

FÉDÉRATION AUBE

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



PROJET PEDAGOGIQUE GYMNASTIQUE



FFGym

Les caractéristiques de l'activité, définition logique interne :

Dans le cadre fédéral, la gymnastique est présentée comme une « activité de production » de « formes gestuelles » créées ou codifiées, intégrant une motricité inhabituelle (souvent en appui manuel), et présentées sous forme d'enchaînement. Elle se décline en sept disciplines reconnues :

1. La gymnastique artistique masculine : sol, cheval d'arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe ;
2. La gymnastique artistique féminine : saut, barres asymétriques, poutre, sol ;
3. La gymnastique rythmique : cerceau, ballon, massues, ruban, corde, en ensemble, duo ou individuel ;
4. Le trampoline
5. Le tumbling : enchaînement de 8 sauts, acrobaties et figures consécutives ;
6. La gymnastique acrobatique, anciennement connue sous le nom d'acroport ;
7. L'aérobic.

L'activité dans le champ de l'EPS : didactique de l'APS « gymnastique »

La gymnastique dans le champ de l'EPS est organisée sous forme d'ateliers.

Ce cycle d'apprentissage, outre les ateliers gymniques organisés de manière à offrir un maximum de temps en activité, permette à l'enfant de dépasser le simple niveau de pratiquant pour vivre d'autres aspects de la vie en collectivité. L'élève passe tour à tour acteur et juge, mettant ainsi en exergue diverses valeurs portées par l'école dans la construction du citoyen, comme la responsabilité, le respect, ou encore l'autonomie...

L'idée forte de ce projet est de valoriser une discipline en privilégiant la transversalité de la pratique physique et sportive à la spécialisation précoce.

Cette approche vise à faire découvrir et vivre le plaisir de l'activité physique. (Programmes élaborés de concert entre l'USEP et la FFG).

La gymnastique en EPS doit chercher à respecter les postulats suivants :

- Respecter la logique interne de l'activité, qui est de produire des formes avec son corps pour qu'elles soient vues et jugées selon un code établi ou à construire ;
- Proposer un temps de pratique le plus important possible ;
- Proposer différentes formes d'ateliers avec différents niveaux de complexification. Dans un premier temps, les élèves essaieront les différents ateliers et les différents niveaux de complexification, pour ensuite faire un choix de contrat à réaliser ;
- Valoriser les différentes disciplines de la gymnastique ;

- Faciliter le rôle du juge que rempliront tour à tour les élèves en mettant en place une grille de cotation des évolutions gymniques simple à comprendre et à renseigner (évaluation par binôme) ;
- Proposer une double évaluation : par l'adulte et par les enfants réunis en binômes ;
- Donner du sens à la notion de rencontre
- Prévoir le rôle des enseignants et des intervenants extérieurs en tant que tuteur de groupes d'élèves dans les ateliers pour assurer une sécurité active et passive optimale, préserver les objectifs des contenus d'enseignements, et favoriser l'individualisation dans les apprentissages.

Le cycle d'apprentissage s'appuie sur une approche transversale des activités gymniques et doit permettre au jeune pratiquant d'acquérir les bases nécessaires à une pratique gymnique spécialisée. Il est composé de :

✓ *Neuf niveaux d'échauffements différents:*

a- La forme : tous les échauffements peuvent se réaliser sans et/ou avec musique (dans le cadre de l'évolution de l'apprentissage). La musique rend attrayante et ludique la séance, donne du dynamisme et sensibilise au travail rythmique et à la relation musique –mouvement.

b - L'architecture de l'échauffement : Chaque échauffement comprend une partie cardio-vasculaire et de coordination motrice, une partie renforcement musculaire, une partie étirement. Les contenus évoluent progressivement entre les différents niveaux d'échauffement proposés.

✓ *Dix fiches séances correspondant à un niveau, comprenant chacun 6 exercices, avec comme principe :*

Simplicité des exercices, progressivité des séances, lisibilité de l'évaluation, avec une évaluation toutes les 3 semaines, un maximum de 2 niveaux abordés par séance, adaptabilité au progrès des pratiquants, soutien pour ceux qui seraient en retard sur la validation des exercices.

✓ *Dix ateliers connexes ou renforcement / simplification*

Permettant à chaque niveau de renforcer ou de simplifier l'apprentissage des éléments identifiés.

Les besoins en matériel sont :

Liste du matériel nécessaire pour le programme formation

Acquisition minimale :

banc	tapis 2x1x0,05	caisson 1trou 33cm	Caisson 2 trous 48cm	Tremplin	Mini Trampoline	Plan incliné	espalier/ mur	Asymétriques	Tapis 2x2x0,20
2	30	4	4	4	1	4	1	1	6

Préconisation de la FFG

banc	tapis 2x1x0,05	caisson 1trou 33cm	Caisson 2 trous 48cm	Tremplin	Mini Trampoline	Plan incliné	espalier/ mur	Asymétriques	Tapis 2x2x0,20
4	60	6	6	6	2	6	1	2	12

Les objectifs et les finalités à l'école au vu des programmes et autres textes en vigueur, déclinés en termes de connaissances à acquérir, de capacités et d'attitudes, à construire en fonction du cycle ou du niveau de classe :

Le cycle d'apprentissage propose une conception pédagogique et un ensemble d'organisation permettant à chacun de :

- travailler en fonction de ses possibilités et de son temps de disponibilités (1 heure par semaine),
- utiliser un espace limité et peu de matériel gymnique,
- donner des points de repères et de fixer des objectifs immédiats et à plus long terme,
- accorder une certaine autonomie aux élèves,
- motiver les élèves par des évaluations fréquentes.

De plus, ce cycle revendique la contribution à la bonne santé physique des pratiquants. Il est construit à partir d'objectifs pluriels :

1° - favoriser la mise en condition physique : place importante laissée à l'échauffement en vue d'améliorer les capacités physiques et motrices (coordination, latéralisation...),

2° - augmenter la quantité et l'intensité de travail pendant les séances : conserver une qualité de travail en fixant des objectifs adaptés au niveau technique et physique des pratiquants,

3° - entretenir la motivation : grâce à un programme en 10 niveaux connu par l'ensemble des acteurs des séances structurées et dessinées, avec des consignes simples et uniques pour chaque mouvement, un nombre de séances permettant de rendre visibles les progrès, une orientation des pratiquants vers une pratique adaptée à leurs motivations et à leurs capacités.

En rapport avec les compétences du socle commun et les textes en vigueur, la gymnastique en EPS recherche, tout au long de la scolarité :

1° - les objectifs suivants :

TRANSVERSALITE DES APPRENTISSAGES – VIVRE ENSEMBLE		
Connaissances sur soi		Connaissances sur l'activité
Objectifs moteurs	Objectifs santé -hygiène	Savoirs
I- Développer les capacités et les ressources nécessaires aux conduites motrices	II - Acquérir des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé	III - Accéder au patrimoine culturel que représentent les différentes activités et pratiques sociales de référence
a- Enrichir le répertoire moteur de base : locomotions, déplacements, équilibres, manipulations, projections, réceptions, b- construire et diversifier, enchaîner, combiner les actions	a- acquérir des connaissances sur soi spécifiques dans l'APS, b- prendre des risques mesurés, c- mieux connaître son corps, ses possibilités, ses réactions à l'effort,	a- acquérir des connaissances et savoirs précis sur les différentes APS rencontrées : instruments utilisés, règles respectées, codes mis en œuvre, repère dans l'environnement. b- comprendre ce qui a été vécu, ce qu'il faut faire

2° - les compétences du socle commun suivantes :

