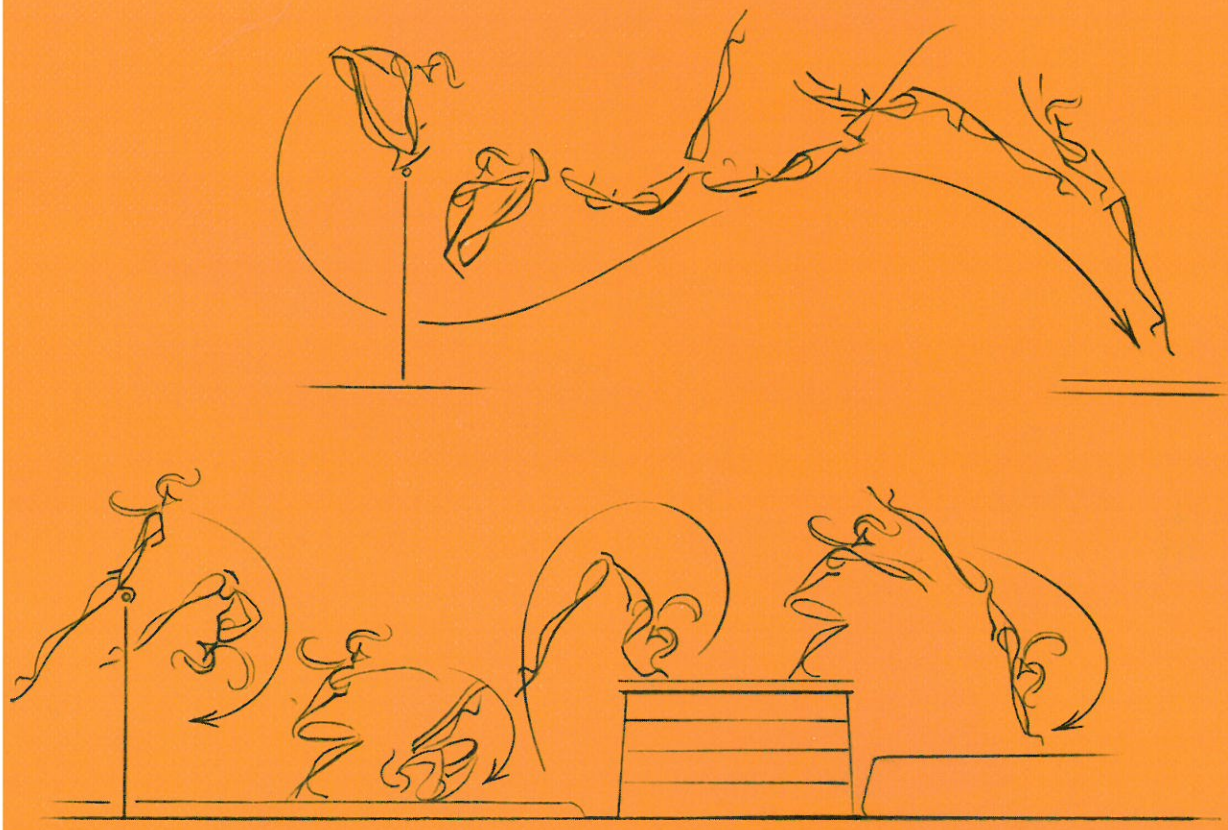
Education physique à l'école

Gymnastique aux agrès



Education physique à l'école

Livre 7 **Gymnastique aux agrès Filles et garçons**

Gymnastique aux agrès garçons

Auteur Jean-Claude Leuba
Collaborateur Pierre Schaub

Gymnastique aux agrès filles

Auteurs Lisbeth Aeppli (Direction)
Camille Gaillard
Urs Illi
Rosmarie Laubscher
Georg Lehmann
Egon Rohr

Traduction française Jean-Pierre Seydoux

Illustrations Hermann Hofmeister

Editeurs Commission fédérale de gymnastique et de sport
Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

Manuels d'enseignement de l'éducation physique à l'école

Manuels généraux

Livre 1 Théorie
Livre 2 1re à 4e année scolaire
Livre 3 5e à 9e année scolaire

Manuels spéciaux

Livre 4 Natation
Livre 5 Education du mouvement et de la tenue
Livre 6 Athlétisme
Livre 7 Gymnastique aux agrès
Livre 8 Jeux
Livre 9 Plein air

2e édition 1981
A commander à l'Office central fédéral
des imprimés et du matériel, 3000 Berne

© Commission fédérale de gymnastique et de sport

Préface de l'éditeur

Dans notre pays fédéraliste, le domaine de l'école est du ressort exclusif des cantons. Cependant, la loi fédérale du 17 mars 1972 pour l'encouragement de la gymnastique et des sports donne à l'éducation physique scolaire une situation particulière en lui fixant un cadre national. Les ordonnances d'exécution confient à la Commission fédérale de gymnastique et de sport, par son groupe d'experts en la matière, le soin de publier les manuels d'enseignement nécessaires.

Les nouvelles tendances de la pédagogie sportive ont exigé la refonte des manuels des années 60. En collaboration avec la Société suisse des maîtres de gymnastique, une commission d'étude a déterminé un nouveau concept subdivisant la matière en neuf livres spécialisés. L'élaboration de ces ouvrages a été confiée à une commission présidée par M. R. Bron (Cugy, VD), et composée des membres suivants :

L. Aeppli, Zurich ; J. Biber, Schaffhouse ; E. Burger, Aarau ; P. Curdy, Sion ; J.-P. Eberlé, Genève ; Dr K. Egger, Macolin ; H. Fischer, Riehen ; H. Futter, Zurich ; P. Gygax, Zurich ; H. Huggenberger, Bâle ; L. Kennel, Balsthal ; J.-C. Leuba, Macolin ; M. Reinmann (†), Berthoud ; K. Rüdisühli, Münchenbuchsee ; W. Weiss, Macolin.

Nous remercions les membres de cette commission pour leur excellent travail, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport pour son aide précieuse dans le domaine administratif et l'Office central fédéral des imprimés et du matériel qui s'est chargé de l'impression et de l'expédition des livres.

Nos remerciements les plus chaleureux vont également aux auteurs du présent volume 7

Mlle Lisbeth Aeppli, Zurich
M. Jean-Claude Leuba, Macolin

et à leurs collaborateurs.

Puisse cette collection de nouveaux manuels contribuer à enrichir et à améliorer l'enseignement de l'éducation physique dans toutes les écoles de notre pays.

Commission fédérale de gymnastique et de sport

H. Möhr, président

Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

P. Curdy, président

Avant-propos

Dans le sport moderne, la gymnastique offre un très vaste éventail d'activités sportives. Elle comprend aussi bien la gymnastique artistique de compétition hautement spécialisée et réglementée sur le plan international que les concours libres aux agrès et la gymnastique pour l'entraînement de la condition physique aux différents engins. Pour un enseignement attractif de la gymnastique obligatoire et du sport scolaire facultatif, nous restons dans un juste milieu qui permet de déterminer certains accents: amélioration de l'adresse et des aptitudes motrices générales, de l'agilité, de la formation rythmique et chorégraphique, encouragement aux formes de concours.
Ce livre a pour but d'apporter aux maîtres d'éducation physique de bonnes connaissances techniques de base et de leur offrir une variété de possibilités didactiques et méthodiques. Cet instrument devrait permettre au maître de donner un enseignement de la gymnastique aux agrès intéressant et varié tout en poursuivant des buts précis. La conception du livre permet une coordination entre les différents degrés.
Nous sommes persuadés qu'à travers l'enseignement de la gymnastique aux agrès, le maître d'éducation physique peut réaliser ses buts pédagogiques généraux de diverses manières:

- l'éducation à l'entraide et à la responsabilité active en groupes de travail
- expérience dans le domaine de la création personnelle
- maîtrise de difficultés intérieures et extérieures
- cogestion et coopération dans un groupe.

Comme l'enseignement de la gymnastique aux agrès exige toujours préparation et réflexion, il est important que maîtres et élèves soient intéressés à leur but semestriel, qu'ils abordent chaque jour leur tâche avec joie et en tirent satisfaction.
Nous remercions ici tous nos collaborateurs, les membres de la commission d'appréciation MM. prof. Dr Kurt Egger, E. Burger, R. Bron et le secrétaire de la CFGS M. H.R. Löffel pour leur travail et leur grand soutien pendant la période laborieuse qui a précédé la parution de ce livre.

Zurich/Macolin, 28 juillet 1978

L. Aeppli/J.-C. Leuba

Table des matières

1. Introduction

Page

Utilisation du livre 7
Terminologie 8
Bibliographie 12
Musique d'accompagnement 12

2. Didactique

Planification 13

Organisation 14
– Conception d'une leçon 14
– Transmission de la matière 15
– Prévention des accidents (aide, surveillance) 15
– Formes d'entraînement 17

Contrôle de l'apprentissage 19

3. Recueil de la matière filles

Conception d'une leçon 21

Genre de leçon 21

Exercices préparatoires 22
– *Mise en train en musique* 22
– *Mise en train aux engins* 26
– *Gymnastique spécifique* 27

Formes d'entraînement 32
– *Familles de mouvement* 32
– *Enchaînements* 33
– *Travail par vagues* 34
– *Entraînement par stations* 35
– *Pistes d'engins* 36
– *Combinaisons d'exercices* 38

Sol 39

Poutre 61

Mouton, minitrampoline, caisson (sauts) 75
Voir recueil de la matière garçons 161

Barres asymétriques scolaires 77

Barres asymétriques 85

Barre fixe 95

Anneaux balançants 111

Trampoline 120
Voir recueil de la matière garçons 209

4. Recueil de la matière garçons

	Page
Conception d'une leçon	121
Genre de leçon	121
Exercices préparatoires	123
– *Exercices d'assouplissement*	123
– *Renforcement de la musculature*	126
– *Maîtrise du corps*	128
Formes d'entraînement	129
– *Familles de mouvements*	129
– *Entraînement par stations*	130
– *Pistes d'engins*	131
Sol	133
Anneaux	149
Mouton, minitrampoline, caisson, cheval (sauts)	159
– *Mouton (sauts)*	161
– *Minitrampoline (sauts libres)*	165
– *Caisson (minitrampoline, sauts d'appui)*	170
– *Caisson, cheval (sauts d'appui)*	173
Barres parallèles	175
Barre fixe	189
Anneaux balançants	207
Voir recueil de la matière filles	212
Trampoline	209

1. Introduction

Utilisation du livre

Avec ce livre, nous aimerions donner un élan à l'enseignement de la gymnastique aux agrès en offrant aux maîtres un instrument de travail pensé et créé pour la pratique.
Nous ne voulons pas présenter l'ensemble systématique de la matière, ni imposer une méthode rigide. Il nous semble plus important de montrer par des exemples la manière d'aborder l'enseignement de cette discipline dans un but éducatif.
Dans le chapitre de la **didactique**, nous abordons les particularités qui distinguent ce sport des autres et les moyens de le rendre attrayant :
- méthodes d'enseignement appropriées
- moyens d'information
- formes sociales
- organisation.

Dans la mesure où les exemples le permettaient, nous avons mis en évidence le contact maître-élèves et la confiance réciproque nécessaire pour encourager l'initiative des élèves.
Etant donné la variété des disciplines et le grand nombre de mouvements qu'elles comprennent, le choix n'est pas facile pour le maître.
Dans le **recueil de la matière**, nous avons préféré nous limiter dans la quantité des éléments pour mettre mieux l'accent sur le chemin à suivre et sur les informations techniques et méthodologiques. Par analogie et à travers son expérience, le maître pourra sans doute adapter le principe à d'autres exercices.
Nous proposons d'abord, comme indication générale, des buts d'enseignement par degré **pour chaque discipline**. Leur réalisation dépend naturellement de différents facteurs :
- formation spécifique et engagement du maître
- âge, nombre, aptitudes, intérêts des élèves
- temps consacré à la pratique de la gymnastique aux agrès.

Ensuite, nous traitons chaque **élément** selon le schéma général suivant : technique, aptitudes nécessaires – progression – fautes et corrections – organisation– entraînement – variantes et liaisons.
Le recueil de la matière est complété par des documents didactiques, **aides pédagogiques** (AP), feuilles de travail qui peuvent être utilisées pour illustrer les leçons et une bande magnétique, **bande enregistrée** avec musique pour différents exercices. Nous donnons enfin quelques exemples de combinaisons d'exercices à la fin de quelques chapitres. Elles peuvent également servir pour le contrôle de l'apprentissage sous la forme de concours internes ou de championnats scolaires.

Terminologie

Abréviations générales et symboles

AP Aides pédagogiques: feuilles de travail pour l'enseignement (appendice, documents didactiques)

→ voir

Abréviations pour la répartition de la matière

T Technique/indications pour une bonne exécution technique

A Aptitudes de départ/aptitudes préalables nécessaires pour apprendre le mouvement

P Progression méthodologique/proposition d'un chemin méthodologique possible. Pour les éléments simples, l'initiation progressive peut être remplacée par la méthode globale

F Fautes/fautes typiques

C Corrections/exercices correctifs

O Organisation/indications sur les formes favorables d'enseignement, d'organisation et d'entraînement

E Entraînement

V Variantes/variantes de l'élément décrit

L Liaisons/liaisons d'exercices avec l'élément décrit

Termes

Accompagnement de mouvement	Tout genre de soutien rythmique ou musical d'un mouvement
Activité en groupes	La classe est divisée en groupes de travail qui s'occupent à différentes stations Chaque groupe reçoit une indication précise sur le devoir (feuille de travail)
Activité par stations	→ activité en groupes, entraînement par stations
Application (leçon)	Dans la leçon d'application, l'élève fixe et perfectionne le mouvement étudié dans la leçon d'initiation
Devoir complémentaire	→ station accessoire
Enchaînements	→ p. 17
Enseignement frontal	Toute la classe ou le groupe effectue le même devoir. Le maître dirige la classe
Entraînement (leçon)	Dans la leçon d'entraînement, l'élève exerce et perfectionne le mouvement maîtrisé dans des conditions plus difficiles
Entraînement par stations	→ p. 19
Familles de mouvements	→ p. 19
Groupe de performance	Travail en groupes de même niveau de capacités
Initiation (leçon)	Dans la leçon d'initiation, l'élève prend contact avec un nouveau mouvement
Méthode globale	Apprentissage d'un mouvement directement dans son déroulement intégral
Piste d'engins	→ p. 18
Station accessoire	Pour éviter de longs moments d'attente pendant l'enseignement d'un élément, on occupe le reste de la classe avec une tâche annexe dans une station accessoire
Tapis	Tapis normal
Tapis mousse	Surface de réception en mousse épaisse
Travail par vagues	→ p. 18

Terminologie et abréviations des descriptions de l'exercice

Position du corps par rapport à l'engin

Fac. facial	Dors. dorsale	Cost. costal	A l'intérieur
Latéral : axes des épaules et de l'engin parallèles	Transversal : axes des épaules et de l'engin perpendiculaires	De biais : axes des épaules de biais par rapport à celui de l'engin	A l'extérieur

Direction du mouvement

Av. avant	Arr. arrière	De côté	En haut en bas
En av. en haut	En arr. en haut	De côté en haut	En dedans en dehors

Positions et mouvements du corps, rotations (axes du corps)

Grouper groupé	Carper carpé	Tendre tendu	Cintrer légèrement

Positions et mouvements du corps, rotations (axes du corps) suite

Elancer Elan (rapidement)	Lever conduire (lentement)	Fléchir (genoux, hanches, bras, buste)	1. Axe transversal 2. Axe latéral
Ecarter (les deux jambes)	Ciseau (les deux jambes)	Elancer (une jambe)	Axe longitudinal

Suspensions, appuis, sièges, stations

Suspension	Suspension fléchie	Suspension mi-renversée	Station suspendue
Suspension par le jarret	Suspension couchée	Suspension accroupie	Suspension cubitale
Appui	Appui couché sur les genoux Appui couché facial	Appui suspendu	Appui fléchi

Suspensions, appuis, sièges, stations (suite)

Siège	Position assise sur les talons	Siège écarté	Siège jambes levées
Siège transversal	Siège à cheval	Grand écart latéral	Grand écart transversal
Station	Station accroupie	Position accroupie	Station à genoux
Position renversée sur les omoplates (chandelle)	Appui renversé	Balance	Arabesque

Les différentes prises (prises d'assistance → p. 17)

Dorsale palmaire	Mixtes (palmaire et dorsale)	Croisées (palmaire ou/et dorsale)	Cubitale radiale

Description de l'exercice

La description donne le déroulement chronologique des mouvements. La virgule (,) sépare généralement deux mouvements exécutés sans arrêt. Le tiret (–) indique que l'élève doit respecter un arrêt.

Bibliographie

Adatte M.; Morf Dr. E., Terminologie, ETV Aarau 1969
Borrmann Prof. Dr. G., Gerätturnen, Sportverlag Berlin 1972
Buchmann Dr. G.; Arnold Dr. K.; Leirich Dr. J.; Rieling Dr. K., Terminologie, Gerätturnen, Sportverlag Berlin 1972
Buchmann H., Frauenturnen — 400 Übungen, Sportverlag Berlin 1976
Brandt H.; Brian U.; Bothor T., Turnen am hohen Stufenbarren, Limpert Frankfurt a. M. 1976[3]
Dieckert J.; Koch K., Methodische Übungsreihen im Gerätturnen, Schorndorf 1976[4]
Grossmann O., Erschütterungsmessungen (beim Trampolin- und Minitrampolinspringen), Diplomarbeit ETH Zürich 1974
Günthard J.; Adatte M., Gymnastique artistique, technique-méthodologie SFG 1976
Gygax P.; Keller H.; Illi U.; Spirig J., Geräteturnen, ETH Zürich 1973
Herold W.; Fluch D., Turnsprache «Deutsch», Pohl Celle 1972
Herold W.; Göhler Dr. J., Handbuch der Turnsprache, Pohl Celle 1973
Herrmann/Wilhelm, Grundformen im Boden- und Gerätturnen, Pohl Celle 1967
Karas Prof. Dr. V., Grundsätzliches und Gesetze der Biomechanik im Dienste des Kunstturnens, ITB 1969
Knirsch K., Lehrbuch des Kunstturnens, Queck Stuttgart 1970
Koch K.; Timmermann H., Von Steigen und Balancieren zum Turnen am Schwebebalken, Schorndorf 1964
Koch K., Vom Bockspringen zu den Längssprüngen, Schorndorf 1965
Kreuzhuber S., Gymnastik, Anton Pustet Salzburg und München 1972
Locher B., Methodik der Grundelemente des Geräteturnens, Diplomarbeit ETS 1973
Marschner Dr. P., Sport 11./12. Klasse, Volkseigener Verlag Berlin 1973
Meusel Dr. H., Vom Purzelbaum zum Salto, Schorndorf 1964
Müller H., Helfen und Sichern im Gerätturnen, Limpert Frankfurt a. M. 1971
Schulz D., Methodik des Trampolinspringens 1. Teil, Schorndorf 1972
Schmidt P. mit Autorenkollektiv, Gerätübungen, Sportverlag Berlin 1972[2]
SFTV Gerätekommission, SFTV Gerätetest, SFTV Aarau 1975
Sponholz K. H.; Buchann Dr. G., Trampolinspringen, Sportverlag Berlin 1971
Straumann U. (Red.), Klassifizierungsprogramm SFTV, SFTV Aarau 1975[2]
Timmermann H.; Koch K., Leistungsturnen am Stufenbarren, Schorndorf 1967
Timmermann H., Bodenturnen der weiblichen Jugend, Schorndorf 1971
Timmermann H., Leistungsturnen am Schwebebalken, Schorndorf 1973

Cassette enregistrée avec musique d'accompagnement pour la gymnastique aux agrès des filles

(Reproduction avec l'accord de l'éditeur)

- The Kings of Rock'n Roll BLS 5516 (Bellaphon AG, Zürich)
- Richard Clayderman Nr. 700016 (Disques Delphine, Paris)
- Roberto Delgado Nightclub Dancing LS 184054 (Polydor AG, Schlieren)
- Pete Tex plays Golden Saxophon Hits 3150787 (Polydor AG, Schlieren)
- Eric Clapton Slowhand 2479201 (Polydor AG, Schlieren)
- Cassette n°s 1 et 2 pour le manuel 3, Education physique à l'école
- Cassette enregistrée pour le programme de classification de l'ASFG

2. Didactique

Planification

Avec la planification, nous déterminons les buts et nous établissons un cheminement possible pour les réaliser. En gymnastique aux agrès, il ne s'agit pas avant tout d'augmenter la capacité de performance physique générale ou de découvrir des formes ou des combinaisons nouvelles, mais plutôt d'acquérir certaines aptitudes. Celles-ci doivent permettre d'atteindre les autres objectifs tels que le développement de l'esprit d'initiative, de l'indépendance, des capacités physiques et l'amélioration du comportement social.
Pour faciliter la tâche du maître dans le choix de la matière et la planification, nous proposons une *liste d'éléments par degré*. Le maître fixera les buts semestriels ou trimestriels pour la classe, un groupe ou certains élèves dans la liste facile, moyenne ou difficile selon leur préparation. Il est bien entendu qu'une collaboration pour la planification du travail est souhaitable avec des élèves avancés ou pour un enseignement très individualisé.
Pour déterminer le nombre d'éléments pris en considération, on tiendra compte du temps disponible, du matériel, du nombre d'élèves et de leurs goûts. En règle générale, on se limite à deux disciplines si l'on désire atteindre les buts avec une heure hebdomadaire.

En ce qui concerne la *Réalisation*, nous utilisons le schéma suivant pour diviser le travail semestriel :

- Contrôle initial (→ exemple fiche de contrôle p. 20)
- Initiation
- Application — entraînement
- Contrôle des résultats (→ exemple fiche de contrôle p. 20)
- Démonstrations, concours internes, championnats

Exemple d'un plan d'entraînement

Année : 1976 Classe : 8e f/g	Agrès : Anneaux balançants								Degré : moyen/bon							
Eléments	Septembre				Octobre				Novembre				Décembre			
	2	9	16	23		14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
– Bal. lat.	I	AE			Vacances	E						E	E	E	E	Notes
– Sauter à la stat. à la fin du bal. en arr.		IA				E						E	E	E	E	
– Bal. en arr., ½ tour		I	AE			E						E	E	E	E	
– Susp. fl. à la fin du bal. en arr.			I	A		E			E	E	E		E	E	E	
– Susp. renv. accroupie à la fin du bal. en arr.							I	A	E	E	E		E	E	E	
– Combinaison, 1re moitié						X						X	X			
– Combinaison, 2e moitié										X	X		X			
– Combinaison complète														X	X	

I = initiation, A = application, E = entraînement
X = ½ combinaison ou combinaison complète

Ce plan succinct peut être complété par quelques indications pour le plan de détails.

1. Familles de mouvements (initiation des 3 premiers éléments)
2. Entraînement de la force pour les suspensions fléchie et renversée accroupie
3. Enchaînement (½ tour, suspension fléchie)
4. Taxation de l'exécution par les élèves (2, 9, 16 décembre)
5. Devoirs complémentaires à des stations accessoires (11, 18, 25 novembre)

Par la diversité de l'enseignement, nous créons une large base tout en poursuivant les buts fixés selon le plan.

Organisation

Conception d'une leçon

Pour la leçon de gymnastique aux agrès, nous utilisons un schéma qui laisse assez de liberté à la variété des buts fixés et des méthodes d'enseignement appliquées.

Stimulation 20-30%	Partie principale 70-80% de la leçon
Préparation physique Ambiance	Activité physique Excitation et détente psychique
– Mise en train – Echauffement – Préparation gymnique	– Initiation – Application – Entraînement – Compétitions } alternativement avec des formes de jeu ou de compétition

Autres indications sur la conception d'une leçon → recueil de la matière filles, p. 21 et garçons p. 121.

> Le but constant du maître est la recherche du changement et de la variété dans l'enseignement pour atteindre un objectif déterminé. Il doit toujours être conscient qu'il n'importe pas seulement de parvenir au but, c'est-à-dire de maîtriser un élément donné. Le processus d'apprentissage joue également un rôle important.

Par un entraînement de la condition physique complémentaire, par des exercices de gymnastique spécifique préparatoires, en perfectionnant les éléments avec les familles de mouvements, nous facilitons l'amélioration de certaines aptitudes de l'élève tout en évitant le danger de la monotonie.
Dans une leçon, nous devons prévoir aussi alternativement des exercices de suspension, d'appui et de détente. Des efforts unilatéraux entraînent souvent rapidement une baisse de performance causée par la douleur (mains, jarrets), par la fatigue (force de suspension, d'appui, détente) ou par manque de motivation.

L'intensité du travail et la sécurité des élèves dépendent d'une bonne *organisation*. Les installations doivent être placées de telle façon qu'elles permettent une activité libre à chaque engin et offrent un espace suffisant aux élèves qui attendent leur tour.

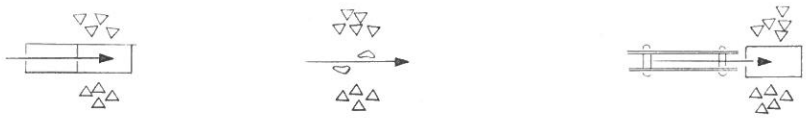
Comme le montage et le démontage des agrès prennent généralement beaucoup de temps, il est recommandé de les disposer immédiatement à l'endroit où ils seront utilisés. C'est naturellement un avantage si l'on peut garder les mêmes installations pour plusieurs leçons.

Transmission de la matière

Lors de la transmission de la matière, nous distinguons la méthode *directive* de la méthode *non directive*.
Dans la *méthode directive*, nous montrons à l'élève le but final et lui facilitons la tâche *en précisant la suite méthodologique*. De cette manière, l'élève atteint le but assez rapidement et sûrement.
Dans la méthode *non directive*, au contraire, nous laissons l'élève trouver son propre chemin. Dans ce cas, il ne s'agit pas de transmettre un mouvement le plus rapidement possible, mais d'éveiller l'esprit créatif de l'élève placé devant un *problème*. Cette deuxième méthode est pour lui plus longue car il doit trouver seul la solution. Son action est naturellement limitée pour des raisons de sécurité dont le maître tiendra compte en distribuant les tâches.

On peut *transmettre* un déroulement de mouvement par différents moyens:
- expliquer (information verbale)
- démontrer (information visuelle)
- aider (conduite manuelle)

La plupart du temps nous combinons ces différents moyens.
Les *explications* peuvent être données oralement ou par des documents de travail écrits. De toute façon elles doivent être claires, courtes et adaptées au niveau des élèves.
Les *démonstrations* peuvent être effectuées pratiquement (maître ou élèves) ou avec l'aide de schémas, de photographies, de dessins, de suites d'images ou de films.
La démonstration n'est efficace que si toute la classe peut suivre correctement le mouvement principal.

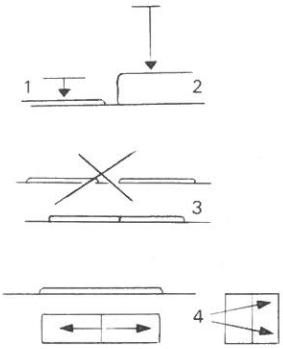


Nous traitons le problème de *l'aide* dans le chapitre de la prévention des accidents. Nous le mentionnons cependant ici car avec l'aide, il est parfois possible de faire prendre conscience d'un déroulement de mouvement ou, dans la phase initiale, de le rendre réalisable.

Prévention des accidents

Le maître doit prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer une protection efficace de ses élèves.
Ces mesures doivent être appliquées dans trois domaines:

1. Matériel
2. Choix de la méthode
3. Aider et surveiller



1. Matériel

- Contrôle des installations avant le travail : fixation des anneaux, des barres fixes, des barres parallèles, des moutons, des caissons, des chevaux
- Installation des agrès : les élèves ou les groupes ne doivent jamais se gêner (attente, élan, travail)
- Disposer des tapis en suffisance : tapis ou tapis mousse selon la hauteur des chutes (1-2). Jonctions correctes des tapis pour éviter les espaces dangereux (3), réceptions au milieu des tapis (4)

2. Choix de la méthode

La construction méthodologique représente une aide indispensable pour l'élève qui peut ainsi comprendre et maîtriser progressivement un mouvement plus ou moins compliqué. Il est par conséquent nécessaire de *construire* sur de l'acquis et de *ne pas sauter* les différentes phases d'apprentissage susceptibles de donner confiance à l'élève.
En procédant ainsi, le maître ou le moniteur évitera une grande partie des accidents dus à une maîtrise technique insuffisante, à un manque de moyens physiques ou de confiance en soi.

3. Aider et surveiller

L'aide et la surveillance ne représentent pas seulement des mesures préventives pour les accidents, elles permettent également une progression plus rapide en supprimant les effets de la peur. Le maître qui veut obtenir un bon rendement ne peut pas assumer seul cette tâche. Il doit se libérer en utilisant dans la mesure du possible l'aide des différents engins et celle mutuelle des élèves.

Aider

Action directe pendant l'exercice pour faciliter l'exécution d'un mouvement ou le rendre possible. C'est un moyen pour alléger l'apprentissage.

Il y a différentes façons d'aider :

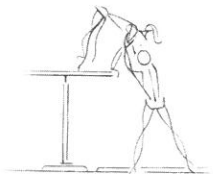
Aide	Quand ?
Aide de différents agrès	– lorsque l'agrès ou un agrès supplémentaire facilite l'exécution du mouvement
Aide mutuelle des élèves	– dans un mouvement simple – le plus vite possible dans un mouvement plus compliqué – pas du tout dans un mouvement compliqué ou difficile
Aide du maître	– pas du tout dans un mouvement simple – lors de l'initiation d'un mouvement plus compliqué – lorsqu'un mouvement est compliqué ou difficile

Une aide efficace n'est possible que si le partenaire :
- connaît bien le déroulement du mouvement
- sait appliquer les prises d'assistance
- se tient le plus près possible de l'élève sans gêner ses mouvements
- saisit l'élève le plus près possible du centre de gravité
- accompagne le corps pendant le mouvement
- sait où et quand il doit agir

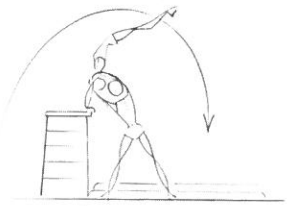
Les différentes aides

- ▶ Pousser : par ex. pousser les hanches lors de la bascule
- ▶ Tirer : par ex. tirer à l'avant-bras près de l'épaule lors du saut écarté
- ▶ Appuyer : par ex. appuyer contre l'épaule à l'appui
- ▶ Tourner : par ex. aide circulaire aux épaules et aux hanches (fixer les épaules et pousser les hanches)
- ▶ Maintenir : par ex. maintenir l'équilibre aux cuisses lors de l'appui renversé

Les différentes prises



- ▶ *Prise d'appui* pour tirer et appuyer : prises opposées avec les pouces tournés vers le haut



- ▶ *Prise de rotation* lorsque l'élève tourne autour de son axe transversal

- On peut appliquer les prises d'appui et de rotation avec une ou deux mains
- Il est possible de combiner plusieurs prises

Surveiller

Comportement d'attente pour agir en cas de besoin. C'est un moyen de prévenir les accidents.

