

ANNEXE 3

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

FICHES D'ÉLEMENTS ET SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

POUR L'ANALYSE BIOMÉCANIQUE → VOIR :














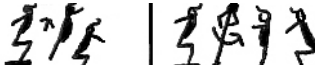

- 1) « Théorie et pratique des sports acrobatiques » → (Pozzo et Studeny : collection sport + enseignement. Editions Vigot 1987).
- 2) Dossier E.P.S n°18 : « gymnastique artistique et sportive : 9 techniques de base à la loupe » → M. Pernet : Editions revue E.P.S 1994





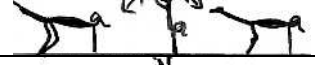




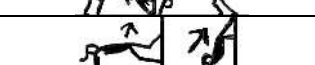






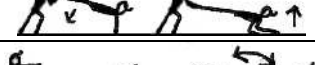



ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE GYMNASTIQUE

QUELQUES EXEMPLES

Echauffement général

- ▶ toutes les articulations→ nuque, épaules, coudes poignets, colonne, bassin, genoux, chevilles ...
- ▶ travail de coordination, d'équilibre...(1 bras dans un sens, l'autre dans l'autre sens ; tenir 10 s sur 1 pied, sur l'autre, les yeux fermés ; se relever d'une jambe, de l'autre....)







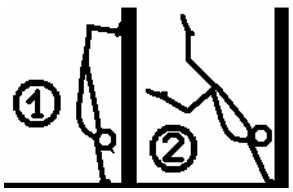
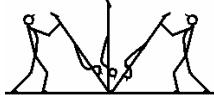
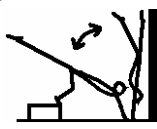
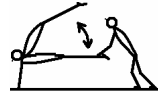
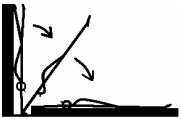


Compétences spécifiques Contenus d'enseignement	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	Exemples
<u>Tourner en avant :</u> → <u>au sol</u> → <u>dans l'espace</u> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une impulsion jambes tendues. • Se servir des bras pour « alléger le corps ». • Augmenter le temps de phase aérienne » 		1) enchaîner des sauts groupés sans arrêt (jambes tendues entre chaque saut)
		2) sautiller jambes tendues bras en bas et au signal, lancer les bras le long des oreilles en décollant du sol •idem avec ½ tour (dans un sens puis dans l'autre) • idem avec 1 tour
		3) Sautiller en avant, en arrière, jambes tendues, sur 1 pied, sur l'autre
		4) faire une impulsion pour aller poser les mains sur un mur, et repousser le mur avec impulsion au niveau des épaules (enchaîner plusieurs rebonds sans arrêt)
		5) mini-circuit avec obstacles (jambes tendues entre chaque saut)
<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser l'enroulement vertébral • Grouper pour augmenter la vitesse de rotation , dégroupier pour la diminuer 		1) série de « culbutes »→le corps doit garder la même position du début à la fin (menton collé sur poitrine) • idem en se relevant sans les mains
		2) rouler en arrière→chandelle→revenir en avant et se relever sans les mains
		3) a) poser les genoux ou les pieds derrière la tête et maintenir la position 5 s b) 10 fois dos creux, dos rond
<ul style="list-style-type: none"> • Accepter la perte de repères visuels 		1) par 2→en position brouette : (B) lève les jambes de (A)→ (A) doit garder le menton collé sur la poitrine et ne doit pas déplacer les mains
		2) de la position accroupi→lever les jambes en rentrant la tête
<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de se déséquilibrer en avant et en arrière en contrôlant la position de la tête 		1) se laisser tomber en avant corps droit, bras en l'air et repousser le mur avec impulsion au niveau des épaules puis revenir droit
		2) se laisser tomber à plat dos vers un camarade
		3) par trois : « bouteille saoule »
<ul style="list-style-type: none"> • Se réceptionner 		1) saut extension réception « pile chute » puis avec demi-tour • idem avec départ surélevé
		3) saut en longueur de l'arrêt avec réception stabilisée (pieds joints)

Compétences spécifiques Contenus d'enseignement	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE (suite)	Exemples
<u>Se servir de plus en plus des bras comme appareils locomoteurs</u> ● Se renverser en variant les formes de départ		1) placement du dos maintenu 3 s.
		2) placements du dos enchaînés : a) départ accroupi b) départ à genoux
		3) monter vers l'ATR et retomber même jambe.
		4) idem en changeant de jambe.
		5) idem en faisant maximum de ciseaux de jambes.
		5) ATR et retomber les 2 pieds en même temps (sans faire de bruit).
● Percevoir l'angle d'appui		1) course « brouette »
		2) par 2 : (B) fait monter (A) vers l'ATR → (A) regarde ses mains et ne les déplace pas les mains
		3) a) faire le maximum de pas en avançant b) idem en reculant
		5) « bouteille saoule » par 3
		6) monter les pieds contre mur le plus haut possible et redescendre
		7) Poirier (faire un triangle avec les mains et la tête)
● Percuter le sol par les mains		8) maintenir 10 s en chandelle (bras dans différentes positions)
		1) saut de lapin
		2) courbettes enchaînées un maximum de fois
		3) monter vers l'ATR et sursaut
● Maintenir la tonicité du corps dans les éléments gymniques		5) rebonds en appui facial
		1) de la position brouette, descendre sur les coudes et remonter → garder le dos « rond »
		2) a) maintien 10 s corps gainé (dos au sol) b) idem en basculant
		3) a) maintien 10 s corps gainé (appui sur les coudes) b) maintien 10 s corps en extension (dos vers le sol) c) maintien 10 s corps en extension (ventre au sol) d) tenir 10 s corps droit (par 2)

L'Appui Tendu Renversé :

- ▶ Principe : Etre de plus en plus renversé
- ▶ Compétences visées : Se renverser corps tendu
- ▶ Contenus d'enseignement : - Percevoir l'angle appui (Alignement mains – épaules – bassin)
- Construire une prise de repères sur les mains
- Accepter le déséquilibre dorsal

L'ATR peut être amener de différentes façons : au sol, aux barres parallèles (du balancer), à la barre fixe (de l'appui), à l'issue d'une phase de vol (flip, saut de lune...)