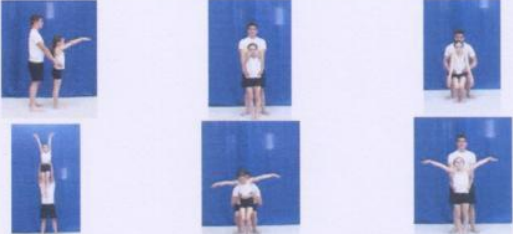
Maitrise de la langue française	Capacité à lire et à comprendre les textes variés	Lecture et compréhension des programmes animations FFG
	Enrichissement du vocabulaire	Connaissance et acquisition du vocabulaire lié à l'APS, au corps humain
Maitrise des compétences sociales et civiques	Avoir une attitude citoyenne	Connaissance des règles, des rôles. Respect de l'autre, du matériel. Entraide, coopération, parade.
	Capacité à endosser des responsabilités	Exercer la fonction de juge
Autonomie et initiative	Etre autonome dans son travail	Connaître le but et les critères de réalisation
	S'engager dans un projet et le mener à terme	Définir un contrat et le réaliser

3° - les connaissances, capacités, attitudes suivantes, en fonction des cycles :

Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
COMPETENCES SPECIFIQUES		
Agir et s'exprimer avec son corps	Concevoir et réaliser des actions à visées artistique, esthétique, ou expressive	Concevoir et réaliser des actions à visées artistique, esthétique ou expressive
COMPETENCES TRANSVERSALES		
- s'engager dans l'action, - apprendre à agir en toute sécurité - se conduire dans le groupe en fonction des règles	- s'engager dans un projet, -travailler en groupe - mesurer et apprécier les effets de l'action, - respecter les autres et les règles de vie collective -montrer de la persévérance dans les activités	-respecter les autres et les règles de vie collective - respecter des consignes simples en autonomie - commencer à savoir s'auto-évaluer dans des situations simples -s'impliquer dans un projet individuel ou collectif
CONNAISSANCES A ACQUERIR		
-développer des capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler) et des déséquilibres. -se situer dans l'espace -adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.	- réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatiques au sol ou sur des engins variés	- Construire un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques au sol ou sur un agrès. - se reverser, se déplacer, tourner et voler

Le jugement et l'évaluation :

L'évaluation se fait par niveau et par exercice par l'atteinte des objectifs suivants : « **Etre capable de** »

NIVEAU 1				NOM PRENOM : _____			DATE _____		
									
Être capable de conserver les bras tendus durant tout l'exercice ☐				Être capable de venir en alignement Bras/Tronc ☐					
									
Être capable de faire une impulsion complète (jambes tendues) ☐				Être capable de maintenir la position groupée ☐					
									
Être capable de conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation ☐				Le porteur est capable de pousser jusqu'aux bras à l'horizontale ☐					

NIVEAU 2

NOM PRENOM : _____

DATE



Être capable de conserver les jambes groupées serrées



Maintien 3'' en position de gainage.



Être capable d'enchaîner des appuis alternatifs (mains pieds) sans rupture de rythme



Etre capable de se relever sans l'aide des mains



Etre capable d'arriver sur les pieds



Etre capable de produire une phase aérienne visible / réception contrôlée



NIVEAU 3

NOM PRENOM : _____

DATE



Être capable de maintenir la position 5 secondes : bras tendues et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes)



Etre capable de poser les pieds simultanément sur la barre inférieure



Être capable de passer l'obstacle sans rupture de rythme



Etre capable de réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout



Être capable de réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout



Être capable de faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.



NIVEAU 4

NOM PRENOM : _____

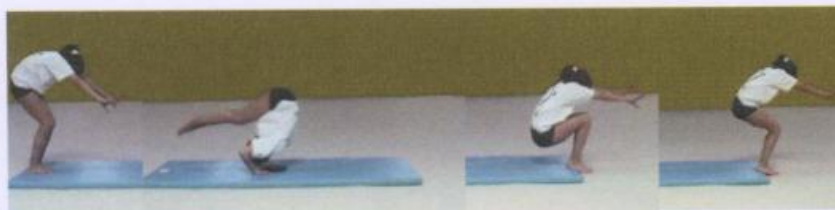
DATE : _____



Etre capable de maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes



Être capable de franchir l'obstacle sans le toucher



Etre capable de réaliser une roulade avant en condition réelle en se relevant sans l'aide des mains.



Etre capable de réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout



Être capable de s'élever après l'impulsion jambes



Etre capable de maintenir la position 3'' bras tendus fesses décollées.



NIVEAU 5

NOM PRENOM : _____

DATE



Être capable de maintenir le placement du dos pendant le déplacement



Être capable de réaliser une roue avec un passage à la verticale



Être capable d'enchaîner 2 roulades avant.



Être capable d'exécuter la roulade arrière avec les bras tendus.



Être capable de rester corps droit dans la phase aérienne



Être capable de maintenir l'équerre jambes groupées 3 secondes proche de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix



NIVEAU 6

NOM PRENOM : _____

DATE : _____



Être capable de placer son dos verticalement



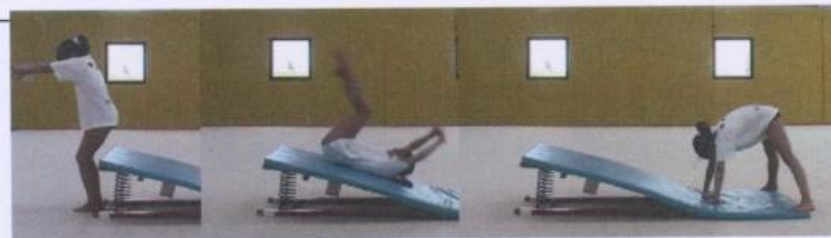
Être capable de maintenir la jambe à la verticale pendant 3 secondes en conservant l'alignement bras/tronc



Être capable de faire la roue sans toucher le tapis



Être capable de tendre ses jambes avant d'enrouler



Être capable de faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues



Être capable de maintenir l'équerre 3'' cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix



NIVEAU 7

NOM PRENOM : _____

DATE : _____



Être capable de de maintenir l'ATR 3" en grandissement maximum



Etre capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Être capable de faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues



Être capable de réaliser la liaison course / impulsion avec un assemblé des 2 pieds sur la toile .



Être capable de maintenir l'équerre 3'' cuisses au moins à l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix



Être capable de maintenir la traction 3".



NIVEAU 8

NOM PRENOM : _____

DATE :



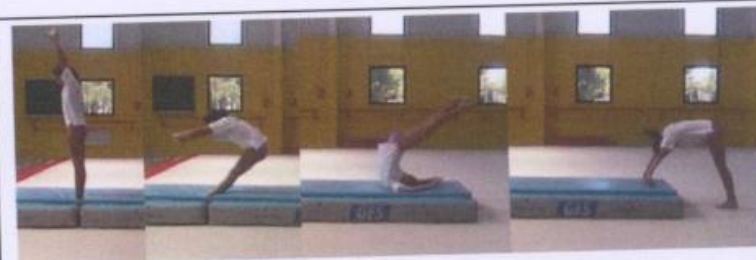
Être capable de placer son dos verticalement puis de monter les jambes à l'ATR



Être capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Être capable de réaliser une série de 4 roulades (2 roulades par partenaire) sans temps d'arrêt



Être capable de faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues



Être capable de maintenir l'équerre jambes tendues 3 secondes quelquesoit la hauteur des jambes. Jambes serrées ou écartées au choix



Être capable de provoquer une rotation arrière et une rotation avant au départ de la suspension.



NIVEAU 9

NOM PRENOM : _____

DATE : _____



Être capable de placer son dos verticalement avant de monter les jambes



Être capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Être capable de faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues (serrées ou écartées au choix)



Etre capable de réaliser un appui alternatif mains - pieds après la course/impulsion.



Être capable de maintenir l'équerre 3'' cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix



Etre capable de réaliser une rotation arrière complète et sans arrêt de la suspension.



NIVEAU 10

NOM PRENOM : _____

DATE : _____



Être capable de s'élever à l'ATR et de revenir en fente.



Être capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Etre capable d'enchaîner un saut après une roulade avant : liaison d'éléments.



Etre capable d'avoir le corps à l'horizontale pendant la phase d'envol



Être capable de maintenir l'équerre 3'' cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix



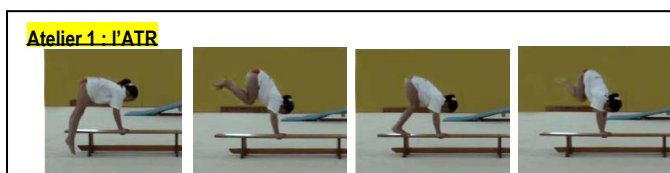
Etre capable de lâcher la barre avec les mains puis avec les genoux en controlant son geste.