Aider quand ?
- Lors de l'application
- Lors de l'entraînement
- Si l'élève n'a pas confiance en lui
- Si l'élève a peur

Surveiller quand ?
- Lors de l'initiation (influencer la réussite)
- Si le déroulement est compliqué
- Si le mouvement est difficile

Augmentation de la performance par différentes formes d'entraînement

Enchaînements

L'enchaînement est la répétition correcte et rythmée d'un exercice (élément ou liaison). Le but de cette forme d'entraînement est d'automatiser un déroulement de mouvement et d'améliorer la condition physique (résistance).

Exemples au trampoline :
- même élément : saut groupé, 4-5 fois sans saut intermédiaire
- liaison : saut écarté, saut groupé, saut assis (2-3 fois)

Autres exemples → recueil de la matière filles, p. 33.

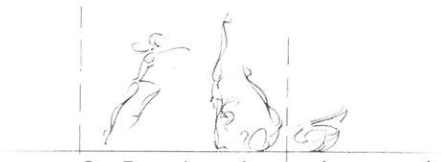
Travail par vagues

Le travail par vagues est l'exécution en groupe du même déroulement de mouvement selon le principe du «canon» et du rythme donné.

Exemple au sol:

1re vague

1. Pas chassé, appui renversé, rouler en av., pas chassé, courir



2e vague

2. Pas chassé, appui renversé, rouler en av., pas chassé, courir

3e vague

3. Pas chassé, appui renversé, rouler en av., pas chassé, courir

Autres exemples → recueil de la matière filles, p. 34

Combinaisons d'exercices

La combinaison d'exercices peut comprendre 3 à 6 éléments, entrée et sortie comprises. Par rapport à l'exécution d'éléments séparés, elle représente toujours une augmentation de la performance. On commence en liant d'abord 2 éléments (2 ou 3 fois de suite), puis on exerce la moitié de la combinaison et enfin l'exercice complet.
On peut juger facilement et rapidement les combinaisons d'exercices. Elles conviennent donc très bien pour des concours ou pour contrôler les performances (notes).
Exemples
→ à la fin de chaque chapitre du recueil de la matière pour les garçons
→ recueil de la matière des filles, p. 38
→ sous L dans les différents éléments

Pistes d'engins

La piste d'engins est une suite de mêmes engins ou d'engins différents sur lesquels on exécute des mouvements connus librement ou dans un rythme donné.
But de cette forme de travail: perfectionnement et automatisation du mouvement, intensité du travail, amélioration du rythme.
La piste d'engins offre de nombreuses possibilités:

– mêmes engins	– même exercice
– mêmes engins	– exercices différents
– engins différents	– même exercice
– engins différents	– exercices différents

Exemples → recueil de la matière filles, p. 36, garçons p. 131, feuilles de travail pour l'enseignement (appendice), AP 1-5

Augmentation de la performance en élargissant les connaissances

Les familles de mouvements

En gymnastique aux agrès, une grande partie des éléments peut être classée par familles de mouvements. Les éléments peuvent présenter une similitude dans leur déroulement (forme de direction, par exemple tourner en avant autour de l'axe transversal au sol), ou dans leur exécution technique à différents engins (par exemple, renversement en avant).
On peut classer ainsi les différentes familles de mouvements:
Elancer – balancer et élancer (→ AP) – rouler en avant (→ recueil de la matière garçons, p. 129) – rouler en arrière (→ recueil de la matière filles, p. 32) – tours d'appui – élancer par-dessous (→ AP) – rotations autour de l'axe longitudinal – basculer (→ recueil de la matière garçons, p. 130) – renversements (→ recueil de la matière garçons, p. 130) – établissements – appui libre – rondade

Augmentation de la performance par une activité indépendante

Entraînement par station

L'entraînement par station implique un travail par groupes indépendants. Après un temps déterminé, les groupes changent de station selon un schéma fixé par le maître. Les éléments travaillés dans chaque station doivent être connus des élèves.
Le maître explique les différents devoirs, les écrit sur un tableau général ou sur une feuille indicative dans chaque station: genre d'exercice, nombre de répétitions.
Exemples → recueil de la matière filles p. 35, garçons, p. 130.

Contrôle de l'apprentissage

Le succès de l'enseignement et de l'apprentissage apparaît lorsque l'élève réussit un exercice pour la première fois. Ce succès ne signifie pas encore que le mouvement est maîtrisé, mais représente sûrement une agréable motivation.
Pour savoir dans quelle mesure les buts d'enseignement sont atteints, nous procédons de temps en temps à des contrôles au moyen d'une fiche qui peut servir de document pour l'établissement des notes.
Les concours sont également un moyen de contrôle de l'apprentissage.

Taxation

Pour la taxation des combinaisons d'exercices, on peut appliquer un barème de 4 points que peuvent appliquer facilement les élèves. Pour les notes avec barème de 6 ou de 10 points, nous donnons la table de conversion suivante:

Taxation et conversion des notes

Valeur	Table	1-4	1-6	1-10
1	Non réussi	1	1-3	1-4
2	Réussi	2	4	5-6
3	Technique correcte	3	5	7-8
4	Technique et exécution correctes	4	6	9-10

Critères de jugement pour la table de 1 à 4 points :
1 = plus de la moitié des éléments non exécutés
2 = au moins la moitié des éléments exécutés dans la forme initiale
3 = tous les éléments exécutés au moins dans la forme initiale
4 = tous les éléments exécutés dans une forme correcte

Démonstrations et concours

- *Concours individuels* (combinaisons, 1-3 disciplines, pistes d'engins) :
  - pendant l'enseignement
  - journées sportives, examens de fin de scolarité
- *Concours de groupes* (combinaisons, pistes d'engins, groupes de 4 à 6) :
  - dans la classe
  - entre les classes d'un bâtiment scolaire ou d'une commune
- *Démonstrations* (travail par vagues, combinaisons synchronisées) :
  - inaugurations, journées scolaires, etc.

Exemple d'une fiche de contrôle pour une classe

Classe 8e f + g Noms des élèves		Astolfi M.	Ballif M.	Barbier F.	Chevalley B.	Christen C.	Chobaz J.-P.	Clerc A.	Darbellay G.	Demont P.	Fahrni B.	Givel J.-C.	Huser C.	Jaquet M.	Jaton C.	Mabillard M.-P.	Pasche P.-A.	Reymond C.	Rosset F.	Stierli D.
Anneaux bal. moyen	Contrôles																			
Bal. lat.	2 sept. 2 déc. 16 déc.	○ X	X																	
Sauter à la stat.	9 sept. 2 déc. 16 déc.	/ X	X																	
½ tour	9 sept. 2 déc. 16 déc.	/ / X	/ / X																	
Susp. fl.	16 sept.	○	X																	
Susp. renv. accr.	28 oct.	○	X																	
Liaison (note)	23 déc.	4	5																	
Total	○ / X	2 ○ 3	5																	

○ = non réussi / = forme initiale X = forme finale Note 1-6

Conception d'une leçon

Pages 21-38

Sol

Pages 39-60

Poutre

Pages 61-74

Mouton, minitrampoline, caisson

Pages 75-76

Barres asymétriques scolaires

Pages 77-84

Barres asymétriques

Pages 85-94

Barre fixe

Pages 95-110

Anneaux balançants

Pages 111-119

Trampoline

Page 120

Recueil de la matière filles

Conception d'une leçon

Genre de leçon

Introduction	Partie principale	
Mise en train	**Gymnastique aux engins (genre de leçon)**	**Matière suppl.**
1 *Mise en train avec musique* – Exercices de gym. comme échauffement (assouplissement, élongation, tenue) – Exercices d'improvisation, liaisons de pas marchés, sautillés, de sauts (exercices au sol) **2** *Mise en train aux engins* – Exercices spécifiques aux engins préparant aux exercices de la partie principale de la leçon (assouplissement, élongation, musculation) – Franchir, escalader les engins en place – Fixer les mvts comme buts à atteindre. Trouver soi-même de nouvelles formes *Important* – Travail continu durant 7-10 min. – Varier le contenu de la mise en train – Introduire de petits jeux – Lors des leçons doubles, la mise en train sera prolongée d'une manière correspondante	**1** *Détermination du niveau de la classe et des élèves* – Travailler si possible sur plusieurs engins en même temps Notation sur la feuille de contrôle des exercices réussis par les élèves – Former des groupes (groupes égaux quant au nombre d'élèves, ou groupes d'élèves de même niveau) **2** *Introduction des éléments* (formes globales) – Introduction d'éléments simples, plusieurs élèves exécutant le même exercice en même temps sur le plus grand nombre d'engins identiques possible (enseignement frontal) – Démontrer, imiter, indiquer les aides possibles, présenter des séries d'images – Travailler les exercices selon l'analogie de leur forme. Faire exécuter sur différents engins des mvts semblables ou découlant les uns des autres. Démontrer et/ou donner des indications par le texte ou l'image – Introduire les éléments difficiles sur un poste. Démontrer, donner des instructions orales, par le film, par des séries d'images, indiquer les aides possibles **3** *Apprentissage* (formes finales) – Enseignement frontal avec aide et amélioration par des exercices correctifs – Travail par station; observation et correction mutuelle **4** *Entraînement* (automatisation) – Pistes d'engins – Répétition d'exercices en chaîne – Intensité, rendement – Exercices en liaison (préparation aux exercices de compétition) **5** *Contrôle de la performance* – Présentation d'éléments (notation sur feuille de contrôle) – Concours individuels ou concours de groupes – Démonstrations	**1** *Condition physique* (force résistance) – Exercices de musculation (gymnastique spécifique) – Courses d'estafette (course, agilité) – Musculation (entraînement circuit) – Résistance, détente (saut à la corde) **2** *Jeu* – Petits jeux ne demandant pas beaucoup de mise en place et d'organisation **3** *Concours sous forme de jeux* *Important* – Court mais intensif – Créer un complément à la partie principale – Ne pas oublier le jeu

Exercices préparatoires

Mise en train en musique

▶ Les exercices doivent être introduits et exercés séparément avant d'être exécutés en liaison avec les autres exercices du programme

Durée : 10-15 min. (Selon le nombre, répéter)
Musique : à choix (disque ou piano) ou d'après bande magnétique pour gymnastique aux agrès
Chacune des parties A, B ou C pourra être modifiée au gré de chacun

Partie A	Rythme 4/4 ♩ 80-120 (8 t. en 4-6 sec.) **Echauffement Assouplissement**
1 8 t. ♫ ♫ 1 + 2 +	– 16 pas courus (travail des chevilles) Variantes : pas courus en levant les genoux ou les talons
2 8 t. ♫ ♫ 1 + 2 +	– Sautiller 2 × en pos. écartée et fermée (1-2) – Sautiller sur j. g. avec deux cercles de la j. d. (3-4) – Répéter inversement (5-8)
3 16 t.	– 8 pas courus de côté en croisant devant et derrière, bras de côté (les hanches ne sont pas bloquées) 1-4 – 2 cercles des bras en arr. (5-6), double flexion profonde (7-8) – Répéter inversement (9-16)
4 × 8 t.	Répéter souvent à votre gré

Partie B 1	Rythme 4/4 ♩ 68-120 (8 t. en 4-7 sec.) **Elongation**
1 8 t. ♫ ♫ 1 + 2 +	– Bal. bras g. en av. en h. et bras d. en arr. avec mvt de ressort (1-2) – Répéter inversement (3-4) – Flexion du torse en av. et mvt de bras comme ci-dessus (5-8)
2 8 t.	– S'abaisser à la pos. à genoux, assis sur les talons, mains au sol près des genoux (1-2) – Tendre les jambes (3-4) – Lancer 2 × j. g. en arr. avec mvt de ressort (5-8) – Répéter inversement (9-16)

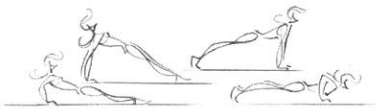
3 8 t.	– Bras levés, 2 flexions latérales à g. (1-2) – 2 flexions du torse en av. pour toucher pied g. (3-4) – Répéter inversement (5-8)	Paumes des mains jointes
4 8 t.	– Pas changé g. en av. et pas g. en av. en lançant j. d. en av. en haut (1-2) – Répéter inversement (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
5 8 t.	Stat. lat. écartée : – Fléchir j. g. avec flex. lat. du torse à d. en amenant bras d. replié derr. le dos et b. g. replié derr. la tête Mvt de ressort (1-2) – Transport du poids du corps à d. et répéter inversement (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
6 8 t.	– Pas sautillé (2 ×) avec mvt asym. des bras (1-2) – Balancer une j. en av. en arr. avec mvt asym. des bras (3-4) – Balance faciale (5-8)	
7 8 t.	– Du siège accroupi, mains aux chevilles (1) – Rouler en arr. sur le dos (2) – Rouler en av. au siège écarté et flexion du tronc en av. (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
8 × 8 t.	Répéter souvent à votre gré	

Partie C 1	Rythme $^4/_4$ ♩ 68-120 (8 t. en 4-7 sec.)	**Musculation**
1 8 t.	De l'appui couché facial : – Sauter à la stat. lat. écartée, m. au sol (1) et retour (2) – Sauter à la pos. accroupie, j. g. en arr. (3) – Sauter à la pos. accroupie, j. d. en arr. (4) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
2 8 t.	– 3 pas courus en av. et saut en ext. avec $^1/_2$ t. (1-2) – Sauter à la stat. accroupie, puis à la stat. accr. écartée (3-4) – Sautiller en stat. accr. écartée en av., en arr. et de côté, talons au sol (5-8)	Talons au sol

3 8 t.	Siège écarté, mains en appui derr. le corps : – Lever les j. écartées en av. en h. avec mvt de ressort (1-2) – Joindre les j. (3) et abaisser les j. (4) – Répéter tout l'exercice
4 8 t.	Du siège accroupi, m. tenant les pieds de l'int. (1) – Tendre les j. (2-3) – Abaisser au siège écarté (4) – Appui des mains derr. le corps : – S'élever 2 × à l'appui couché dorsal et s'abaisser au siège (5-8)
4 × 8 t.	Répéter souvent à votre gré

Partie B 2	Rythme $^4/_4$ ♩ 48-60 (8 t. en 8-10 sec.) **Elongation**
1 8 t.	Bras fléchis à la poitrine, tirer les coudes en arr. en h. (1) – Tendre les bras de côté (2) – Lever les bras de côté en haut et mvt de ressort (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)
2 8 t.	Rotation du torse à g. en levant b. d. en av. et b. g. en arr. et relâcher (1-2) – Idem à d. (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)
3 8 t.	Stat. lat. écartée – 2 cercles des bras en arr. (1-2) – Flexion du torse en av. et balancer les b. entre les j. avec mvt de ressort (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)
4 8 t.	De la pos. accroupie : – Tendre lentement les j., les mains restent au sol (1-3) – Retour en pos. accroupie (4) – Répéter tout l'exercice (5-8)
5 8 t.	– Lever le genou d. en av., tendre la j. avec mvt asymétrique des bras (1-2) – Pas changé (3-4) – Répéter tout l'exercice (5-8)

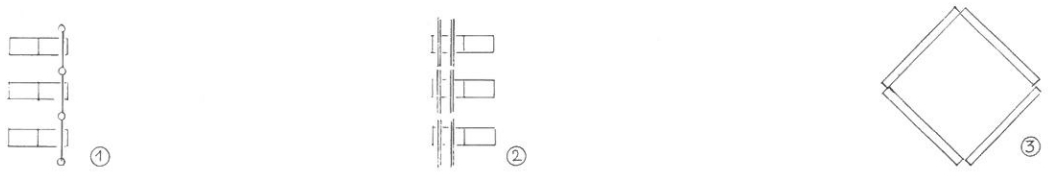
6 8 t.	Position à genoux, mains croisées sur la nuque : – Ecarter la j. d. de côté et flexion du torse à d. de côté avec mvt de ressort (1-2) – Relâcher le torse fléchi en av. (3) – Se redresser à la position à genoux (4) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
7 8 t.	Pos. du coureur de haies (j. d. en av.) – Flexion du torse en av. et mvt de ressort (1-2) – Lever les j. en av. en appui dorsal (3) – Fléchir j. d. en arr. en pos. du coureur de haies, j. g. en av. bras en h. (4) – Répéter tout l'exercice de l'autre côté (5-8)	
8 8 t.	Appui facial sur les genoux : – Lever j. d. en arr. et b. g. en av. (1-2) – Abaisser à l'appui facial sur les genoux, dos rond (3-4) – Répéter tout l'exercice de l'autre côté (5-8)	
8 × 8 t.	Répéter souvent à votre gré	

Partie C 2	Rythme $^4/_4$ ♩ 48-60 (8 t. en 8-10 sec.)	**Musculation**
1 8 t.	Appui couché facial, hanches fléchies : – Fléchir les bras et déplacer les épaules en av. (tendre le corps), tendre les bras et fléchir les hanches (1-4) (La tête décrit un cercle) – Répéter tout l'exercice (5-8)	
2 8 t.	Pos. couchée dorsale : – Lever lentement les j. à la verticale (1-4) – Abaisser lentement les j. à la pos. couchée dors. (5-8)	
3 8 t.	Appui couché dorsal : – Fléchir et tendre les bras (1-4) Appui couché facial : – Fléchir et tendre les bras (5-8)	
4 8 t.	Stat. lat. écartée, bras en haut : – Fléchir et tendre les j. (1-4) – $^1/_4$ t. à d. et pas tombé d. en av. (5-6) – $^1/_2$ t. à g. et pas tombé g. en av. (7-8)	
4 × 8 t.	Répéter souvent à votre gré	

Mise en train aux agrès

Exemple : Thème, apprentissage de l'établissement en av. en tournant en arrière à l'appui

Mise en place des engins :



1. Barre fixe
2. Barres asymétriques
3. Bancs suédois

Répartition de la classe en 3 groupes de même effectif

1. Courir autour des bancs suédois (avec mvt d'accompagnement)
2. Idem 1, mais au signal, sauter j. jointes à g. et à d. du banc (le plus de fois possible en 15 sec.)
3. «La défense de la citadelle»: Le premier groupe se trouve dans le carré formé par les 4 bancs. Les 2 autres groupes sont couchés à plat ventre à l'extérieur du carré. Au signal, ils essaient de sauter le plus grand nombre de fois possible dans le carré en 15 sec. (pieds joints). Chaque saut vaut 1 point pour autant que l'on ne soit pas touché par un défenseur lors du saut dans le carré
   Quel est le groupe qui, après 2 périodes de 15 sec., aura le plus de points ?
4. Gymnastique spécifique aux agrès
   - Chaque groupe à un agrès
   - Changement de station après 3 répétitions de 30 sec.
   - Le maître montre et explique les exercices

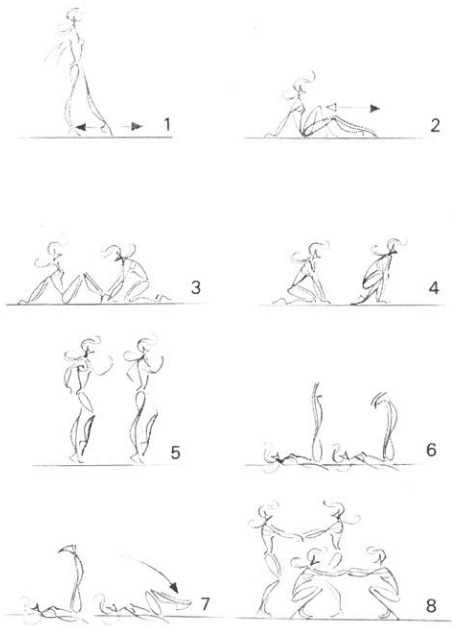
	1re station : Barre fixe	**2e station : Barres asymétriques**	**3e station : Poutre d'équilibre**
1	Susp. renv. accr.	Sauter à l'appui sur barre basse Sauter à la stat.	Stat. lat. écart. à g. et à d. du banc, sauter à la stat. sur la poutrelle d'équilibre
2	Tourner en susp. en arr. en passant les j. entre les bras	Sauter à l'appui sur b. basse et tourner en av. à la stat.	Elever et abaisser les hanches
3	Passer j. g. puis j. d. au siège et s'abaisser en tournant en arr. à la stat., rouler en av. sur le tapis	De la stat. sur b. b. tourner en av. par-dessus la b. h. à la stat. et rouler en av. en stat.	Extension et saut écarté en av.

Gymnastique spécifique

- Avec les exercices de gymnastique spécifique, nous voulons obtenir la mobilité et la force nécessaire pour l'apprentissage d'éléments particuliers de gymnastique aux agrès
- Des exercices de gymnastique spécifique peuvent être placés au début de la leçon (mise en train). Nous veillons à choisir des exercices dans les trois principaux groupes :
  - pieds, jambes, hanches
  - torse
  - épaules, bras

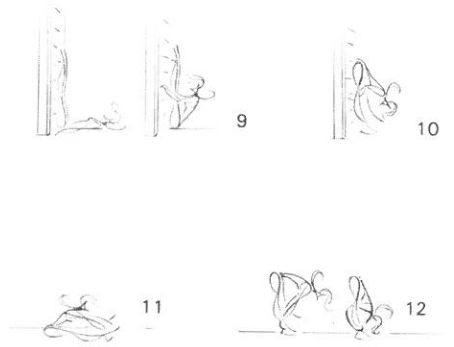
  en accord avec le travail en cours
  L'accent sera mis sur la mobilité ou la force selon les éléments qui doivent être étudiés (ex. : Mobilité pour renversement écarté, force pour la bascule)
- Des exercices de musculation peuvent aussi être exécutés en fin de leçon sous la forme d'un petit entraînement spécifique de la force

Exercices pour les pieds, les jambes et les hanches
Mobilité



Pieds et jambes

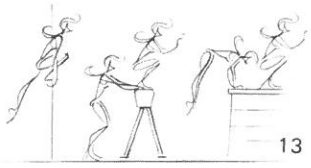
1. De la stat. tendre la j. en avant en laissant la pointe de pied au sol, et la ramener (toute la j. tendue et contractée)
2. Du siège, j. fléchies, plantes des pieds sur le sol, déplacer les pieds aussi loin que possible en av., tout le pied restant en contact avec le sol
3. Ex. avec partenaire : A maintient les pieds de B au sol, B déplace ses hanches vers ses mains
4. Pos. assis sur les talons (cou-de-pied au sol, mains à côté des genoux). Soulever les genoux et légers mvts de ressort (élongation passive des chevilles)
5. Courir sur place (les pointes des pieds restant au sol, les cous-de-pied sont poussés en av.)
6. Pos. couchée dorsale : j. levées à la verticale, tendre et fléchir les chevilles (les genoux tendus)
7. Idem 6, mais maintenir les chevilles fléchies (10 sec.), laisser tomber les j.
8. Ex. avec partenaire : s'abaisser à la position accroupie (les talons restent au sol)

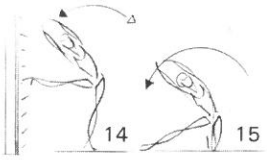


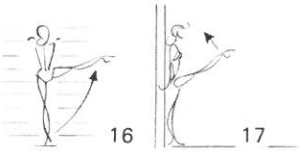
Hanches
Flexion du torse en av.

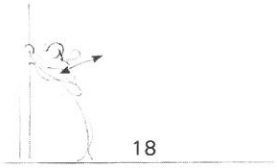
9. Pos. couchée dorsale devant l'espalier j. écartées ou serrées appuyées contre l'espalier : soulever le torse, et avec l'aide des mains, se tirer contre l'espalier (dos droit)
10. Stat. lat. écartée, dos à l'espalier : flexion du torse en av. avec prise des mains à l'espalier (dos droit)
11. Assis, j. écartées, saisir les pieds et flexions en avant avec mvt de ressort en gardant le dos droit
12. Stat. lat. écartée : saisir les talons par-derrière et flexions du torse en av. avec mvt de ressort

Hanches, mobilité


13


14 15


16 17


18

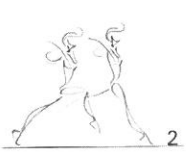
19

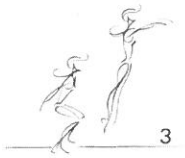
20

13. De la station faciale avec appui des mains, sauter à la pos. accroupie ou en posant une seule j. sur un banc, un caisson, une barre fixe, etc.
14. Stat. transv. devant l'espalier, une j. posée sur l'espalier, flexion lat. du torse sur la j. levée (diriger le mvt vers l'espalier)
15. Stat. sur le genou g. (j. d. tendue de côté), flexions lat. du torse à d.
16. Debout contre l'espalier: lever une j. tendue de côté, avec ou sans l'aide d'un partenaire
17. Debout, dos à l'espalier, lever une j. tendue en av., d'abord sans aide, puis avec l'aide d'un partenaire
18. Debout, face à l'espalier, une j. posée sur l'espalier, flexions du torse en av. en gardant le dos droit
19. Stat. sur un genou, l'autre j. tendue en av. déplacer les hanches en avant en tendant la j. av. et revenir à la pos. de départ
20. Gd écart entre deux bancs, mains en appui sur chaque banc, un partenaire soulève la j. arrière

Force

Pieds et jambes


2


3

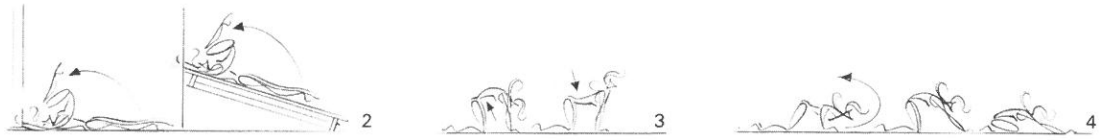
4

1. De la station, s'élever sur la pointe des pieds en contractant la musculature, s'abaisser en relâchant
2. Course légèrement sautée (se repousser du sol, poser la pointe du pied en premier, dérouler la cheville)
3. Stat. légèrement écartée, flexion des j., et saut en ext.
4. Petit saut en lançant j. g. en av., pas d. en av. à la pos. accr., saut en ext. en lançant j. g. en av. (enchaîné)

Torse
Mobilité

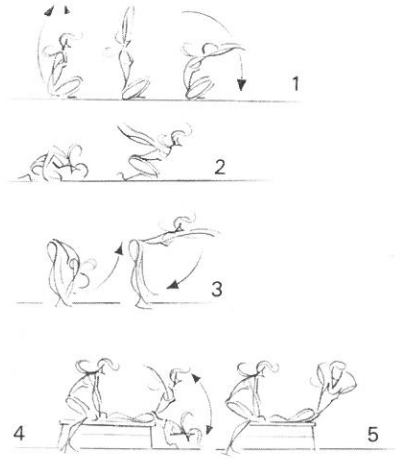
1

1. De la pos. renv. sur les omoplates (bras au sol), fléchir et tendre les j. (verticalement ou horizontalement)
2. De la pos. couchée dors., prise aux espaliers, rouler en arr. à la pos. renv. sur les omoplates, j. fléchies
3. De l'appui facial sur les genoux, arrondir et creuser lentement le dos (commencer le mvt par les hanches)



4. De la pos. assise sur les talons, mains en av. posées au sol. Fléchir les bras, déplacer le torse en av. près du sol en creusant le dos, tendre les bras, déplacer le torse en arr. en arrondissant le dos à la pos. de départ
5. De l'appui facial sur les genoux, dos rond, abaisser les épaules en fléchissant les bras et en creusant le dos

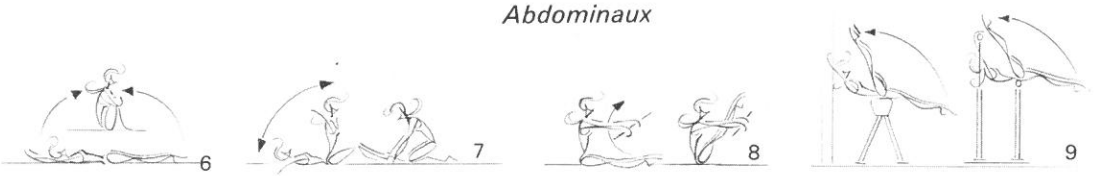
Force



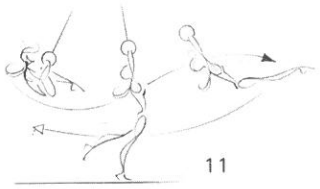
Dos

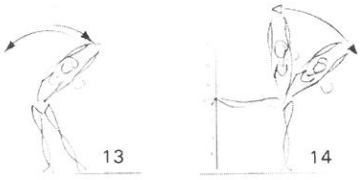
1. De la pos. assise en tailleur, redresser lentement le dos en levant les bras de côté en haut, relâcher en abaissant les bras en avant
2. De la pos. assise sur les talons, torse fléchi en av., front au sol, bras en arr.: lever les bras en arr. en redressant le dos et en soulevant la tête et les épaules (rester assis sur les talons) (3 t.) et relâcher (1 t.)
3. Stat. lat. légèrement écartée: flexion du torse en av. en bas et redresser le torse à l'horizontale
4. Pos. couchée faciale sur un élément de plinth, extrémité du caisson sous les hanches, pieds maintenus par un camarade: redresser le torse en arr. (maintenir la pos., puis relâcher)
5. Idem 4, mais avec rotation

