

Les ateliers
pour la
rencontre
USEP
de
Gymnastique
Cycle 3

REBONDIR

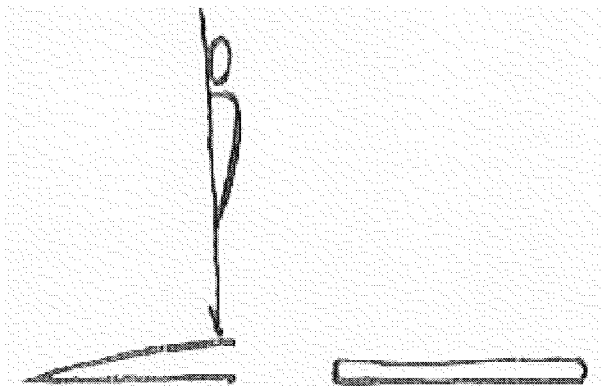
Matériel

- un tremplin (reuter) avec un tapis
- un mini-trampoline, un gros tapis et un tapis normal

1) Travail sur le tremplin

Travail d'impulsion (rebondir)

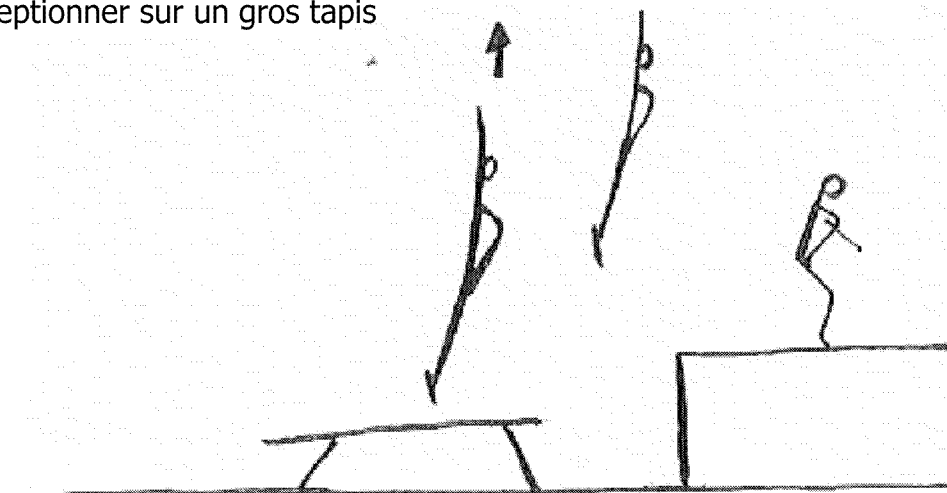
- rester "gainé" : dur comme un "i", comme un bout de bois
- se tenir au bout du tremplin (renvoi plus important)
- se réceptionner debout sur le tapis (simple, debout après un demi-tour,...)
- chercher le plus haut possible



2) Travail sur le mini-trampoline

(idem 1)

- rester au milieu du mini-trampoline
- regarder devant soi en gardant la tête droite
- se réceptionner sur un gros tapis



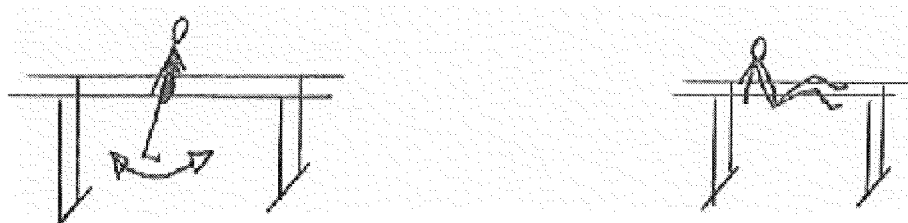
SE BALANCER ET SE DEPLACER

Matériel

- des barres parallèles

1) Se balancer

- Monter à l'appui sur les mains ou sur les avant-bras, se balancer, monter les jambes en avant et crocheter la barre avec les jambes.



