
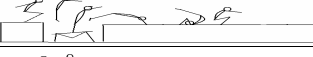





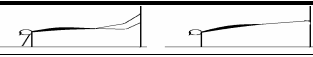
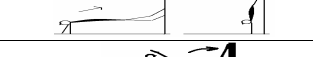



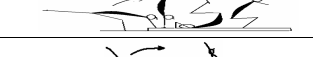


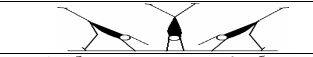

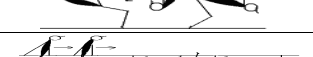





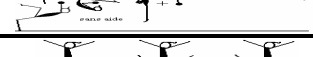



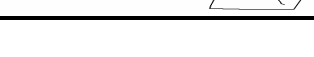




				Niveau 2e séance	Projet 2e séance	Niveau 4e séance	Valeur présentée	Exécution / 2 Pts
		NOM:	Prénom:	Classe:				
Thèmes	Niveau	Eléments		Critères de réussite				
ATELIER 1: Tourner en avant avec et sans appui des mains (ROTATION EN AVANT)	1	Roulade avant simple (départ du mini-trampoline)		* Je pose les mains sur le tapis au départ. * Ma nuque touche le tapis			0,5	
	2	Roulade avant (départ du plinth)		* Je pose les mains sur le tapis au départ. * Ma nuque touche le tapis			1	
	3	Roulade avant élevée (départ du plinth)		* J'ai un temps de suspension où aucune partie de mon corps ne touche le tapis (avant pose des mains)			1,5	
	4	Salto avant réception assis (départ du plinth)		* Ma tête, mes mains, mon dos ne touchent pas le tapis * Mon menton est collé sur la poitrine			2	
ATELIER 2: Tourner en arrière avec appui des mains (ROTATION EN ARRIERE)	1	Roulade arrière écart (sur plan incliné)		* Je passe dans l'axe * Mon menton est collé sur la poitrine			0,5	
	2	Roulade arrière groupée (sur plan incliné)		* Je passe dans l'axe * Mes pieds arrivent en premier			1	
	3	Roulade arrière jambes tendues (sur plan incliné)		* Je passe dans l'axe * Mes pieds arrivent en premier			1,5	
	4	Roulade arrière piquée ATR (sur plan incliné)		* Lorsque mes pieds se posent, ma tête ne touche plus le sol			2	
ATELIER 3: Se renverser en passant par l'ATR	1	Tenir 3" mains loin du mur ventre face au mur		* Je tiens 3", mains à 1m du mur			0,5	
	2	Tenir 3" mains près du mur ventre face au mur		* Je tiens 3", mains à 15cm du mur * Seuls mes pieds touchent le mur			1	
	3	ATR dos au mur		* Je tiens 3" * Seuls mes pieds touchent le mur			1,5	
	4	ATR dos au mur avec déplacement latéral		* Je tiens 3", je fais 4 pas de côté, je tiens 3" * Seuls mes pieds touchent le mur			2	
ATELIER 4: Se renverser en passant par l'ATR avec une rotation avant	1	Roulade avant départ surélevé		* Départ bras tendus * Je me relève sans les mains			0,5	
	2	ATR tomber à plat dos		* Bras tendus * Les talons touchent le sol en 1er			1	
	3	ATR roulade avant		* Bras tendus en ATR			1,5	
	4	Saut de mains par-dessus le rond de mousse basse		* Corps en extension * Réception sur les pieds			2	
ATELIER 5: Se renverser en passant par l'ATR avec appuis alternatifs (Roue)	1	Roue, pose de mains sur tête de plinth basse en largeur		* J'arrive un pied après l'autre			0,5	
	2	Roue, pose de mains sur tête de plinth basse en longueur		* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception			1	
	3	Roue au sol		* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception			1,5	
	4	2 roues enchaînées		* Pas d'arrêt entre les 2 roues * 2 poses de pieds maxi entre les 2 roues			2	
ATELIER 6: Se renverser en suspension et en appui Passer par l'appui brachial (Barres parallèles)	1	Rotation arrière - avant en suspension		* Je pose les pieds au sol entre chaque rotation			0,5	
	2	Avancer en appui sur les mains + N1		* Je traverse la moitié de la barre * Je pose les pieds au sol entre chaque rotation			1	
	3	Avancer en appui sur les mains + rouleau avant groupé (tapis posé)		* Mes bras touchent la barre en rouleau			1,5	
	4	Avancer en appui sur les mains + poirier 3" + rouleau avant (tapis posé)		* Je tiens 3" en poirier			2	
ATELIER 7: Se renverser en suspension Passer de la suspension à l'appui (Barres asymétriques)	1	Rotation arrière - avant en suspension		* Je pose les pieds au sol entre chaque rotation			0,5	
	2	Renversement arrière avec un bloc en mousse ou aide		* J'arrive en appui maintenu 3"			1	
	3	Renversement arrière sans aide (Barre inférieure)		* J'arrive en appui maintenu 3"			1,5	
	4	N3 + renversement arrière (Barre sup) avec pose de pied sur barre inf		* J'arrive en appui maintenu 3" en barre inférieure et en barre supérieure			2	
ATELIER 8: Se déplacer, réaliser des éléments gymniques sans déséquilibre (Poutre)	1	Marche avant, marche arrière		* Mes bras sont latéraux et ne bougent pas			0,5	
	2	Marche avant, tour complet, marche arrière		* Mes bras sont latéraux et ne bougent pas			1	
	3	Marche avant, tour complet, roulade avant écart sur tapis avec aide		* Je reste équilibré 3" après la roulade			1,5	
	4	Marche avant, tour complet, saut extension roulade avant écart sur tapis avec aide		* Je reste équilibré 3" après la roulade			2	

TOTAL: /16 /16

Projet (connaissances): /2 Pts

+

Progrès/Investissement: /2Pts

+

MOYENNE: /16

TOTAL: /20