Abdominaux



6. De la pos. couchée dorsale, se redresser rapidement au siège accroupi, s'allonger lentement en pos. couchée dors.
7. De la pos. couchée dorsale, j. légèrement fléchies, pieds maintenus au sol par un partenaire, fléchir le torse en av. et s'abaisser en arr. à la pos. couchée dorsale
8. Pos. assise, une corde à sauter ou un bâton tenu entre les mains, passer les j. fléchies entre les bras
9. Aux barres asymétriques: du siège sur b. b. face à l'ext., prises à la b. h. élever les j. tendues pour toucher b. h. entre les prises (idem avec un mouton et l'espalier)
10. En susp. dors. à l'espalier: fléchir et tendre les j. ou élever les j. à l'horizontale et les abaisser
11. Balancer en av. en susp. fléchie, j. fléchies balancer en arr. en susp. (aux anneaux, aux cordes)
12. Sauts groupés (aussi avec l'aide d'un partenaire qui soulève les hanches) également: saut carpé écarté

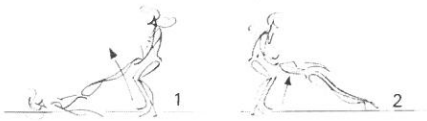


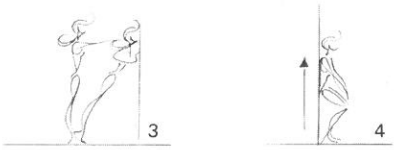


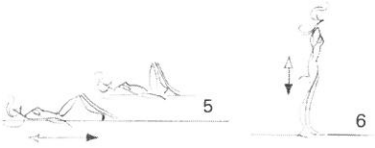
Latéraux

13. Stat. lat. écartée, bras en haut, flexions lat. du torse
14. Stat. transv. devant l'espalier, bras en haut, un pied posé à hauteur de hanche sur l'espalier : lente flexion latérale du torse vers l'extérieur et revenir à la pos. de départ

Tenue du corps

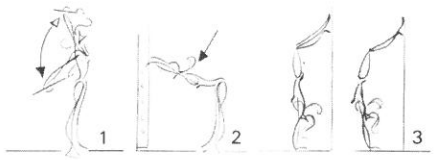


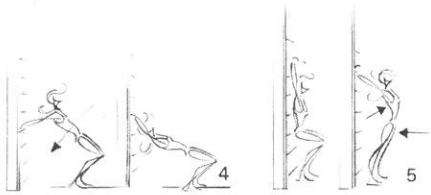




1. Pos. couchée dorsale : A soulève B par les jambes, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
2. Pos. couchée dorsale : A soulève B par les épaules, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
3. Stat. devant la paroi de façon à toucher le mur avec les bras tendus : laisser tomber le corps complètement tendu contre le mur et se repousser à la stat. (contracter particulièrement les fessiers et les abdominaux)
4. Stat. j. fléchies contre le mur (dos plaqué à la paroi). Fléchir et tendre les j. en gardant le dos au mur (principalement la partie lombaire)
5. Idem 4, mais en pos. couchée dors. au sol
6. De la stat. fessiers et abdominaux contractés, paumes des mains à l'intérieur, épaules basses, tirer les mains le long du corps vers le bas
7. Appui renv. sur la nuque, bras au sol, écart transversal des jambes
8. Ex. avec partenaire : « La brouette » avec le corps complètement rectiligne (musculature bloquée, pas de flexion lombaire)

Epaules, bras
Mobilité



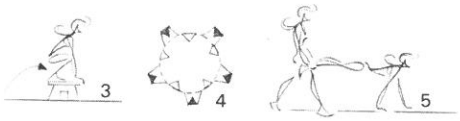


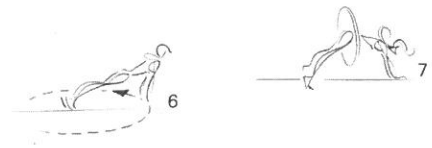
1. De la stat. bras en haut un bâton ou une corde tenue entre les bras : abaisser les bras tendus en arr.
2. De la stat. face à l'espalier, torse horizontal, bras tendus à l'espalier à hauteur des hanches, flexions du torse en av. (mvt de ressort)
3. Appui renversé contre le mur, j. fléchies, éloigner les épaules du mur (aide éventuelle d'un partenaire)
4. Appui couché dorsal à l'espalier, prises écartées, abaisser et élever le corps et les épaules (dislocation)
5. Stat. dors. accroupie contre l'espalier, bras en haut, prise à l'espalier, pousser et étendre les épaules en avant avec l'aide d'un partenaire

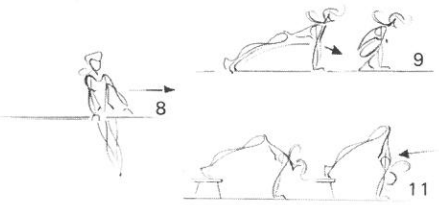
Force

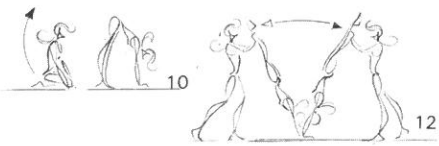
Appui

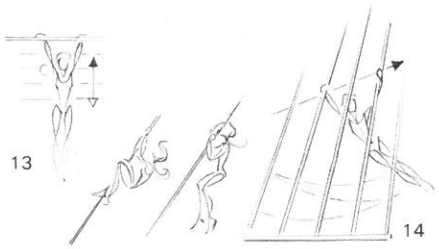
1. Sauter à g. et à d. d'un banc avec appui des mains sur le banc
2. « Saut de lapin » entre deux bancs suédois

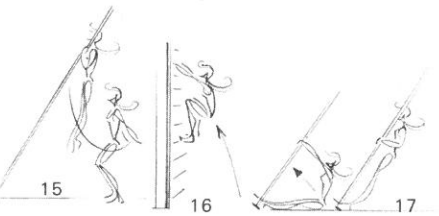


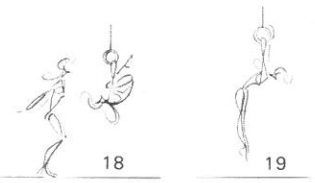


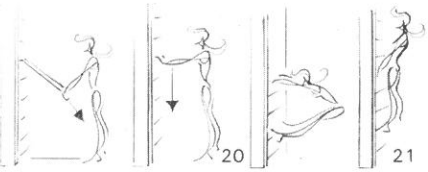












3. Sauter à la pos. accroupie sur le banc (départ de la stat., mais en appui sur le banc)
4. Cercle de front vers l'int. sauter à l'appui sur les épaules ou saut entre bras fléchis par-dessus les mains de ces mêmes élèves (appui des mains sur les épaules)
5. «La brouette»: bras et corps tendus
6. Appui couché facial: décrire un cercle en maintenant la pos. d'appui (les pieds servent de pivot)
7. Appui couché facial, j. écartées, décrire un cercle avec les hanches
8. S'établir à l'appui sur une barre fixe ou une barre asymétrique (transporter l'appui d'une m. sur l'autre)
9. De l'appui couché facial, sauter à la pos. accroupie et retour
10. De la pos. assise sur les talons, mains au sol devant les genoux tendre les j. et élever les hanches
11. De l'appui couché facial, corps fléchi, pieds sur un banc, pousser les épaules en av. et en arr.
12. A trois, A et B poussent alternativement C qui maintient une pos. parfaite d'appui renversé (musculature complètement contractée)

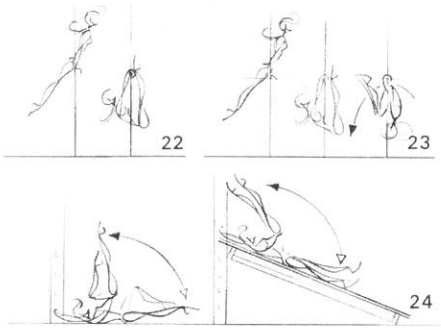
Suspension et rotation

13. Suspension dorsale à l'espalier: soulever le corps par traction des épaules
14. Aux perches obliques: grimper, suspensions diverses, élancés latéraux
15. Aux anneaux, aux perches, aux cordes, etc.: sauter en susp. fléchie, j. tendues ou fléchies
16. A l'espalier. Sauter en suspension fléchie et accroupie, pieds en appui sur un échelon
17. Assis, j. tendues sous les perches obliques, pieds en appui contre la traverse. Saisir les perches le plus haut possible. Soulever le corps en fléchissant les bras et en gardant les j. tendues
18. Aux perches obliques, aux barres, aux anneaux à hauteur de tête, sauter en susp. renv. fléchie
19. Idem 18, mais s'abaisser en susp. dorsale

Force d'appui

20. Avec des élastiques à tirer fixés à l'espalier: de la stat. devant l'espalier, bras tendus en av., abaisser rapidement les bras tendus
    Ou: appuyer bras tendus sur un échelon durant 6 à 8 sec.
21. Stat. sur un espalier, j. tendues, prises à hauteur de hanches, abaisser et élever le corps, j. tendues et bras tendus

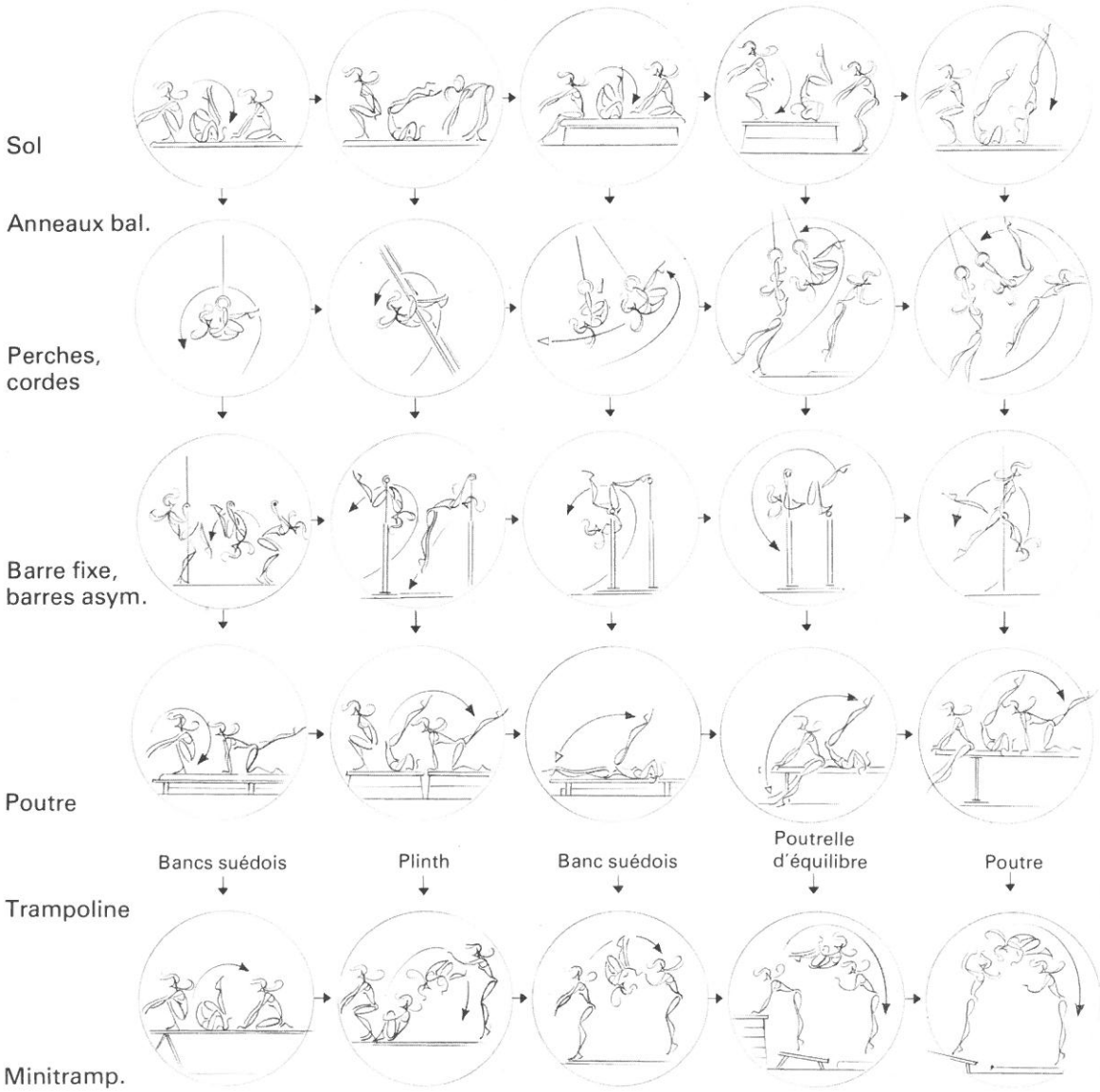
Force



22. De l'appui, s'abaisser en av. à la susp. renv. (pieds ou tibias à la hauteur de la barre). Maintenir 5 sec.
23. Idem 22, mais en fléchissant les j.
24. De la pos. couchée dors., prises au premier échelon, une j. fléchie ou les deux j. tendues et écartées: s'élever à la pos. renv. sur les omoplates et s'abaisser lentement à la pos. couchée dors.
25. Susp. dors. à l'espalier: élever les j. tendues (également en essayant de toucher l'espalier au-dessus de la tête)

Formes d'entraînement

Familles de mouvements: rouler en arrière (quelques possibilités)

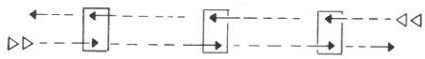


Enchaînements

1 Au sol :

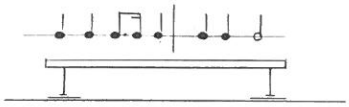
Petite liaison d'exercices (3 ×)

- Pas en av., saut en ciseau
- Saut av. ½ t. en lançant une j. en av.
- Rouler en arr. sur une j.
- ½ t.



Organisation : 3 tapis en travers, 2 élèves travaillent simultanément

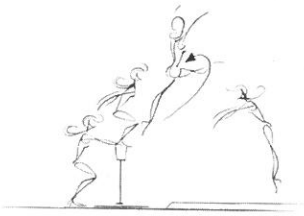
2 Poutre :



Petite liaison d'exercices (4 à 8 ×)

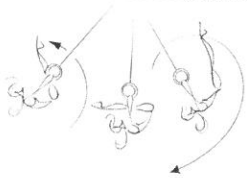
- 2 pas en av., pas changé
- Pas en av., fermé le pas, ½ t.

Entrées et sorties (4 à 6 ×)



- S'établir à la pos. accr.
- Sauter en lançant une j. en av. avec ½ t. à la stat.

3 Anneaux balançants :

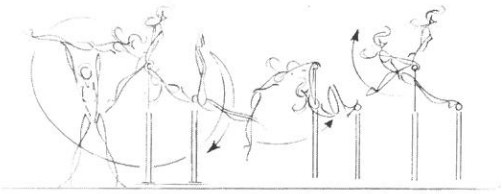


½ t. en susp. à la fin d'un balancé en av. (8 ×)

S'établir en susp. mi-renv. à la fin d'un balancé en av. ou en arr. (3 ou 4 ×)

4 Barres asymétriques :

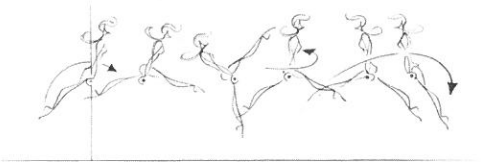
Du siège sur b. b., prises à la b. h., basculer à l'appui sur b. h. (3-4 ×)



- De l'appui sur b. h., élancer en susp. en av. (une partenaire freine l'élan)
- Elancer en susp. en arr., en av. et s'établir en fléchissant les j. à la pos. accr. sur b. b.
- Etablissement en arr. à l'appui sur b. h.

5 Barre fixe :

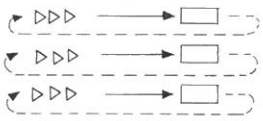
De l'appui, élancer à l'appui lat. g.
Elan circulaire en av. en appui lat. g.



- De l'appui, passer une j. entre les prises à l'appui lat.
- Elan circulaire en av.
- Passer une j. en arr. à l'appui facial

Travail par vagues

1 Au sol



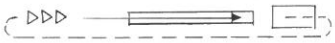
1er appel

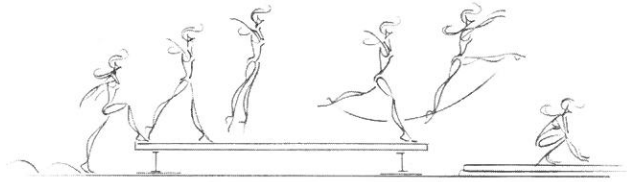
- 2 pas, sautiller, roue

2e appel

- Pas chassé lat., $^1/_4$ t.
- Saut roulé en av. (appel 1 p.)

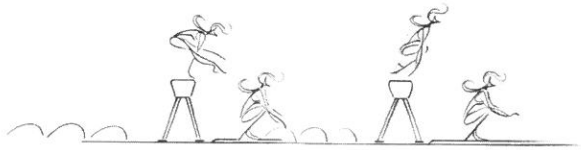
2 Poutre





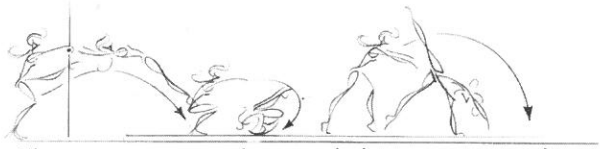
- Monter sur la poutre
- Pas changé sautillé
- Saut à la stat. en lançant une j. en av.

3 Saut avec appui

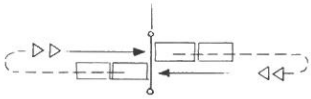


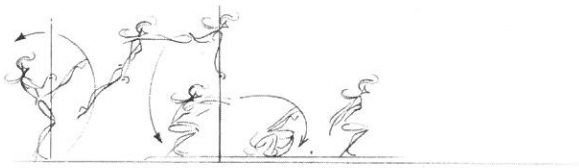
- 3 pas d'élan, saut écarté
- 3 pas d'élan, saut entre bras fléchis

4 Barre fixe



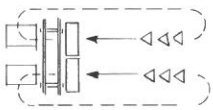
- Elancer en av. par-dessous la barre et sauter à la stat., rouler en av., roue

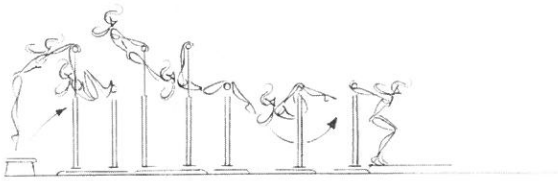




- Elancer en av. par-dessous la barre et sauter à la stat. avec $^1/_2$ t., rouler en arr.
- S'établir en av. à l'appui, sauter à la stat. et rouler en av.

5 Barres asymétriques





D'un élément de plinth :

- Sauter en susp. fléchie, pieds en appui sur b. b.
- Etab. en arr. à l'appui sur b. h.
- S'abaisser en arr. en susp. par les jarrets sur b. b., tourner en arr. à la stat.

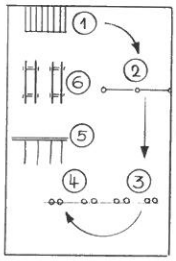
6 Sol, minitramp., mouton

- St. en ext. avec $\frac{1}{2}$ t.
- Rouler en arr., st. en ext. avec $\frac{1}{2}$ t.
- Saut écarté

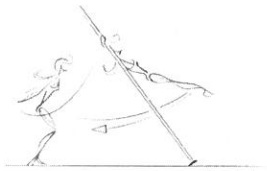
Nouvelle vague lorsque l'élève termine le saut écarté

Entraînement par stations:

1 Stations permettant de travailler le même exercice sur différents engins
Mouvements analogues: élancer et balancer

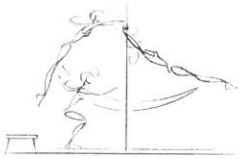


① Perches



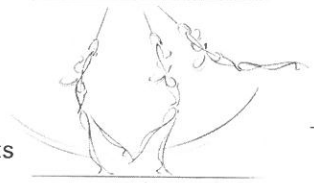
- Sauter en susp., élan en av., en arr. et saut à la station

② Barre fixe (ht. de susp.)



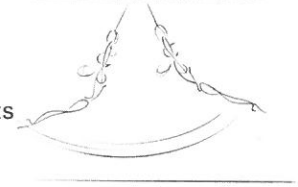
- Sauter en susp., élan en av., en arr. et saut à la station

③ Anneaux balançants



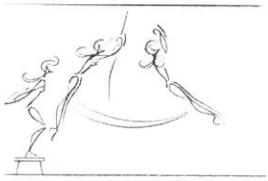
- Balancer

④ Anneaux balançants (ht. de susp.)



- Elancer

⑤ Corde à grimper



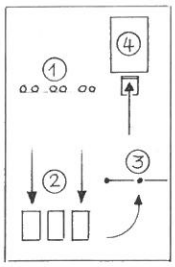
- Sauter en susp., balancer en av., en arr. et se rétablir à la stat. sur le plinth
  De la stat. sur un plinth

⑥ Barres parallèles

- Sauter à l'appui, élan en av., en arr. (plusieurs fois)
- Elan en arr. et saut à la stat.

2 Stations proposant une augmentation de la difficulté d'une station à l'autre :
Voir barres asymétriques page 89

3 Stations proposant des devoirs différents à chaque engin



① Anneaux balançants	– Construction du st périlleux arr.
② Sol	– Elément connu → Buts par degré
③ Barre fixe ou barres asymétriques	– Etablissement en av. à l'appui, tour d'appui en arr.
④ Minitrampoline et tapis mousse	– Sauts de base avec élan

Piste d'engins

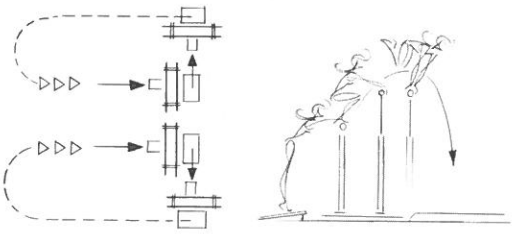
1 Engins identiques, exercices identiques

Sol :

– Rouler en av. (enchaîner d'un tapis à l'autre)

Saut :

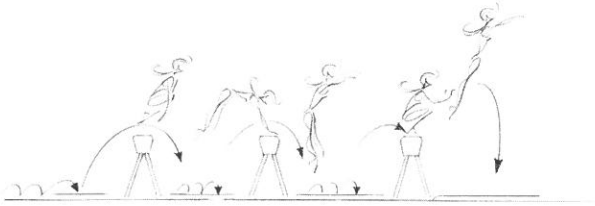
– Course d'élan, saut en extension, rouler en av.



Barres asymétriques
(barres scolaires) :

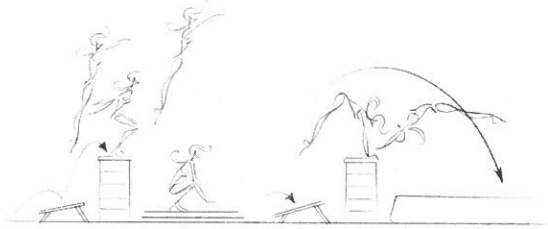
– Sauter à la pos. accr. sur b. b., saut costal par-dessus b. h.
(prévoir deux installations pour saut g. et d.)

2 Engins identiques, exercices différents



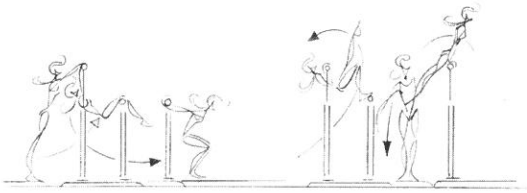
Saut :

- Saut entre bras fléchis, saut écarté, saut à la pos. accr. et saut en ext.



- Saut en ext. à la stat. sur le plinth, saut à la stat., renversement en av.

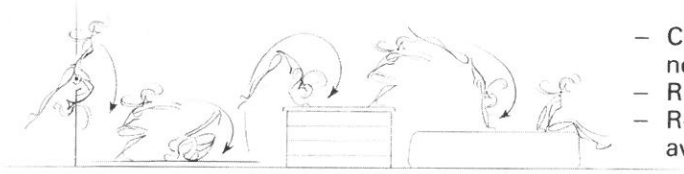
Barres asymétriques (barres scolaires) :



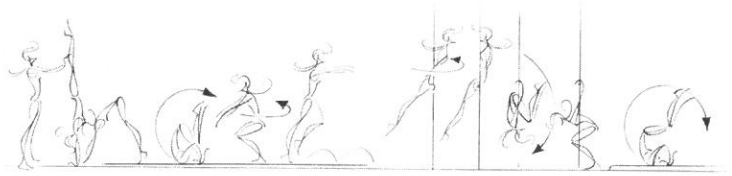
- De la susp. par les jarrets à la b. b., prises à la b. h.
- Déplacer les prises à la b. b., tourner en arr. à la station
- Etablissement en av. à l'appui, saut avec $^1/_4$ t. à la station

3 Engins divers, exercices identiques

Barre fixe, sol, plinth :



- Course d'élan, sauter à l'appui, tourner en av. à la station
- Rouler en av. au sol
- Rouler en av. sur le plinth, rouler en av. sur le tapis mousse



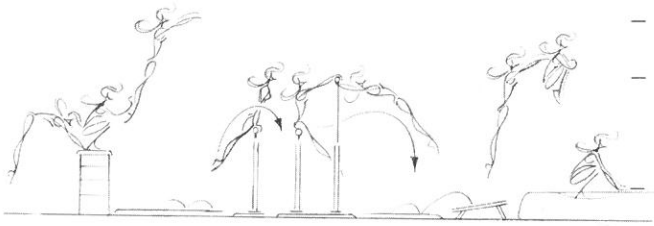
- Appui renversé contre la paroi
- Rouler en arr., $^1/_2$ t.
- Sauter à l'appui sur barre fixe avec $^1/_2$ t., tourner en arr. à la station, rouler en arr.

4 Engins divers, exercices différents

Barre fixe et barres parallèles :

- Elan par-dessous (barre fixe)
- Elan en appui en av. et saut avec $^1/_2$ t. à la stat. (b. paral.)

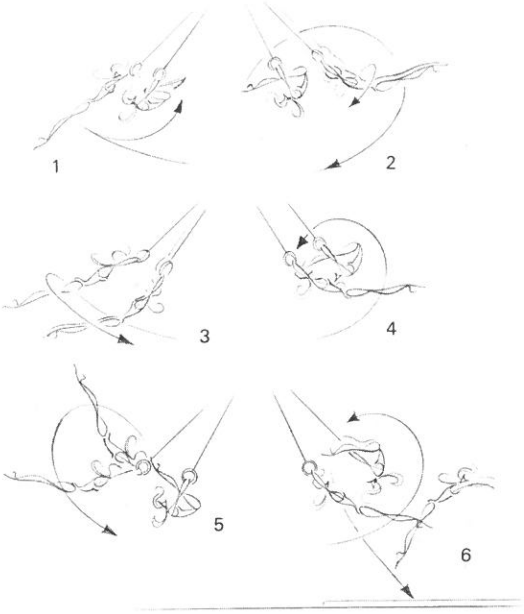
Plinth, barres asymétriques, minitramp.



- Etablissement à la pos. accr., saut en ext.
- Etablissement à l'appui sur b. b., passer les j. au siège dors. Elancer en susp. en av. par-dessous b. h. et sauter à la stat.
- Saut en extension au minitrampoline

Combinaisons d'exercices

Exemple d'une liaison d'exercices difficile (anneaux balançants)



1 Balancer en arr., et s'étab. en arr. en susp. renv. fléchie

2 Balancer en av. et s'abaisser avec $^1/_2$ t. en susp.

3 Balancer en av., $^1/_2$ t.

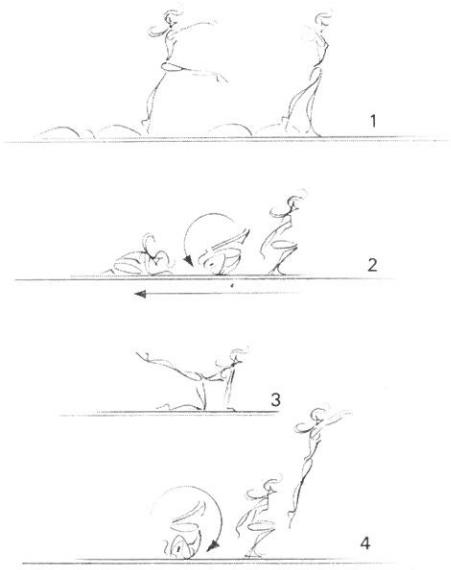
4 Balancer en av. et s'établir en susp. mi-renv.

5 Balancer en arr., dislocation en arr.

6 Balancer en av. et renv. en arr. en écartant les j. à la stat.

- Lorsque chaque élément est maîtrisé isolément, on commence à les lier entre eux, en décomposant l'exercice en petits enchaînements de deux éléments (répéter 2-3 × de suite)
- Par la suite on entraînera l'exercice en deux parties (exercices 1-3, et exercices 4-6)
- Environ 2 à 3 semaines avant la compétition ou l'épreuve, on commencera l'entraînement de l'exercice complet

Exemple d'une liaison d'exercices facile (sol)



1 Pas changé, pas sautillé, pas fermé

2 Rouler en arr. à l'appui facial sur les genoux

3 Lever une j. en arr.

4 Rouler en av. et saut en extension

Sol

	Page
Buts par degré	39
Eléments	
Pas	40
Sautillés	41
Sauts	42
Rouler en avant	44
Saut roulé	45
Rouler en arrière	46
Appui renversé	47
Appui renversé, rouler en avant	48
Rouler en arrière à l'appui renversé	49
Improvisation	58

	Page
Renversement latéral (roue)	49
Rondade (roue faciale)	52
Renversement en avant (saut de main)	53
Renversement en avant sur une jambe	54
Renversement en arrière (flic-flac)	55
Eléments statiques: Arabesque, balance, grand écart	57

Sol **Buts par degré**

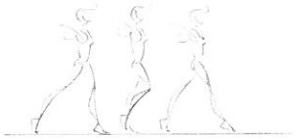
Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
1-4	– Liaison de pas et sautillés – Rouler en av. (forme globale) – Rouler en arr. (forme globale) – Position renv. sur les omoplates – Improvisation	– Liaison de pas et de sauts – Rouler en av. – Rouler en arr. – Balance – Appui renv. contre la paroi – Improvisation	– Liaison de pas, sautillés, sauts – Saut roulé – Renversement latéral (roue) – Grand écart – Appui renversé – Improvisation
5-9	– Liaison de pas et sautillés – Rouler en av. en liaison – Rouler en arrière – Appui renv. contre la paroi – Balance – Improvisation	– Liaison de pas, sautillés et sauts – Saut roulé – Rouler en arr. en liaison – Appui renv., rouler en av. – Renv. lat. en liaison – Rondade, forme globale – Improvisation	– Liaison de pas, sautillés, sauts – Sauts roulés en liaison – Rouler en arr. à l'appui renv. – Renversement en av. sur une j. – Rondade, saut en extension – Grand écart en liaison – Renversement en arr. (flic-flac) – Improvisation
10-13	– Liaison de pas, de sautillés et de sauts – Rouler en av. en liaison – Rouler en arr. (avec variantes) en liaison – Balance en liaison – Renversement latéral – Improvisation	– Liaison de pas, de sautillés et de sauts – Sauts roulés en liaison – Renversements latéraux en liaison – Rouler en arr. à l'appui renv. – Appui renversé, rouler en av. – Rondade en liaison – Improvisation	– Liaison de pas, de sautillés et de sauts – Roue sautée – Saut de main – Renversement en arr. (flic-flac) – Rouler en arr. à l'appui renv. en liaison – Improvisation

Pas

Les pas sont des éléments de liaisons qui, comme tels, doivent être exercés avec soin. Les élèves doivent chercher elles-mêmes des variantes et des liaisons tout en respectant les rythmes donnés.