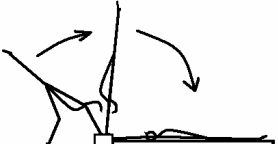

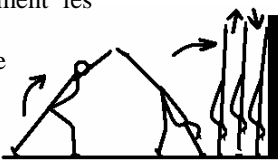
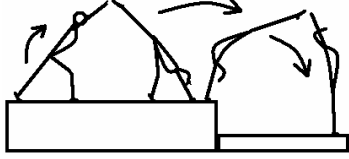

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<ul style="list-style-type: none"> angles bras/tronc et tronc/jambes ouverts alignement complet impulsion scapulaire complète regard entre les mains 	<p>Les bras se plient, l'élève tombe sur la tête.</p> 	<p>L'élève rentre la tête, il cherche à regarder derrière.</p>	<p>Regarder un repère au sol entre les mains du début jusqu'au retour en fente avant. <u>C.R.</u> : Tenir 3 "</p> 
<ul style="list-style-type: none"> Au sol, le maintien de l'ATR se fait par un « jeu » des poignets et des épaules (le moins possible) Aux barres parallèles, le maintien se fait uniquement par le jeu des poignets. 	<p>L'ATR est tenu, mais le corps est « cambré ».</p> 	<p>L'élève tire la tête en extension.</p>	<p>ATR contre le mur. Regarder ses pieds : Dos au mur : <u>C.R.</u> : Tenir 3 "</p>  
<ul style="list-style-type: none"> En milieu scolaire, tenir l'ATR 2 secondes n'est pas une priorité (logique de club) <u>Les priorités sont</u> : - l'alignement segmentaire (percevoir l'angle d'appui) - le gainage (nécessite un renforcement musculaire spécifique) <u>Situation de référence</u> : ATR contre un tapis au mur (dos au mur) : <u>Consigne</u> : Il n'y a que les pieds qui peuvent toucher le tapis au mur <u>Critère de réussite</u> : maintenir la position 3 secondes 	<p>L'élève plie les jambes à l'ATR (1). L'élève a peur de monter à l'ATR (2).</p> 	<p>L'élève a peur de l'espace arrière. Il ne sait pas situer son corps par rapport à l'ATR.</p>	<p>1. Bouteille saoule <u>C.R.</u> : 3 aller-retour</p>  <p>2. Départ jambe d'appui surélevée <u>C.R.</u> : 3 aller-retour</p>  <p>3. Départ en appui facial Monter et descendre</p>  <p>4. ATR ventre au mur + Tomber à plat dos</p>  <p>5. Départ ventre sur cheval ATR tomber à plat dos</p>  <p>6. ATR ventre au mur + Roulade Avant</p> 
	<p>L'élève ne tient pas du tout l'ATR</p>	<p>Manque de renforcement musculaire.</p>	<p>Voir échauffement (+ gainage)</p>

Le Saut de mains :

Pré-requis : ATR situation de référence (3" dos au mur)

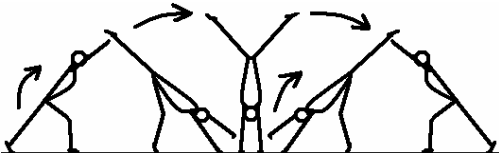
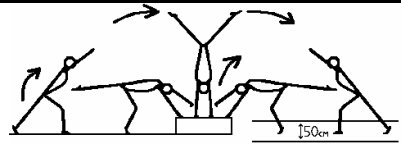
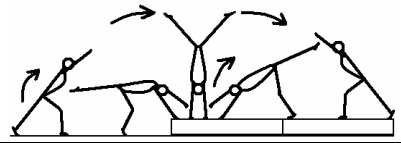
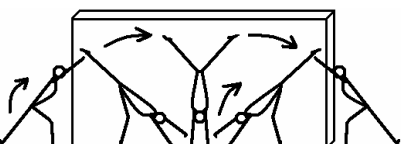
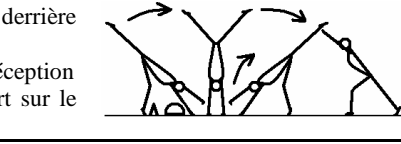
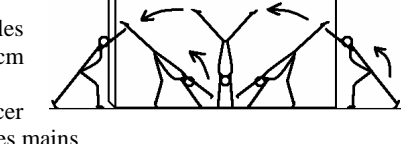
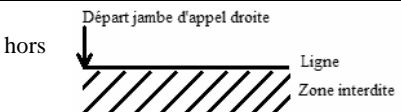
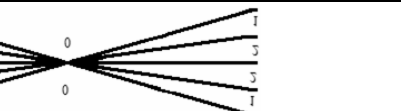
- **Principe :** Etre de plus en plus renversé, Tourner de plus en plus
- **Compétences visées :** Se renverser corps tendu en passant par l'ATR
- **Contenus d'enseignement :** - Percevoir l'angle d'appui ; percuter le sol avec les mains ; lier l'impulsion jambes et l'impulsion bras
- Accepter le déséquilibre dorsal