2) Se déplacer

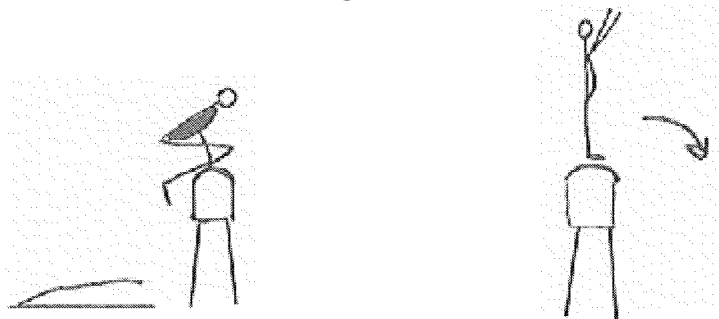
- Se balancer en étant à l'appui sur les mains ou les avant-bras, monter les jambes en avant et s'accrocher.
- Passer les mains devant et se déplacer de différentes manières

FRANCHIR

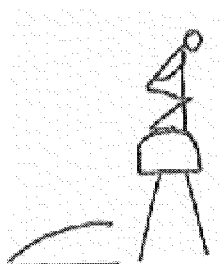
Matériel

- un cheval de saut

1) Monter sur le cheval de saut à genoux, se redresser et sauter



2) Monter sur le cheval de saut pieds entre les bras, se relever et sauter



3) Franchir le mouton de différentes manières

- pieds par le côté
- pieds entre les bras
- ...

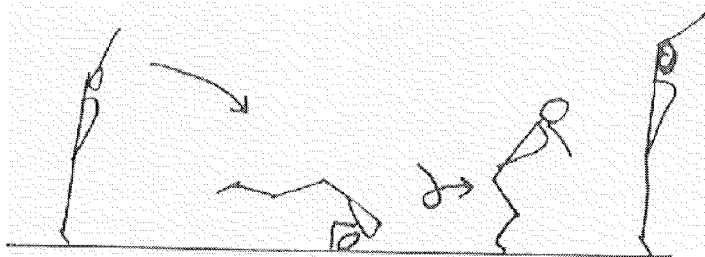
ROULER

Matériel

- un tremplin et un tapis ferme
- un gros tapis et un tapis moyen superposés
- plusieurs blocs de mousse
- un plan incliné

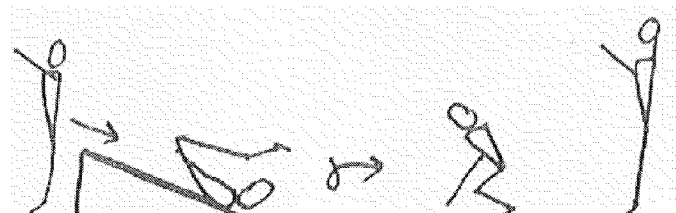
1) Roulade avant

- ne pas poser la tête
- poser les deux épaules pour rouler dans l'axe



2) Roulade arrière

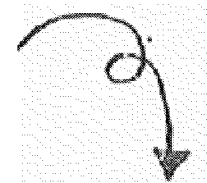
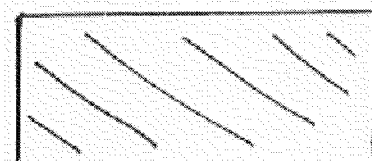
- se relever sans les mains
- utiliser l'impulsion pour aller haut
- la tête ne doit pas toucher le sol
- arriver sur les pieds