▶ Tenue du corps: Corps droit, musculature contractée, pas de lordose lombaire (→ gymnastique spécifique p. 30)
Tenue des bras: De côté ou à choix si rien d'autre n'est indiqué

1 Marcher



[T] La jambe libre est avancée près de la jambe d'appui, le pied est en extension et la pointe du pied longe le sol jusqu'à la pose du pied. La plante du pied touche le sol et le pied se déroule, la jambe restant tendue

[A] Améliorer la mobilité de la cheville, → p. 27/1-6

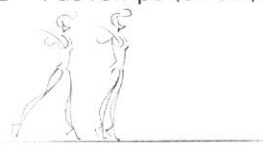
[F] 1. La jambe libre est levée trop haut
2. Le pas est trop court

[C] 1. Pointe du pied au sol
2. Allonger la pointe du pied

[V] 1. Pas marché en $^1/_2$ pointes (ne pas dérouler le pied)
2. Pas de trois (3 t.)

[L] 1. 2 pas marchés et saut en lançant une jambe en av. à la stat. ou sautiller
2. 3 pas marchés en demi-pointes avec $^1/_1$ t.

2 Pas rompu (en av., de côté ou en arr.)



[T] Le premier pas se fait en demi-pointe, le deuxième pied, en demi-pointe est amené derrière le premier pied (à côté ou devant si le pas se fait de côté ou en arr.) cou-de-pied contre talon

3 Pas changé (en av., de côté ou en arr.)

[T] Pas rompu (d. g.) puis long pas (d.) sur deux ou trois temps

[L] 1. Pas changé avec $^1/_2$ t. lors du pas rompu
2. Pas changé, sautiller en lançant la jambe libre en av. et $^1/_2$ t.
3. Pas changé, lancer une jambe en av., appui renversé et rouler en avant

4 Pas croisé

[T] Pas de côté en croisant la jambe libre devant ou derrière la jambe d'appui (légère rotation des hanches, mais pas de rotation aux épaules)

[L] 1. Pas de côté, pas croisé et sautiller en lançant une jambe de côté
2. Pas croisé oblique et saut claqué de côté
3. Pas changé, roue, pas croisé de côté, $^1/_4$ t., arabesque

5 Courir

[T] Attaquer le sol loin en av., dérouler le pied, maintenir le buste vertical

[F] Hanches trop basses (pos. assise)

[C] Pas couru alterné avec pas marché en demi-pointes

[V]
1. Courir sur rythme 2 ou 3 t.
2. Courir en posant le talon
3. Courir en décrivant un arc de cercle

Sautiller

> ▶ La réception se fait jambe tendue sur la pointe du pied avant de dérouler le pied au sol et de transmettre le mouvement aux articulations
> → Gymnastique spécifique p. 27 ex. 1-7 et p. 28 ex. 1-2

1 Sautiller en lançant une jambe en av./arr.

[T] Réception sur la jambe d'appel, buste vertical, jambe libre tendue

[V] Sautiller en lançant une jambe en av. ou en arr. avec $^1/_2$ t.

[L]
1. 3 pas courus, sautiller en lançant une jambe en av.
2. Pas changé, sautiller en lançant une jambe en av.

2 Sautiller en levant la jambe libre fléchie en av. (pas sautillé)

[T] Réception sur la jambe d'appel, buste vertical, jambe libre légèrement fléchie, mouvement des bras symétrique ou asymétrique

[L]
1. Pas courus avant le sautillé
2. Pas changé avant le sautillé
3. Sautiller en lançant la jambe libre fléchie en av., sautiller en lançant la jambe libre en arr.

3 Sautiller en levant les talons en arr.

[T] Réception sur la jambe d'appel, regard dirigé en arr. sur la jambe libre

[L]
1. Sautiller en levant la jambe libre fléchie en av., sautiller en levant le talon en arr.
2. Alterner : sautiller en levant les talons en arr. et pas courus sur un arc de cercle

4 Pas rompu sautillé en av.

[T] Sautiller d'une jambe sur l'autre en ramenant la jambe libre contre la jambe d'appui

5 Pas changé sautillé (pas rompu sautillé et pas marché)

[L] 1. Pas changé sautillé et sautiller en lançant la jambe libre en av.
2. Pas changé sautillé, roue

6 Pas chassé latéral (pas changé lat.)

[T] Pas de côté, sautiller, la jambe libre rejoint la jambe d'appel, réception sur la jambe libre (les jambes sont serrées durant le vol)

[V] 1. Pas chassé lat. avec $^1/_2$ t.
2. Pas chassé lat., $^1/_4$ t., pas sautillé
3. Pas chassé lat., roue
4. Pas courus, sautiller, roue, pas chassé lat.

Sauts

▶ Comme pour les sautillés, la réception se fait souplement

1 Saut en extension

[T] Après un saut d'appel pieds joints, sauter verticalement, corps tendu, en élançant les bras en av. en h. (ne pas cambrer le corps en arr.)

[V] Saut en extension avec $^1/_2$ t. ou $^1/_1$ t.

2 Saut en lançant une jambe en av.

[T] Appel sur une jambe, lancer la jambe libre en av., réception pieds joints

[V] Avec $^1/_4$ ou $^1/_2$ t.

[L] Enchaîner avec : Saut roulé, sautillé

3 Pas sauté

[T] Appel d'une jambe, la jambe libre est élancée tendue en av., le buste reste vertical, la réception se fait sur la plante du pied, la cheville amortit la réception

[P] Plusieurs sauts sur la même jambe pour exercer la réception

Saut écarté transversal

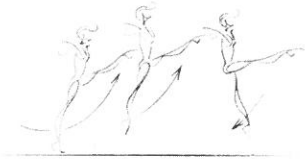
[V] Saut écarté transversal avec écart maximum des jambes (gd écart)

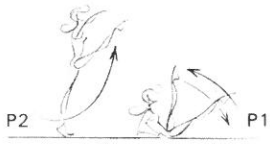
4 Saut de course

[T] Lors de l'élan, la jambe libre est d'abord légèrement fléchie, puis tendue en av. Les hanches sont poussées en av. durant le vol, le buste reste vertical

[P]
1. Course libre, au signal, saut de course
2. Sauts de course par-dessus des tapis et des cerceaux disposés dans la salle

5 Saut en ciseau





[T] Lancer la jambe libre tendue en av. en h., la jambe d'appui suit la jambe libre

[P]
1. En pos. assise, mouvement de ciseau des jambes
2. Marcher en lançant une jambe en av. en h.
3. Saut en ciseau par-dessus un élastique de saut après un élan oblique

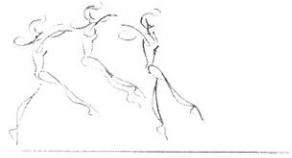
[V] Saut en ciseau en arr., saut en ciseau avec $\frac{1}{2}$ t.

6 Saut de galop

[T] Idem 5, mais jambes fléchies

[V] Saut de galop avec $\frac{1}{2}$ t.

7 Saut claqué latéral (jeté-battu) en av., de côté, en arr.

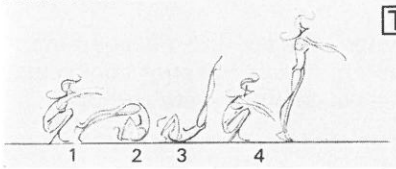


[T] Appel et réception sur la même jambe, durant le vol, les jambes sont frappées l'une contre l'autre

8 Saut en ciseau avec $\frac{1}{2}$ t. et $\frac{1}{2}$ t. à la stat. (saut du cadet)

[T] Saut en ciseau avec $\frac{1}{2}$ t. en lançant j. d. en av., réception sur j. d., $\frac{1}{2}$ t. sur j. d. en bal. j. g. en av., ramener j. g. à la stat.

Rouler en avant



T

1. Appui des mains parallèles au sol
2. Tête fléchie en avant
3. Rouler en avant en contractant la musculature du tronc
4. Se relever sans l'aide des mains

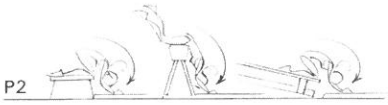
A

1. Mobilité du dos → p. 28/1-2
2. Musculature abdominale → p. 29/6-7
3. Force d'appui → p. 31/6-10

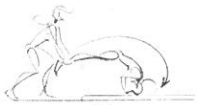
P1

P

1. Du siège accroupi, rouler en arr. et en av. sur le dos, mains aux jambes pour maintenir la pos. groupée
2. Rouler en av. depuis un engin (élément de plinth, banc, mouton)
3. Rouler en av. sur un plan incliné (tremplin + tapis)
4. Avec l'aide d'un partenaire, de la pos. «de la brouette», rouler en av.
5. Rouler en av. groupé (forme globale)
6. De la pos. renv. sur les omoplates (carpée) mains en appui au sol près de la tête, tendre les hanches et rouler en av. à la station accroupie
7. Rouler en av. avec extension des jambes dans la première phase


P2

P3


P4

P5

P6

P7

F

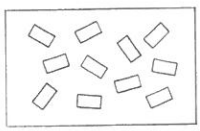
1. Poids du corps insuffisamment porté sur les bras lors de l'appui
2. Le buste reste au sol après le roulé en av.
3. Appui des mains pour se relever

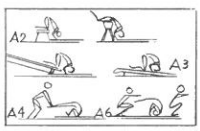
C

1. De l'appui facial, marcher en av. sans déplacer les mains et rouler
2. – Saisir les jambes et tirer le buste contre les cuisses
   – Avec l'aide d'un partenaire, de la pos. accr., mains jointes sur les j., rouler en arr. et en av. sur le dos sans lâcher les j.
3. – Un partenaire saisit les mains
   – Enchaîner 2 roulés en av.
   – De la stat. accr. devant l'espalier, rouler en arr. sur le dos, rouler en av. à la position accr. et saisir l'esp.

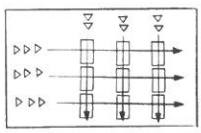
E

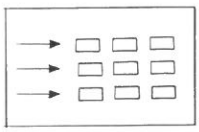
1. Enseignement frontal: 2-4 élèves par tapis (ex. p. 1, p. 4, p. 5, p. 6)
2. Travail par station (ex. p. 2, p. 3, p. 4, p. 6)
3. Travail par vague: Elan, saut en lançant 1 j. en av., rouler en av., saut en ext.
4. Exercices en chaîne: Saut en lançant 1 j. en av., rouler en av., saut en ext.
5. Piste d'engins: → p. 36
6. Mouvements analogues: AP 8a, b


E1



E2


E3


E4

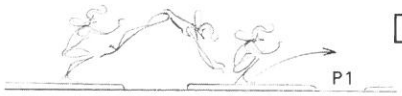
V

1. Rouler en av. de la stat. écartée, de la pos. assise en tailleur, de la stat. sur les genoux
2. Rouler en av. à la stat. écartée, au siège écarté, à la pos. assise
3. «Le tank» à deux ou trois élèves
4. Qui trouve d'autres variantes ?

Saut roulé

T

1. L'appui des mains est précédé d'une phase de vol
2. La musculature des hanches et du dos sera contractée durant le roulé

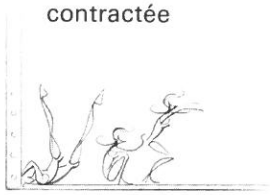


P

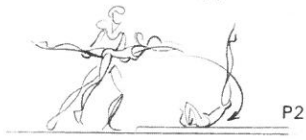
1. «Sauts de lièvre» de tapis en tapis
2. Stat. accr. sur un banc: Poussée des j. et rouler en av.
3. Saut roulé depuis deux bancs (tapis mousse)
4. Saut roulé par-dessus un obstacle (corde, banc)

F Le corps est trop carpé lors du roulé, les genoux frappent le visage

C De la pos. renv. sur les omoplates avec les hanches tendues, rouler en av. en maintenant la musculature contractée

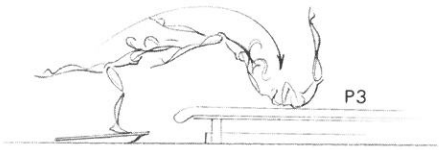


Saut roulé avec appel d'une jambe



P

1. Balance faciale, rouler en av.
2. Saut roulé avec appel d'une jambe avec l'aide d'un partenaire (aide à la cuisse et sous les hanches)
3. Appel d'un pied sur un tremplin et saut roulé sur un plan surélevé



L

1. Rouler en av., saut en ext., rouler en av.
2. Rouler en av., saut en ext. avec $^1/_2$ t., rouler en av.
3. Rouler en av., saut en ext. avec $^1/_2$ t., rouler en arr. à la pos. renv. sur les omoplates (chandelle), rouler en av. à la stat.
4. Rouler en av. à la stat. écartée, rouler en av.
5. Saut en lançant une j. en av., rouler en av., saut en lançant 1 j. en av., etc.
6. Saut en lançant une j. en av., saut roulé
7. Deux pas en av., saut de galop, saut roulé avec appel d'une j.
8. Chercher une liaison de pas, de sautillés, de sauts et de roulés sur un rythme donné (accompagnement musical)

Rouler en arrière

T L'appui des mains au sol diminue la contrainte sur la tête et sur la colonne cervicale

P2

A
1. Mobilité du dos (colonne vertébrale) → p. 28/1-2
2. Force d'appui des bras → p. 31/6-10
3. Musculature abdominale → p. 29/6-7

P3

P
1. De la pos. accr., rouler en arr. à la pos. renv. groupée sur les omoplates avec appui des mains près de la tête, rouler en av. à la pos. accr. (répéter)
2. Idem 1, mais avec un petit saut sur place
3. Rouler en arrière sur un plan incliné (aussi avec l'aide d'un partenaire qui soutient les épaules)
4. Rouler en arrière sur le tapis

Barre fixe et bancs Tremplin

F
1. Rouler en arr. avec le dos droit
2. Les jambes ne restent pas en pos. groupée
3. Le roulé en arr. ne s'effectue pas dans l'axe
4. La poussée des mains au sol est insuffisante

C
1. Répéter les ex. P1 et C1
2. De la pos. couchée dors. sur un plan incliné ou sur un tapis : fléchir rapidement les j. et rouler en arr.

3. De la pos. couchée dors. sur un élément de plinth, rouler en arr. avec prise des mains au bord du plinth

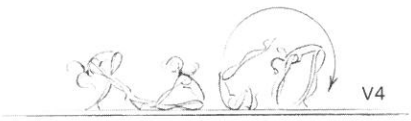
4. Rouler en arr. à la stat. jambes tendues, mains au sol (carpée)

V1

E
1. Idem rouler en av. → p. 44
2. Mouvements analogues → p. 32
Le roulé en arr. peut facilement être introduit par le travail de mvts analogues

V2

V
1. Rouler en arr. à la pos. assise sur les talons
2. Rouler en arr. à la stat. sur une jambe
3. Rouler en arr. à la station écartée
4. Rouler en arr. jambes tendues



V4

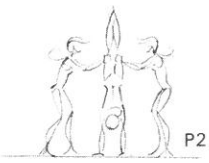
L
1. Rouler en arr., rouler en av.
2. Rouler en arr., saut en ext. avec $\frac{1}{2}$ t., rouler en av.
3. Rouler en arr. à la stat. sur 1 j., $\frac{1}{4}$ t., pas chassé lat.
4. Rouler en arr. à la stat. sur 1 j., $\frac{1}{2}$ t. et saut roulé avec appel d'un pied
5. Liaison de pas, de sautillés, de sauts avec des roulés en arr. (adapter à la musique)

Appui renversé

T
1. Après un sautillé ou un pas en av., les bras sont conduits en av. en haut
2. Le haut du corps s'abaisse sur la jambe avant (jambe d'appui) fortement fléchie, les bras, le dos et la jambe arrière (jambe d'élan) restent en extension
3. Poser les mains au sol, bras parallèles, doigts dirigés vers l'avant (la distance pieds — mains doit permettre une extension complète du corps)
4. Poussée énergique de la jambe d'appui et impulsion de la jambe d'élan pour permettre l'établissement à l'appui renversé (le regard reste fixé sur les mains)
5. Le corps doit être en extension complète lors de l'appui renversé

P1

A
1. Mobilité de la ceinture scapulaire et des poignets → p. 30/1-2-5
2. Musculation de la ceinture scapulaire, abdominaux et fessiers → p. 31/6-10, p. 30/2-3 (tenue)


P2

P3

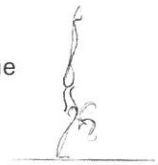
P6

P
1. De la stat. transv. écartée, élancer à l'appui renv. (corps oblique, sans aller jusqu'à l'appui renv.). La jambe d'appui poussant le corps en appui libre sitôt après la pose des mains (exercer aussi avec l'autre jambe, répéter)
2. Idem 1, mais s'établir à l'appui renv. avec l'aide du partenaire. Intervertir les rôles (l'aide du partenaire se fera par une prise aux cuisses)
3. Idem 2, mais avec un ciseau des jambes à l'appui renversé
4. 2 à 3 pas d'élan, sautiller en levant 1 j. en av. (mouvement d'accompagnement)
5. Pas en av., sautiller en levant 1 j. en av., élancer à l'appui renv. passager avec ciseau des j., s'abaisser à la stat., répéter et enchaîner
6. Elancer à l'appui renv. contre la paroi (une partenaire corrige la pos. du corps à l'appui renv.)

F
1. Corps penché en arrière lors du sautillé

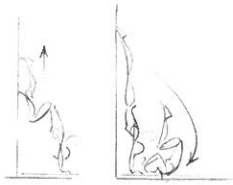
2. Corps trop cambré en arr.

3. Mauvaise tenue aux épaules, épaules trop en av.



C
1. Sautillés très plats avec un faible écart de jambe et pos. oblique en av. du corps.
Allonger le corps en av. et avant l'élan à l'appui renv., s'arrêter un court instant en pos. oblique en av.

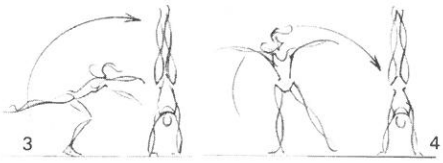
2. – Fixer le regard sur les mains
– Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'un partenaire



3. – Voir gymnastique spécifique p. 30
– Appui renv. facial contre la paroi

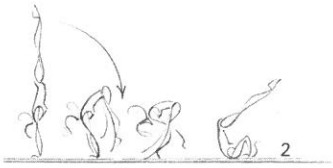
E

1. Enseignement frontal : Exercices P1-P6
   Les élèves sont répartis par groupes de trois dans la salle (tantôt ils exercent l'appui renv., tantôt ils aident leurs camarades)
2. Mouvements analogues : Appui renversé → AP



V

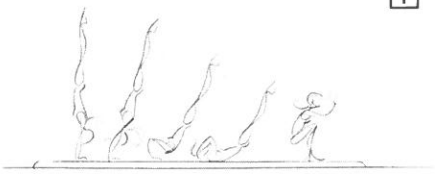
1. Appui renv. jambes écartées transversalement (appui contre la paroi)
2. Appui renv. jambes écartées latéralement
3. Elancer avec $^1/_4$ t. à l'appui renv.
4. De la stat. lat. écartée, s'établir latéralement à l'appui renv.



L

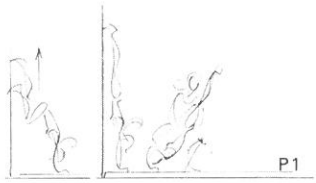
1. Appui renversé dorsal contre la paroi, s'abaisser en arr. à la pos. accr. et rouler en arr.
2. De l'appui renv., s'abaisser à la station jambes fléchies ou écartées, rouler en av. ou en arr.
3. Balance faciale, élancer à l'appui renv.

Appui renversé, rouler en avant



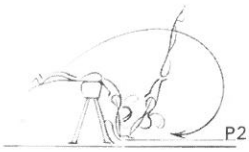
T

1. Durant la chute en av., le corps reste longtemps en extension
2. Les bras et la tête se fléchissent durant la chute en avant



P

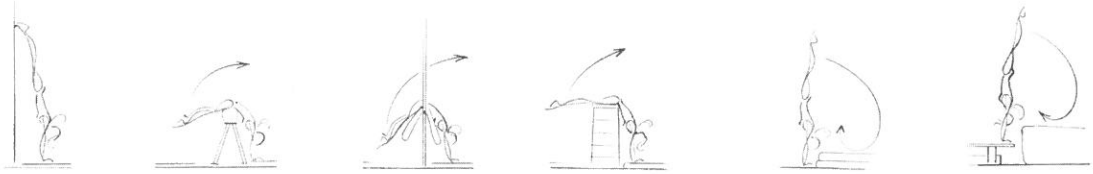
1. Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'une partenaire (la partenaire conduit les jambes de l'exécutante en la tenant par les cuisses)
2. Même exercice, départ avec appui des hanches sur un mouton, une barre fixe ou un plinth (avec, puis sans l'aide d'une partenaire)



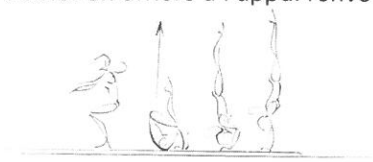
3. Appui renv., rouler en av. sur deux tapis ou sur un tapis mousse

E

Suite de stations de difficulté croissante (une partenaire accompagne l'exécutante pour apporter l'aide nécessaire)



Rouler en arrière à l'appui renversé

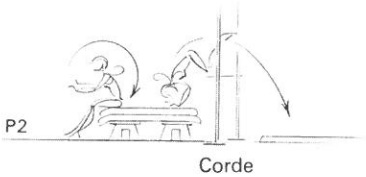


T

1. Poussée énergique des bras simultanément à l'extension du corps
2. Pas d'extension du corps avec le dos cambré

P

1. Rouler en arr. avec mvt d'ouverture des jambes
2. Rouler en arr. sur un plan surélevé (2e phase également par-dessus une corde)



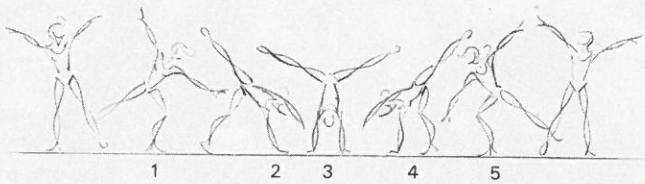
V

Rouler en arr. à l'appui renv. en gardant les jambes tendues

Renversement latéral (roue)

- Le renversement latéral peut être précédé soit par un sautillé en lançant une jambe en av., soit par un pas chassé latéral
- Le renversement latéral ne sera pas exercé isolément, mais, autant que possible, dans une liaison ou avec des mouvements d'accompagnement

1re possibilité
De la stat. lat., renv. latéral

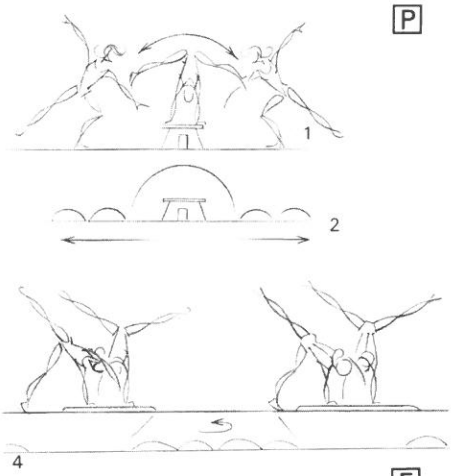


T

1. Pas tombé de côté
2. Poser la première main loin de la jambe d'appui
3. Elancer latéralement à l'appui renversé jambes écartées latéralement
4. Poser la jambe d'élan près de la deuxième main, soulever la première main le plus tôt possible
5. Les pieds et les mains ne doivent pas dévier de l'axe du saut

A

1. Musculature latérale du tronc → p. 30/13-14
2. Ecart latéral des jambes → p. 28/15-16
3. Liaisons rythmiques de l'élan et du sautillé (pas chassé lat., pas chassé lat. av. $^1/_2$ t.)

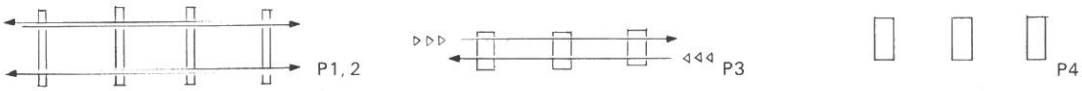


P

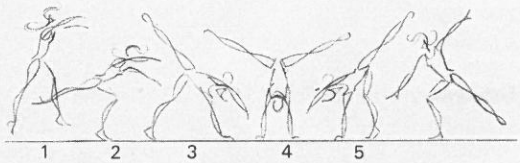
1. De la stat. transv. près d'un banc : franchissement en appui facial avec les jambes écartées latéralement (mvt aller et retour) (avec mvt d'accompagnement). Se rétablir après chaque franchissement à la stat. transv. en gardant toujours le même front
2. Idem 1, mais avec un pas chassé lat. avant et après le banc (avec mouvement d'accompagnement)
3. Idem 2, mais sur des tapis placés en largeur. Les jambes sont élancées presque à l'appui renv.
4. Idem 3, mais enchaîner : pas chassé latéral, renv. lat., pas chassé lat., $^1/_2$ t., etc.

E

Enseignement frontal : travail par vagues



2ᵉ possibilité
De la stat. transv., renversement latéral



T

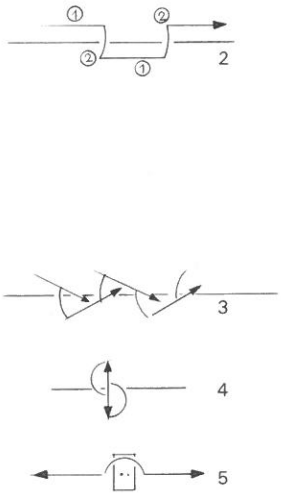
1. Sautiller en lançant une jambe en av.
2. Pas tombé en av.
3. Poser la première main loin de la jambe d'appui
4. Elancer latéralement à l'appui renv. les jambes écartées latéralement
5. Poser la jambe d'élan près de la deuxième main
6. Le renversement latéral doit s'effectuer dans l'axe de l'élan

A

Pas sautillé en av. et élancer à l'appui renv. contre la paroi ou contre une partenaire

P

1. Pas en av., sautiller en lançant une jambe en avant (petit écart de jambe) (exercer des deux côtés et avec des mouvements d'accompagnement)
2. Stat. transv. près d'un élastique de saut placé à 40-60 cm. du sol (commencer avec la jambe proche de l'élastique) :
   - Pas sautillé en av., poser les mains de l'autre côté de l'élastique, élancer à l'appui renv. passagé avec ciseau des jambes
   - Se rétablir à la station de l'autre côté de l'élastique (répéter inversement)
3. Idem 2, mais en se tournant peu à peu face à l'élastique lors de l'élan. De l'autre côté de l'élastique, poser les mains sur l'axe de l'élan
4. Idem 3, mais face à l'élastique (élan perpendiculaire)
5. Idem 4, mais par-dessus un tapis placé transversalement à l'axe de l'élan (appui des mains sur le tapis)
6. Idem 5, mais lier à la roue un pas chassé lat. ou un sautillé avec $^1/_4$ t.

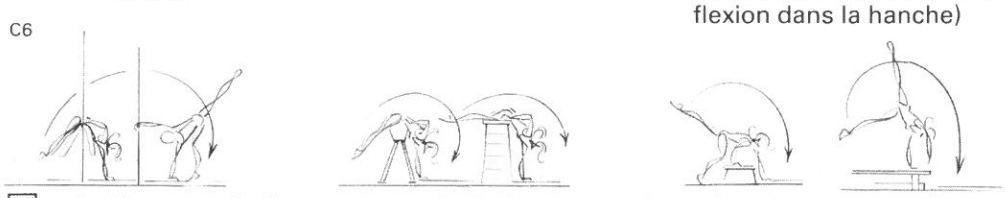


E Enseignement frontal : travail par vagues

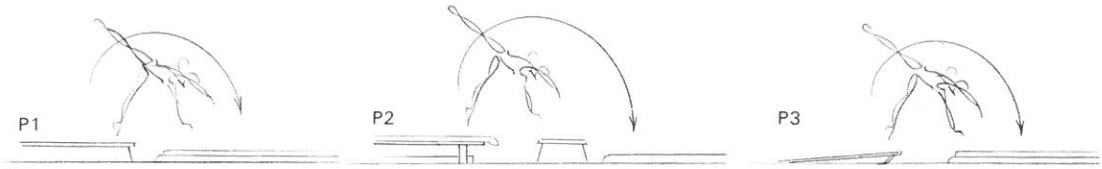
F
1. Mauvais sautillé d'élan
2. Les mains et les pieds ne se trouvent pas dans l'axe de l'élan
3. Les mains prennent appui trop près de la jambe d'appui
4. Les jambes sont jointes à l'appui renv.
5. Le corps ne passe pas par l'appui renv.
6. Mauvaise deuxième phase : la jambe d'élan se pose trop loin de la deuxième main (perte de la vitesse en av.)

