

Un exemple concret au niveau III. (CM2)

Objectif

Evaluer.

Situation

Parcours aménagé d'exercices déjà connus.

L'enseignant choisit le matériel et fait le plan du parcours au tableau.

Les élèves se répartissent en groupe de 5 ou 6 et placent le parcours.

Découverte.

Echauffement en trotinant et passage des obstacles du parcours.

Le prof donne les consignes par atelier. Les élèves essaient pendant 5 mn chaque exercice.

Les ateliers.

Deux cordes : tourner en arrière.

Espalier : descendre à l'aide des mains seules.

Deux bancs : balancer en avant pour poser un pied sur chaque barre.

Un tapis : chandelle.

Deux cerceaux : sauter en se grandissant. Un banc : franchissement en passant une jambe après l'autre.

Mise au point.

L'enseignant écoute, conseille, aide.

Les élèves se critiquent, s'aident, s'imitent.

Evolution

Consignes plus précises.

Cordes : genoux à la poitrine le plus longtemps possible.

Espalier : corps tonique et gainé.

Bancs : arrivée en appui dorsal tendu.

Cerceaux : élan, appel des deux pieds, arrivée équilibrée dans l'autre cerceau à pieds joints.

Banc : jambes tendues.

Evaluation.

Pas réalisé = 0

Difficilement réalisé = 1

Réussi = 2

Parfaitement réussi = 3

Coordonner et enchaîner

Les mini-enchaînements

Matériel diversifié.

- Saut en extension.
- Rotation arrière en suspension avec deux cordes.
- Chandelle au sol.
- Roue sur un banc.
- A l'espalier passer de la suspension oblique de face à profil et de dos.
- Roulade avant au sol.
- De l'appui facial incliné sur un banc à l'appui latéral et se redresser...
- ... saut latéral sur le banc.
- Roulade avant sur un plan incliné.
- Rotation arrière aux cordes.
- Élan et demi-tour avec appel sur un banc.

Avec des cordes.

- Rotation avant.
- Élan en avant...
- ... lâcher en arrière.
- Saut en extension.
- Rotation arrière.

- Lâcher une main et pivoter.
- Elan en arrière avec une corde...
- ... lâcher avec demi-tour, chute stabilisée.
- Rotation avant.
- Renversement tenu.
- Fermeture jambe/tronc en rotation arrière.
- Lâcher avec demi-tour.

Les bancs.

- Sauter à pieds joints sur le banc.
- Marcher sur pointes en faisant des cercles avec les deux bras.
- Sauter de profil.
- Monter le bassin mains sur le banc.
- Saut groupé pour sortir du banc.
- Saut avec 1/4 de tour sur le banc.
- Deux pas chassés latéraux.
- 1/4 de tour et planche faciale.
- Sortie ciseaux.
- 1/4 de tour pour arriver face au banc.
- Monter le bassin pour franchir un banc.
- Poser les pieds sur l'autre banc pour être en appui dorsal.
- Pose d'un pied au sol et équilibre sur un pied.
- Saut extension avec 1/2 tour.

Avec une main courante.

- Sauter à l'appui.
- Rotation avant jambes fléchies ou tendues.
- Rotation arrière sous la barre.
- Poser les pieds au sol et lâcher une main pour faire un tour complet.
- Sauter pour se redresser.
- Sauter à l'appui et ...
- ... Passer une jambe.
- Passer l'autre.
- Sauter vers l'avant par ouverture/fermeture des jambes et poussée des bras.
- Sauter à l'appui directement en passant une jambe au dessus de la barre.
- Demi-tour pour passer l'autre jambe.
- Fermeture/ouverture jambe/tronc pour sortir en arrière corps gainé.

Avec des tapis.

- Course d'élan pré-appel.
- Saut avec écart latéral des bras et des jambes.
- Roulade avant jambes écartées, arrivée serrées.
- Chandelle.
- Redressement, élan saut ciseaux jambes tendues.
- Roulade arrière écart.
- Arrivée accroupie.
- Planche écrasée, dos plat.
- Réunir les pieds, saut vertical corps gainé.
- Roulade avant.

- Saut extension demi-tour.
- Roulade arrière.
- Sautillés gauche-droite.
- Appui tendu renversé.
- Saut ciseau, arabesque.

Parcours rotations.

- Roulade avant sur un plan incliné, départ avec élan sur trampoline.
- Rotation avant à la barre fixe.
- Rotation avant avec deux cordes à grimper.
- Roulade avant sur un plan incliné, départ surélevé sur un plinth.
- Roulade avant, départ surélevé à plat ventre sur un cheval.
- Rotation sur une barre asymétrique, départ pieds en appui sur la barre basse.
- Prise d'élan, appel deux pieds sur tremplin, roulade avant sur plan incliné.
- Monter en ATR face au mur, roulade avant sur plan incliné.

Parcours appuis et suspensions.

- Appui quadrupédique, mains au sol, pieds contre un mur, le corps parallèle au sol.
- ATR jambes fléchies à 90°, pieds en appuis contre un mur.
- Elan et appel sur un tremplin, appui à la barre fixe corps gainé.
- Passage transversal en roue d'un banc.
- Suspension dos à l'espalier, rotation, suspension face à l'espalier.
- Déplacement en suspension avec les jambes et les mains sous une poutre.
- Rotation avant en suspension aux cordes avec maintien gainé dans la position renversée.