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<ul style="list-style-type: none"> course d'élan suivie d'un sursaut préparatoire (prise d'élan) en déséquilibre vers l'avant, alignement complet jambes-dos-bras pose des mains loin devant en fente avant, regard entre les mains lancer de la jambe libre et impulsion de la jambe d'appui lorsque le bassin est presque à la verticale des appuis manuels l'impulsion bras est presque simultanée avec l'impulsion jambe les jambes se réunissent au moment où les mains quittent le sol le corps en l'air est en extension, ainsi que la tête (regard vers les mains) réception corps tendu, bras dans le prolongement du corps, bassin en rétroversion, tête en extension, jambes tendues Les priorités sont : <ul style="list-style-type: none"> - l'alignement segmentaire lors du sursaut préparatoire (se grandir) - percevoir l'angle d'appui à la pose des mains c'est-à-dire chercher à poser les mains loin après le sursaut - le lancer de jambe libre doit être dynamique et coordonné à l'impulsion de la jambe d'appui Situation de référence : 3 pas, sursaut, saut de mains : Consignes : Sursaut préparatoire en déséquilibre vers l'avant, passage en ATR, regard sur les mains au sol. Critère de réussite : Réception debout (90° de flexion autorisé) 	<p>L'élève rentre la tête, les bras se plient, le corps se casse ou se groupe. L'élève arrive assis ou sur le dos (les pieds n'arrivent pas en premier au sol). Les épaules avancent.</p>	<p>Le but de l'élève est d'arriver sur ses pieds sans se soucier de la forme globale.</p> <ul style="list-style-type: none"> La tête rentre pour rechercher des repères. L'élève a peur de l'espace arrière en ATR. Difficultés pour aligner les bras et le tronc 	<p>1. ATR tomber à plat dos, départ en fente avant au sol ou en ATR ventre face aux espaliers C.R : je tombe à plat complètement droit (le corps atteint le sol d'un seul bloc) C : regarder ses mains au sol (placer un repère). Bras tendus</p> <p>2. ATR départ un pied sur plinth, se placer en ATR pieds au mur (placer un repère visuel au sol) C.R : 3 aller-retour, corps droit C : bras tendus, regard sur les mains</p> <p>3. Bouteille saouïe C.R : 3 aller-retour, corps droit C : se grandir au maximum, regard sur les mains</p> <p>4. Saut de mains aménagé sur rouleau C.R : le corps reste en extension sur le rouleau C : pose des mains près du rouleau, regard sur les mains</p> <p>5. ATR tomber à plat dos, départ en fente avant sur les barres parallèles C.R : je tombe à plat complètement droit, les bras ne se plient pas C : regarder le tapis de réception (un repère)</p> <p>6. Pont : C.R : tenir 10" C : pousser sur les bras et les jambes</p> <p>7. ATR descente en pont C.R : arriver les pieds au sol et maintenir le pont 3" C : poser les pieds le plus près possible des mains</p>

Le saut de mains (suite)	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
	L'élève a le corps en extension, mais se réceptionne en souplesse. Réception sur les pieds puis chute en arrière.	<ul style="list-style-type: none"> - mauvaise coordination impulsion jambes-bras - pas de lancer dynamique de la jambe libre, faible impulsion de la jambe d'appel 	<p>1. ATR dos au mur, taper violemment les pieds sur le tapis <u>C.R</u> : Faire bouger le tapis <u>C</u> : Regarder ses mains au sol</p> 
			<p>2. ATR tomber à plat dos, mains surélevées <u>C.R</u> : Je tombe à plat dos sans plier les bras <u>C</u> : Regarder ses mains</p> 
			<p>3. ATR impulsion de bras (sursaut sur les mains) <u>C.R</u> : faire au moins 1 sursaut sur les mains (passer au dessus du repère au sol), arriver en ATR <u>C</u> : impulsions bras et jambes presque simultanées</p> 
			<p>4. ATR impulsion de bras arriver violemment les pieds sur le tapis au mur <u>C.R</u> : Passer au dessus du repère au sol, faire bouger le tapis, tenir l'ATR 3" pieds sur le tapis <u>C</u> : Impulsions bras et jambes presque simultanées, regarder ses mains au sol</p> 
			<p>5. Saut de mains en contre-bas (avec aide) <u>C.R</u> : réception debout <u>C</u> : corps en extension</p> 
			<p>6. Saut de mains avec mains sur mini-trampoline <u>C.R</u> : Arriver debout (90° de flexion jambes au maximum) <u>C</u> : garder les bras tendus dans le mini-trampoline</p> 

La Roue:


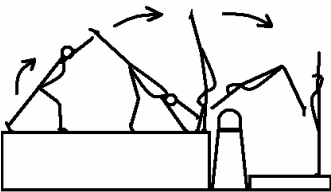
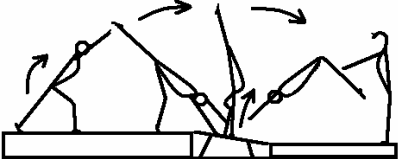
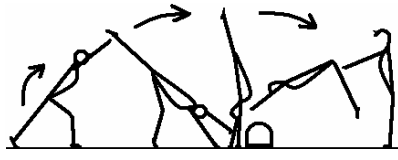

- Principe : Etre de plus en plus renversé
- Compétences visées : Se renverser corps tendu en passant par l'ATR avec des appuis alternatifs
- Contenus d'enseignement : - Dissocier les différents appuis ; déterminer le sens de rotation et la jambe d'appel ; coordonner le lancer de la jambe arrière, l'abaissement du buste et la poussée de la jambe d'appui