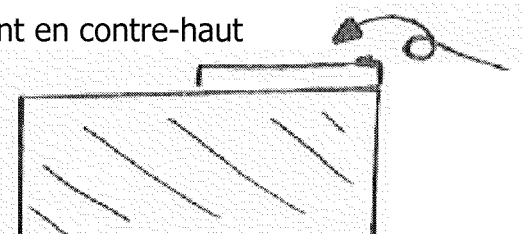
3) Travail sur plan incliné

4) Travail sur tapis

- a) Roulade en avant en contre-bas



- b) Roulade en avant en contre-haut



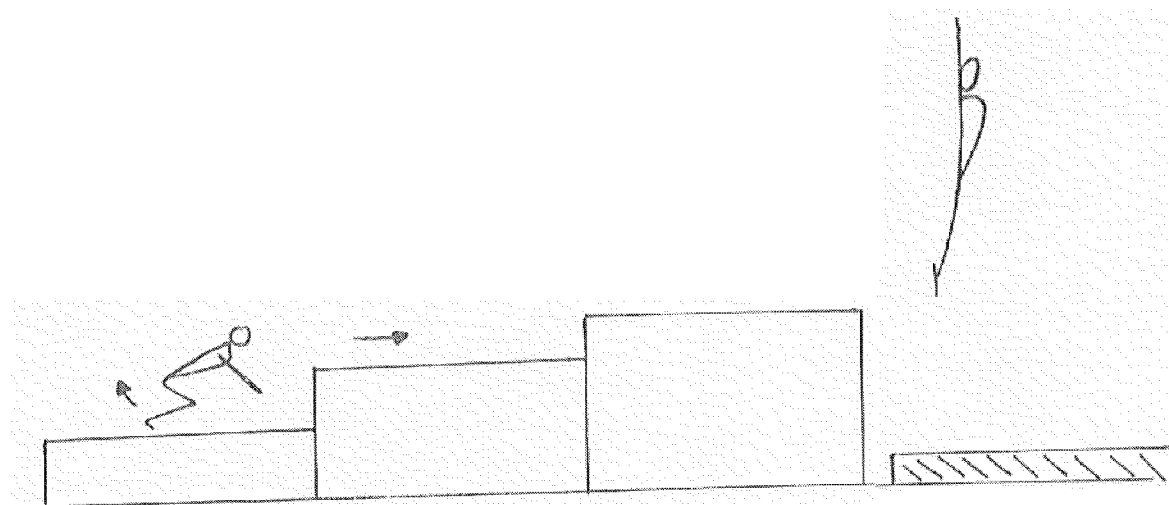
- c) Roulade en avant en franchissant des obstacles (blocs de mousse)



SE DEPLACER - SAUTER

Matériel

- trois ou quatre caisses ou plinths de différentes hauteurs
- plusieurs tapis pour la réception



Faire des sauts de lapin sur les plinths :

- mettre les mains bien à plat, pour une meilleure qualité des appuis
- faire le moins de sauts possible pendant le trajet (aller vers l'allongement)

Effectuer une sortie par un saut en extension, réception debout :

- terminer par un saut de plus en plus élevé
- terminer par un saut avec un demi-tour

SE DEPLACER – S'EQUILIBRER

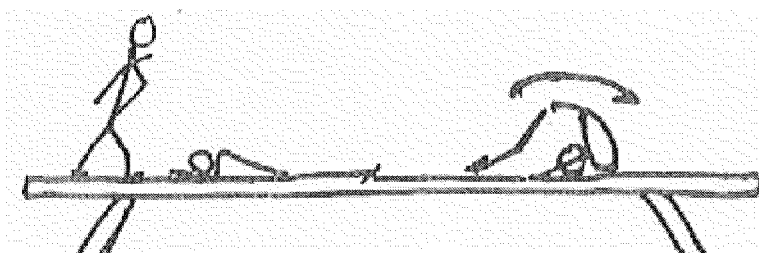
Matériel

- poutres (basse, moyenne)
- divers tapis
- blocs de mousse

Travail à la poutre

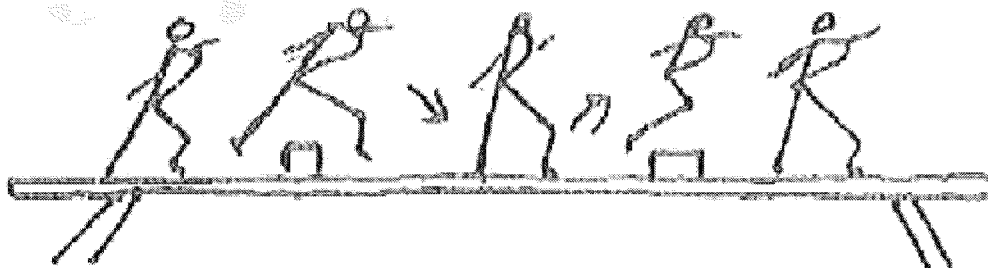
a) Poutre basse

- marcher, s'asseoir, se relever, marcher
- marcher, se coucher, se relever, marcher
- marcher, se coucher, toucher la poutre avec les pieds derrière la tête