Proposition de situations pédagogiques et leurs variantes en lien avec une compétence répondant à un objectif spécifique :

Les situations pédagogiques sont regroupées en 10 niveaux, 6 ateliers par niveau, et des ateliers connexes de renforcement ou de simplification autour de :

- l'ATR,
- la roue,
- la roulade avant,
- la roulade arrière,
- la course – impulsion.



Description : En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

Consigne : Avoir les bras tendus.

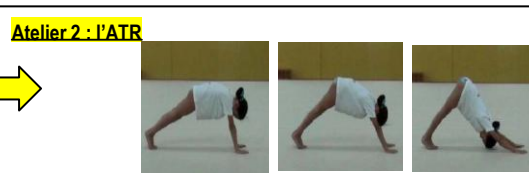
Etre capable de : Conserver les bras tendus durant tout l'exercice

Atelier connexe : L'AT R (p l a c e m e n t d u d o s)



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc. Monter 3 fois de suite et au dernier tenir 5 secondes

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.



Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

Etre capable de : Venir en alignement bras/tronc.

Atelier connexe : L'AT R (l'a l i g n e m e n t b r a s / t r o n c) / (gainage en appui)

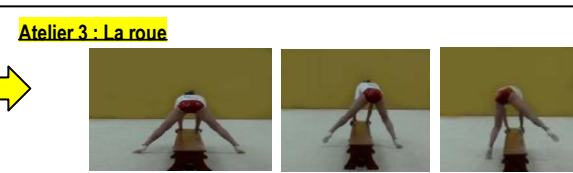


Description : Ouverture bras/tronc En maintenant les jambes tendues. Maintenir la position 10 secondes.

Consigne : Lors du maintien de la position, penser à souffler par la bouche.

Description : En position pompe (sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond) maintenir la position de gainage. Faire 3 x 5 secondes dans chaque position.

Consigne : Les épaules au dessus des mains et le dos rond.

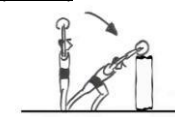


Description : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

Consigne : Poussée jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

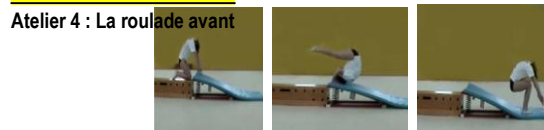
Etre capable de : Faire une impulsion complète (jambe tendue)

Atelier connexe : LA ROUE (la fente)



Description : Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.

Consigne : Les bras doivent rester collés aux oreilles durant tout l'exercice.



Description : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Etre capable de : Maintenir la position groupée

Atelier connexe : LA ROULADE AVANT



Description : Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto), se relever avec l'aide de son camarade.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Etre capable de : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation

Atelier connexe : LA ROULADE ARRIERE



Description : Départ à 4 pattes, mains sur un bloc, faire 2 séries de 5 pompes venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique

Consigne : Pousser jusqu'au bout des doigts en gardant le menton collé à la poitrine

Description : Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque, et revenir en position de départ

Consigne : Conserver le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice



Description : Le porteur a les mains sur les hanches du Voltigeur. Les deux fléchissent lentement les jambes, puis exercent une poussée dynamique. Le voltigeur fait saut droit (chandelle) aidé par le porteur durant tout l'exercice (montée et descente jusqu'à la réception)

Consigne : Le voltigeur fait une flexion lente et une poussée dynamique des jambes. Le porteur reste toujours en contact avec le voltigeur

Etre capable de : (Le porteur) pousser jusqu'à avoir les bras à l'horizontale.

Atelier connexe : COURSE / IMPULSION



Description : Sur un mini trampoline (ou sur trampoline), se placer debout aligné bras le long des cuisses, effectuer 8 à 10 sauts droits

Consigne : Rester droit les mains le long du corps.



NIVEAU 1



Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Préparation à l'appui brachial : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; l'araignée ; face ½ tour dos jusqu'à rotation complète



Préparation à la position groupée : au signal → assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia ; idem assis puis rouler en arrière et retour dans la même position



Préparation début roulade AR et fin roulade avant : assis – rouler en arrière avec placement des mains au sol pour roulade AR ; idem avec retour talons près des fesses



Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV :
Par 2 et face à face : rouler en AR en plaçant les mains et fin retour roulade AV à la station avec l'aide du partenaire qui tire les mains



Bilan de séance / commentaires :



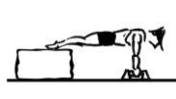
Description : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour...

Consigne : Avoir les jambes serrées et groupées.

Etre capable de : Conserver les jambes groupées et serrées.



Atelier connexe : l'ATR (placement de dos)



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc, monter 3 fois de suite

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Description : Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse, tenir la position 8 à 10 secondes

Consigne : Maintenir le gainage au niveau du bassin

Atelier 2 : l'AT



Description : Le porteur : allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias). Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

Consigne : Le Porteur a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée. Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

Etre capable de : Maintenir la position 3 secondes en gainage



Atelier connexe : l'ATR (placement de dos) / (appui et gainage)



Description : Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds, monter 3 fois de suite.

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Description : Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse, tenir la position 8 à 10 secondes

Consigne : Maintenir le gainage au niveau du bassin

Atelier 3 : La roue



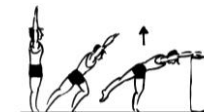
Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied - pied.

Etre capable de : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.



Atelier connexe : la roue



Description : Venir en fente et poser les mains sur un plinth, puis impulsion de la jambe avant

Consigne : Garder les bras collés aux oreilles

Atelier 4 : La roulade avant



Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.

Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

Etre capable de : Se relever sans l'aide des mains.



Atelier connexe :



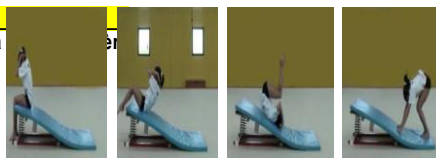
Description : Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur

Consigne : Conserver le menton collé au buste durant tout l'exercice et maintenir les talons près des fesses.

Description : Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

Consigne : Se relever sans l'aide des mains

Atelier 5 : La



Description : Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne : Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Etre capable de : Arriver sur les pieds.



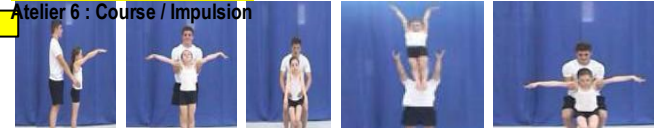
Atelier connexe :



Description : Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras, puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ

Consigne : Plier les bras lentement et les tendre de façon dynamique

Atelier 6 : Course / Impulsion



Description : **Voltigeur (V)** : Flexion lente et prononcée, poussée dynamique, chandelle corps gainé. **Porteur (P)** : Dos au Voltigeur, mains à la taille, lâche V en fin de poussée, puis le rattrape aux aisselles pour amortir la réception.

Consigne : **Voltigeur** : Bloque les bras à l'horizontale pendant la descente et la réception. **Porteur** : lâche le Voltigeur en fin de poussée et tourne les paumes vers le ciel pour l'attraper aux aisselles.

Etre capable de : Produire une phase aérienne visible / réception contrôlée



Atelier connexe :



Description : Sauter sur les blocs, puis redescendre...