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Rotation avant et longitudinale combinées (plan sagittal) de 360° avec passage par l'ATR jambes écartées :</p> <ul style="list-style-type: none"> départ en fente avant, alignement complet jambe arrière-dos-bras, pose du pied d'appui loin devant, dans l'axe du déplacement pose de la 1^e main dans l'axe du déplacement, combinée à un ¼ de tour du buste, puis, impulsion de la jambe d'appel et lancer dynamique de la jambe libre pose de la 2^e main, orientée vers la 1^e, dans l'axe du déplacement regard sur les mains les jambes restent écartées et tendues au passage en ATR réception sur le 1^{er} pied, puis le 2^e combinée à une poussée du 2^e bras redressement du buste avec maintien de l'alignement bras-tronc-jambe <p>Les priorités sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'alignement segmentaire lors du déplacement Le déplacement doit être réalisé sur une même ligne Espacement régulier dans le temps des poses d'appuis <p>Situation de référence :</p> 	<p>L'élève couronne (les jambes ne passent pas par la verticale)</p>	<p>Le but de l'élève est d'arriver sur ses pieds sans se soucier de la forme globale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'impulsion de la jambe d'appel - Pas de lancer dynamique de la jambe libre 	<p>1. Roue sur un banc (tracer un couloir de réception de 50 cm de largeur)</p> <p><u>C.R.</u> : je passe les jambes tendues ; j'arrive dans le couloir</p> <p><u>C.</u> : je pousse fort avec la jambe d'appel ; je lance fort la jambe libre</p> 
			<p>2. Roue sur plinth en long</p> <p><u>C.R.</u> : je passe les jambes tendues ; j'arrive sur le plinth</p> <p><u>C.</u> : je pousse fort avec la jambe d'appel ; je lance fort la jambe libre</p> 
	<p>L'élève fait un ¼ de tour intérieur</p>	<p>peur de l'espace arrière en ATR (de tomber sur le dos)</p>	<p>1. Roue ventre face à un tapis posé au mur</p> <p><u>C.R.</u> : Je ne touche pas le tapis avec les jambes ; les mains sont à moins de 60 cm du tapis</p> <p><u>C.</u> : Pousser fort sur la jambe d'appel, lancer dynamique de la jambe libre, regard sur les mains</p> 
			<p>2. Roue + Roulade avant enchaînée</p> <p><u>C.R.</u> : ne pas s'arrêter</p>
	<p>L'élève fait un ¼ de tour extérieur</p>	<p>pose des mains trop près des pieds pour compenser un manque d'impulsion de la jambe d'appel</p>	<p>1. Roue avec obstacle : poser ses mains derrière le bloc</p> <p><u>C.R.</u> : J'arrive debout dans le couloir de réception</p> <p><u>C.</u> : Les mains se regardent ; Pousser fort sur le 1^{er} puis sur le 2^e bras</p> 
			<p>1. Roue dos face à un tapis posé au mur</p> <p><u>C.R.</u> : Je ne touche pas le tapis avec les jambes ; les mains sont à moins de 60 cm du tapis</p> <p><u>C.</u> : Pousser fort sur la jambe d'appel, lancer dynamique de la jambe libre, regard sur les mains</p> 
			<p>2. Roue avec zone interdite :</p> <p><u>C.R.</u> : départ mains sur la ligne ; arriver hors de la zone interdite</p> 
			<p>3. Roue avec zones de réception (concours) :</p> <p><u>C.R.</u> : jambes et bras tendus</p> <p><u>C.</u> : les mains se regardent</p> 

La Rondade:

Pré-requis : La Roue en situation de référence

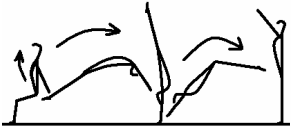
- **Principe :** Etre de plus en plus renversé
- **Compétences visées :** Se renverser corps tendu en passant par l'ATR avec des appuis alternatifs
- **Contenus d'enseignement :** - Dissocier les différents appuis ; déterminer le sens de rotation et la jambe d'appel ; coordonner le lancer de la jambe arrière, l'abaissement du buste et la poussée de la jambe d'appui

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Rotation avant de 360° combinée à une rotation longitudinale de 180° avec passage par l'ATR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sursaut préparatoire en déséquilibre vers l'avant, angle bras-tronc ouvert, bassin en rétroversion, axe des épaules perpendiculaire à l'axe du déplacement • passage en fente avant, alignement complet jambe arrière-dos-bras, pose du pied d'appui loin devant, dans l'axe du déplacement • pose de la 1^{re} main avec maintien de l'ouverture de l'angle bras-tronc (loin devant), puis, impulsion de la jambe d'appel et lancer dynamique simultané de la jambe libre • le ½ tour longitudinal s'effectue le plus tard possible à la pose alternative de la 2^e main, orientée vers la 1^{re} et légèrement décalée par rapport à l'axe du déplacement • les jambes se rejoignent au passage en ATR, regard sur les mains, corps en extension • impulsion des bras presque simultanée et redressement du buste (courbette) • réception jambes tendues, bassin en rétroversion, bras dans le prolongement du buste (si arrêt) ou bras à l'oblique avant basse (si impulsion jambes) ; pose des pieds plus ou moins éloignée des mains en fonction de l'élément enchaîné <p>• Les priorités sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'alignement segmentaire lors du déplacement - La courbette (temps de suspension avant la pose des pieds) <p>• Situation de référence :</p> 	L'élève couronne (les jambes ne passent pas par la verticale)	- Les mains ne sont pas décalées - Les mains sont posées trop près des pieds	<p>1. Rondade avec repères au sol pour positionner les mains</p> <p>2. Rondade avec obstacle entre le pied d'appel et la 1^{re} main pour chercher à poser les mains loin devant (maintien de l'angle bras-tronc ouvert)</p>
	L'élève ne se redresse pas. Les mains restent collées au sol	Pas d'impulsion bras	<p>1. Rondade en contre-bas avec obstacle <u>C.R.</u> : Je ne touche pas l'obstacle ; j'arrive debout <u>C.</u> : Arriver bras dans le prolongement du dos</p> 
			<p>2. Rondade avec impulsion bras sur mini-trampoline <u>C.R.</u> : arriver corps droit</p> 
		Les pieds se posent trop loin des mains	<p>3. Rondade au sol avec obstacle <u>C.R.</u> : Arriver debout sans toucher le bloc de mousse</p>  <p>1. Rondade + déséquilibre arrière tombé dos <u>C.R.</u> : Je suis déséquilibré vers l'arrière sans plier les jambes ni fermer le corps <u>C.</u> : Poser les pieds près des mains, pousser fort dans les bras vers l'arrière</p> 