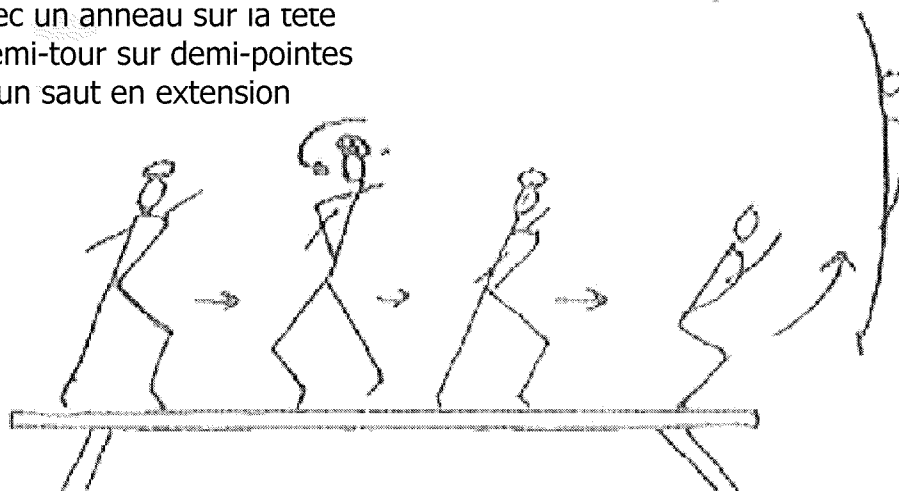


b) Poutre moyenne

- marcher, franchir des obstacles (enjamber, sauter)



- marcher avec un anneau sur la tête
- marcher, demi-tour sur demi-pointes
- sortie avec un saut en extension



Garder la tête haute. Regarder devant soi. Etre "beau"

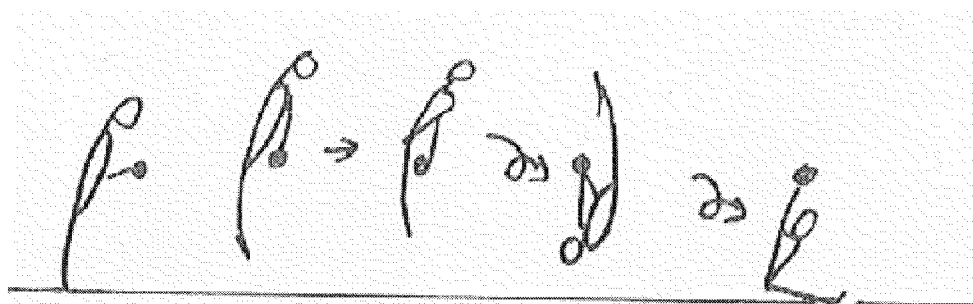
TOURNER

Matériel

- barres parallèles
- divers tapis

Travail aux barres

Tourner en avant autour de la barre basse (tour d'appui)



Sauter à l'appui. Repousser la barre sur les cuisses. Tourner. Amortir l'arrivée au sol.

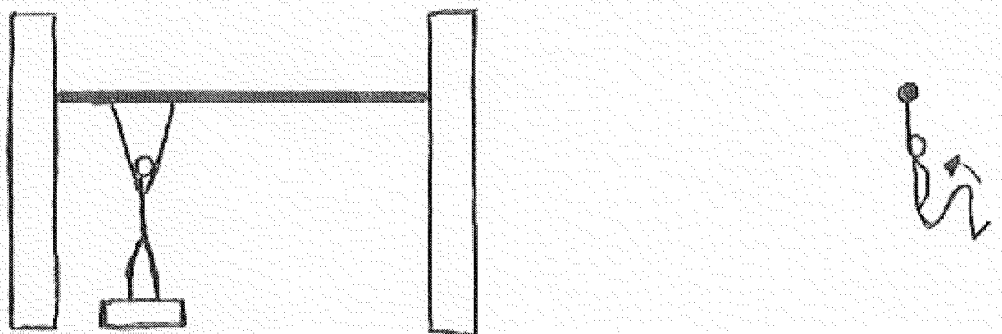
SE SUSPENDRE - SE DEPLACER - SE BALANCER