Consigne : Garder les pieds joints

Description : Monter aux espaliers et se relever sur 1/2 pointes, 8 à 10 fois

Consigne : Garder le corps aligné et les fesses serrées



NIVEAU 2



Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

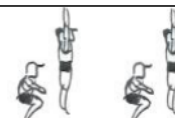
Préparation à l'appui alternatif et au placement en gainage : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière-latéral) mains qui avancent jusqu'au gainage en planche – maintien – puis pieds qui avancent jusqu'à fermeture jambes tronc



Impulsion bras jambes alternatives : saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés)



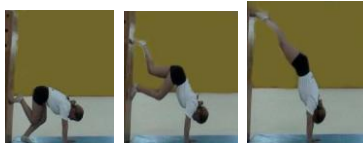
Préparation aux impulsions jambes et à la chandelle droite : saut de grenouille jusqu'à alignement du corps



Préparation enroulement vertébral et début roulade AR – fin roulade AV : assis – rouler en AR avec placement mains pour roulade AR ; retour talons près des fesses ; idem avec relever seul avec appuis des mains au sol ; idem avec relever sans aide des mains



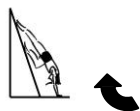
Bilan de séance / commentaires :

**Atelier 1 : l'ATR**

Description : A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

Consigne : Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

Etre capable de : Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).

**Atelier connexe :**

Description : Grimper à reculons le plus haut possible

Consigne : Conserver les oreilles cachées entre les bras



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc, monter 3 fois et tenir 2 secondes, puis 3, puis 5

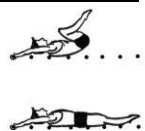
Consigne : Maintenir les genoux et les pieds serrés, cacher les oreilles entre les bras.

Atelier 2 : l'équerre et la suspension

Description : Suspension à la barre supérieure et monter les genoux pour poser les pieds sur la barre basse + traversée la barre en suspension.

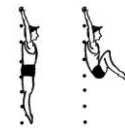
Consigne : Monter les jambes fléchies simultanément.

Etre capable de : Poser les pieds simultanément sur la barre inférieure.

**Atelier connexe :**

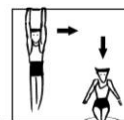
Description : sur le dos lever les jambes fléchies, 10 fois

Consigne : Bassin au dessus des épaules



Description : Grimper aux espaliers et lever les jambes fléchies, 3 fois 3 secondes

Consigne : décoller le bassin des espaliers



Description : Se suspendre à une barre, se déplacer latéralement et sauter dans le cerceau

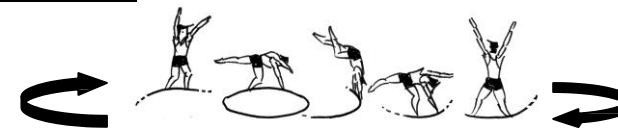
Consigne : Fixer la réception pendant 3 secondes.

Atelier 3 : La roue

Description : pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

Consigne : Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

Etre capable de : Passer l'obstacle sans rupture de rythme.

**Atelier connexe :**

Description : e la fente, faire une roue sur le cercle, faire la roue dans les 2 sens.

Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied).

Atelier 4 : La roulade av

Description : Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

Consigne : Se relever avec les mains loin devant le corps.

Etre capable de : Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.

**Atelier connexe :**

Description : Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis, se relever avec l'aide d'un camarade.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.

Atelier

Description : Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière

Consigne : Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

Etre capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.

**Atelier connexe :**

Description : Rouler en arrière sur un tapis, revenir dans la position de départ

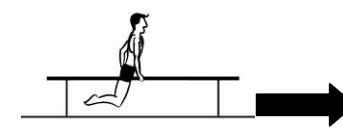
Consigne : Se relever sans l'aide des mains

Atelier / Impulsion

Description : Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

Consigne : Sauter avec les deux pieds ensemble.

Etre capable de : Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.

**Atelier connexe :**

Description : Sur barres parallèles basses, se déplacer en prenant l'appui manuel 3 secondes.

Consigne : Les genoux sont serrés et se touchent.



NIVEAU 3



Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Appui bras alternatifs : par 2 « brouette » en avant, en AR (cacher les oreilles)



Impulsion jambes : du saut de grenouille au saut droit ; saut cloche pied
D et G

Préparation aux équerres : assis jambes tendues, contracter les cuisses ; idem
Et soulever bassin



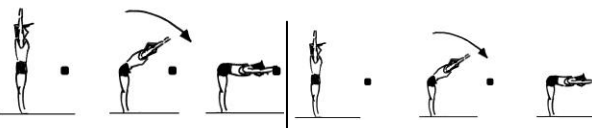
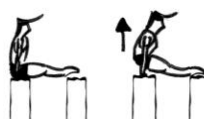
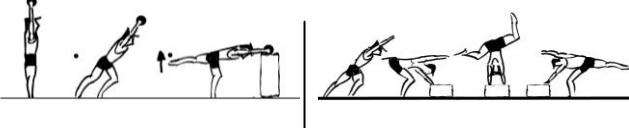
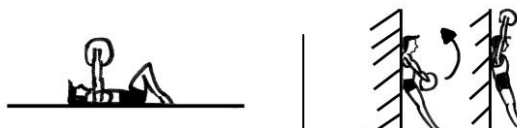
Préparation enroulement vertébral et début roulade AR – fin roulade AV : départ
débout rouler en AR avec placement mains pour roulade AR – se relever seul avec
appui des mains au sol ; idem avec relever sans l'aide des mains



Préparation à la roulade AR : départ accroupis, mains au sol.
Rouler en AR avec placement des mains pour la roulade AR
et retour à la station accroupis (à enchaîner plusieurs fois)



Bilan de séance / commentaires :

Atel  Description : De l'appui facial, les pieds sur un plinth, mains au sol, monter en placement de dos jusqu'à l'ouverture complète des épaules. Consigne : Glisser les pieds le plus proche possible du bord de la caisse et garder les bras tendus. Etre capable de : Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes. ○ Atelier connexe :  Description : Debout, bras aux oreilles, se pencher vers l'avant jusqu'à poser les mains sur une poutre, tenir 3 secondes et se relever. Consigne : Creuser le bas du dos et les bras collés aux oreilles.	Atelier 2 : l'équerre  Description : Le porteur(P) est allongé sur le dos, les jambes écartées à largeur des épaules du Voltigeur, il maintient les chevilles du Voltigeur bras tendus et verticaux. Le Voltigeur (V) a les mains sur les genoux du Porteur, en équerre les jambes tendues et serrées. Consigne : Le Porteur cherche à verrouiller les genoux, le Voltigeur a les doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée, grandissement (appui dynamique) sur les bras tendus. Etre capable de : Maintenir la position 3" bras tendus et fesses décollées ○ Atelier connexe :  Description : Se place en « équerre » entre deux caisses, soulever les fesses 3 fois, tenu 3 secondes. Consigne : Garder les jambes tendues.	Atelier 3 : La roue  Description : Franchissement d'un plinth bas en appui manuel alternatif avec obstacle en mousse pour obliger le placement de dos, et retour au sol alternatif. Consigne : Monter le bassin le plus haut possible Etre capable de : Franchir l'obstacle sans le toucher. ○ Atelier connexe :  Description : Descendre en fente pour poser la balle sur la caisse, venir toucher l'élastique avec la jambe arrière. Consigne : Maintenir la jambe arrière tendue et les bras collés aux oreilles. Description : Faire une roue en posant les mains sur la caisse Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied)
Atelier 4 : La roulade avant  Description : Roulade au sol, revenir debout sans les mains Consigne : Rouler vite en gardant la position groupée et envoyer les bras tendus vers l'avant pour se redresser Etre capable de : Réaliser une roulade avant en condition réelle en se relevant sans l'aide des mains. ○ Atelier connexe : suspension  Description : Barre basse, se balancer jambes fléchies, se donner de l'élan avec les jambes (comme à la balançoire). Consigne : Attention : reprendre les mains en arrière de la barre.	Atelier 5 : La roulade arrière  Description : Roulade arrière départ sur le tapis en position 1/2 pliée arrivée en contrebas pieds au sol. Consigne : Rouler vite et pousser fort sur les bras pour se relever. Etre capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout. ○ Atelier connexe :  Description : Couché sur le dos, jambes fléchies, maintenir le medecin-ball bras tendus pendant 10 secondes. Consigne : Les bras restent à la verticale. Description : Debout, dos au mur, pieds à 30 cm, ouverture bras/ tronc, antépulsion avec un medecin-ball Consigne : Serrer le ventre pendant l'exercice.	Atelier 6 : Course / Impulsion  Description : Départ de l'arrêt sur une caisse, sauter en contre bas, bras le long du corps, impulsion dans le mini trampoline et arrivée à la station droite en contre haut sur les tapis. Consigne : Rebondir vivement dans la toile après le saut en contrebas. Lever les bras en sortant de la toile jusqu'à l'oblique haute. Serrer les fesses et rentrer le ventre pour rester tonique. Etre capable de : S'élever après l'impulsion jambes. ○ Atelier connexe :  Description : Marcher sur une poutre basse, sauter pieds joints dans le cerceau. Consigne : Maintenir la réception immobile pendant 3 secondes. Description : Courir entre des cordes et sauter dans 2 cerceaux. Consigne : Enchaîner la course et les sauts sans s'arrêter.