Le Flip Arrière:

Pré-requis : L'ATR « bouteille saoule »

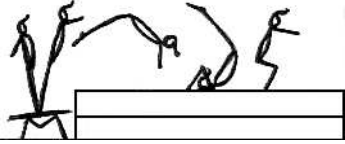

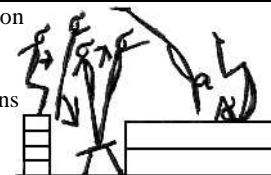
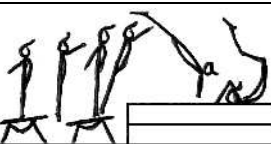


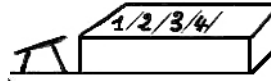

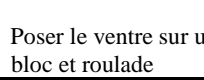
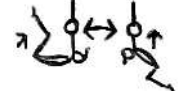


- **Principe :** Tourner de plus en plus ; Etre de plus en plus renversé
- **Compétences visées :** Tourner en arrière corps tendu avec appui des mains ; Se renverser corps tendu en passant par l'ATR
- **Contenus d'enseignement :** Accepter de se déséquilibrer en arrière ; contrôler l'impulsion jambes ; accepter la perte de repères visuels ; percuter le sol par les mains

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Renversement arrière de 360° avec passage à ; l'ATR, phase d'envol avant et après la pose des mains au sol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abaissement des bras et flexion des jambes à 90° combinés à un déséquilibre du buste vers l'arrière • lancer des bras vers l'arrière simultané à l'impulsion jambes (les genoux ne doivent pas avancer) • en suspension, le corps est en extension complète, les bras dans le prolongement du dos, regard vers le sol • pose des mains, regard entre les mains, corps en extension vers l'ATR (retard des jambes) • courbette faciale : retour des jambes, redressement du buste par impulsion des bras (fermeture angle jambes-tronc), dos rond, bras dans le prolongement du buste (le long des oreilles) • réception jambes tendues, le buste est redressé, regard devant, bras vers le haut si enchaînement d'un Salto Arrière ou vers le bas si enchaînement d'un Flip ; pose des pieds plus ou moins éloignée des mains en fonction de l'élément enchaîné <p>• Les priorités sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas avancer les genoux au départ - La courbette (temps de suspension avant la pose des pieds) - Faire un flip long et assez rasant 	<p>L'élève ne lance pas ses bras, le flip reste sur place, la tête touche le sol</p> <p>En suspension, les jambes reviennent trop vite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ le corps est cassé ⇒ l'élève arrive les bras pliés ⇒ le flip passe de côté 	<p>- pas d'impulsion jambes coordonnée avec le lancer des bras</p> <p>- impulsion jambes incomplète</p> <p>- l'attention est focalisée sur la réalisation globale :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ difficulté à dissocier impulsion jambes puis flip ⇒ les genoux s'avancent par peur du déséquilibre arrière <p>- peur de l'espace arrière</p> <p>- pas de sensation sur la position du corps dans l'espace</p> <p>- recherche de repères visuels (position du terrien) : la tête se tourne sur le côté pour voir derrière</p>	<p>1. Impulsion jambes vers l'arrière, tomber à plat dos sur tapis surélevés C.R : Réception sur le dos, corps en extension, bras dans le prolongement du dos, sans toucher le tapis avant C : Aller le plus loin possible</p> <p>2. Tenir les espaliers, lancer les bras, impulsion jambes vers l'arrière, tomber à plat dos sur tapis surélevés C.R : idem C : idem</p> <p>3. Descente en pont avec aide C.R : Tenir 3" en pont C : Tête en extension</p> <p>1. Flip départ à plat dos sur bloc de mousse C.R : J'arrive sur les pieds C : Garder la tête dans l'axe, regard entre les mains à la pose</p> <p>2. Flip départ en « cochon pendu » sur barre fixe C.R : arriver debout C : ne pas plier les bras, poser les mains sous la barre</p> <p>3. Pont C.R : Tenir 10" C : bras tendus, regard sur les mains</p>
<p>• Situation de référence</p> 	<p>L'élève ne se redresse pas, arrivée jambes fléchies.</p>	<p>- pas d'impulsion bras</p> <p>- pas de courbette</p>	<p>1. Courbettes arrière C : Ne pas s'arrêter</p> <p>2. Courbette départ d'un plinth C.R : Arriver le corps presque à la verticale C : Extension du corps puis ramener les jambes dos rond</p> <p>3. Flip départ sur mini-trampoline C.R : Atteindre la zone à la pose des mains et des pieds C : corps en extension</p>

La roulade avant (élevée):

Pré-requis : Roulade avant groupé au sol en situation aménagée)

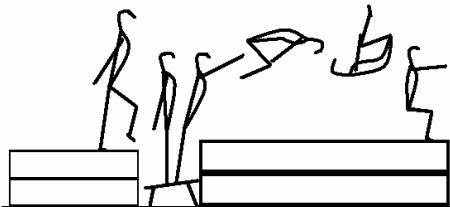
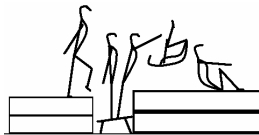


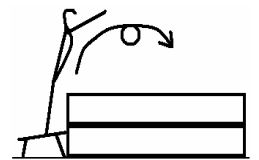
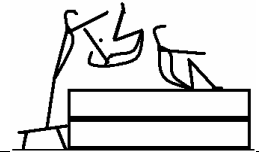
- **Principe :** Tourner de plus en plus dans l'espace et au sol → en avant
- **Compétences visées :** Tourner en avant corps avec appui des mains
- **Contenus d'enseignement :** Accepter de se déséquilibrer en avant en contrôlant la position de la tête ; accepter la perte de repères visuels et utiliser l'enroulement vertébral ; dissocier plusieurs actions dans un même mouvement ; contrôler l'impulsion jambes (l'orientation, la flexion)...