Matériel

- une barre fixe
- une caisse pour monter et s'accrocher à la barre

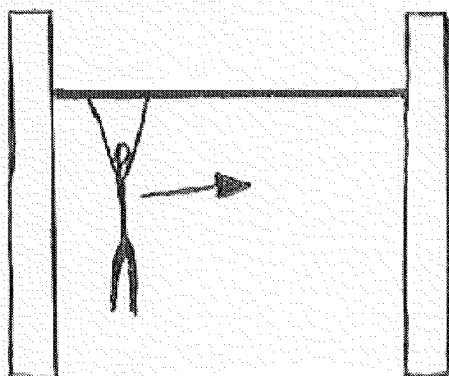
1) Se suspendre

- Monter sur la caisse et se suspendre à la barre
- Se suspendre à la barre et ramener les genoux à la poitrine



2) Se déplacer

- Se suspendre à la barre et se déplacer le long de celle-ci
- Trouver différentes manières de se déplacer : déplacement latéral simple, en faisant des demi-tours,...



3) Se balancer

- Se suspendre et se balancer
- Se balancer et sortir en lâchant la barre lors du balancé arrière.



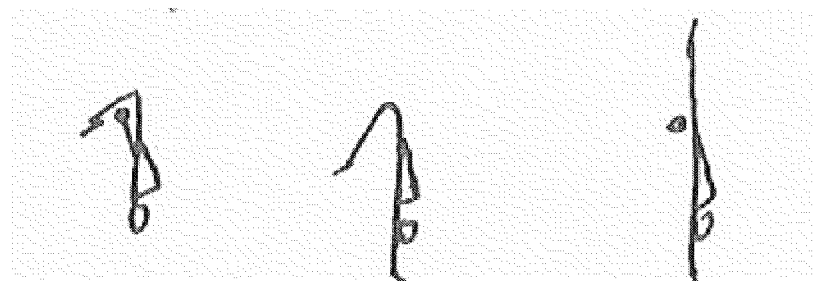
SE RENSERER

Matériel

- barre basse
- espaliers
- tapis

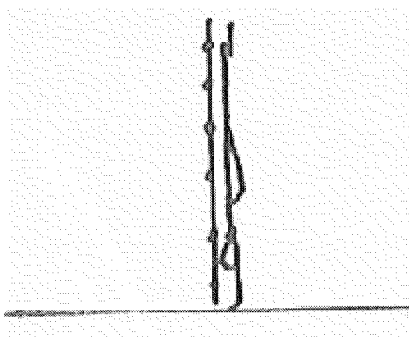
1) Travail à la barre basse

- faire le cochon pendu
- poser les mains à plat
- tendre les jambes vers le haut



2) Travail aux espalier

- se renverser à l'appui (main au sol)
- maintenir le dos contre les espaliers



Rester en équilibre. Se grandir. Tirer sur la pointe des pieds

VOLER

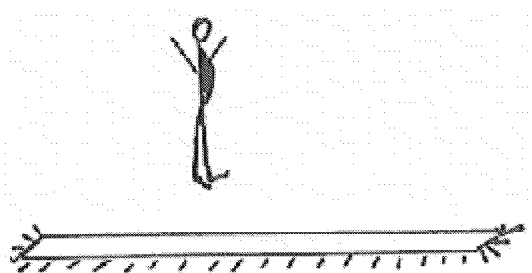
Matériel

- un trampoline

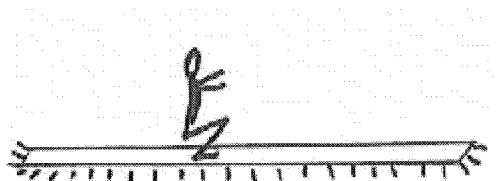
Sur le trampoline

a) Rentrer et sortir du trampoline en marchant

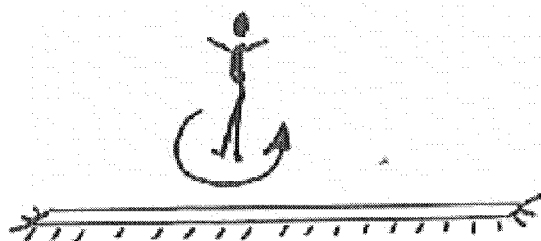
b) Sauter sur le trampoline



c) Sauter puis s'arrêter en pliant les genoux



d) Sauter et tourner



e) Assis – debout – assis – debout