NIVEAU 4

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Préparation enroulement vertébral et roulade AR bras tendus : assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia puis placer bras verticaux tendus, majeurs qui se touchent et paumes vers le plafond ; idem assis puis rouler en AR en plaçant les bras tendus contre le sol et retour dans la même position.

Préparation aux équerres : roulade AV arrivée assis jambes tendues serrées – puis soulever le bassin ; idem jambes écartées

Préparation au placement de dos : départ assis sur talons, mains au sol – tendre les jambes et aligner le tronc sur les bras ; idem avec extension dynamique des jambes pour provoquer un décollement des pieds (toujours oreilles cachées)

Renforcement du gainage en alignement complet du corps : couché au sol plat ventre, s'aligner et être « le plus grand du monde » et « tout dur »

Préparation à la liaison course – impulsion : placer des cerceaux au sol : marche et sauter pieds joints dans un cerceau ; idem avec un rebond dans le cerceau

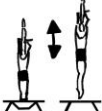
Bilan de séance / commentaires :



Niveau 5

Nom Prénom :

Le :

Atelier 1 : l'ATR  Description : Porteur (P) : maintient la face antérieure de la cuisse du V avec les mains et les avant-bras et avance. Voltigeur (V) : en placement du dos (90°), avance sur 2 mètres Consigne : Porteur attrape V sous les cuisses. Voltigeur maintient le dos à la verticale avec le regard sur les mains. Etre capable de : Maintenir le placement du dos pendant le déplacement. ○	Atelier  Description : Equerre groupée sur caissons, jambes serrées entre les bras. Alternativement avec équerre groupée sur caisson, genoux écartés, bras à l'intérieur. Consigne : Elever les genoux le plus haut possible. Le regard à l'horizontale. Etre capable de : Maintenir l'équerre jambes groupées 3 secondes proche de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix. ○	Atelier 3 : La roue  Description : Debout sur le plinthe en fente avant, pose des mains au bout de la caisse pour réaliser une roue en contrebas. Consigne : Poser les mains en position parallèles ou la 2 ^{ème} main rentrée vers l'intérieur. Etre capable de : Réaliser une roue avec un passage à la verticale. ○
Atelier connexe :  Description : En placement du dos, pieds sur une caisse, se grandir 3 fois, puis fléchir les bras (en freinant) pour rouler en avant sur le tapis Consigne : Pour se grandir enfoncer les mains dans le sol	Atelier connexe :  Description : Sur les barres parallèles basses, faire une équerre jambes groupées serrées (2 x 3 secondes). Consigne : Monter une jambe puis l'autre.  Description : Assis à cheval sur la grande poutre, avancer en appuyant sur les bras et en décollant les fesses. Consigne : Avancer sur 2 mètres.	Atelier connexe :  Description : Faire une roue sur un plinthe bas avec un obstacle en mousse. Consigne : Retour au sol d'un pied, puis l'autre.  Description : En placement du dos, pieds sur le plinthe, se déplacer en appui sur les mains latéralement. Consigne : Garder les bras tendus.
Atelier  Description : Faire plusieurs roulades avant enchaînées . Consigne : Poser les mains loin devant. Etre capable de : Enchaîner 2 roulades avant. ○	Ate  Description : Départ 1/2 plié, roulade arrière sur un plan incliné corps groupé avec les bras tendus. Consigne : Départ bras aux oreilles mains attachées (doigts croisés) garder la tête rentrée. Etre capable de : Exécuter la roulade arrière avec les bras tendus ○	A  Description : D'une série de caisses, courir, impulsion sur mini-trampoline, arrivée en contre haut. Consigne : Lever les bras en sortant de la toile jusqu'à l'oblique haute. Serrer les fesses et rentrer le ventre pour rester tonique. Etre capable de : Conserver le corps droit dans la phase aérienne. ○
Atelier connexe :  Description : Roulade avant, départ debout, arrivée debout. Consigne : Garder le menton collé à la poitrine pendant toute la réalisation.	Atelier connexe :  Description : Roulade avant, départ debout, arrivée debout avec un saut extension. Consigne : Enchaîner la roulade et le saut extension.	Atelier connexe : COURSE / IMPULSION  Description : Sauter sur la mini-trampoline pieds joints, faire un saut droit pour arriver sur le tapis. Consigne : Se réceptionner immobile 3 secondes.  Description : Faire 8 à 10 sauts droits sur la mini-trampoline, bras aux oreilles. Consigne : Conserver le corps gainé.



NIVEAU 5

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Préparation aux liaisons avec la roulade AV : roulade AV départ accroupi enchaîner par un saut droit ; rouler en AR départ accroupi retour vers l'avant accroupi et enchaîner une roulade AV.

Préparation à l'ouverture jambes/ tronc : à 4 pattes, battement AR jambe tendues jusqu'à l'horizontale et maintien jambes à l'horizontale : D+G

Renforcement Adducteurs/Abducteurs : par 2, un est couché sur le dos jambes fléchies et essaye d'écarter les jambes, l'autre l'en empêche ; puis inversement.

Renforcement de l'ouverture bras/tronc (antépulsion) : plat ventre, être « le plus grand du monde » et « tout dur » et soulever les bras tendus vers le plafond

Préparation aux équerres : assis mains au sol, lever les fesses jambes fléchies ; idem jambes tendues

Bilan de séance / commentaires :



Niveau 6

Nom Prénom :

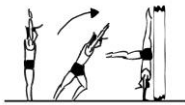
Le :

Atelier 1 : l'ATR

Description : Porteur (P) : assis jambes écartées, attrape le V à la taille. Voltigeur(V) : départ à genoux face au P, mains au sol, réalise un placement du dos groupé.

Consigne : Bras tendus, maintenir les jambes groupées proches du corps jusqu'au placement du bassin à la verticale des épaules

Etre capable de : Être capable de placer son dos verticalement. ○

Atelier connexe :

Description : Départ en fente, faire un ATR jambes décalées, venir toucher le tapis avec la 1ère jambe et retour en fente.

Consigne : Garder les bras alignés avec le tronc.

Atelier 2 :

Description : Pieds en appui sur caisse, en appui facial, mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ouverture complète épaules et l'alignement bras tronc, lever alternativement les jambes à la verticale.

Consigne : Maintenir le dos placé quand on lève la jambe

Etre capable de : Maintenir la jambe à la verticale pendant 3 secondes en conservant l'alignement bras/tronc. ○

Atelier connexe :

Description : Départ accroupi, monter en placement du dos groupé, puis tomber plat dos sur le tapis

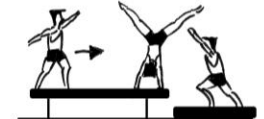
Consigne : Garder les jambes groupées durant tout l'exercice.

Atelier 3 : La roue

Description : Départ en fente avant, effectuer une roue face au tapis, pose des mains à 50 cm du tapis (maximum), arriver en fente, sans arrêt dans la réalisation.

Consigne : Poser les mains en position parallèles (ou la 2ème main rentrée vers l'intérieur).

Etre capable de : Faire la roue sans toucher le tapis. ○

Atelier connexe :

Description : Marcher sur poutre basse, sortie en roue, mains sur la poutre et réception en fente sur la ligne.

Consigne : Poser la 2ème main : doigts vers l'intérieur.

Atelier 4 : La roulade avant

Description : Départ de l'arrêt, roulade en contre haut, arriver debout sur le tapis.