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Impulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> lors de la pose des pieds sur la toile, les bras sont en bas, les jambes sont tendues dans la toile. au moment du renvoi de la toile, les bras s'élèvent ; le corps est légèrement incliné vers l'avant <p>Phase aérienne :</p> <ul style="list-style-type: none"> les bras montent jusqu'à l'oblique haute puis s'abaissent après avoir « décollé » ; le regard est dirigé vers le tapis de réception (il doit y avoir une phase ou aucune partie du corps ne touchent le tapis). <p>« arrivée au sol » : la tête rentre simultanément avec la pose des mains (perte de repères visuels) et les bras se plient ; puis fermeture de l'angle jambes-tronc ; le haut du dos puis le bas du dos se posent et le buste est ensuite ramené sur les cuisses.</p> <p>• Critères de réussite : Les 2 mains et la tête touchent les sol.</p> <p>• Consignes de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> -poser les mains et rentrer la tête (menton sur poitrine). -ne pas chercher à monter haut (consignes de départ). <p>• Situation de référence : Tapis surélevés de 50 cm minimum par rapport au sommet du mini-tramp (plan incliné possible).</p> 	<p>1) La roulade ressemble à un salto avant bas; l'élève pose les mains, mais les bras restent tendus, et l'arrivée se fait sur les fesses.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Corps trop incliné vers l'avant - Impulsion jambes fléchies ou pas d'impulsion (impulsion non réglée) - Les mains se posent alors que les pieds sont encore sur le mini-trampoline - L'élève est centré sur la rotation (le corps tourne trop vite pour pouvoir plier les bras). 	<p>Objectif : chercher à s'élever, à régler l'impulsion</p> <p>1) sauter d'un plint (1 m ou plus) et roulade sur tapis surélevés</p> <p>Critère réussite : les jambes ne se plient pas dans la toile.</p> <p>Consignes : dos rond ; rentrer la tête en pliant les bras ; chercher un moment où « l'on vole ».</p> 
			<p>2) Sauter d'un mini-trampoline sur un autre puis roulade avant</p> <p>C.R : pas d'arrêt sur mini-tramp</p> <p>C : s'équilibrer avec les bras</p> <p>Variable : écarter les mini-trampolines</p> 
			<p>3) Concours de roulade en « empilant » progressivement le maximum de tapis</p> <p>C.R : rester dans l'axe lors de la roulade</p> <p>Les genoux ne touchent pas le tapis lors de la phase aérienne</p> <p>Consignes : dos rond , tête rentrée</p> 
			<p>4) Roulade avant avec élastique ou obstacle</p> <p>C : chercher à s'enrouler autour de l'élastique</p> <p>C.R : ne pas toucher l'élastique</p> 
	<p>2) L'élève « monte » mais ne plie pas les bras ou ne pose pas les mains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Quantité de rotation non réglée -Pas de coordination dans la flexion de bras et l'enroulement vertébral. 	<p>Objectif : gérer sa rotation :</p> <p>1) Matérialiser des zones sur le tapis de réception où l'élève devra poser les mains</p>  <p>Objectif : coordonner différentes actions</p> <p>Equi contre un mur et roulade</p>  <p>Poser le ventre sur un bloc et roulade</p> 
	<p>3) -l'élève garde la tête en extension.</p> <p>-L'élève refuse de tourner.</p> <p>-la roulade passe « de côté ».</p>	<p>L'élève cherche à garder l'horizontalité du regard . Il cherche des repères visuels.</p>	<p>Objectif : Accepter la perte de repères visuels et chercher l'enroulement vertébral (travail sur plan incliné)</p>  <p>1) Rotations aux agrès</p>  <p>2) Travail avec tremplin</p>  <p>3) Après quelques rebonds, faire une roulade</p>

Le Salto avant groupé ou carpé:

Pré-requis : Roulade avant groupé au sol

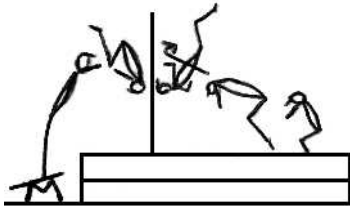

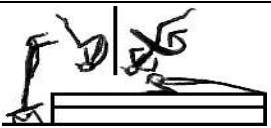
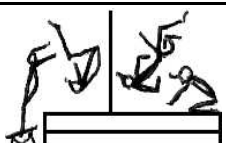

