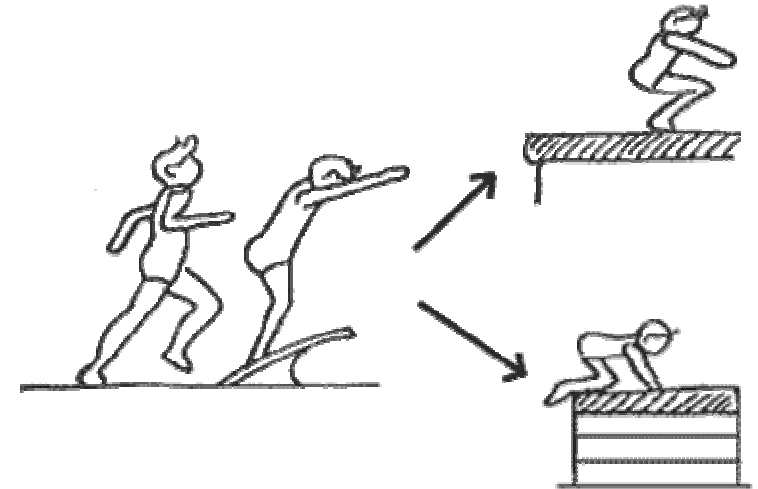
FRANCHIR LE PLINTH

Découverte :

But: Enchaîner deux actions simples;

La course d'élan et un appel sur le tremplin.

La réception sur le plinth peut se faire à genoux, assis, ou debout.



Niveau 1 :

But : Enchaîner plus de deux actions simples.

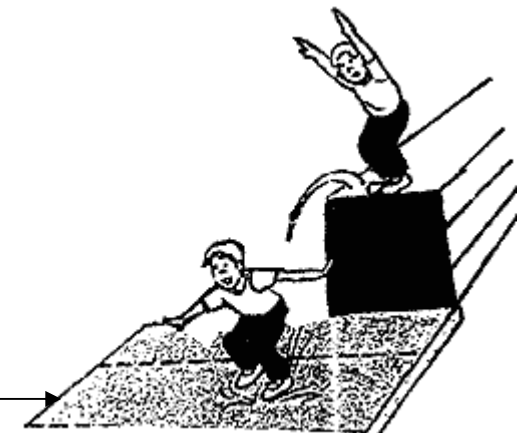
Exemple: une course d'élan, l'appel, la réception sur le plinth, à genoux ou debout et une sortie par un saut.

Niveau 2 :

But : Concevoir un enchaînement fait de trois actions plus complexes.

Exemple 1: franchissement du plinth en travers, par un saut écart ou groupé avec une réception souple et équilibrée.

Exemple 2: franchissement du plinth en longueur, par un saut écart avec une réception souple et équilibrée.



SE RENVERSER EN APPUI

Découverte :

But: Essayer de tenir un équilibre renversé.

Exemple 1: la chandelle.

Exemple 2: le trépied.

Exemple 3: la droite avec appui.



Niveau 1 :

But: Enchaîner deux actions simples.

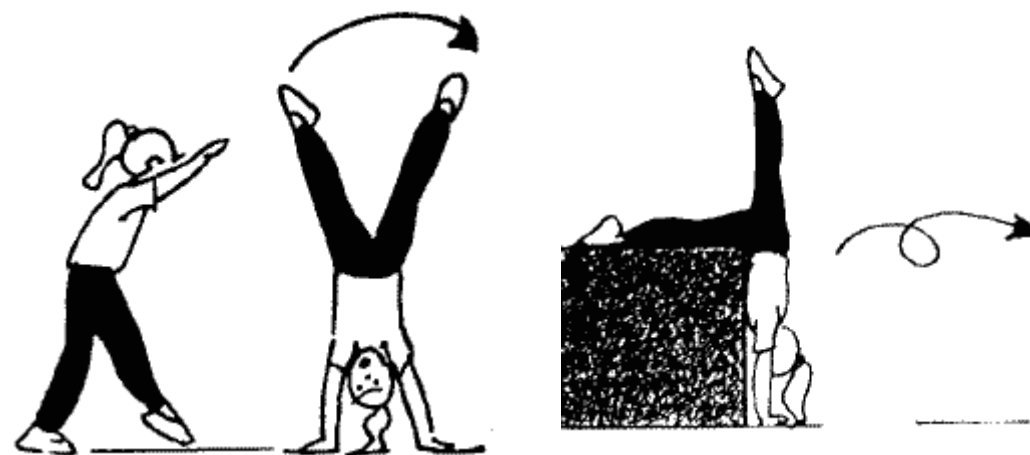
Exemple 1: après un élan court, faire la roue.

Exemple 2: avec un élan bref, faire le cochon pendu sur une barre.

Niveau 2:

But: Enchaîner deux actions complexes.

Exemple: sur une barre basse, se renverser sur l'arrière, faire une pose en appui à l'équilibre, et se renverser en avant.