C
1. Voir Appui renversé p. 47/C1
2. Renversement latéral sur une ligne ou sur un banc (évent. se rétablir à la stat. sur un plinth)
3. Renversement latéral par-dessus un tapis placé en long
4. Appui renv., jambes écartées lat. contre la paroi ou avec l'aide d'une partenaire
5. Renversement lat. le long d'un élastique de saut tendu à la hauteur de tête, ou le long d'une aire de chute dressée contre la paroi
6. Suite d'exercices correctifs sur une piste d'agrès (le pied de la jambe d'élan doit se poser près de la deuxième main, veiller à une bonne flexion dans la hanche)

C6



V 1. Roue sautée (renversement latéral avec une phase de vol avant l'appui)



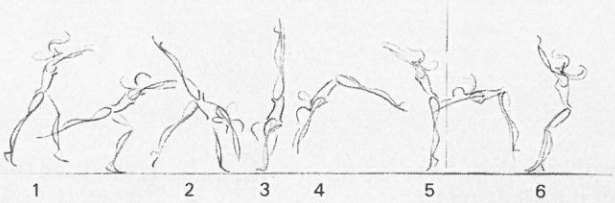
P
1. D'un plan surélevé (l'appui s'effectue en contrebas)
2. D'un plan surélevé sur un élément de caisson
3. Avec appel sur un tremplin

2. Renversement latéral sur un bras
   - Sur le premier bras, main libre sur la poitrine (exercer d'un plan surélevé)
   - Sur le deuxième bras, main libre dans le dos

3. Renversement latéral avec $^1/_4$ t. vers l'intérieur ou vers l'extérieur dans la deuxième phase (exercer d'un plan surélevé)

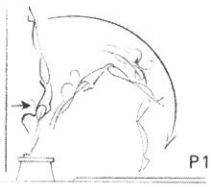
L
1. Renversement latéral en liaison avec des pas et des sautillés
2. Balances, renversements latéraux
3. Renversement latéral avec $^1/_4$ t. vers l'intérieur, pas changé sautillé
4. Renversement latéral avec $^1/_4$ t. vers l'extérieur, pas en av., pas sautillé en lançant une jambe en avant

Rondade (roue faciale)



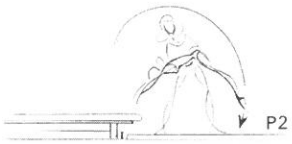
T
1. Elan et sautillé (comme pour le renversement latéral)
2. Les mains prennent appui presque dans l'axe de l'élan
3. Les jambes se joignent à l'appui renv., pour permettre $^1/_4$ t. vers l'int.
4. Les bras effectuent une forte impulsion pour conduire le corps à la stat. pieds joints
5. Si la rondade conduit à un saut en extension, les pieds ne devront pas se poser trop près des mains lors de la deuxième phase
6. Si la rondade conduit à un roulé en arr. ou à un flic-flac, les pieds seront posés près des mains, la plante des pieds en contact avec le sol

La rondade doit passer par l'appui renversé et doit s'effectuer dans l'axe de l'élan



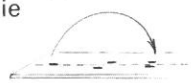
A
1. Appui renversé
2. Renversement latéral avec élan

P
1. Appui renv. sur un élément de caisson devant la paroi, rapide flexion des hanches avec forte impulsion des bras pour sauter à la stat. (tirer d'abord les épaules en arr.)
2. Rondade au ralenti sur un plan surélevé pour arriver à la stat. transv. (aide d'une partenaire aux hanches du côté du dos)
3. Idem 2, en augmentant progressivement l'impulsion des bras et la vitesse pour arriver à la stat. transv.

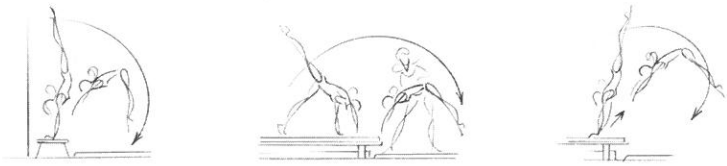


F
1. La rondade ne s'effectue pas dans l'axe de l'élan
2. La deuxième phase n'est pas assez dynamique

C
1. Marquer les points d'appui avec de la magnésie
2. Répéter P1 et P3



E
Travail par station : à une station, on effectuera la forme finale

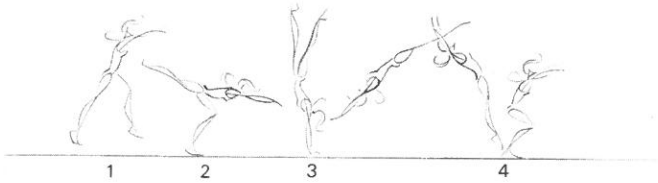


P1 P2 P3
(aide d'une partenaire)

V
1. Rondade d'un plan surélevé sur un tapis mousse
2. Rondade de la poutre d'équilibre

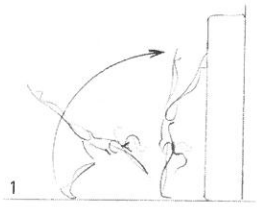
L
1. Rondade, saut en extension avec $^1/_4$ t. en écartant une jambe latéralement
2. Rondade, rouler en arr.
3. Rondade, flic-flac

Renversement en avant (saut de main)

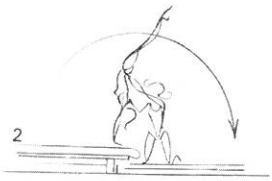


T
1. Elan, sautiller en lançant une jambe en avant
2. Lors de l'appui des mains au sol, ouverture de l'angle bras-tronc
3. Extension forcée du corps dans la phase de vol
4. Enchaîner l'arrivée à la stat. avec un autre élément (par ex. rouler en av.)

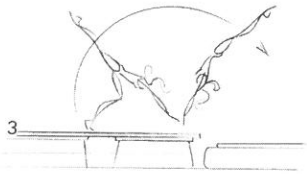
A
1. Force: musculation de la ceinture scapulaire, des bras, des abdominaux, → p. 29/6, 10 et p. 30/1, 2, 3 extension forcée du corps
2. Mobilité: assouplissement de la ceinture scapulaire et de la colonne vertébrale, → p. 30/2, 3, 5
3. Appui renversé avec élan contre la paroi ou avec l'aide d'un partenaire, → p. 47/A6



P
1. Elan, élancer à l'appui renv. contre un tapis mousse dressé et fixé contre les espaliers ou suspendu à l'espalier
Elancer énergiquement la jambe d'élan et tendre fortement la jambe d'appui

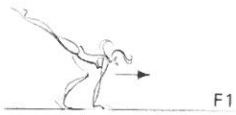


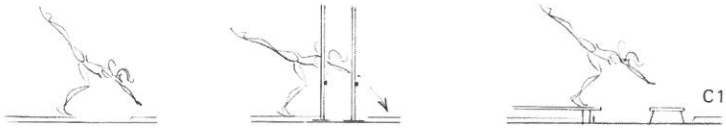
2. Renversement en avant depuis un plan surélevé avec l'aide de deux partenaires (l'aide est apportée par un soutien aux épaules et aux hanches), rouler en av.



3. Renversement en av., depuis deux caissons placés en long sur un tapis mousse recouvert de tapis

4. Renversement en avant, avec, puis sans l'aide de partenaires (→ P2)



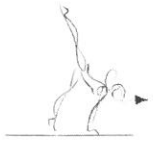


F
1. Les mains sont posées trop près de la jambe d'appui

C
1. Poser les mains de l'autre côté d'un intervalle pratiqué entre deux tapis, poser les mains derrière deux élastiques de saut ou sur un élément de caisson placé en travers devant le plan surélevé

F 2. Les épaules tombent en avant (pas d'ouverture de l'angle bras-tronc)

C 2. Appui renversé contre la paroi (facial ou dorsal)

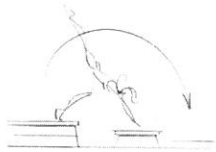


3. Impulsion des bras insuffisante et mauvaise tenue du corps (cambré)

3. Sautiller en appui renversé

4. Manque de rotation à la suite d'une impulsion insuffisante de la jambe d'élan ou de la jambe d'appui

4. Renversement en av. depuis un plan incliné, ou prise d'appui des mains sur un point situé en contrebas du plan de l'élan

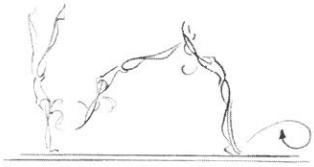


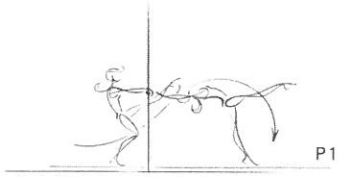
5. Extension insuffisante du corps dans la 2e phase, phase de vol insuffisante, le corps tombe trop tôt

5. D'un agrès, élan en av. par-dessous, enchaîner avec roulé en av. ou pas en av.
→ Mouvements analogues
Elancer par-dessous

E Travail par station : suite de stations présentant des difficultés progressives de P1 à P4, combiner évent. avec des exercices du chapitre « Appui renversé »

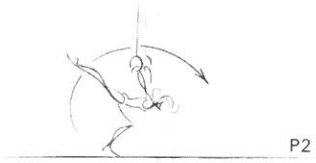
V 1. Renversement en av. à la stat.

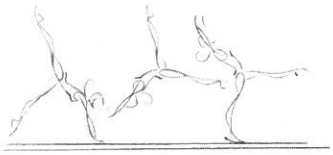




2. Renversement en av. à la stat. sur une jambe

P 1. A la barre fixe : de la stat. fac., élancer une j. en av. et élancer en susp. en av. par-dessous la barre à la stat. sur 1 jambe
2. Aux anneaux à hauteur d'épaules : élancer une j. en arr. et renv. en av. en susp.





L 1. Renversement en av., rouler en av. ou saut roulé
2. Renversement en av. à la stat. sur une j., saut roulé avec appel sur une j.
3. Renversement en av. à la stat. sur une j., pas, sautillé

Renversement en arrière (flic-flac)

T 1re phase :

1. Tibias verticaux, corps en pos. assise, pieds à plat
2. Le buste, d'une pos. légèrement oblique en av., est conduit en pos. oblique en arr. (déséquilibre), rapide élan des bras en haut et en arr., et énergique poussée des jambes (avec tout le pied à plat au sol)

Phase de vol :

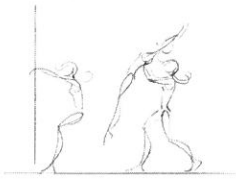
3. Extension forcée du corps, la tête reste en pos. normale

2e phase :

4. Pendant le passage en appui renv., les épaules sont bloquées
5. Les jambes sont rapidement ramenées et les pieds se posent près des mains

A

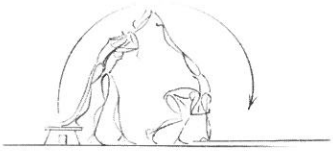
1. Renforcer la force de poussée des jambes → p. 28/3, 4
2. Renforcer la force d'appui des bras → p. 31/7, 9, 10
3. Bonne extension forcée et bonne mobilité du dos et des épaules → p. 30/5



P

1re phase

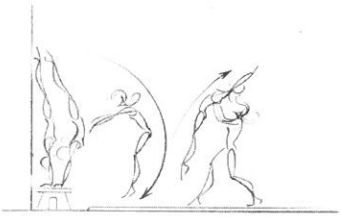
1. De la pos. mi-accroupie devant l'espalier, prise des mains à hauteur de tête : sauter obliquement en ext. en arr. en poussant avec la plante des pieds. Une partenaire soutient sous les épaules



Phase de vol

2. De la stat. sur un banc, bras en haut : renversement en arr. avec l'aide d'une partenaire qui porte l'exécutante sur son dos en la conduisant par les avant-bras à l'appui renversé

3. Du siège sur un caisson, un cheval ou un mouton : s'abaisser en arr. à l'appui renv. avec l'aide d'une partenaire ; le regard suit les mains, s'abaisser à la pos. accroupie



2e phase

4. Elancer à l'appui renv. sur un banc devant la paroi : éloigner les épaules pour obtenir l'extension nécessaire, abaisser énergiquement les jambes pour sauter à la stat. et saut en extension avec l'aide d'une partenaire

Forme globale élémentaire avec installation adéquate et aide d'une partenaire

5. De la pos. mi-accroupie sur un élément de caisson incliné, prises à un espalier ou à une barre de reck, renversement en arr. au ralenti sur un tapis mousse recouvert de tapis. Deux partenaires aident l'exécutante sous les genoux et sous les hanches

6. Idem 5, mais en renforçant la poussée

7. Départ depuis un tremplin incliné avec l'aide d'une partenaire (aux cuisses et au dos)

F

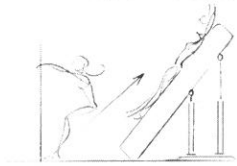
1. Les genoux sont poussés en avant et les hanches partent vers le bas

2. Durant la phase de vol, le corps et la tête tournent latéralement, ou le corps est trop cambré

3. Rotation insuffisante ou manque de hauteur

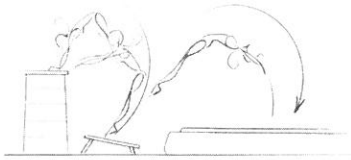
C

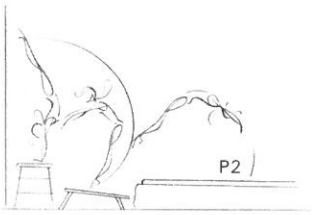
1. Saut en pos. oblique en arr. contre un tapis mousse

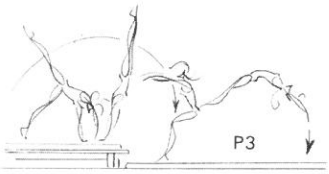


2. Renversement lent, en arr., depuis un élément de caisson. Le regard suit les mains, → P2

3. Départ depuis un minitrampoline, avec appui des mains sur un caisson







E

Travail par station: groupes d'élèves formés selon le niveau de performance (3 élèves par groupes) (ex. P1 à P7)

L

1. Saut en extension, flic-flac, saut en extension
2. Rouler en av., saut en extension, flic-flac, rouler en arr.
3. Flic-flac, saut en extension avec $^1/_4$ t., pas chassé sautillé
4. Flic-flac, saut en extension, flic-flac
5. Rondade, flic-flac

P

1. Appui renv. sur un banc devant la paroi, abaisser les jambes, pieds près du banc et flic-flac

2. Idem 1, mais avec l'aide d'un minitrampoline

3. Rondade au ralenti d'un plan surélevé et flic-flac

Eléments statiques

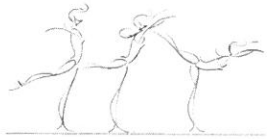
Les éléments statiques sont partie intégrante de la gymnastique au sol. Une bonne adaptation aux mouvements d'accompagnement est particulièrement importante.

Conditions préliminaires:
- Souplesse (exercer seulement après un échauffement correct) → Gymnastique spéc. p. 27/7-11
- Force du tronc, des jambes et des épaules → Gymnastique spécifique p. 30/1-8
- Capacité de coordination (maintien et équilibre)

Arabesque:

T La jambe d'appui est tendue. L'autre jambe est écartée en arr. sans que les hanches pivotent. Le haut du corps reste vertical.
Pour empêcher le déplacement du haut du corps, l'arabesque sera exercée devant la paroi ou l'espalier

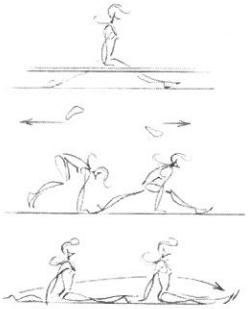
Balance:



T
- De l'arabesque, la jambe arrière est écartée en arr. en haut jusqu'à que le buste arrive à l'inclinaison. L'angle entre la jambe levée et le buste ne devrait pas varier
- La balance sera toujours introduite depuis une arabesque
- Les bras seront placés de côté, en avant ou asymétriquement

L Balance, $^1/_2$ t. et sautiller
Balance, rouler en av. (avec ou sans appui des mains)

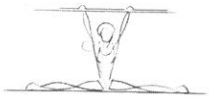
Grand écart transversal:



P N'exercer cet élément qu'après un bon échauffement et de bons assouplissements:
- Entre deux bancs, pieds tournés vers l'extérieur, laisser glisser les jambes séparément en retenant le poids du corps par un appui sur les bancs
- Dans cette pos., légers mvts de ressort pour provoquer un étirement des tendons
- Après des extensions successives, les jambes sont relâchées pour permettre la répétition de l'exercice

L De la pos. accroupie, passer une jambe entre les bras au grand écart transv., ramener la jambe arr. à la pos. assise

Grand écart latéral:



P
- De la stat. lat. écartée, s'abaisser au grand écart lat. en se tenant à une barre de reck. Eviter de déplacer les hanches en arr.
- De la stat. dors. lat. écartée devant l'espalier, s'abaisser au grand écart lat.

L Du siège écarté, fléchir le corps en av. et s'établir à la pos. couchée faciale en passant par le grand écart latéral

Improvisation

- Lors de l'improvisation, fixer des tâches simples et clairement définies
- Employer des éléments connus déjà introduits dans d'autres liaisons
- Trouver de nouvelles suites, de nouvelles formes et des combinaisons nouvelles
- Se laisser conduire par le rythme d'une mélodie
- Approfondir les enchaînements trouvés, les affiner et augmenter l'ampleur des mouvements
- Modifier les groupes d'élèves : travailler par couples, par groupes, par classe. Démontrer, imiter, travailler en canon, établir une chorégraphie
- Utiliser les nouvelles formes trouvées pour la composition d'exercices au sol simples

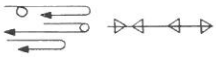
Nous grouperons les mouvements servant de thèmes aux improvisations de la manière suivante :

1. Marcher, sautiller et sauter 2. Pos. couchée, assise, à genoux, debout 3. Appui sur les mains 4. Rouler 5. Rotation autour de l'axe longitudinal 6. Mouvements de bras et de jambes	Musique selon choix personnel ou en utilisant les bandes prévues avec le manuel « gymnastique aux agrès », ou encore, utilisation d'instruments de percussion

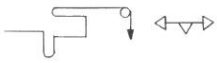
Les thèmes peuvent être indifféremment mélangés. Les exemples 1 et 2 peuvent être travaillés accompagnés de chants dans les degrés scolaires 1 à 4, mais doivent être également travaillés à tous les degrés. Les exemples 3 à 6 sont réservés à la 5e jusqu'à la 13e année scolaire. Accompagnées ou non par des chants, leurs formes simples peuvent être exercées déjà dans les degrés inférieurs.

1 Pas, sautillés, sauts (rythme 4 t.)

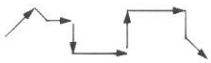
- Marcher en av. et en arr., toujours dans la même direction, changer librement de sens



- Marcher en av. et en arr., toujours dans la même direction, avec $^1/_2$ t. ou $^1/_1$ t.
- Sautiller en av., en arr., toujours dans la même direction, en changeant librement de sens



- Sautiller et marcher en av., en arr., de côté, avec $^1/_4$ t., $^1/_2$ t. et $^1/_1$ t.
- Marcher et saut à pieds joints au changement de direction



- Lier des sauts pieds joints avec des sautillés et des pas en av., de côté et en arr.

Lier de la même manière des pas courus, des pas changés, des sauts de course et des sautillés avec des changements de direction

2 Position couchée, assise, à genoux, debout (rythme 4 t.)

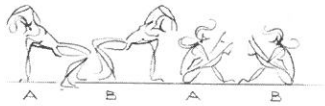
– A genoux : déplacer l'appui des mains au sol autour du corps

– Diverses positions assises : prendre appui sur une main

– Pos. assise, couchée, à genoux ou debout : chercher des liaisons permettant un appui d'une ou des deux mains au sol

– Idem exercice précédent, mais tendre le bras libre dans diverses directions

– Par couple : A montre la forme d'exercice qu'il a trouvée ; B l'imite (inverser les rôles)



– Lier les pos. couchée, assise, à genoux ou debout sans appui des mains au sol

3 Appuis sur les mains (rythme 4 t.)

– Appuis libres sur les mains en liaison avec des sautillés (exemple : saut de lièvre, appui renversé passagé)

– Appuis libres sur les mains en liaison avec des roulés et des sautillés en se déplaçant sur une ligne en av., de côté, en arr.

– Par couple, l'une à côté de l'autre : liaisons simples permettant de s'éloigner et de se rapprocher l'une de l'autre

– Par couple : liaisons simples permettant de se croiser

– Par couple : créer une chorégraphie simple

4 Rouler (rythme 4 t.)

– Marcher en av. et en arr. en liaison avec des roulés (2-3 élèves par tapis)

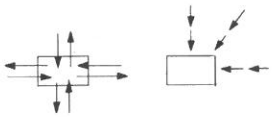
– Marcher en liaison avec des roulés en arr.

– Rouler en av., de côté et en arr. en liaison avec la marche en av., de côté et en arr.

– Rouler en marquant la fin du mouvement par un saut, des pas, un mouvement de bras ou en frappant dans ses mains

– Rouler de diverses pos. de départ (ex. : de la pos. couchée dors., de la pos. assise sur les talons) en liaison avec des sautillés

– Rouler en marquant la fin du mouvement par un saut, des pas ou un mouvement de bras en liaison avec la marche, les sautillés, des $^1/_2$ t. ou des sauts



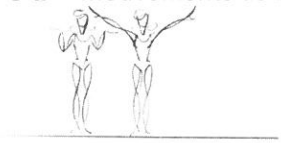
- Lier 2 à 4 éléments qui peuvent se répéter (un groupe ou toute la classe répète les meilleurs exemples. Travail en canon)
- Développer des liaisons simples dans la forme et la dynamique

5 Rotations autour de l'axe longitudinal (rythme 2/4 t.)

- Marcher en av., de côté, en arr. avec $^1/_4$, $^1/_2$, ou $^1/_1$ t.
- Sautiller avec $^1/_4$, $^1/_2$ ou $^1/_1$ t. en liaison avec la marche
- Course, saut en lançant une jambe en av. avec $^1/_4$, $^1/_2$ ou $^1/_1$ t.
- Course, sautiller ou sauter sur une jambe (maintenir un court instant l'équilibre sur une jambe. Aussi avec $^1/_4$, $^1/_2$ ou $^1/_1$ t.)
- Rotation en appui sur les mains, en pos. assise ou en pos. couchée en liaison avec la course

Lier de la même manière des pas courus, des pas changés sautillés, des sauts de course, des sauts en lançant une jambe en av. avec $^1/_4$, $^1/_2$ ou $^1/_1$ t.

6 a Mouvements de bras (rythme 3/8 t.)



- Fléchir et tendre les bras (mouvement symétrique, paumes des mains toujours dans la même direction)
- Fléchir et tendre les bras en marchant, en courant
- Fléchir et tendre les bras asymétriquement (travailler par couple, démontrer et imiter)
- Mouvements arrondis des bras (par exemple décrire des huit, petits ou grands, des cercles) symétriques ou asymétriques
- Mouvements arrondis des bras en alternance avec la course (pendant la course, suivre la trajectoire indiquée par le bras)
- Mouvements arrondis des bras en marchant et en courant (thèmes chorégraphiques : cercles, carrés...)
- Par couples, mouvements arrondis des bras en marchant (une élève démontre, l'autre imite)
- Mouvements de bras dans diverses pos. du corps (assis, couché, etc.)

6 b Mouvements de jambes (idem 6 a)

- Marcher et sautiller en écartant ou en lançant une jambe en av., de côté ou en arr., en fléchissant ou en tendant une jambe, avec des mouvements de ciseau
- Mouvements de jambes en diverses pos. (couchée, assise, etc.)
- Mouvements de jambes arrondis en liaison avec la course

Poutre

	Page
Buts par degré	61
Indications concernant l'organisation des leçons	62
Eléments	
Entrées	63
Monter sur la poutre, sauter sur la poutre	63
Sauter à la pos. accr., et accr. sur une jambe	63
Sauter à l'appui facial sur une jambe	64
Sauter au siège transv.	64
Pas	65
Marcher en av., en arr., marcher en balançant la j. libre, pas changé, pas de valse, pas tombé, pas couru	
Rotations	66
$\frac{1}{2}$ t. sur une jambe ou sur les deux j., $\frac{3}{4}$ t. en pos. accr. sur une j.	
Sautillés et sauts	67
Sautillé, pas changé sautillé	
Saut en extension (avec $\frac{1}{2}$ t., avec changements de pieds)	
Saut en lançant une j. en av., en arr.	
Saut de galop	
Saut de course	
Eléments statiques	68
Arabesque, balance, balance sur un genou, pos. accr., pos. accr. sur une j., pos. assise, pos. assise sur les talons	
Eléments acrobatiques	69
Appui renversé, roue, rouler en av., en arr.	
Sorties	72
Saut à la stat. au sol en lançant une j. en av. (aussi avec $\frac{1}{2}$ t. ou $\frac{1}{4}$ t.)	
Saut en extension (aussi avec $\frac{1}{2}$ t.)	
Saut groupé	
Saut carpé écarté, rondade	
Appui renversé et saut facial à la stat.	
Renversement libre à la station	
Saut périlleux en av. et en arr.	

Poutre **Buts par degré**

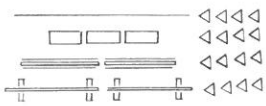
Année scolaire	Facile (30-40 cm)	Moyen (30-40 cm)	Difficile (30-80 cm)
1-4	*Sur une traversée de poutre:* – Monter sur la poutre, arabesque – Marcher en av. en arr. (variantes diverses) – Saut en extension à la stat. au sol *Sur deux traversées de poutre:* Pas marchés en liaison avec: – Pos. accroupie – $\frac{1}{2}$ t. sur la pointe des pieds – Saut en extension	*Sur une traversée de poutre:* – Sauter sur la poutre – Balance – Pas changés – Sauter en lançant une j. en av. à la stat. au sol *Sur deux traversées de poutre:* Pas marchés et pas changés en liaison avec: – Saut en lançant une j. en av. – $\frac{1}{2}$ t. en pos. accroupie – Saut en extension avec changement de pied	*Sur une traversée de poutre:* – Sauter à la stat. accr. sur la poutre – Pas changés, sautillés, saut de galop – Pos. accr. sur une jambe – Saut carpé écarté à la stat. au sol *Sur deux traversées de poutre:* Pas marchés et pas sautillés en liaison avec: – 1 tour – $\frac{1}{2}$ t. sur un pied – Saut en extension avec $\frac{1}{2}$ t.

Année scolaire	Facile jusqu'à 80 cm	Moyen de 80 à 100 cm	Difficile de 80 à 120 cm
5-9	*Une traversée de poutre:* – Sauter sur la poutre, arabesque – Pas marché, en av. en arr. (2-3 t.) – Sauter en lançant une j. en av. – Saut groupé à la stat. au sol *Deux traversées de poutre:* Pas marchés en liaison avec: – $\frac{1}{2}$ t. en pos. accr. – Pas tombé en av. – St. en ext.	*Une traversée de poutre:* – Sauter sur la poutre à la pos. accr. – Pas changé de côté – Pas de valse avec $\frac{1}{2}$ t. – St. carpé écarté à la stat. au sol *Deux traversées de poutre:* Pas changés et sautillés en liaison avec: – Balance – Saut de galop – Pos. assise sur les talons, une j. tendue en av.	*Une traversée de poutre:* – Sauter à la pos. accr. sur une jambe sur la poutre – $\frac{1}{2}$ t. en pos. accr. sur une j. – Pas de valse avec 1 t. – Rondade *Deux traversées de poutre:* Pas marchés et sautillés en liaison avec: – 1 t. à la stat. – Saut en ciseau – Saut de course – Roue ou rouler en av.
10-13	*Une traversée de poutre:* – Sauter sur la poutre à la pos. accroupie – Pas changé sautillé – Pas de valse – Saut en lançant une j. en av. avec ou sans rotation *Deux traversées de poutre:* Pas marchés et sautillés en liaison avec: – $\frac{1}{2}$ t. – Balance – Saut en extension avec changement de pieds	*Une traversée de poutre:* – Après un élan oblique, sauter avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui facial sur une j. – Pas de valse avec $\frac{1}{2}$ t. – Sautillé – Rondade ou roue à la stat. au sol *Deux traversées de poutre:* Pas marchés et sautillés en liaison avec: – Saut de course – $\frac{3}{4}$ t. en pos. accr. sur une jambe – Saut de galop	*Une traversée de poutre:* – Elan oblique et saut en appui dorsal avec mvt de ciseau au siège transv. – Siège, bras de côté, j. levées en av. – 1 tour – De l'appui renv. passagé, sauter en arr. à la stat. au sol *Deux traversées de poutre:* Pas marchés et sautillés en liaison avec: – Saut de galop av. $\frac{1}{2}$ t. – Saut en lançant une jambe en arr. – Roue

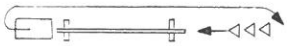
▶ Les buts par degré sont donnés sous forme d'enchaînements. Chaque élément doit pouvoir être exécuté sûrement dans la liaison
Une traversée de poutre comprend l'entrée et la sortie
Deux traversées de poutre exigent une liaison personnelle des exercices donnés (l'entrée et la sortie peuvent être reprises de l'exercice précédent)

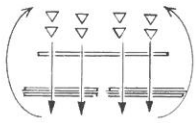
Indications concernant l'organisation des leçons

Très souvent, il n'y a dans les salles de gymnastique qu'une seule poutre à disposition. C'est pourquoi tous les engins possibles doivent être utilisés:



- Lignes de jeux au sol
- Caissons, bancs et poutrelles d'équilibre
- Poutres d'entraînement et de compétition



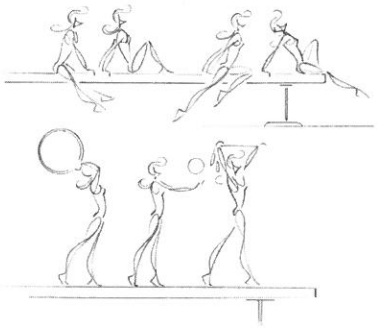


Exercices simples à exécuter en vagues :

- Entrées, une longueur de poutre, sorties
- Entrées de la stat. fac. lat., sorties

Pour les enchaînements de pas, sautillés et sauts, introduire les mvts d'accompagnement

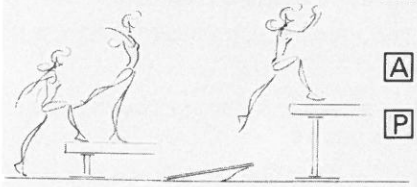
Après un exercice d'équilibre, exercer l'agilité :



- Exercer diverses pos. assises
- Exercer diverses pos. couchées faciales, dorsales, lat.
- Passer de la stat. debout à des pos. assises ou couchées. Egalement inversement
- Franchir des obstacles (medizin-ball, cordelettes)
- Jouer avec des engins à mains (balles, massues, cordelettes, cerceaux)

Entrées

1 Monter sur la poutre, sauter sur la poutre



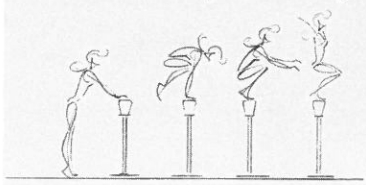
T — Monter sur la poutre et arabesque passagère (surveiller la tenue du corps)

A — Arabesque

P
1. Monter sur un élément de caisson
2. Idem 1, mais augmenter la hauteur du caisson et sauter au sol

V — Monter ou sauter sur l'engin à la pos. accr. sur une j.