Consigne : Pousser fort sur les jambes, poser la nuque sur le tapis.

Etre capable de : Être capable de tendre ses jambes avant d'enrouler. ○

Atelier connexe :

Description : Barre basse, se balancer jambes fléchies, se donner de l'élan avec les jambes (comme à la balançoire).

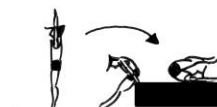
Consigne : Attention : reprendre les mains en arrière de la barre.

Atelier 5 : La roulade arrière

Description : Départ debout bras aux oreilles, faire une roulade arrière bras tendus sur un plan incliné et arrivée jambes tendues écartées.

Consigne : Départ bras aux oreilles, dos arrondi, mains rentrées avec les doigts qui se touchent. Garder la tête rentrée durant tout l'exercice

Etre capable de : Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues. ○

Atelier connexe :

Description : Départ à la station droite, s'abaisser en fermant le buste sur les jambes pour venir poser les mains sur le bord du tapis, rouler en arrière jusqu'au placement bras tendus sur le tapis.

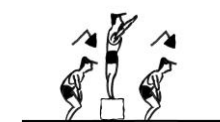
Consigne : Conserver le corps en fermeture durant l'exercice.



Description : Porteur (P) : allongé sur le dos, jambes pliées et écartées à largeur des épaules du V. Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes fléchies et serrées. Alternativement avec jambes groupées et écartées.

Consigne : Porteur : Cherche à verrouiller les genoux. Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée. Bras tendus, regard à l'horizontale. Monte les genoux le plus haut possible.

Etre capable de : Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale Jambes serrées ou écartées au choix. ○

Atelier connexe :

Description : Debout face à une caisse, poussée complète des jambes pour venir à la station droite (jambes tendues) sur la caisse

Consigne : Pousser jusqu'à la pointe des pieds.



NIVEAU 6

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Renforcement de l'ouverture bras/tronc (antépulsion) : couché plat ventre et être « le plus grand du monde » et « tout dur » et soulever les bras tendus vers le plafond.

Préparation à l'ouverture jambes/ tronc : à 4 pattes, battement AR, jambes tendues jusqu'à l'horizontale et maintien jambes à l'horizontale.

Préparation à l'écart antéropostérieur : couché sur le dos, battement de jambes tendues vers l'avant jusqu'à la verticale : D+G et maintien jambes verticales.

Impulsion bras/jambes alternatives : saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés).

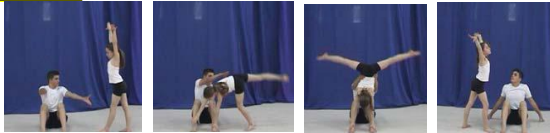
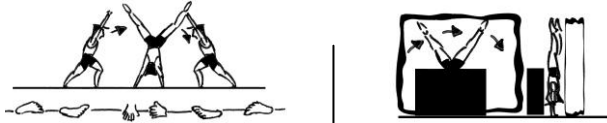
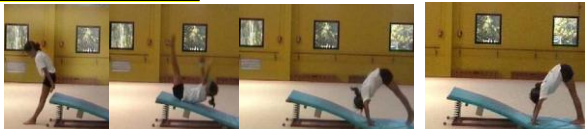
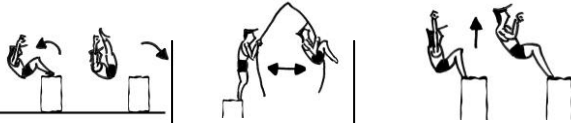
Bilan de séance / commentaires :



Niveau 7

Nom Prénom :

Le :

Atelier 			Atelier 2 : l'équerre 			Atelier 3 : La roue 		
Description : De l'appui facial reculer les mains en montant les pieds le long de l'espalier, pour se placer à l'ATR 5 secondes. Puis tomber dos sur le tapis Consigne : Bras tendus, tête droite en levant les yeux pour regarder les mains. Etre capable de : Maintenir l'ATR 3 secondes en grandissement maximum. ○			Description : Porteur (P) : En table, jambes écartées à la largeur des épaules du V. Voltigeur (V) : Mains sur les genoux du P, équerre jambes fléchies et serrées. Alternativement avec jambes groupées et écartées. Consigne : Porteur : Cherche à pousser le bassin le plus haut possible. Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée : Bras tendus, regard à l'horizontale. Monte les genoux le plus haut possible. Etre capable de : Maintenir l'équerre 3" cuisses au moins à l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix. ○			Description : Porteur (P) : assis au sol, jambes pliées et écartées talons proche des fesses, accompagne le voltigeur tout au long de la roue. Voltigeur (V) : réalise une roue ventre face au porteur mains sur les pieds (mains dans l'axe). Consigne : Porteur (P) : va chercher tôt le voltigeur pour le guider tout au long de la réalisation. Voltigeur (V) : place ses mains sur et dans l'axe du pied du porteur. Etre capable de : Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne. ○		
Atelier connexe : 			Atelier connexe : 			Atelier connexe : 		
Description : Couché à plat ventre, se grandir, fesses serrées, faire 3 secondes, puis 5, puis 8. Consigne : Décoller légèrement les bras du sol.			Description : Assis en bout de caisse, faire une équerre écart jambes fléchies, 2 x 3 secondes Consigne : Enfoncer le module avec les bras tendus et placer les cuisses à l'horizontal.			Description : Faire une roue en mettant les pieds et les mains dans les marques. Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement : main-main-pied-pied		
Description : Franchissement du banc en placement du dos. Consigne : Garder les genoux à la poitrine pendant le placement du dos.			Description : Sur des barres parallèles basses, équerre jambes serrées fléchies, 2 x 3 secondes. Consigne : Genoux au dessus des barres.			Description : Faire une roue entre 2 blocs de mousse. Consigne : Ne pas toucher les blocs avec les jambes		
Atelier 4 : La traction 			Atelier 5 : La roulade arrière 			Atelier 6 : Course / Impulsion 		
Description : Maintien 5 secondes de la position de traction avec ou sans les pieds sur la petite barre. Redescendre lentement. Consigne : Regarder au dessus de la barre. Etre capable de : Être capable de maintenir la traction 3". ○			Description : Départ debout bras aux oreilles Roulade arrière bras tendus jambes tendues serrées sur plan incliné avec pose des mains en position assise Consigne : Poser les mains à côté des fesses avant de les placer derrière la tête, bras tendus avec les doigts qui se touchent, garder la tête rentrée. Etre capable de : Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues. ○			Description : Départ au sol, courir avec un pré-appel sur le tremplin, assemblé et impulsion dans le mini trampoline, arriver en contre haut. Consigne : Courir sur le tremplin et, sans arrêt, sauter les 2 pieds dans la toile pour rebondir. Etre capable de : Réaliser la liaison course/impulsion avec un assemblé des 2 pieds dans la toile ○		
Atelier connexe : 			Atelier connexe : 			Atelier connexe : 		
Description : En suspension à la barre pieds sur une caisse, les pieds viennent toucher la barre, retour contrôlé à la position de départ. Consigne : Les pieds restent collés durant tout l'exercice.			Description : En suspension sous la barre, jambes fléchies sur une caisse, faire 3 tractions, à la 3ème maintenir la position 3 secondes. Consigne : A chaque traction, aller regarder au dessus de la barre.			Description : Faire une série de rebonds jambes tendues, les bras restent en bas, le long du corps Consigne : Rester droit les fesses serrées durant tout l'exercice.		
Description : Debout sur une caisse, s'agripper à la corde bras fléchis, se balancer en avant puis retour sur la caisse Consigne : Rester bras fléchis durant tout			Description : Courir entre des cordes et sauter dans 2 cerceaux. Consigne : Enchaîner les deux sans temps d'arrêt.					



NIVEAU 7

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Renforcement du gainage : déplacement en « araignée » et maintenir la position bassin en extension.

Renforcement du gainage en alignement complet du corps : couché au sol plat dos, se grandir, corps tout dur, coller le bas du dos au sol

Préparation à la fermeture groupée complète : couché au sol, plat dos, jambes groupées et enroulement vertébrale pour amener les genoux à côté des oreilles

Renforcement du gainage en alignement complet du corps : couché au sol plat ventre, s'aligner corps dur, poignets flexes (idem ATR) ; puis idem debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains).