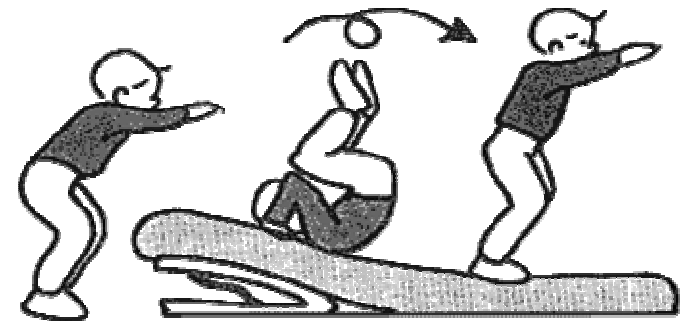
ROULER AU SOL

Découverte :

But: Enchaîner deux actions simples:

Exemple 1 : Rouler en avant et se relever sans s'aider des mains.

Exemple 2 : Rouler en arrière sans appui des mains.

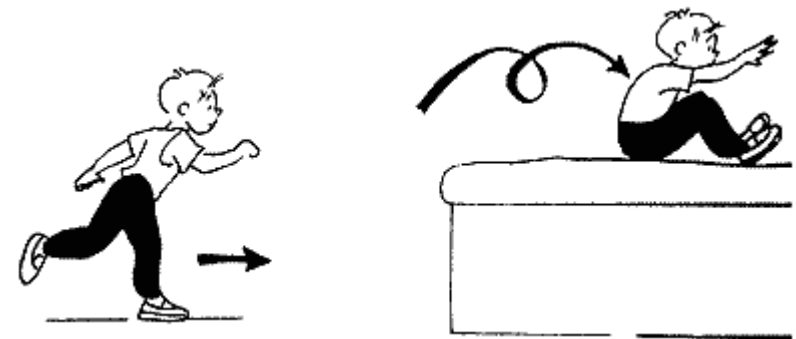


Niveau 1 :

But : Enchaîner plus de deux actions simples.

Exemple 1 : rouler en contre bas avec une courte prise d'élan.

Exemple 2 : rouler en contre haut avec une courte prise d'élan.



Niveau 2 :

But : Concevoir un enchaînement fait de trois actions plus complexes.

Exemple : avec une prise d'élan, rouler pour franchir un obstacle.

SE BALANCER , TOURNER EN L'AIR

Découverte :

But: Enchaîner deux actions simples:

Exemple 1 : se balancer, lâcher la barre en bout de balancer avant ou arrière, et s'équilibrer pour arriver au sol.

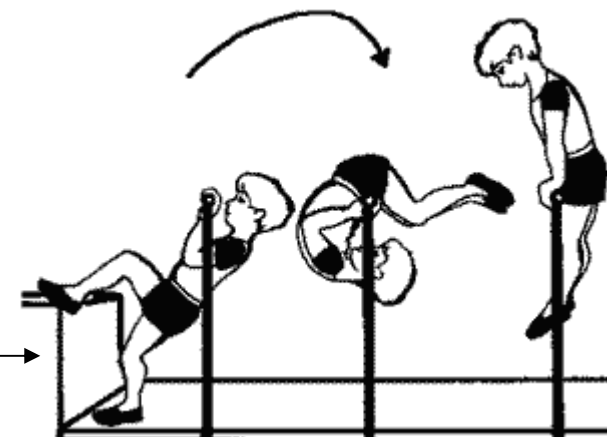
Exemple 2 : se renverser et placer ses jambes pour prendre la position du cochon pendu.

Niveau 1 :

But : Enchaîner plus de deux actions simples.

Exemple 1 : Enchaîner un élan, une prise de barre, des balancés et une sortie.

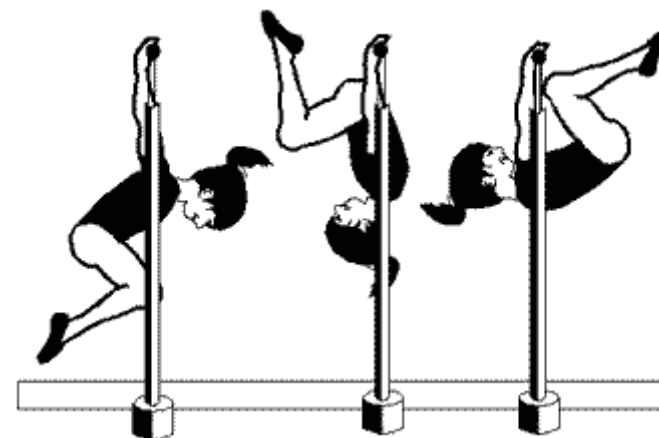
Exemple 2 : Se renverser pour se retrouver en appui sur la barre.



Niveau 2 :

But : Concevoir un enchaînement fait de trois actions plus complexes.

Exemple : Se balancer pour tourner sous la barre.





GYM cycle 3

7 Situations de découverte.

Union Sportive des Ecoles Publiques du Secteur Bonneville-Pays-Rochois.

Président :
Délégué du secteur

Didier Marin-Matholaz
Chez Lethieux
74130 Faucigny
Tél : 04 50 03 92 39
E mail : usepbon@edres74.ac-grenoble.fr

Vice Président:

Gilles Segay
103, rue des charmettes
74 800 La Roche/ foron
Tel: 04 50 25 92 50
E mail : gsegay@edres74.ac-grenoble.fr