2 S'établir à la pos. accroupie



T
1. Mains écartées à la largeur des épaules
2. Poser les pointes des pieds et libérer les mains le plus tôt possible
3. Maintenir le dos droit et redresser le torse

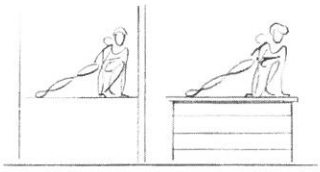
A
1. Pos. accroupie sur pointes de pieds T3 (au sol)
2. S'établir à la pos. accroupie

L
1. S'établir à la pos. accroupie, $^1/_4$ tour
2. S'établir à la pos. accroupie, $^1/_4$ tour sur la pointe des pieds

3 S'établir à la pos. accroupie sur une jambe

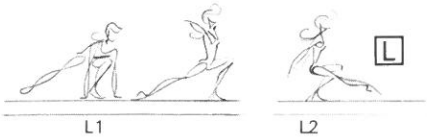
T
1. Ecart. des mains correspondant à la largeur des épaules. La jambe fléchie se trouve entre les mains sur la pointe du pied
2. Le cou-de-pied de la jambe tendue repose sur la poutre

- Libérer les mains aussitôt que possible
- Maintenir le dos droit et redresser le torse



A S'établir sur la poutre à la pos. accr. sur une j.

P S'établir à la pos. accroupie sur une barre fixe à hauteur de genoux, sur un caisson, une poutre



L
1. S'établir à la pos. accr. sur une j., $^1/_4$ t.
2. Idem 1, mais avec $^3/_4$ t. à la pos. accroupie

4 S'établir à la pos. accroupie sur la poutre après un élan oblique

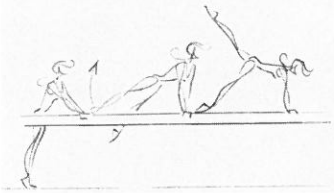
T
1. Elan oblique, saut d'appel pieds joints, appui des mains sur la poutre
2. Poser les pieds près des mains

A S'établir à la pos. accr. sur un caisson

L
1. S'établir à la pos. accr. sur la poutre, et se redresser à la stat. accr.
2. Idem 1, mais se redresser à la stat. accr.

5 S'établir à l'appui couché facial sur une jambe

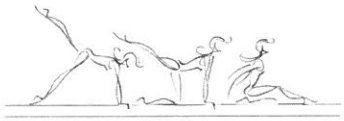
T
1. Elan oblique, saut d'appel pieds joints ou sur une jambe, appui des mains sur la poutre
2. Poser le cou-de-pied sur la poutre
3. Jambe libre tendue en arr., éviter de cambrer le dos



A
1. S'établir à la pos. accr. sur un caisson
2. Appui couché facial sur une jambe sur la poutre

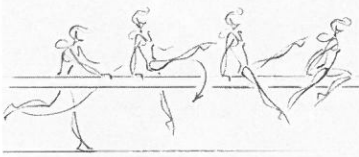
P S'établir à l'appui couché facial sur une jambe sur le caisson et la poutre

V De la stat. fac. lat. s'établir à l'appui couché facial sur une jambe sur la poutre



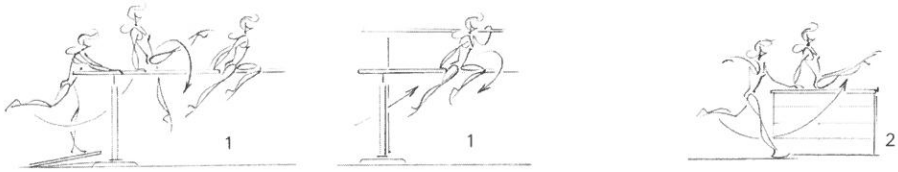
L S'établir à l'appui couché facial sur une jambe, appui facial sur le genou, élan de la j. libre en av. à la pos. assise sur un talon

6 S'établir au siège transversal g. ou d.



T
1. Elan oblique, appui de la main côté poutre, saut d'appel sur le pied ext.
2. Ciseau des jambes pour s'établir au siège
3. Siège transversal (corps droit)

P
1. Siège transversal aux barres parallèles, aux barres asymétriques
2. S'établir au siège transversal sur un caisson
3. Idem sur la poutre



L S'établir au siège sur la poutre, j. levées en av., appui des mains entre les cuisses, élan des j. en arr. en passant par le siège à cheval, s'établir à l'appui couché facial sur la poutre

Tenue du corps:	corps droit, abdominaux et fessiers contractés, ne pas cambrer le dos, voir gymn. spécifique pages 29 ex. 1 et 30 ex. 4-6
Tenue des bras:	bras de côté, épaules tirées en arr. et vers le bas

1 Marcher

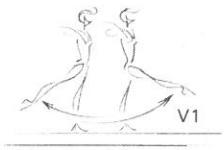
[T]
1. La jambe libre est amenée tendue en av. et près de la poutre
2. La jambe d'appui reste tendue
3. Le pied est déroulé à partir de la pointe

[F]
1. La jambe libre est trop haute en av.
2. Marche manquant de souplesse

[C]
1. Poser la pointe du pied aussitôt que possible
2. Travailler avec accompagnement musical

[O] Travailler par groupe de 3 avec accompagnement (tambourin, bande magnétique)

– Balancé de la jambe

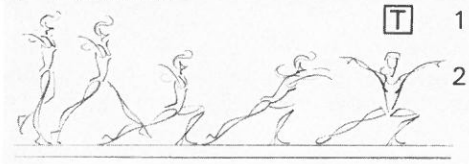


[V]
1. Marcher en balançant la jambe libre en av., en arr. (la jambe d'appui reste tendue, la jambe libre travaille en rythme)
2. Marcher en arr. (attention à l'extrémité de la poutre)
3. Pas rompus en av., en arr., de côté, voir exercice au sol, page 40
4. Pas changés en av., en arr., de côté, voir exercice au sol, page 40
5. Pas en avant, suivi de deux petits pas (g. d.) sur la pointe des pieds (aussi avec $^1/_2$ ou 1 t.)

[L]
1. Lier la marche en av. et en arr. avec une entrée et une sortie faciles
2. Lier la marche en av. et en arr. avec mouvements de bras
3. Lier les différents pas donnés

– Pas rompu
– Pas changé
– Pas de valse

2 Pas tombé

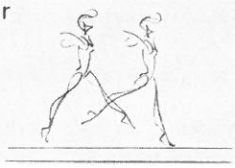


[T]
1. Grand pas en av. avec transport du poids du corps en av.
2. Poids du corps sur la jambe av. torse droit ou dans le prolongement de la jambe arrière

[V] Pas tombé de côté

[L]
1. Balancer une jambe en arr., $^1/_2$ t. et pas tombé
2. Pas tombé, pos. assise sur un talon
3. Pas en av., $^1/_4$ t., pas tombé de côté et $^3/_4$ t. à la pos. accr.

3 Courir



[T]
1. Le pas couru est légèrement sauté (jambe libre et jambe d'appui tendues)
2. A la réception, légère flexion de la cheville

[L] Lier la marche et la course (marquer le changement de rythme)

- Les rotations s'effectuent sur la pointe des pieds. Les pieds pivotent sur la poutre et le corps reste contracté
- L'introduction des rotations se fera au sol

1 $\frac{1}{2}$ t. jambes jointes

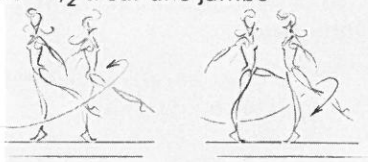
T

1. – Pieds joints (talon sur cou-de-pied)
   – Corps complètement contracté
   – Tête droite
2. – Les bras sont amenés vers l'axe du corps (axe de rotation). (Diverses possibilités)
   – Rotation rapide

V

1. $\frac{1}{2}$ t. en pos. accroupie ou mi-fléchie
2. Pos. accroupie, $\frac{1}{2}$ t. à la stat. normale

2 $\frac{1}{2}$ t. sur une jambe



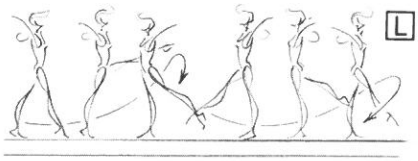
1 2

T

1. Balancer une jambe en arr. et $\frac{1}{2}$ t. sur la pointe du pied
2. Balancer une jambe en av. et $\frac{1}{2}$ t. sur la pointe du pied

L1

Valable pour les deux rotations :
- Le corps est contracté et les hanches conduisent la rotation
- Après la rotation, la jambe libre reste un court instant en pos. d'arabesque ou en pos. levée en av.
- Les bras sont amenés vers l'axe de rotation



L2

L

1. Balance, se redresser, balancer la jambe libre en av. et $\frac{1}{2}$ t.
2. Pas marché, balancer une jambe en av. et $\frac{1}{2}$ t., pas marché en arr., balancer une jambe en arr. et $\frac{1}{2}$ t.

3 $\frac{3}{4}$ t. en pos. accroupie sur une jambe

T

1. Prise d'élan des deux bras sur la jambe tendue
2. Conduire la rotation par le mouvement des bras. La jambe tendue est entraînée et la rotation se termine en pos. accroupie
3. La rotation est freinée par l'ouverture des bras

L

1. Pas changé, pas tombé, $\frac{3}{4}$ t. en pos. accroupie sur une jambe
2. De la station, saut d'appui à la pos. accroupie sur une jambe, $\frac{3}{4}$ t. en pos. accroupie sur une jambe

Les sautillés doivent être maîtrisés au sol avant d'être exécutés sur la poutre. L'articulation des chevilles doit totalement se tendre lors de chaque saut

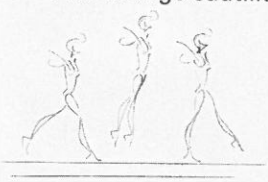
1 Pas sautillés

T → Exercice au sol, page 41

V Sautiller en av. ou en arr. en levant une jambe en av.

L Pas et pas changés liés avec des sautillés

2 Pas changé sautillé



T → Exercice au sol, page 42
Pas changé sautillé en allongeant le pas

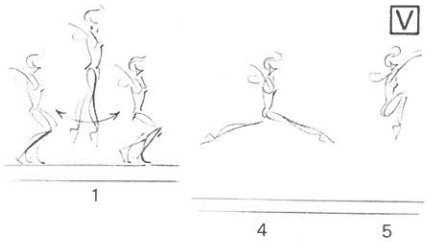
V Pas changé sautillé de côté (pas de galop de côté)

L
1. Pas changé sautillé, saut en lançant une j. en av.
2. Pas changé sautillé, pas sautillé ou saut de galop

Un bon saut demande une élévation minimum d'une longueur de pied

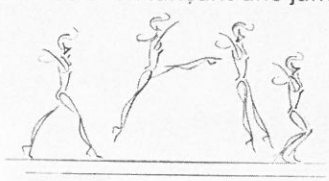
1 Saut en extension

T → Exercice au sol, page 42
Le saut en extension commence sur la pointe des pieds (talon contre cou-de-pied). La réception s'effectue sur la pointe des pieds (amortir avec toutes les articulations, le torse reste droit)



V
1. Saut en extension avec changement de pied
2. Saut en extension de la pos. accroupie
3. Saut en extension avec ½ t.
4. Saut en extension en écartant transversalement les jambes
5. Saut groupé

2 Saut en lançant une jambe en avant



T → Exercice au sol, page 42
Sauter en lançant une jambe en avant et chercher la hauteur et la longueur. Réception sur la jambe d'appel, sur la pointe du pied, ramener la jambe libre (talon sur cou-de-pied, amortir avec toutes les articulations, le torse reste droit)

V
1. Sauter en lançant une jambe en av. à la pos. accroupie
2. Saut en lançant une jambe en av. et saut en extension
3. Saut en lançant une jambe en arr.

3 Saut de galop

T → Exercice au sol, page 43

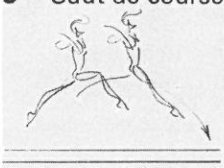
L Saut en ciseau, saut de galop, pas en av. et $^1/_2$ t.

4 Saut en ciseau

T → Exercice au sol, page 43

L Pas changé sautillé, saut en ciseau, saut en lançant une jambe en avant

5 Saut de course



T → Exercice au sol, page 43

L Pas courus, saut de course

Eléments statiques

Les éléments statiques sont des exercices de tenue et doivent donner l'accent à des liaisons dynamiques

1 Arabesque

T → Exercice au sol, page 57

2 Balance

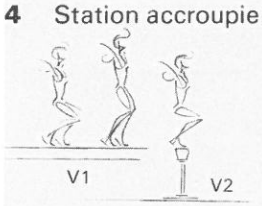
T → Exercice au sol, page 57

3 Balance faciale sur un genou

T
- Cuisse de la jambe d'appui verticale
- Cou-de-pied sur la poutre

L
1. Balance faciale sur un genou, élan de la jambe libre en av. à la pos. assise sur un talon, une jambe en av.
2. Du siège jambes levées en av. élan des jambes en arr. et, en passant par le siège à cheval, s'établir à la balance faciale sur un genou

4 Station accroupie



[T]
1. Stat. sur la pointe des pieds (talon sur cou-de-pied)
2. Buste redressé
3. Eviter de cambrer le dos (bascule du bassin)

[V]
1. Station mi-fléchie
2. Station accroupie latérale

5 Station accroupie sur une jambe

[T]
- Idem, station accroupie
- La jambe libre est en avant, tournée vers l'extérieur, tendue ou légèrement fléchie

[V] Station accroupie sur une jambe en stat. latérale

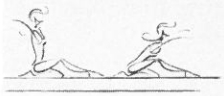
6 Siège, jambes levées en avant

[T]
- Buste légèrement oblique en arrière
- Appui des mains derrière le corps

[V] Sans appui des mains

[L] Siège jambes levées écartées en av., appui des mains entre les cuisses, élan des jambes en arrière à la balance faciale sur un genou

7 Position assise sur un talon, une jambe tendue en avant

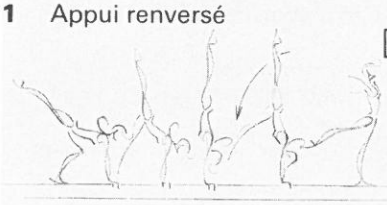


[T]
- Buste droit en position oblique en avant
- Dos droit

[L]
- Position assise sur un talon, une jambe tendue en avant, se redresser à la stat. sur un genou, puis à la stat. sur la jambe avant

Eléments acrobatiques

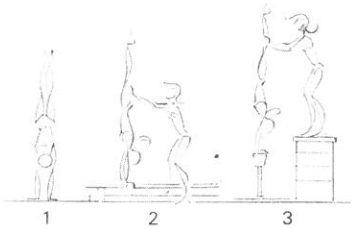
1 Appui renversé



[T]
1. Poser les mains, l'une près de l'autre, pouces en avant, les autres doigts saisissant les côtés de la poutre. Et s'établir à l'appui renv.
2. Se redresser à l'arabesque (libérer les mains assez tôt)

[F] Pivoter à l'appui renversé

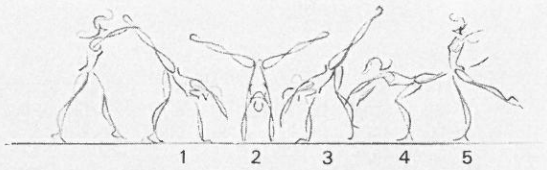
[C] Poser les mains l'une à côté de l'autre



[P]
1. Appui renversé au sol, mains rapprochées, doigts à l'extérieur
2. Appui renversé sur un banc ou sur le caisson avec l'aide d'un partenaire qui maintient les cuisses
3. Appui renversé sur la poutre, avec ou sans aide

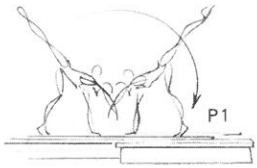
[V] Appui renversé jambes écartées transversalement

2 Renversement latéral (roue)

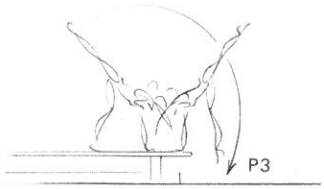


[T]
1. Poser les mains l'une après l'autre (la première main pas trop près de la jambe)
2. Le corps passe par l'appui renversé, le dos reste droit, les jambes sont largement écartées
3. La deuxième jambe vient se poser près de la main
4. Libérer rapidement les mains
5. Terminer la roue en arabesque

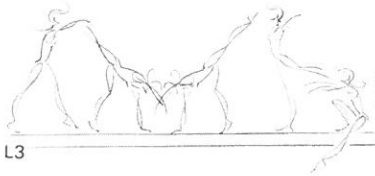
[A] Renversement latéral sur une ligne au sol
→ Exercice au sol, page 50



[P]
1. Renversement latéral exécuté lentement à l'extrémité d'un banc avec $^1/_4$ t. (à la réception, poser la jambe près du banc, regard sur le banc)
2. Idem 1, mais terminer le renv. sur le banc ou sur 2 caissons
3. Renversement latéral sur la poutrelle d'équilibre (2 éléments supérieurs de caisson sont placés de part et d'autre de la poutrelle)
4. Renversement latéral sur poutre basse, avec l'aide d'une partenaire (l'aide fait face au dos de l'élève et maintient les hanches)
5. Renversement latéral sur la poutre haute (placer un caisson de chaque côté de la poutre, plus bas que celle-ci, pour faciliter les réceptions)



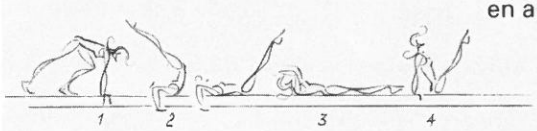
[V]
1. Renversement latéral avec appui sur un bras
2. Renversement latéral avec exécution rapide



[L]
1. Renversement latéral, pas changé en arr.
2. Renversement latéral, $^1/_4$ t. et pas tombé de côté
3. Renversement latéral et s'abaisser au siège

3 Rouler en avant

[T]
1. Petit pas tombé en avant, saisir la poutre avec les mains près du pied avant
2. Saisir la poutre par-dessous, presser les coudes contre la poutre
3. Rouler en avant à la position couchée dorsale
4. Se redresser à la position assise, jambes levées en arr.



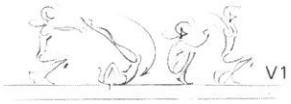
[A]
1. Rouler en av. au sol avec une bonne tenue du corps (voir exercice au sol, page 44)
2. De la pos. couchée dorsale, se redresser à la pos. assise, jambes levées en av.

P

1. Rouler en avant sur un caisson, un banc, un cheval
2. De la pos. couchée dorsale, rouler en arr., à la position renversée sur les omoplates et rouler en avant
3. Rouler en avant sur la poutre basse avec l'aide d'un partenaire (tenir au bras et à la hanche, protéger la nuque et la colonne vertébrale par un rembourrage)
4. Rouler en avant sur la poutre

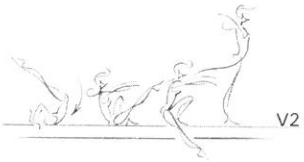
O

Organiser la classe en trois groupes qui travaillent simultanément sur P1, P2, P3



V

1. Rouler en av. de la position accroupie à la position accroupie
2. Rouler en av. à la station sur une jambe, arabesque



L

1. Pas changé, lancer une jambe en arr., $\frac{1}{2}$ t. et petit pas tombé en avant, rouler en av. à la position assise jambes levées
2. Saut en lançant une jambe en avant, rouler en av. à la position accroupie, $\frac{1}{2}$ t.

4 Rouler en arrière

T

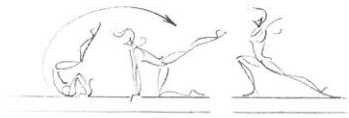
1. Position couchée dorsale, prise des mains près des oreilles (pouces sur la poutre)
2. Rouler en arr., en gardant les hanches le plus bas possible
3. Poser le pied près des mains
4. Tendre les bras

A

1. Rouler en arr. au sol
2. Pos. couchée dorsale sur la poutre

P

1. Rouler en arrière sur le banc, le caisson, le cheval
2. Position couchée dorsale, lever les jambes à la verticale
3. Position couchée dorsale, chandelle sur la poutre basse
4. Rouler en arr., pour toucher la poutre avec les pieds derrière la tête et rouler en av.
5. Rouler en arr., avec l'aide d'un partenaire (hanche, cuisse et bras)

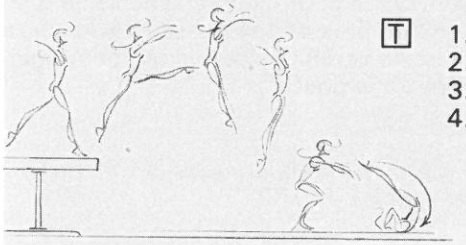


L

Rouler en arr. à la balance faciale sur un genou ou à la station sur une jambe, l'autre jambe tendue en arr.

▶ Les roulés sur la poutre mettent fortement à contribution la colonne vertébrale. En utilisant un rembourrage et en soignant les prises de mains, on diminue fortement cette contrainte (ne pas entraîner trop longuement les roulés)

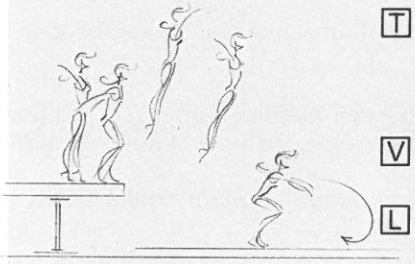
1 Saut à la station en lançant une jambe en avant



T
1. Saut d'appel par un pas en av. (appel d'un pied)
2. Lancer une jambe en avant
3. Joindre les jambes
4. Tendre le corps, réception au sol souple (pieds parallèles)

V Saut en lançant une jambe en avant avec $\frac{1}{4}$ t. ou $\frac{1}{2}$ t.

2 Saut en extension

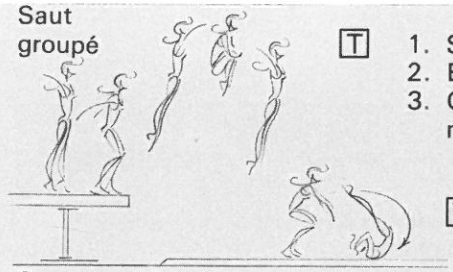


T
1. Saut d'appel sur la pointe des pieds
2. Corps contracté, ne pas cambrer le dos
3. Réception au sol souple (liaison avec un roulé av.)

V Saut en extension avec $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ t.

L Saut en lançant une jambe en avant et saut en extension

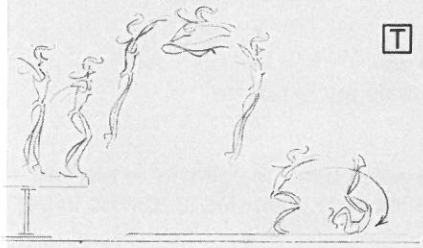
3 Saut groupé



T
1. Saut d'appel sur la pointe des pieds
2. Extension du corps (légèrement oblique en avant)
3. Groupé rapide des jambes et extension au point mort

V Saut groupé de la station latérale

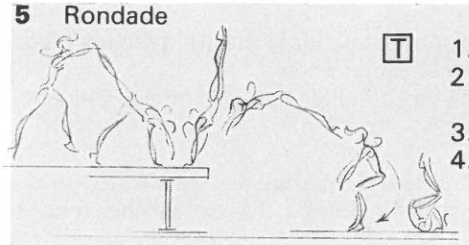
4 Saut carpé écarté



T
1. Saut d'appel sur la pointe des pieds
2. Extension du corps (légèrement oblique en avant)
3. Fléchir le torse en avant pour compenser le déséquilibre provoqué par le carpé des jambes
4. Extension du corps

V Saut carpé écarté de la station latérale

5 Rondade

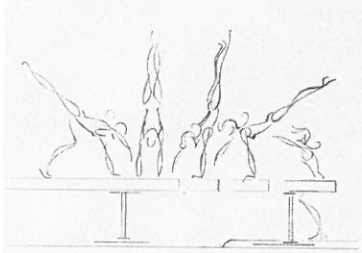


T
1. Pas ou sautillé d'élan
2. S'établir à l'appui renversé latéral passagé jambes jointes
3. Se repousser avec $\frac{1}{4}$ t. pour sauter à la station
4. Enchaîner avec un roulé en arrière

A Renversement latéral au sol

P
1. Rondade d'un élément de caisson → sol, p. 52
2. Rondade d'un banc ou d'une poutrelle d'équilibre avec l'aide d'un partenaire. L'aide se place face au dos de l'élève de manière à pouvoir le saisir par les hanches
3. Rondade de la poutre (chute sur un tapis mousse)

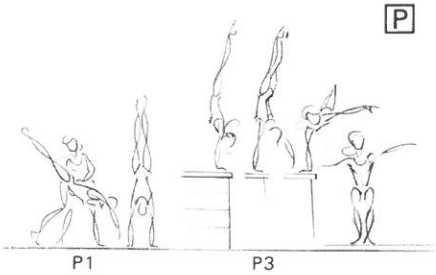
6 Appui renversé latéral et sauter avec $^1/_4$ t. à la station transversale g. ou d.



T

1. Pas d'élan et prise des mains sur la poutre loin des pieds
2. S'établir à l'appui renversé latéral
3. Léger déséquilibre vers l'extérieur lors de l'appui renversé
4. $^1/_4$ t. et libérer une main
5. Sauter à la stat. transversale g. ou d.

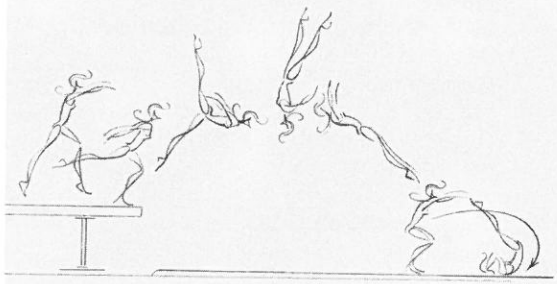
A Appui renversé



P

1. Appui renversé lat. au sol (aide comme pour la roue)
2. Appui renversé latéral sur le caisson (aide d'une partenaire)
3. Appui renversé à l'extrémité du caisson et sauter avec $^1/_4$ t. à la station (aide aux bras et aux hanches)
4. Appui renversé latéral sur un caisson, $^1/_4$ t. et sauter à la station transversale g. ou d.
5. Idem 4 sur la poutre

7 Renversement libre en avant



T

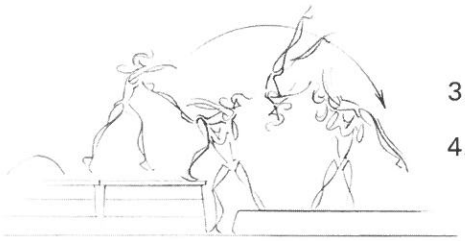
1. Sautiller et balancer les bras en avant
2. Impulsion de la jambe avant et élan énergique de la jambe arrière vers le haut, mouvement des bras vers le bas et l'arrière
3. Tourner en avant corps tendu et tête en arrière (axe de rotation aux épaules)
4. Joindre les jambes et ramener la tête en avant
5. Réception au sol souple et rouler en avant

A

1. Travailler la mobilité des hanches (gd écart. Voir gymnastique spécifique, page 27/10-12
2. Travailler la mobilité du dos. Voir gymnastique spécifique, page 28, 29/3-5
3. Renversement libre en av. au sol. Voir exercices au sol, page 54

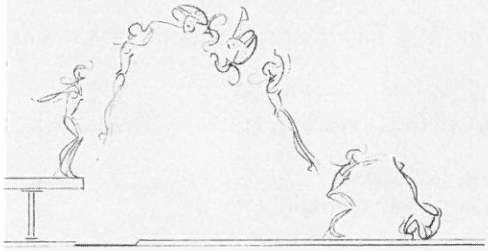
P

1. Elan, sautiller et lancer une jambe en arrière en balançant les bras en arr. et en bas (bloquer le mouvement, épaules et tête en arr., poitrine en avant)
2. Renversement libre en av. d'un caisson avec l'aide d'un partenaire (soutenir les épaules et favoriser la rotation en poussant les cuisses). Relâcher le corps avant la réception
3. Idem 2, mais après un élan sur deux caissons mis bout à bout
4. Renversement libre depuis la poutre à la station sur un tapis de chute



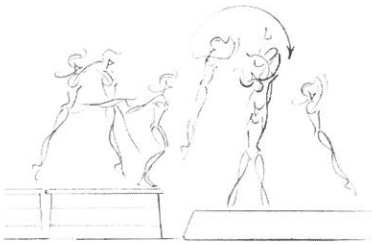
V Renversement libre en av. avec $^1/_2$ t.