Liaison course impulsion : course accélérée ; course lente et assemblé - impulsion jambes tendues, saut droit.

Bilan de séance / commentaires :



Niveau 8

Nom Prénom :

Le :

Atelier 1 : l'ATR



Description : Départ sur le trampoline, mains sur les tapis effectuer plusieurs placements du dos corps groupé, avant de développer à l'ATR pour tomber dos.

Consigne : Garder les bras tendus, rechercher l'alignement du bassin au dessus des appuis avant de monter les jambes

Etre capable de : Placer son dos verticalement puis de monter les jambes à l'ATR

Atelier connexe :



Description : A genoux sur un bloc de 10 cm, mains au sol, monter en placement du dos jambes groupées.

Consigne : Conserver les cuisses contre le buste en placement de dos.

Description : Faire une série de sauts : « cloche pied », 5 fois jambe droite, 5 fois jambe gauche.

Consigne : Insister sur la flexion de la jambe d'appui (cloche pied profond)

Atelier 2 : l'équerre



Description : Equerre serrée et tendue sur caissons maintenu 6" en alternance avec équerre écartée et tendue sur caisson maintenu 6"

Consigne : Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée). Regard à l'horizontale.

Etre capable de : Maintenir l'équerre jambes tendues 3 secondes quelque soit la hauteur des jambes. Jambes serrées ou écartées au choix

Atelier connexe :



Description : Départ en appui sur les barres, jambes tendues sur chacune des barres, faire une équerre jambes tendues, 2 fois 3 secondes.

Consigne : Placer une jambe à l'équerre, puis l'autre

Description : Sauter à l'appui facial sur la grande poutre, passer une jambe pour venir se placer à cheval, monter en équerre écart jambes tendues, se relever, marcher et faire un saut droit en bout de poutre

Consigne : Maintenir l'équerre 3 secondes.

Atelier 3 : La roue

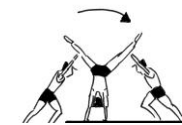


Description : Porteur (P) : à genoux au sol, jambes écartées à largeur des épaules du V, accompagne le V tout au long de la roue. Voltigeur (V) : réalise une roue ventre face au porteur mains sur les genoux (mains dans l'axe).

Consigne : Porteur (P) : va chercher tôt le voltigeur pour le guider tout au long de la réalisation. Voltigeur (V) : place ses mains sur et dans l'axe des cuisses du P.

Etre capable de : Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne

Atelier connexe :



Description : Départ au sol, faire une roue en allant poser les mains sur une poutre basse en mousse

Consigne : La 2^{ème} main doit être légèrement rentrée.

Atelier 4 : La roulade avant

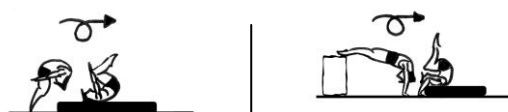


Description : Roulade à 2 : les partenaires se tiennent solidement les chevilles et effectuent sans arrêts des roulades sur 10 mètres. Partenaire 1 : allongé au sol, jambes à la verticale, pose ses pieds, se redresse et devient le partenaire 2. Partenaire 2 : de la position debout, effectue une roulade et devient le partenaire 1.

Consigne : Serrer les chevilles du partenaire, poser les talons près des fesses, ralentir la roulade.

Etre capable de : Réaliser une série de 4 roulades (2 roulades par partenaire) sans temps d'arrêt.

Atelier connexe :



Description : Faire une roulade avant sur un tapis de 20 cm sans poser les mains au sol

Consigne : Rentrer la tête et poser la nuque sur le tapis.

Description : Départ pieds sur une caisse, faire une roulade avant en allant poser la nuque

Consigne : Freiner la flexion des bras doit être contrôlée.

Atelier 5 : La roulade arrière



Description : Départ debout bras aux oreilles effectuer une roulade arrière sur un tapis bras tendus, arriver jambes tendues serrées en contre bas.

Consigne : Poser les mains à côté des fesses avant de les placer derrière la tête, bras tendus avec les doigts qui se touchent garder la tête rentrée.

Etre capable de : Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues

Atelier connexe :



Description : Départ en quadrupédie, jambes tendues serrées, reculer les pieds par petits rebonds successifs, puis retour des mains par déplacement alternatif

Consigne : Maintenir le dos rond et les fesses serrées.

Atelier 6 : La suspension



Description : Départ en suspension, 1/2 Culbuto arrière, accrocher les genoux à la barre en maintenant les mains à la barre puis retour en culbuto avant en contrôlant la descente.

Consigne : Enrouler le dos et freiner les jambes dans la descente.

Etre capable de : Provoquer une rotation arrière et une rotation avant au départ de la suspension

Atelier connexe :

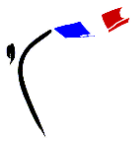


Description : Coucher sur le dos, mains tenant un support, venir se placer en chandelle renversée groupée.

Consigne : Maintenir les fesses le plus haut possible

Description : Debout face aux espaliers, en tenant un élastique dans les mains, tendre l'élastique (fermeture bras/tronc), bras tendus, 2 séries de 5 répétitions.

Consigne : Enrouler le poignet en même temps que le bras va vers l'arrière.



NIVEAU 8

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Impulsion bras jambes alternatives : saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés)

Renforcement impulsion bras et fermeture jambes/tronc pour les équerres : assis jambes tendues serrées, mains placées à plat à mi cuisse, lever les jambes tendues, 2 secondes, poser doucement, lever le bassin 2 secondes, poser doucement (culbuto)

Enroulement vertébrale et renforcement des roulades : roulade avant de la station à la station ; puis 2 roulades avant enchaînées départ et arrivée accroupis ; roulade arrière départ accroupi ...

Bilan de séance / commentaires :

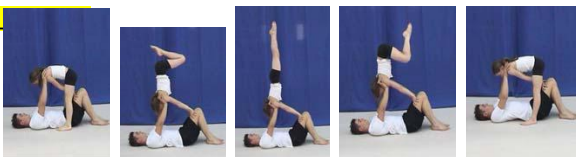


Niveau 9

Nom Prénom :

Le :

Ateli



Description : Porteur (P) : Allongé sur le dos, bras tendus à l'oblique haute, pouces en direction du sternum et doigts serrés sur l'omoplate de V. Voltigeur (V) : épaules dans les mains du P, mains sur les genoux du P, placement du dos jambes fléchies, puis développe les jambes à l'ATR.

Consigne : Porteur : Garde les bras tendus et serrer fort la prise. Voltigeur : Bras tendus, maintient les jambes groupées proche du corps jusqu'au placement du bassin à la verticale des épaules.

Etre capable de : Placer son dos verticalement avant de monter les jambes



Atelier connexe :



Description : Départ en fente, faire un ATR contre le mur, retour en fente.

Consigne : Se grandir le plus possible.

Atelier 2 : l'équerre



Description : Porteur (P) : allongé sur le dos, jambes pliées et écartées à largeur des épaules du V. Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes tendues et serrées. Alternativement avec jambes tendues et écartées.

Consigne : Porteur : Cherche à verrouiller les genoux. Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée. Les bras tendus, le regard à l'horizontale. Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée).

Etre capable de : Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale. Les jambes serrées ou écartées au choix.



Atelier connexe :



Description : Sauter à l'appui, passer une jambe et se lever, marcher puis s'accroupir et s'asseoir, sortir l'autre jambe pour revenir à l'appui facial.

Consigne : Garder les jambes tendues

Atelier 3 : La roue



Description : Départ en fente avant sur le bloc, effectuer une roue en allant poser les mains sur le tremplin pour arriver en contre bas sur le sol.

Consigne : Garde les bras tendus, poser les mains en position parallèles ou la 2ème main rentrée vers l'intérieur.

Etre capable de : Être capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Atelier connexe :



Description : Faire une roue sur une ligne, départ de la fente, arrivée à la fente

Consigne : Placer la 2ème main doit être légèrement rentrée (doigts orientés vers la 1ère main).