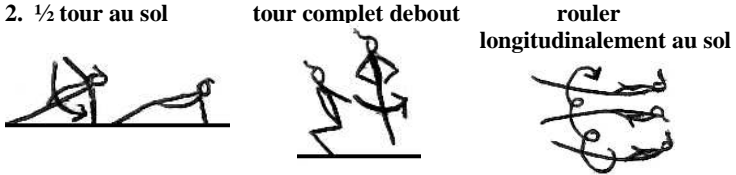
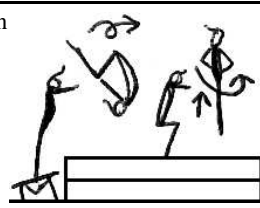
- **Principe :** Tourner de plus en plus dans l'espace (en avant)
- **Compétences visées :** Tourner en avant corps groupé ou carpé sans appui des mains
- **Contenus d'enseignement :** Accepter de se déséquilibrer en avant en contôlant la position de la tête ; accepter la perte de repères visuels et utiliser l'enroulement vertébral ; grouper pour augmenter la vitesse de rotation et « dégrouper » pour la diminuer ; adapter une réception à l'amplitude du saut

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Rotation avant de 360°</p> <p><u>Impulsion :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> les bras sont en bas, les jambes sont tendues dans la toile (toujours) au moment du renvoi de la toile, les bras s'élèvent ; le corps est légèrement incliné vers l'avant <p><u>Phase aérienne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> les bras montent jusqu'à l'oblique haute puis s'abaissent ; simultanément, la tête rentre, le dos est rond (menton sur la poitrine) Action de grouper (carper) au point mort haut : les mains attrapent les genoux (l'arrière des cuisses en salto carpé) L'ouverture jambes-tronc s'effectue lorsque le gymnaste se retrouve le dos tourné vers le sol <p><u>Réception :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Jambes légèrement fléchies pour amortir la rotation <p>Les priorités sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le blocage des bras à l'oblique avant haute - L'abaissement des bras - L'enroulement vertébral <p>Situation de référence :</p> 	La tête « rase » le sol ; l'élève va loin et arrive à plat dos	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion trop vers l'avant - Impulsion jambes fléchies - Impulsion non réglée <p><u>Objectif :</u> chercher à s'élever, régler l'impulsion</p>	<p>1. Sauter d'un plinth (1m) et salto avant groupé sur tapis surélevés <u>C.R.</u> : Réception assis genoux écartés <u>C</u> : dos rond, tête rentrée</p>  <p>2. Sauter d'un mini-trampoline sur un autre puis salto avant <u>C.R.</u> : pas d'arrêt <u>C</u> : s'équilibrer avec les bras Variable : écarter les mini-trampolines</p>  <p>3. Salto avant avec maximum de tapis <u>C.R.</u> : la tête ne touche pas le tapis <u>C</u> : se servir des bras (les monter vite)</p>  <p>4. Salto avant avec élastique ou obstacle (tapis surélevés) <u>C.R.</u> : s'enrouler autour de l'élastique</p>
	L'élève a trop de rotation, il ouvre les jambes trop tôt Il ne sait jamais comment il va arriver	<ul style="list-style-type: none"> - Ne sait pas se situer dans l'espace - Désir d'arriver rapidement sur les pieds (le temps passe plus vite) <p><u>Objectif :</u> situer son corps dans l'espace</p>	<p>1. Salto arrivée à plat dos jambes tendues</p> <p>2. Salto arrivée sur le dos en boule</p> <p>3. Salto carpé arrivée à plat dos</p> <p>4. Salto arrivée sur les fesses</p> <p>5. Salto arrivée accroupi</p> <p>6. Salto arrivée debout</p> <p><u>C</u> : Garder la tête rentrée, dos rond</p> 
	Salto avant dos plat, tête en extension (danger) Salto qui passe de côté Tête de côté	<p>L'élève cherche à garder l'horizontalité du regard (refus de la perte de repères visuels)</p> <p><u>Objectif :</u> Accepter la perte de repères visuels et chercher l'enroulement vertébral</p>	<p>Passer par dessus un élastique <u>C</u> : chercher à s'enrouler autour de l'élastique <u>C.R.</u> : retomber sous l'élastique</p>  <p>Reprendre les situations en roulade élevée</p>
	Réception non stabilisée	<ul style="list-style-type: none"> - manque de répétitions - réception jambes tendues 	<p>1. Répétitions du salto global <u>C</u> : réception jambes à 90°, fesses en arrière, bras devant</p> <p>2. Concours de « chutes piles » en salto avant ou sur une progression au mini-trampoline (chandelle, ½ tour, saut groupé...)</p>

- Principe : Tourner de plus en plus dans l'espace (en avant et longitudinalement)
- Compétences visées : Tourner en avant corps groupé, carpé ou tendu sans appui des mains et avec une rotation longitudinale
- Contenus d'enseignement : voir salto avant + dissocier différentes actions dans un même mouvement (déclencher une rotation longitudinale dans l'espace).

Le Salto avant 1/2 vrille (voir salto avant)

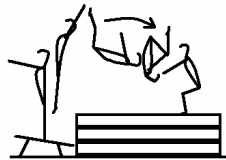



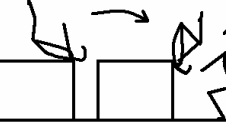
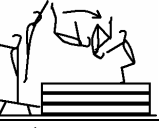

Pré-requis : le salto 1/2 vrille ne doit s'aborder que si le salto avant simple est maîtrisé (réception contrôlée).