8 Saut périlleux en avant



T
1. Saut d'appel pieds joints
2. Monter corps tendu
3. Groupé rapide du corps (accélération de la rotation)
4. Tendre les jambes et les hanches
5. Réception au sol souple et rouler en avant

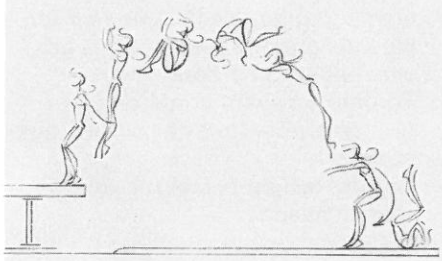
A
Saut périlleux en avant groupé
→ Sauts au minitrampoline, page 168



P
D'un saut en lançant une jambe en avant sur un caisson :
1. Saut périlleux avant groupé à la stat. sur un tapis mousse (départ pieds parallèles). Aide d'un partenaire qui soutient les épaules
2. Idem 1, mais saut d'appel pieds l'un derrière l'autre sur la pointe des pieds
3. Idem 2, mais de la poutre haute

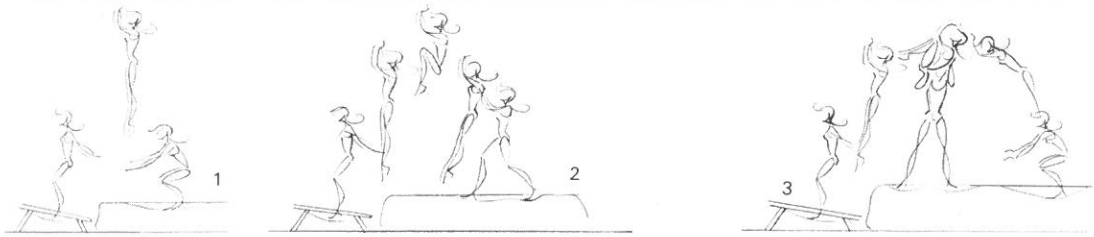
V
1. Saut périlleux avant groupé après élan et appel d'un pied
2. Saut périlleux avant groupé de la station latérale
3. Saut périlleux avant carpé

9 Saut périlleux en arrière

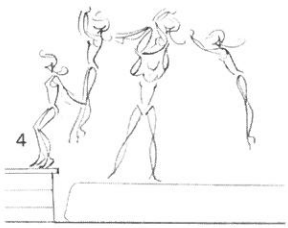


T
1. Saut d'appel sur la pointe des pieds
2. Monter corps tendu avec impulsion des bras
3. Groupé rapide du corps
4. Tendre les jambes et les hanches
5. Réception au sol souple et rouler en arrière

A
1. Saut groupé de la poutre
2. Rouler en arrière au sol



P
Au minitrampoline :
1. Saut en extension en arrière sur un tapis mousse
2. Idem 1, mais saut groupé (un partenaire soutient les épaules lors de l'atterrissage)
3. Saut périlleux arrière groupé (pour la sécurité utiliser une longe, une corde à sauter, les vêtements, etc.; aide d'un partenaire aux épaules et éventuellement aux hanches pour favoriser la rotation)
4. Saut périlleux arrière d'un caisson avec l'aide d'un partenaire (départ d'abord pieds parallèles, puis pieds l'un derrière l'autre)
5. Idem 4, mais de la poutre



V
Saut périlleux arrière groupé de la station latérale

Mouton, minitrampoline, caisson (sauts)

	Page
Buts par degré	76
Eléments	161
Mouton (sauts avec appui avec ou sans tremplin)	
Généralités (élan et école de saut)	161
Apprentissage de l'appui (saut entre bras fléchis, facial groupé, écarté et variantes)	162
Technique (sauter à la pos. accr. et saut en ext., saut entre bras fléchis, saut écarté et variantes)	164

	Page
Minitrampoline (sauts libres)	
Généralités (technique des sauts au minitrampoline)	165
Sauts de base (saut en extension, saut groupé, saut carpé écarté, rotations autour de l'axe longitudinal)	167
Saut roulé, saut périlleux en avant (groupé, carpé, avec $^1/_2$ vrille)	168
Caisson (saut avec appui avec minitrampoline)	
Saut facial groupé	170
Saut facial élevé	170
Renversement latéral (roue)	171
Renversement latéral avec $^1/_4$ t. (rondade)	171
Sauter à l'appui renv. et basculer en av. à la stat.	172

Mouton, minitrampoline, caisson (sauts) **Buts par degré**

Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
1-4 Sauts avec appui	Mouton – Sauter à la pos. accr., saut en ext. – Saut écarté (variantes simples)	Mouton – Saut entre bras fléchis (avec variantes) – Saut écarté (avec variantes)	Mouton – Saut entre bras fléchis avec tremplin – Saut écarté avec tremplin
5-8	Mouton/minitrampoline	Mouton/caisson/ minitrampoline	Mouton/caisson/ minitrampoline
Sauts avec appui	– Sauter à la pos. accr., saut en ext. – Saut écarté (avec var.) – Saut facial accr. (var.)	– Saut entre bras fléchis avec tremplin – Saut écarté avec tremplin – Saut facial accr. (caisson/minitramp.) – Formes préparatoires du renversement	– Entre bras fléchis avec balance – Saut écarté avec balance – Saut facial élevé – Renversement – Renversement latéral ou rondade
Sauts libres	– Saut en extension – Saut groupé – Saut carpé écarté – Saut en extension avec $^1/_2$ t.	– Rouler en av. sur caisson – Saut roulé par-dessus une corde – Saut en extension – Saut groupé par-dessus le caisson	– Saut périlleux av. groupé – Saut périlleux av. carpé
9-13	Mouton/minitrampoline	Mouton/caisson/ minitrampoline	Mouton/caisson/ minitrampoline
Sauts avec appui	– Saut écarté avec tremplin – Saut entre bras fléchis avec tremplin	– Saut écarté par-dessus deux moutons – Saut entre bras fléchis par-dessus deux moutons Rondade – Renversement avec variantes	– Renversement latéral sur un caisson en long – Renversement sur un caisson en long
Sauts libres	– Saut en extension – Saut groupé – Saut carpé écarté – Saut en extension avec $^1/_2$ t.	– Saut en extension par-dessus un obstacle – Saut roulé par-dessus une corde – Saut périlleux avant groupé	– Saut périlleux avant carpé – Saut périlleux avant avec $^1/_2$ t.
	Les pistes d'agrès constituent une forme d'enseignement favorable pour les sauts avec appui — p. 37		

Barres scolaires asymétriques

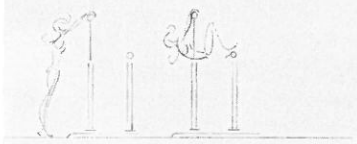
	Page
Buts par degré	77
Eléments	78
Entrées	78
Sauter en susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b.	78
Sauter en susp. à la b. h. et passer corps fléchi au siège dors. sur b. b. avec prises à b. h.	78
Passer dors. au siège transv. à l'ext. sur b. b.	79
Sauter à la pos. accr. sur b. b.	80
Eléments de liaison	80
S'abaisser en arr. en susp. par un jarret, établissement en arr. en susp. par un jarret	80
Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui	81
Rotation du siège transv. au siège transv. avec élan d'une jambe en av.	81
Rotation du siège transv. au siège transv. avec élan d'une jambe en arr.	81
Siège transv. sur b. b., jambes jointes levées en av.	82
Balance	82
Balance en susp. renv. à la b. h., un pied en appui sur b. b.	82
De l'appui facial, établissement en arr. sur b. b.	83
Sorties	83
Tourner en arr. en susp. fléchie et sauter en arr. à la stat.	83
Saut facial accroupi par-dessus b. h.	84
De la stat. sur b. b., élan d'une jambe en arr. et saut en arr. à la stat.	84
Saut facial par-dessus la b. h.	84

Barres scolaires asymétriques **Buts par degré**

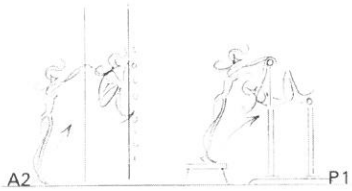
Année scolaire	Facile	Moyen
3-9	*Entrées:* – Sauter en susp. à la b. h., pieds en appui sur la b. b. – Sauter en susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. – Passer dorsalement au siège transv. à l'ext. sur la b. b. – Saut à l'appui *Eléments de liaison:* – Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h. avec appui d'un pied sur b. b. – S'abaisser en arr. en susp. par un jarret – Du siège transv. à l'ext. sur b. b., élever les jambes jointes en av. en h., poser un pied sur b. b. et s'établir à la stat. sur b. b. – Balance sur la b. b. *Sorties:* – De la susp. à la b. h., pieds sur b. b., tourner en arr. en susp. renv. accr., passer les j. entre les bras, s'abaisser en susp. dors. et sauter à la stat. – De l'appui facial, élancer en arr. en appui et sauter en arr. à la stat. – De la stat. sur b. b., face à la b. h., élan d'une jambe en arr. et saut en arr. à la stat.	*Entrées:* – Sauter en susp. et passer jambes fléchies ou écartées au siège dorsal – Passer dorsalement au siège transv. à l'ext. sur b. b. après un élan oblique – Saut à la pos. accr. sur b. b. après un élan *Eléments de liaison:* – Etablissement en tournant en arr. à l'appui – Balance en susp. renv. à la b. h. et appui d'un pied sur b. b. – S'abaisser en arr. en susp. par un jarret, s'établir en arr. en susp. par un jarret en changeant les prises à la b. h. – Rotations du siège transv. au siège transv. avec élan d'une jambe – De l'appui sur b. b., établissement en arr. à la pos. accr. sur b. b. *Sorties:* – Saut facial par-dessus la b. h. – Saut facial accr. par-dessus la b. h.
	But semestriel: 6 éléments réunis en deux exercices	

▶ Les élèves de grande taille ont de la peine à réaliser certains éléments aux barres scolaires asymétriques

1 Sauter en susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b.

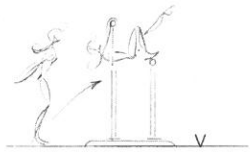


T De la station ou après un élan :
1. Sauter en susp. prises dorsales à la b. h. et fléchir les bras et les jambes
2. Elancer en susp. en av., poser les pieds sur b. b. en tendant les bras



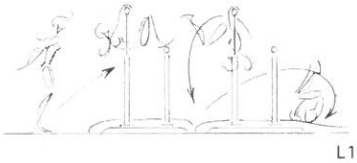
A
1. Renforcer la musculature des bras, du tronc et la musculature abdominale → p. 31 ex. 15/18
2. A l'espalier, sauter en susp. corps et bras fléchis (appui des pieds sur l'espalier)

P
1. Sauter en susp. depuis un caisson
2. Idem 1, mais sans le caisson



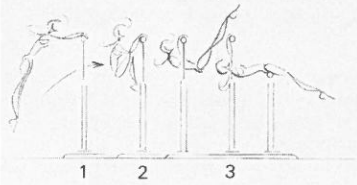
E
1. Introduction en leçon frontale (2-3 élèves par engin)
2. Travail par vagues, exercices L1, L2 et L3

V
Sauter en susp. à la b. h., 1 pied en appui sur b. b., l'autre jambe tendue en av.



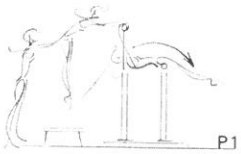
L
1. De la susp. à la b. h., pieds sur b. b. : tourner en arr. en susp. en passant les jambes fléchies ; entre les bras ; sauter à la stat. et rouler en av.
2. De la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b. : élancer en arr. en haut et sauter à la stat.
3. De la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b. : s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h.

2 Sauter en susp. à la b. h. et passer corps fléchi au siège dorsal sur b. b.



T
1. Elever les hanches en arr. en h. lors du saut en susp.
2. Flexion des bras et des jambes
3. Extension des jambes et les abaisser au siège

A
Renforcer la musculature des bras, du tronc et la musculature abdominale

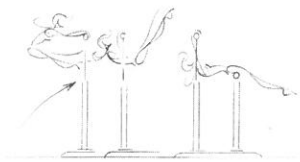


P
1. Sauter en susp. depuis un caisson avec l'aide d'un partenaire qui soutient les hanches
2. Idem 1, mais sans le caisson

F
Corps cambré en arr. au siège

C
→ Exercices de tenue p. 30 ex. 2

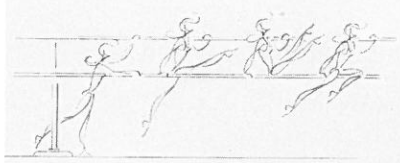
E
1. Introduction en leçon frontale (2-3 élèves par engin)
2. Travail par vague : exercice L1
3. Exercices en chaîne : exercice L3, 3 × de suite



V Passer au siège en écartant les jambes

L
1. Du siège dorsal sur b. b., prises à la b. h., changer les prises à la b. b., s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets, tourner en arr. à la stat.
2. Du siège dors. sur b. b., prises à la b. h. : s'établir par $^1/_4$ t. au siège transv. sur b. b. ; élever les jambes jointes en av., poser pied extérieur sur b. b. ; sauter à la stat. par-dessus b. b.
3. Du siège dorsal sur b. b., prises à la b. h. : tourner en susp. en arr. en passant les jambes fléchies entre les bras pour sauter à la station
4. Sauter en susp. à la b. h. et passer en écartant les jambes au siège dorsal sur b. b. ; s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h. ; sauter en arr. à la stat.

3 Passer dorsalement au siège transversal à l'ext. sur b. b.

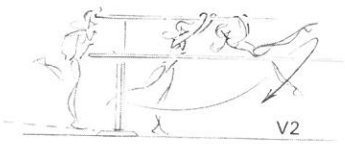


T
1. Stat. transv. à l'int., une prise (radiale) à la b. h. (évent. prise cubitale), prise d'élan en arr. de la jambe proche de la b. b.
2. Elan énergique de la jambe d'élan et forte impulsion de la jambe d'appui
3. Ciseau des jambes élevé
4. Au siège transv., le corps est vertical, la jambe du bas est tendue

A Saut en ciseau, par-dessus un obstacle (corde, latte de saut) → exercice au sol, p. 43

P
1. Passer dorsalement au siège transv. à l'ext. depuis la stat. sur un plinth
2. Passer dorsalement au siège transv. avec élan

E
1. Introduction en leçon frontale (une élève à chaque extrémité des barres)
2. Travail par vague : exercices L1, L3



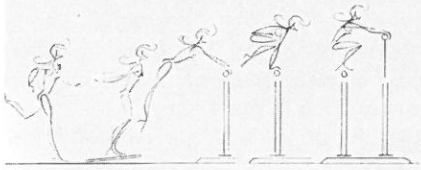
V
1. Passer dors. au siège transv. à l'ext. avec prises mixtes à la b. h.
2. Idem 1, mais avec élan oblique

L
1. Passer dorsalement au siège transv. à l'extérieur sur b. b. et sauter à la stat.

2. Du siège transv. à l'ext. sur b. b. : élever les j. en av. en h. ; poser un pied sur b. b. et s'étab. à la balance
3. Du siège transv. à l'ext. sur b. b. : élancer j. jointes en av., en arr. et s'étab. en arr. à la pos. accr. sur b. b. ; saut facial accroupi par-dessus b. h.

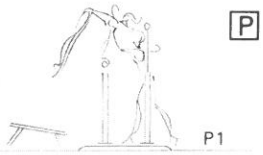
4. Du siège transv. à l'ext. sur b. b. : lever la j. ext. en arr. et, avec $^1/_4$ t. en changeant les prises à la b. b., s'abaisser en arr. en susp. par un jarret ; établissement en arr. en susp. par le jarret en changeant les prises à la b. h.

4 Sauter à la pos. accr. sur b. b.



T
1. 2-3 pas d'élan et appel pieds joints
2. Appui des deux mains sur b. b.
3. S'établir à la pos. accroupie sur b. b.
4. Changer une ou les deux prises à la b. h.

A
1. Saut entre bras fléchis et variantes → mouton, p. 162
2. Saut à la pos. accr. et saut en ext. (mouton), p. 163

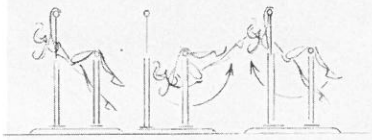


P
1. Après un rebond sur un minitramp., sauter sur la b. b. (aide d'une partenaire placée entre les barres et qui maintient le bras)
2. Après un élan, sauter à la pos. accr. sur b. b. avec l'aide d'un partenaire

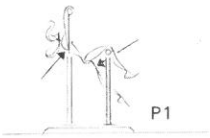
L
Sauter à la pos. accr. sur b. b., saut facial accr. par-dessus b. h. (sous forme de travail par vague)

Eléments de liaison

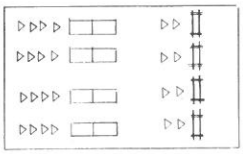
1 S'abaisser en arr. en susp. par le jarret, établissement en arr. en susp. par le jarret



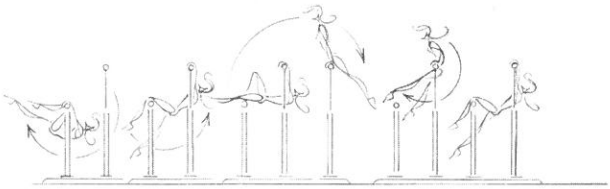
T
1. Mouvement de prise d'élan vers la b. h. (flexion des bras)
2. Rapide changement des prises à la b. b.
3. Etablissement en arr. en susp. par le jarret (→ reck, p. 98) et changer les prises à la b. h.



P
1. S'abaisser en arr. en susp. par un jarret en changeant les prises à la b. b. avec l'aide d'un partenaire (le partenaire se place entre les barres et soutient le dos)
2. S'abaisser en arr. et s'établir en arr. en susp. par le jarret en changeant les prises avec l'aide d'un partenaire (aide à la cuisse et au dos)

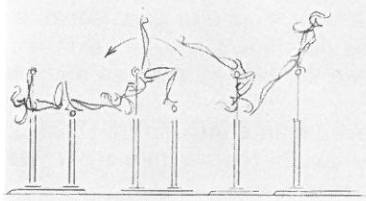


E
1. Leçon frontale: 2 élèves travaillent simultanément (ne pas exercer longtemps l'établissement en susp. par le jarret sans protéger les genoux des élèves). Tâche complémentaire pour la deuxième partie de la classe: rouler en av., saut en lançant une j. en av., rouler en av. à la stat. écartée (exercer des éléments déjà connus)
2. Exercices en chaîne: exercice L1



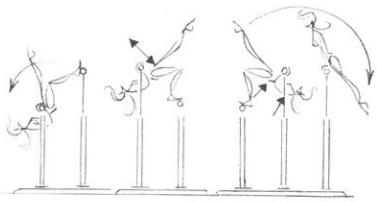
L
1. S'abaisser en arr. en susp. par un jarret, s'étab. en arr. en susp. par un jarret en changeant les prises; poser le pied de la jambe d'élan sur la b. b.; s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui; s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets sur b. b.
2. Etablissement en arr. en susp. par un jarret, changer les prises à la b. h.; élancer la jambe d'élan par-dessus barre basse et effectuer $^1/_2$ ou 1 t. autour de l'axe longitudinal en appui sur la jambe d'appui

2 Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui



T
1. Suspension à la b. h., une j. en appui sur b. b., j. libre tendue en av.
2. Fléchir les bras et amener le corps tendu à la b. h.
3. Poussée de la j. d'appui sur la b. b. et flexion des hanches
4. Tendre à nouveau les hanches (très tôt)

A
1. → Tenue du corps, p. 30/2
2. → Suspension fléchie, gymnastique spécifique, p. 31/15



P
1. Etabliss. sur la b. b. avec appui d'un pied sur b. h.
2. De la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av.: élever les hanches à la b. h. (répéter plusieurs fois)
3. Idem 2, mais établissement avec l'aide d'une partenaire qui soutient l'épaule et les hanches

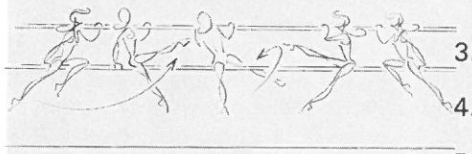
E Introduction en leçon frontale (2 élèves par engin)

V Etablissement depuis le siège dorsal sur b. b.

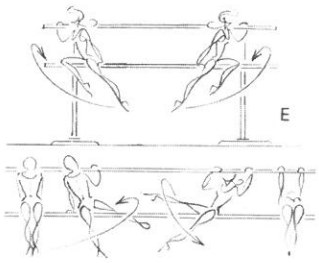
L
1. De l'appui sur b. h. face à la b. b., tourner en av. à la susp. un pied en appui sur b. b., l'autre j. tendue en av., s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h.
2. De la stat. à l'ext., face à la b. b.: établissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. b.; passer une jambe par-dessus b. b. et, par $^1/_2$ t. en changeant les prises sur b. h., s'établir au siège dorsal sur b. b. (ou à la pos. une jambe sur b. b. l'autre tendue en av.); établissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h.; sauter en arr. à la stat.

Les exercices suivants se composent d'une rotation du corps autour de son axe longitudinal, en susp. à la b. h. et en appui d'une jambe sur la b. b., et d'un élan de la jambe libre entre les barres pour conduire le mouvement

3 Rotation avec élan de la jambe en avant

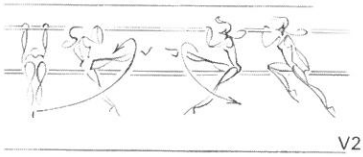


T
1. Siège transv. à l'ext. sur b. b., prise radiale sur b. h.
2. Elan en av. en h. de la jambe libre, et tendre la jambe d'appui, simultanément, le corps est élevé vers la b. h.
3. Changer la prise de b. b. à b. h. pour commencer la rotation
4. Elan de la jambe libre entre les barres et rotation du corps en appui sur la jambe d'appui tendue sur b. b.
5. S'établir au siège transv. ou au siège dors. sur b. b.



E

V1



V2

A Tenue du corps

P
1. Effectuer l'exercice à l'extrémité des barres
2. Idem 1, mais au milieu des barres

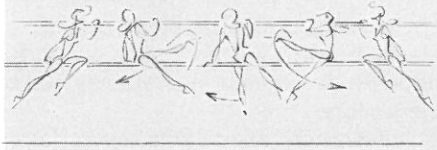
E Introduction en leçon frontale (une élève à chaque extrémité des barres)

V
1. Même exercice de l'appui sur b. b. face à la b. h.
2. Même exercice du siège dorsal sur b. b., prises à la b. h.
3. Même exercice de l'appui facial sur b. b., prises à la b. h.

L

1. Passer dors. au siège transv. à l'ext. sur b. b., rotation avec élan d'une jambe en av. entre les barres au siège dors. transv. à l'ext. sur b. b.
2. Sauter en susp. à la b. h. et passer en écartant les jambes au siège dors. sur b. b., rotation avec élan d'une jambe en av. entre les barres au siège transv. à l'extérieur sur b. b., élever les jambes jointes en av., poser un pied sur b. b., s'étab. en arr. à la balance, saut facial par-dessus b. h.
3. Saut à l'appui facial sur b. b. face à la b. h., rotation avec élan d'une jambe entre les barres au siège dors. sur b. b., prises à la b. h., étab. en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h. (aide d'un pied sur b. b.)

4 Rotation avec élan de la jambe en arrière



T

1. Siège transv. à l'ext. sur b. b., prise radiale à la b. h.
2. Elever la jambe d'appui en av. en h., l'élancer en arr. et rotation du corps en appui sur l'autre jambe tendue sur b. b. en changeant les prises sur b. h.
3. S'établir au siège transv. à l'ext. ou au siège dors. sur b. b.

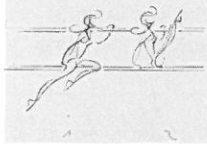
V

Même exercice depuis le siège dorsal sur b. b., prises à la b. h.

L

1. Passer dorsalement au siège transv. à l'ext. sur b. b., rotation avec élan de la jambe en arr. au siège dorsal sur b. b., prises à la b. h., établissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h., sauter en arr. avec $^1/_4$ t. à la stat.
2. Sauter en susp. à la b. h. et passer en écartant les jambes au siège dorsal sur b. b., rotation avec élan de la jambe en arr. au siège transv. à l'ext. sur b. b., élever les jambes jointes en av. en h., poser un pied sur b. b., s'établir à la stat. sur une jambe sur b. b., prise d'élan de la jambe libre et saut facial par-dessus b. h.

5 Siège transv. sur b. b., jambes jointes levées en av. en h.



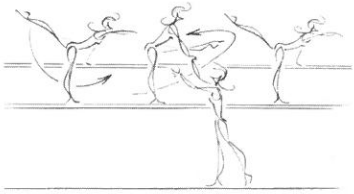
T

1. Siège transv. à l'ext. sur b. b., jambe arr. tendue, buste vertical
2. Elever les jambes en av. en haut en gardant le dos droit (angle jambe-tronc le plus fermé possible)

6 Balance

T

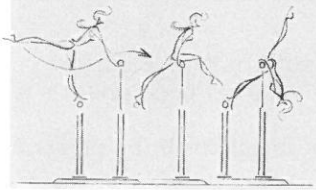
1. Siège transv. sur b. b., jambes jointes levées en av. en h., poser le pied de la jambe ext. près du corps
2. Elan en arr. de la jambe libre et s'établir en arr. à la balance



L

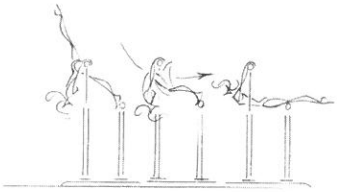
Balance, cercle de la jambe libre en av. ou en arr. par-dessus b. h. en lâchant et reprenant rapidement la prise (un aide peut tenir la main libre)

7 Balance en susp. renv. à la b. h. avec appui d'un pied sur b. b.



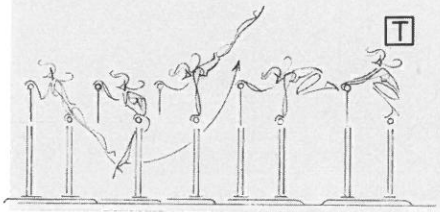
T

1. Stat. sur la b. b., prises palmaires à la b. h.
2. Passer une jambe fléchie entre les bras (ou passer une jambe sous une main)
3. S'abaisser en tournant en av. et appui du pied de la jambe av. sur la b. b. (aide par un soutien aux épaules)



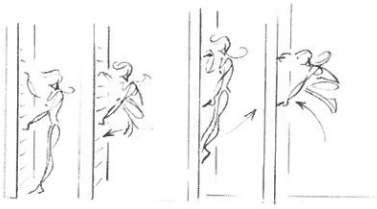
L De la balance en susp. renv. à la b. h. pied en appui sur b. b., passer la jambe libre entre les bras et tourner en arr. à la susp. renv., corps en appui facial sur b. b.

8 De l'appui facial, s'établir à la pos. accr. sur b. b.



T
1. Appui facial sur b. b. face à la b. h., une prise sur b. b., une prise sur b. h.
2. Energique élan des jambes en arr.
3. Fléchir rapidement les jambes pour s'étab. à la pos. accr. sur b. b.
4. Pos. accr. sur b. b., déplacer la prise à la b. h.

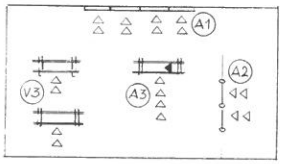
A
1. Force d'appui (ceinture scapulaire et bras) → p. 30/1 en bas, 5, 31/6
2. Musculature abdominale (vitesse) → p. 29/6
3. Sauter à la pos. accr. sur b. b. → p. 80



P
1. De la stat. devant l'espalier, une prise à hauteur de tête, l'autre à hauteur d'épaule ; sauter à la susp. fléchie, les pieds prennent appui à la haut. du bassin
2. Idem 1, sur deux barres de reck : de l'appui sur la barre la plus basse, une prise à la b. h., s'étab. à la pos. accr. sur b. b.
3. Aux barres asymétriques : effectuer l'exercice avec l'aide d'une partenaire placée entre les barres et qui soutient les hanches et l'épaule

F Elan en arr. insuffisant

C De l'appui à la barre fixe à hauteur d'épaules : élancer en appui en arr. élevé



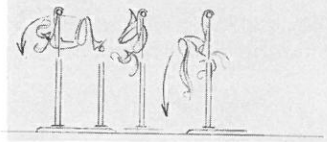
E
1. Introduction en leçon frontale (ex. P1, P2)
2. Stations de difficultés progressives (A3, P1, P2, P3)

V Changer la prise de la b. b. à la b. h. pendant l'établissement

L
1. Etablissement à la pos. accr. sur b. b., saut facial accr. par-dessus b. h.
2. Etablissement à la pos. accr. sur b. b. et sauter en arr. en lançant une jambe en arr. à la stat.

Sorties

1 Tourner en arr. en susp. fléchie et sauter à la stat.



T
1. De la susp. à la barre h., pieds en appui sur b. b., jambes fléchies : tourner en arr. en susp. renv. fléchie
2. Passer les jambes entre les bras
3. S'abaisser en arr. en susp. dors., regarder le sol, lâcher les prises et sauter à la stat.

A Rouler en arr. → mouvements analogues, p. 32

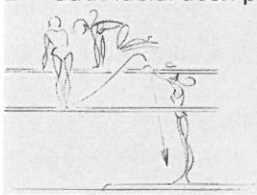
P Exercer l'élément avec l'aide d'un partenaire (prise d'une main au bras et soutien de l'autre au bassin)

F 1. Chute à quatre pattes à la stat.
2. Chute en pos. assise ou sur le dos

C 1. – Lâcher les prises plus tard (signal acoustique)
– Etendre le corps plus tôt (signal acoustique)
2. – Lâcher les prises plus tôt (signal)
– Etendre le corps plus tôt (signal)

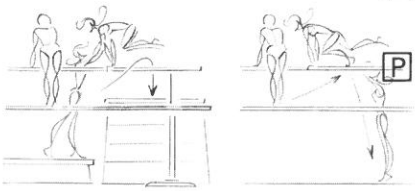
E Introduction en leçon frontale (deux élèves par engin)

2 Saut facial accr. par-dessus b. h.



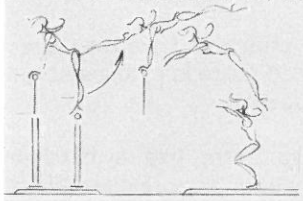
T 1. Prises mixtes à la b. h., appel pieds joints
2. Elever les hanches et lâcher la prise dors.
3. Sauter à la stat. transv. g. ou d.

A → p. 163 Saut facial accr. et variantes



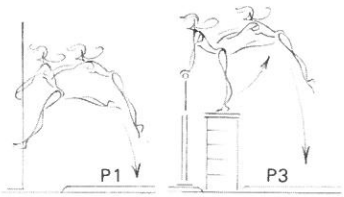
P 1. Saut facial accr. sur un plinth avec l'aide d'un partenaire (prise au bras)
2. Saut facial accr. avec l'aide d'un partenaire (les élèves craintives peuvent s'aider d'un appui intermédiaire du pied sur la b. h.)