Description : Faire une roue sur la poutre en mousse, départ en fente sur la poutre, arrivée en fente sur la poutre

Consigne : Placer la 2ème main doit être légèrement rentrée (doigts orientés vers la 1ère main).

Atelier 4 : Liaison course - Impulsion



Description : départ au sol, courir avec pré-appel sur le tremplin, impulsion sur mini-trampoline, saut de lapin en contre haut, roulade avant, arrivée à la station sur gros tapis.

Consigne : Elancer les bras vers le haut et l'avant pour poser les mains sur la pile de tapis. Appuyer vivement dans les bras et monter le dos rond avant de ramener les jbes entre les bras.

Etre capable de : Réaliser un appui alternatif mains-pieds après la course/impulsion



Atelier connexe :



Description : Pieds sur le mini-trampoline et mains sur les tapis, faire 2 à 3 rebonds, puis 2 à 3 placements du dos groupés, puis placement du dos tendu et tomber plat dos.

Consigne : Garder la tête entre les bras, regard sur les mains.

Atelier 5 : La roulade



Description : Départ debout bras aux oreilles effectuer une roulade arrière bras tendus, arriver jambes tendues serrées ou écartées.

Consigne : Poser les mains à côté des fesses avant de les placer derrière la tête, bras tendus avec les doigts qui se touchent garder la tête rentrée.

Etre capable de : Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues (serrées ou écartées au choix).



Atelier connexe :



Description : Faire une roulade arrière bras et jambes tendues sur un plan incliné

Consigne : Conserver le menton collé à la poitrine durant toute la roulade.

Atelier 6 : La suspension



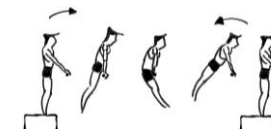
Description : Départ en suspension à une barre, Culbuto complet vers l'arrière : se renverser, passer les pieds entre les bras sans toucher la barre en enroulant le dos pour aller toucher le bout des pieds sur le plan incliné puis retour inverse.

Consigne : Regarder ses genoux puis ses pieds lors de la réalisation.

Etre capable de : Réaliser une rotation arrière complète et sans arrêt de la suspension.

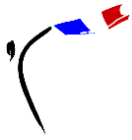


Atelier connexe :



Description : Debout sur un module mousse, mains sur la barre basse, sauter à l'appui facial, se grandir sur les appuis 3 secondes, puis se repousser et revenir sur la caisse.

Consigne : Garder les bras tendus durant tout l'exercice



NIVEAU 9

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Préparation à une liaison d'élément : saut de lapin AV ; roulade AV ; série de saut de lapin ; série de roulade AV ; saut de lapin AR ; roulade AR ; série de saut de lapin AR ; série de roulade AR

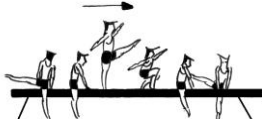
Renforcement du gainage en alignement complet du corps : couché au sol plat ventre, être « le plus grand du monde » et « tout dur », poignets flexes (idem ATR) ; idem debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains).

Préparation à l'ATR : Fente ; fente planche ; fente ATR jambes décalées dans le sens antéropostérieur (recherche de la verticale avec la 1^{ère} jambe)

Renforcement des impulsions bras alternatives : déplacement en quadrupédie, jambes tendues en AR en poussant jusqu'au bout des doigts.

Préparation à l'équerre : par 2, équerre jambes serrées avec aide aux pieds

Bilan de séance / commentaires :

Atelier 1 : l'ATR  Description : ATR départ en fente et retour en fente soit : Face à un mur ou avec parade. Consigne : Garder les bras aux oreilles, et les jambes tendues serrées à l'ATR. Etre capable de : S'élever à l'ATR et de revenir en fente.	 Description : Porteur (P) : En table, jambes écartées à la largeur des épaules du V. Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes tendues et serrées. Alternativement avec jambes tendues et écartées. Consigne : Porteur : Cherche à pousser le bassin le plus haut possible. Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée, les bras tendus, le regard à l'horizontale. Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée). Etre capable de : Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix.	Atelier 3 : La roue  Description : Départ en fente avant, effectuer une roue au sol, revenir en fente. Consigne : Poser les mains en position parallèles ou la 2ème main rentrée vers l'intérieur. Etre capable de : Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne
Atelier connexe :  Description : Départ à genoux sur un bloc, mains sur le sol, monter en placement du dos groupé, développer à l'ATR et tomber plat dos. Consigne : Conserver la tête droite, regard sur les mains.	Atelier connexe :  Description : Sur la grande poutre, sauter à l'appui facial, passer une jambe, se lever, marcher en faisant de grands battements jambes tendues, s'accroupir, puis s'asseoir, dégager l'autre jambe et revenir à l'appui facial. Consigne : Garder les jambes tendues	Atelier connexe :  Description : Faire une roue sur la poutre en mousse, départ en fente sur la poutre, arrivée en fente sur la poutre. Consigne : Placer la 2ème main doit être légèrement rentrée (doigts orientés vers la 1ère main). Description : Départ au sol, faire une roue en allant poser les mains sur une poutre basse en mousse. Consigne : La 2ème main doit être légèrement rentrée.
Atelier 4 : La roulade avant  Description : Départ à la station. Roulade AV groupé + saut vertical avec 1/4 de tour. Consigne : Retour rapide de la roulade avant. Elancer les bras aux oreilles en poussant dans les jambes jusqu'au bout des pointes. Orienter l'épaule du côté de la rotation. Etre capable de : Enchaîner un saut après une roulade avant	A  Description : Départ en suspension sur une barre, 1/2 Culbuto, accrocher les genoux à la barre pour se placer "en cochon pendu" puis poser les mains sur les 2 tapis et décrocher les jambes de la barre pour arriver à 4 pattes sur ces tapis. Consigne : Placer bien le creux des genoux sur la barre et appuyer sur les mollets pour lâcher et dérouler le dos doucement. Etre capable de : de lâcher la barre avec les mains puis avec les genoux en contrôlant son geste	Atelier 6 : Course / Impulsion  Description : Départ au sol, courir avec pré-appel sur le tremplin, impulsion sur tremplin, roulade avant, arrivée à la station sur gros tapis. Consigne : Liaison course-impulsion sans arrêt. S'élever avant la pose des mains sur les tapis et rester grouper pendant la roulade avant et se relever sans les mains. Etre capable de : Avoir le corps à l'horizontale pendant la phase d'envol.
Atelier connexe :  Description : Roulade avant, saut extension ¼ de tour, roulade arrière bras et jambes tendus sur un plan incliné. Consigne : Enchaîner l'ensemble des éléments.	Atelier connexe :  Description : Debout sur une caisse, mains sur la barre basse, sauter à l'appui facial, bras tendus, rouler en avant en position groupée et maintenir la traction 3 secondes. Consigne : Maîtriser la vitesse pendant toute la rotation.	Atelier connexe :  Description : Pieds sur le mini-trampoline et sur une pile de tapis, faire 2 à 3 rebonds d'élan, ouverture dynamique des jambes (tirer les talons), 5 fois. Consigne : Conserver les oreilles cachées entre les bras.



NIVEAU 10

Echauffement générale : la préparation physique

Activation cardio-vasculaire : courses, jeux ...

Mobilisation articulaire et musculaire : cou, épaules, hanches, genoux, chevilles ... étirements, renforcements.

Echauffement spécifique : la préparation technique

Préparation à des liaisons d'éléments : travail des éléments séparés : roulade AV ; roulade AR ; saut de lapin AV ; saut de lapin AR ; placement de dos ; saut droit ; puis des séries d'éléments : départ accroupi, placement du dos groupé-saut de lapin roulade avant-saut droit.

Renforcement du gainage en alignement complet du corps : couché au sol plat ventre, s'aligner « tout dur » poignets flexes (idem ATR) ; aussi debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains).

Préparation à l'ATR : fente, fente planche, fente ATR jambes décalées dans le sens antéropostérieur (recherche de la verticale avec la 1^{ère} jambe).

Bilan de séance / commentaire