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>-idem salto avant jusqu'à la position renversée sauf au niveau des bras qui se placent latéralement.</p> <p>-Lorsque la « verticale renversée » est passée, les bras se rapprochent du corps (sur la poitrine)- Simultanément l'angle jambes-tronc s'ouvrent légèrement.</p> <p>-La rotation est déclenchée par le haut du buste et les bras simultanément avec l'ouverture des jambes. Le 1/2 doit être déclenché le plus tard possible en début d'apprentissage.</p> <p><u>Réception</u> → face au mini-trampoline ; genoux pliés à 45° environ</p> <p>■ <u>Critères de réussite</u> :</p> <p>-réception face au mini-trampoline</p> <p>-les pieds touchent le sol en premier lors de la réception</p> <p>■ <u>Consignes</u> :</p> <p>-déclencher la 1/2 vrille le plus tard possible</p> <p>• <u>Situation de référence</u> :</p> 	<p>■ L'élève « est perdu » : il fait un demi tour (juste en sortant du mini-trampoline) et une « sorte de salto arrière ».</p>	<p>- la 1/2 vrille est déclenchée dans la toile</p> <p>-la tête est en extension car l'élève cherche des repères visuels (il cherche à rester en vision centrale et regarde le sol)</p> <p>L'élève est « focalisé » par la 1/2 vrille et oublie le salto.</p> <p><u>Objectif</u> : chercher à déclencher la 1/2 vrille le plus tard possible.</p>	<p>1. salto arrivé à plat dos → puis rouler de côté</p> <p><u>C. Réussite</u> : 1 tour après l'arrivée à plat dos</p> <p><u>Consignes</u> : engager le salto par les épaules</p> <p>Arriver sur le dos bras de côté</p>  <p>2. tapis surélevés : déclencher une demie vrille juste avant d'arriver au sol</p> <p><u>C. Réussite</u> : arrivée à plat ventre</p> <p><u>Consignes</u> : 1/2 vrille le plus tard possible</p> <p>-ramener les bras sur le buste</p>  <p>3. 1/2 vrille arrivée à genoux sur tapis surélevés</p> <p><u>C. Réussite</u> : poser les mains soit en même temps que les genoux soit après les genoux</p> <p><u>Consignes</u> : ne pas chercher à voir le sol au départ</p>  <p>1. salto avant bras latéraux</p> <p><u>consignes</u> : ne pas attraper les genoux</p>  <p>2. 1/2 tour au sol tour complet debout rouler longitudinalement au sol</p>  <p>3. -salto groupé arrivée debout + saut extension et 1/2 tour</p> <p>-idem avec 1 tour</p> <p>-salto groupé et demi tour déclencher juste avant la réception</p> <p><u>consignes</u> : 1/2 tour le plus tard possible</p> 

Le Salto arrière groupé ou carpé:

Pré-requis : Roulade avant et arrière groupé au sol
Enroulement vertébral maîtrisé

- **Principe :** Tourner de plus en plus dans l'espace (en arrière)
- **Compétences visées :** Tourner en arrière corps groupé ou carpé sans appui des mains
- **Contenus d'enseignement :** Accepter de se déséquilibrer en arrière en contrôlant la position de la tête ; accepter la perte de repères visuels et utiliser l'enroulement vertébral ; grouper pour augmenter la vitesse de rotation et « dégrouper » pour la diminuer ; retrouver des repères visuels après les avoir perdus ; se réceptionner après une figure

Analyse descriptive	Comportements caractéristiques	Identification des causes possibles	Tâches – Critères de réussite – Consignes
<p>Rotation arrière de 360°</p> <p>Impulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> les bras sont en bas, les jambes sont tendues dans la toile (toujours) au moment du renvoi de la toile, les bras sont lancés vers le haut ; le corps est légèrement incliné vers l'arrière ; regard vers l'avant (menton sur poitrine) <p>Phase aérienne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Action de grouper (carper) au point mort haut (sommet de la trajectoire): les bras s'abaissent par devant et les genoux (ou les jambes en salto carpé) montent (ce n'est pas le buste qui s'abaisse mais le bassin qui monte) Les mains attrapent les genoux (l'arrière des cuisses en salto carpé) Dos rond, menton collé sur la poitrine Dès que la « verticale renversée » est passée, il faut chercher à voir le sol (vision centrale) ; les mains lâchent les genoux (ou les cuisses si carpé) ; ouverture jambes-tronc <p>Réception :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jambes légèrement fléchies pour amortir la rotation <p>Les priorités sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le lancer des bras vers le haut - Le saut en extension légèrement vers l'arrière - L'enroulement vertébral (menton-poitrine) <p>Situation de référence :</p> 	L'élève tourne « au ras du sol »	<p>- Impulsion jambes fléchies</p> <p>- Pas d'élévation des bras</p> <p>Objectif : chercher à s'élever vers l'arrière, régler l'impulsion</p>	<p>1. après 3 impulsions sur mini-trampoline, tomber dos + roulade arrière C.R : Roulade dans l'axe C : dos rond, regarder devant, jambes tendues dans la toile</p> 
	L'élève « ouvre » le corps, le salto ressemble plutôt à un flip arrière Le salto passe de côté L'élève refuse de tourner	<p>Peur du déséquilibre arrière (l'élève recherche l'horizontalité du regard)</p> <p>Objectif : accepter le déséquilibre arrière</p> <p>Pas d'enroulement vertébral, tête en extension</p> <p>Objectif : Accepter la perte de repères visuels et chercher l'enroulement vertébral</p>	<p>1. Se laisser tomber à plat dos (puis en sautant) idem avec départ surélevé C : Garder la tête rentrée, rester droit</p> 
			<p>1. Rotation arrière en suspension aux agrès C : Garder le menton sur la poitrine</p> 
			<p>2. Roulade arrière sur bloc surélevé, réception en contre-bas C.R : arriver debout sans s'aider des bras C : mettre la tête dans le vide et garder le menton sur la poitrine</p> 
	Réception à genoux, à plat ventre (alors que le salto est « correct »)	- manque de « sensations »	<p>1. Répétitions du salto global avec parade</p> 
			<p>2. Salto arrière avec départ en appui sur cheval devant</p> 
		- pas de repère en vision centrale après la verticale renversée (l'élève ne cherche pas à voir le sol à l'arrivée)	<p>Roulade arrière sur bloc surélevé, réception en contre-bas C.R : reconnaître un objet avant d'arriver au sol C : regarder le sol à l'arrivée</p> 