3 De la stat. sur b. b., élan d'une jambe en arr. et sauter en arr. à la stat.



T 1. Lancer une jambe en arr.
2. Appui sur la b. h., joindre les j.
3. Se repousser en arr. et sauter à la stat. (changer les prises à la b. b.)

A A la barre fixe: De l'appui facial, élancer en arr. à l'appui et sauter en arr. à la stat.

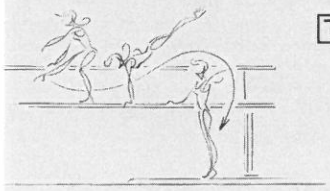


P 1. A l'espalier:
Lancer une jambe en arr. et sauter en arr. à la stat.
2. De la stat. sur un plinth, prises à la b. b.: élan d'une jambe en arr. et sauter en arr. à la stat.
3. Idem 2, mais prises à la b. h.
4. Forme finale

E Stations de difficultés croissantes, P1, 2, 3, 4

L Elancer transversalement en av., en arr., et s'établir avec $^1/_4$ t. à la stat. sur b. b. (changer la prise à la b. h.), élancer une jambe en arr. et sauter en arr. à la stat.

4 Saut facial par-dessus la barre basse



T 1. De la stat. transv. sur le pied ext. sur b. b., une prise à la b. h., l'autre à la b. b., élancer la jambe libre en arr., joindre les jambes
2. Sauter à la stat. transv. g. ou d. en changeant la prise de la b. h. à la b. b. et en lâchant la prise de la b. b.

V 1. Idem, mais après l'élancé en arr., s'établir avec $^1/_4$ t. au siège transv. à l'ext. sur b. b.
2. De la stat. sur b. b., saut facial par-dessus la b. h. à la stat. transv. g. ou d.

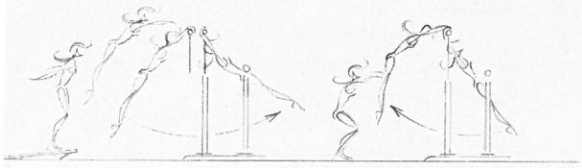
Barres asymétriques

	Page
Buts par degré	85
Eléments	
Entrées	
Saut en susp. à la b. h., élan en av.	86
Saut à l'appui	96
Saut à la pos. accr. sur b. b.	80
Courir en susp., passer une jambe entre les bras et basc. à l'appui lat.	94
Elan en susp. et basc. à l'appui	110
Eléments de liaison	
Elan en susp. en av. à la b. h.:	
– Pos. accr. sur b. b.	88
– Passer j. fl. ou écartées au siège	78
– Tour d'appui en arr. sur b. b.	90
De la susp. j. fl. sur b. b.	
– Elan en arr.	90 (P1)
– Etablissement en arr. (2 j.)	91
– Etablissement en arr. (1 j.)	92
Du siège dorsal sur b. b. prises à la b. h.:	
– Etab. en tournant en arr. sur b. h.	81
– Basculer à l'appui	109
De la susp. par le jarret:	
– S'abaisser en arr., s'étab. à l'appui	80
– Du siège, élan en susp. libre par les jarrets	100
De l'appui:	
– Tour d'appui arr.	104
– Passer j. jointes à l'appui	98
– Etab. à l'appui lat., tour d'appui	101
Sorties	
Elan par-dessous la barre	105
Elan par-dessous la barre jambes écartées	107
Elan en susp. par les jarrets, saut à la stat. (Napoléon)	99
Facial élevé, renversement latéral	93

Barres asymétriques (hauteur des barres, 1,50/2,30 m) **Buts par degré**

Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
5-13	*Entrées:* – Saut en susp. à la b. h., élan en av. – Saut à l'appui sur b. b., passer une j. à l'appui lat. *Eléments de liaison:* – Elan en susp. j. fl. en appui sur b. b. – De la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b., élan en arr. – Etablissement en av. en tournant en arr. sur b. h. – S'abaisser en arr. et s'étab. en arr. en susp. par un jarret *Sorties:* – Du siège dors. à l'int. sur b. b., élan par-dessous la b. h. et saut à la stat. – De l'appui j. écart. sur b. h., élan en av. par-dessous, saut à la stat.	*Entrées:* – Saut à la pos. accr. sur b. b. *Eléments de liaison:* – Etab. en arr. à l'appui sur b. h. – Du siège dors. sur b. b., prises à la b. h., basc. à l'appui – Elan en susp. en av. à la b. h. et passer j. fl. ou écart au siège dors. – De l'appui sur b. h., tourner en av. au siège dors. sur b. b., étab. en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h. – Tour d'appui en arr. *Sorties:* – Napoléon – De l'appui, élan en av. par-dessous et saut à la stat. – De l'appui j. écart. sur b. h., élan en av. par-dessous et saut à la stat. – Facial élevé	*Entrées:* – Courir en susp. en av., passer une j. entre les br. et basc. à l'appui – Bascule en susp. *Eléments de liaison:* – De l'appui, passer entre br. à l'appui dors. – Napoléon avec ½ t. à la stat. ou à l'appui – Tour d'appui av. en appui lat. changer les prises à la b. h. – Elan en susp. à la b. h. tour d'appui arr. *Sorties:* – De l'appui sur b. h. élan en av par-dessous et saut avec ½ t. à la stat. – De l'appui j. écart. sur b. h. élan en av. par-dessous, saut avec ½ t. à la stat. – Renv. lat. en appui sur b. b.
Buts semestriels	4-6 éléments réunis en deux exercices	5-8 éléments réunis en deux exercices	5-8 éléments réunis en deux exercices

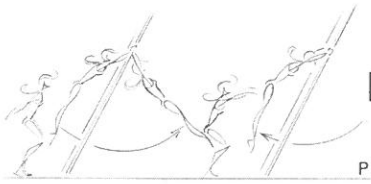
1 Saut en susp. à la b. h., élancer en av., en arr. et saut à la stat.



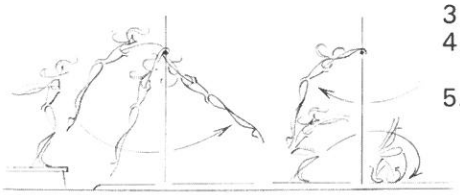
T
1. Bonne élévation lors du saut d'appel, hanches légèrement fléchies
2. Ouverture des angles bras-tronc et jambes-tronc
3. Elan en av. corps tendu
4. Elan en arr., fléchir légèrement les hanches, regarder les pieds
5. Saut à la station et flexion des jambes

A

Elan, saut d'appel sur le tremplin et saut en extension avec élan des bras en av. en haut

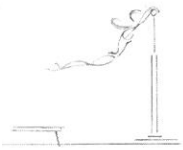


P1



P2 P3

P
1. Aux perches obliques : saut en susp., élan en av., en arr. et saut à la stat.
2. A la barre fixe ou aux barres asymétriques (b. h.). De la stat. sur un plinth : sauter en susp., élan en av., en arr., saut à la stat. et rouler en av.
3. Idem 2, depuis un tremplin
4. Augmenter progressivement la distance entre les barres et le tremplin
5. Idem 3, mais lors du contact corps tendu contre la b. b., fléchir les hanches et élancer les jambes en av. en h.
Cet exercice ne sera introduit que si la flexion des hanches s'effectue au contact de la b. b.



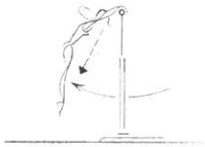
F
1. Corps cambré en arr. lors du saut d'appel

2. Les hanches ne se tendent pas lors de l'élan en av.

3. Corps cambré en arr. lors de l'élan en arr.

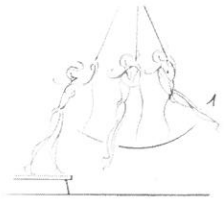
C
1. Exercice C1 avec l'aide d'une partenaire qui soutient les hanches

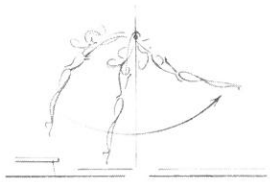
2. Un partenaire pousse les hanches en av. lors de la suspension



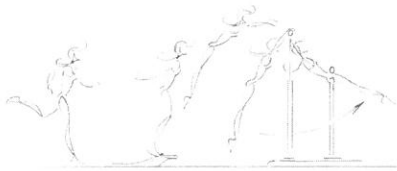
3. Regarder ses pieds à la fin de l'élan en arr.

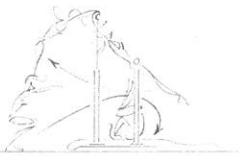
E 1. Mouvements analogues : balancer aux cordes, élancer à la barre fixe, aux perches, aux barres parallèles ou entre deux plinths





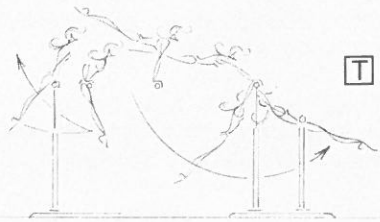
2. Travail par vagues (L3 à la barre fixe à hauteur de susp. et aux barres asymétriques)





L 1. Sauter en susp. à la b. h., élan en av., en arr., en av. à la susp. fléchie, pieds en appui sur b. b.
2. Idem 1, mais élancer en av. en fléchissant ou écartant les jambes au siège dors.
3. Idem 1, mais élancer en arr. élevé et sauter à la station rouler en av.
4. Idem 3, puis élancer en susp. en av. et tour d'appui en arr. sur b. b.

2 De l'appui sur b. h., élan en susp. en av.

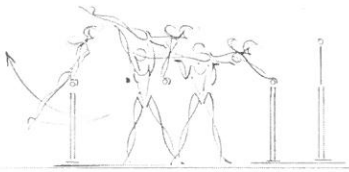


T 1. Prise d'élan

2. Pendant l'élan en arr., l'angle bras-tronc est ouvert et le corps est placé en extension loin de la barre

3. Elan en susp. en av.

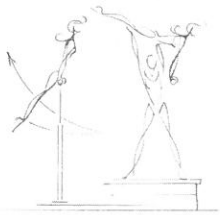
A Elans en avant → p. 86/P1-4



1

P 1. A la barre fixe à hauteur d'épaules ou à la b. b. : élancer en arr. à la susp. avec l'aide de deux partenaires qui soutiennent l'exécutant aux hanches et aux cuisses

2. Idem 1, mais à la barre fixe à hauteur de susp. Deux partenaires se placent de part et d'autre de l'exécutant et le soutiennent lors de l'élancé en susp., puis freinent l'élan en av.



2

3. Idem 2, mais sans l'aide de partenaires (placer un tapis mousse)

4. Effectuer l'exercice depuis la b. h., pour éviter un choc violent contre la b. b., faire freiner l'élan par un partenaire

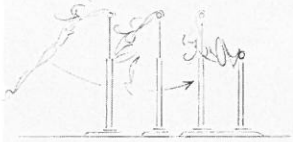
F 1. L'angle bras-tronc n'est pas suffisamment ouvert (risque de lâcher la barre)
2. Corps cambré lors de l'élan en arr.

C 1. Répéter P1

2. Répéter P1 mais en étant attentif à une bonne contraction de la musculature abdominale et du bassin

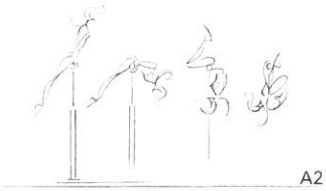
E Exercer par groupe de trois élèves

3 Elancer en susp. jambes fléchies en av., poser les pieds sur b. b.



T 1. Fléchir les jambes à la fin d'un élan en susp. en arr.

2. Poser les pieds sur b. b.

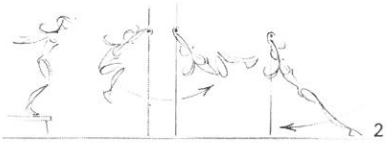


A 1. Renforcer la musculature abdominale → gymnastique spécifique p. 29/10-12

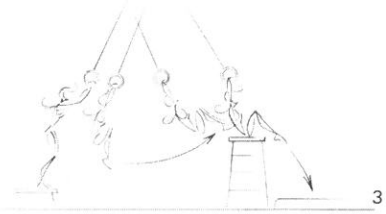
2. A la barre fixe ou aux barres asymétriques : de l'appui fac. : s'abaisser en av. à la susp. renv. fléchie

P 1. Aux perches obliques :
Elan en susp. jambes fléchies en av. et en arr., saut à la stat.

2. A la barre fixe à hauteur de tête :
Elan en susp. jambes fléchies en av., tendre les jambes, élan en susp. jambes fléchies en arr.



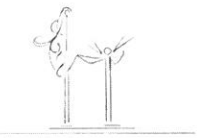
3. Aux anneaux balançants à hauteur de tête :
De la stat. sur un caisson ou un banc : balancer en av. en susp. jambes fléchies, et s'asseoir sur un caisson



4. Aux barres asymétriques :
De la susp. à la b. h., fléchir les jambes jointes et poser les pieds sur b. b.

5. Idem 4, mais après un élan en av. et en arr. des jambes (flexion-extension des hanches)

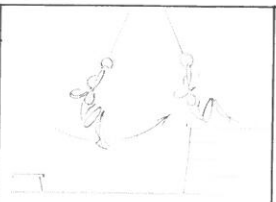
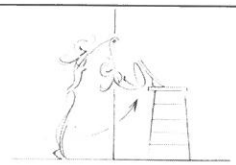
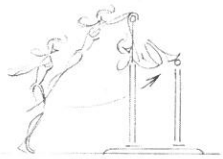
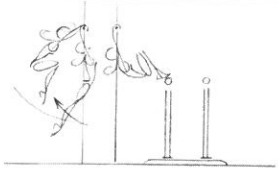
6. Elan en susp. en av. à la b. h., élan en susp. en arr., fléchir les jambes, élan en susp. jambes fléchies en av., poser les pieds sur b. b. avec l'aide d'un partenaire (l'aide se place entre les barres et soutient l'exécutant sous les cuisses)



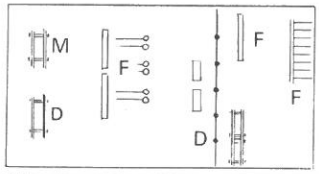
F Les jambes ne sont pas suffisamment fléchies

C A1, A2, répéter

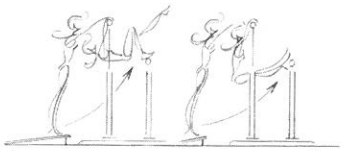
E Stations présentant des difficultés croissantes

			Facile P1 à P3 Prévoir beaucoup d'engins
6 perches obl.	2 barres fixes	3-6 anneaux	
			Moyen P4 4 à 8 engins
2 p. barres asym. 4 places	2 barres fixes/plinths		
			Difficile P5 V1 à 4 6 à 8 engins
Barres asym.	B. asym., reck ou b. parallèles		

Organisation

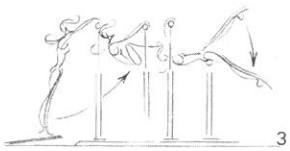


Toutes les élèves commencent en F, puis, lorsqu'elles réussissent l'exercice, passent en M puis en D



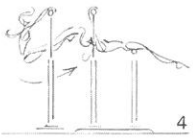
V

1. Elancer en susp. jambes fléchies en av., poser un pied sur b. b. et tendre la jambe libre en av.
2. Idem 1, mais poser les pieds jambes écartées sur la barre
3. Elan en susp. en av. et passer les jambes au siège dors. sur b. b. (élever les hanches puis tendre les jambes)
4. Idem 3, mais en écartant les jambes

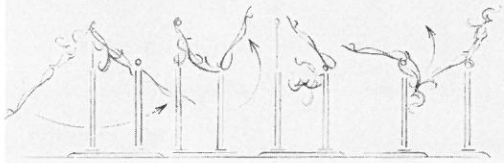


L

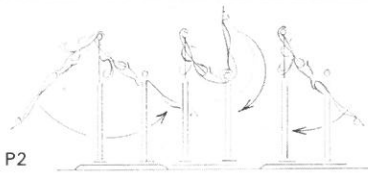
1. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr., fléchir les jambes, élan en av., passer une jambe par-dessus b. b., changer les prises à la b. b., s'abaisser en arr. en susp. par un jarret et s'étab. en arr. à l'appui, en changeant les prises à la b. h.
2. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr., fléchir les jambes, élan en av., poser un pied sur b. b., jambe libre tendue en av., établissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h.
3. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr., élan en av. en écartant les jambes au siège dors. sur b. b., basculer à l'appui sur b. h.
4. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr., fléchir les jambes, élan av., poser les pieds sur b. b., établissement en arr. à l'appui sur b. h.



4 Elancer en susp. en av. à la b. h. et tour d'appui arr. sur b. b. :

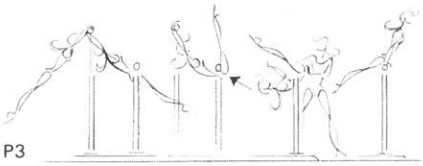


T
1. Elancer en susp. en av. corps tendu jusqu'à ce que les hanches touchent la b. b.
2. Rapide flexion des hanches (élan des jambes en av. en h.)
3. Changer les prises à la b. b.
4. Tendre à nouveau le corps pour s'établir à l'appui sur b. b.

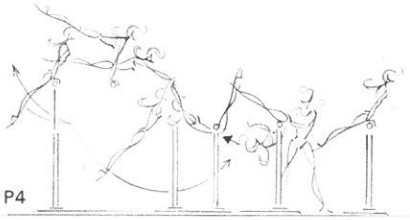


A
1. Tour d'appui en arr. → p. 104
2. Elan en susp. en av. corps tendu (de la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b. ou de l'appui sur b. h.)

P2



P3



P4

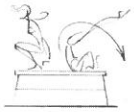
P
1. De la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b., prise d'élan élevée en arr., élan en av., élan en arr. et saut en arr. à la stat. (ne pas cambrer le dos lors de l'élan en arr.)
2. Idem 1, mais fléchir les hanches sur la barre lors de l'élan en av., tendre les hanches et élancer en susp. en arr. (utiliser un rembourrage placé soit sur les hanches soit sur la barre pour éviter des chocs douloureux)
3. Idem 2, mais lors de la flexion des hanches sur la barre, changer les prises de la b. h. à la b. b. et tourner en arr. à l'appui (une partenaire maintient les hanches contre la b. b. et favorise la rotation par une poussée sous la cuisse)
4. De l'appui sur b. h., élancer en susp. en av. et tour d'appui arr. sur b. b. avec l'aide d'une partenaire

F
1. Les hanches sont fléchies trop tôt
2. Le changement de prise est prématuré
3. Le changement de prise est trop tardif

C
1. Répéter l'exercice P1
2. Répéter P3
3. Signal acoustique

E Travail par groupe en 4-6 stations proposant différents devoirs (3-4 élèves/station)
Aux barres asymétriques : construction méthodique de l'élément

Barre fixe :
Tour d'appui arr.



Caisson :
Roulé arr.

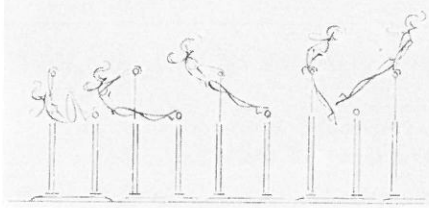
Sol : Roulés arr.
enchaînés

Anneaux bal. :
Susp. mi-renv.

Barres asym. :
Tour d'appui arr.

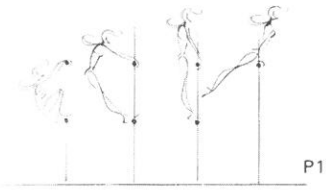
L
1. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr. : fléchir les jambes, élan en susp. en av. et poser les pieds sur b. b. ; prise d'élan élevée en arr., élan en susp. en av. et tour d'appui arr. en changeant les prises sur b. b. ; passer une jambe sous une main à l'appui lat. g. ou d. ; s'abaisser en arr. en susp. renv. jambes écartées transversalement ; établissement en arr. en susp. par un jarret en changeant les prises à la b. h., passer la deuxième jambe par-dessus la b. b. ; élancer en av. en susp. libre par les jarrets et sauter à la stat. (Napoléon)
2. De la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b. : prise d'élan élevée en arr., élan en susp. en av., tour d'appui en arr. en changeant les prises sur b. b. ; élancer à l'appui jambes écartées sur b. b., élancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat.
3. De la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. : établissement en arr. à l'appui sur b. h. ; élan en susp. en av. et tour d'appui arr. en changeant les prises sur b. b.

5 De la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b., établissement en arr. à l'appui sur la b. h. (piston)

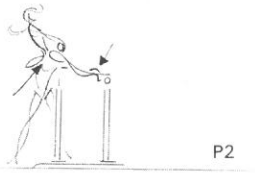


T
1. Les hanches sont basses lors de la susp. pieds en appui sur b. b.
2. Tendre les jambes (bras tendus, regard dirigé vers les pieds)
3. Tendre les hanches et tirer le corps contre la b. h. (bras tendus)
4. Engager les prises, amener le buste en av., élan des jambes en arr.

A
1. Gymnastique spécifique, p. 29/9-20
2. A l'espalier → gymnastique spécifique, p. 29/21

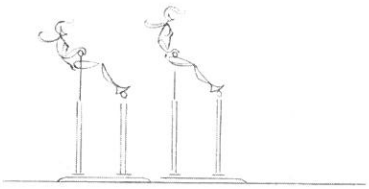


P1



P2

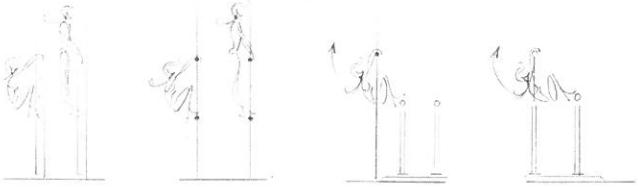
P
1. A la double barre fixe : de la susp. à la b. h., pieds en appui sur b. b. ; établissement en arr. sur b. h.
2. Aux barres asymétriques : effectuer l'établissement avec l'aide d'une partenaire qui soutient le bassin

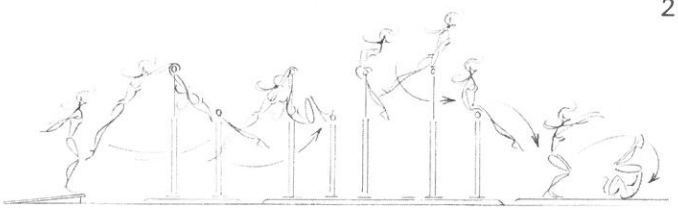


F
Les genoux montent devant la b. h., l'exécutant veut s'établir trop tôt à l'appui

C
Entraînement du rythme de la première phase à l'espalier, à la double barre fixe ou aux barres asymétriques (A2, P1)

E
1. Stations de difficulté croissante



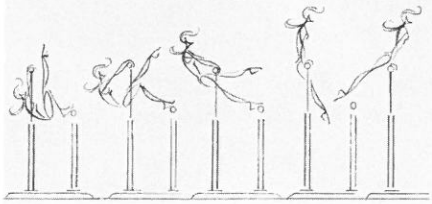


2. Travail par vagues :
Elan en susp. en av., en arr., fléchir les jambes, élan en susp. en av., poser les pieds sur b. b., établissement en arr. à l'appui sur b. h., s'abaisser en arr. au siège dors. sur b. b., sauter à la stat., rouler en av.

L
1. Etablissement en arr. à l'appui sur b. h., tourner en av. au siège dors. sur b. b. avec prises à b. h., élan en av., en susp. libre par les jarrets et sauter en av. à la stat. (Napoléon)
2. Etablissement en arr. à l'appui sur b. h., s'abaisser en av. et facial élevé avec appui d'une main sur b. b.
3. Etablissement en arr. à l'appui sur b. h., élan en susp. en av. et tour d'appui en arr. en changeant les prises à la b. b., passer une jambe entre bras à l'appui lat. g. ou d., s'abaisser en arr. et s'établir en arr. à l'appui lat. g. ou d., passer une jambe au siège dors. et sauter en av. à la stat.

L'établissement suivant est réalisé par un mouvement de bascule et devra être enseigné séparément de l'établissement précédent

6 De la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. en h., s'établir en arr. à l'appui sur b. h.



T

1. Susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. en h. près de la b. h.
2. Tendre la jambe d'appui, pousser la jambe libre oblique en av. en h. pour amener les hanches à la b. h.
3. Engager les prises et s'établir par un mouvement d'appui des bras à l'appui sur b. h.
4. Elan des jambes jointes en arr.

A

1. Renforcer la musculature abdominale → gymnastique spécifique, p. 29/9
2. Développer la force d'appui des bras → gymnastique spécifique, p. 31/20-21

P

Répéter plusieurs fois le mouvement de la jambe libre pour amener les hanches à la b. h. (image: «enfiler la chaussette») et basculer à l'appui avec l'aide d'une partenaire (poussée sous le bassin et maintien durant un court instant de la jambe libre)

F La jambe libre est abaissée trop tôt

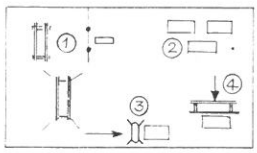
C La partenaire maintient la jambe libre un court instant

E Stations diverses: un groupe d'élèves travaille à chaque groupe d'engins

Barre fixe/caisson

Barres scolaires asymétriques

Barres asymétriques



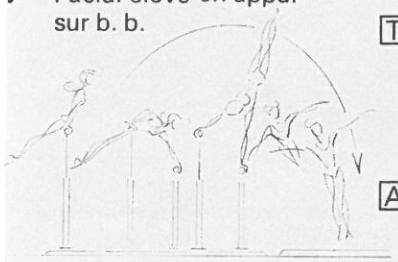
La matière des stations 2, 3 et 4 a déjà été introduite et l'on exercera:

- Station 2: sol: appui renversé, rouler en av.
- Station 3: mouton: 2-3 pas d'élan et saut entre bras fléchis ou saut écarté
- Station 4: barres scolaires asym.: élan, saut à la pos. accr. sur b. b., saut facial accr. par-dessus b. h.

L

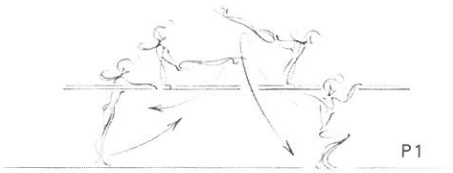
1. Après l'établissement en arr. à l'appui sur b. h., enchaîner avec un tour d'appui arr. sur b. h.
2. Après l'établissement sur b. h.: passer une jambe sous une main et ½ t. à l'appui fac. face à l'ext., élancer en av. par-dessous la barre avec ½ t. et sauter à la stat. ou élancer en susp. en av. et tour d'appui en arr. en changeant les prises à la b. b.

7 Facial élevé en appui sur b. b.

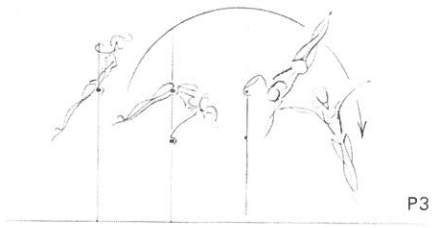


T
1. De l'appui sur b. h., s'abaisser en av. et prise d'élan
2. Appui d'un bras sur b. b., élan des jambes vers le haut, pour s'établir passagèrement à l'appui renversé transv. sur b. b.
3. Sauter à la stat. transv. g. ou d.

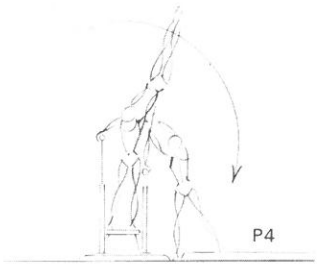
A Appui renv. contre la paroi



P1



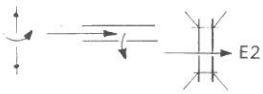
P3



P4

P
1. Aux barres parallèles: sauter à l'appui, élan en av., en arr. et saut facial à la stat. transv. g. ou d.
2. Aux barres scolaires asymétriques: de la pos. accr. transv. sur b. b., saut facial par-dessus b. b. → p. 84
3. A la double barre fixe: de l'appui sur la b. h., facial élevé avec appui d'un bras sur b. b.
4. Aux barres asymétriques: facial élevé avec l'aide de partenaires. Une aide se place entre les barres sur un plinth et assure le passage à l'appui renv. par une prise aux hanches, une aide se tient près de la b. b. et surveille le saut à la stat. par une prise au bras

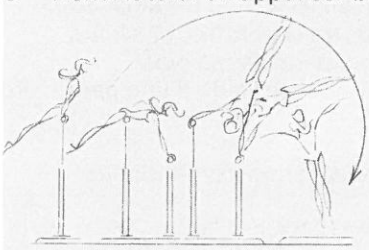
E1



E2

E
1. Piste d'agrès, exercices P1 et P2
2. Piste d'agrès, exercices P3, P2 et L3
3. Stations diverses: à une station, facial élevé aux barres asymétriques

8 Renv. latéral en appui sur b. b.



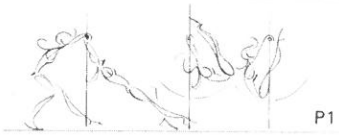
T
1. Lors du passage à l'appui renv., au lieu d'abaisser le corps facialement, effectuer un renv. lat. par-dessus le bras d'appui
2. Sauter à la stat. transv. sur une aire de chute

P Renv. lat. avec l'aide d'un partenaire (→ facial élevé)

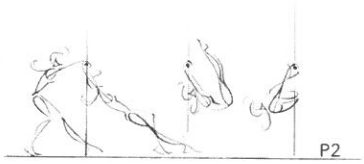
L
1. De la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. en h., établissement en arr. à l'appui sur b. h., facial élevé en appui sur b. b. (ou renv. lat.)
2. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h., facial élevé en appui sur b. b.
3. Saut en susp. à la b. h., élan en av., en arr., fléchir les jambes, élan en susp. en av., poser les pieds sur b. b., établissement en arr. à l'appui sur b. h., facial élevé en appui sur b. b.

9 Courir en susp. en av., passer une jambe entre les bras et basculer à l'appui lat. d. ou g.

T
1. Courir en susp. en av. pour obtenir une extension passagère du corps (bras tendus)
2. Fléchir les hanches, amener les jambes à la barre et passer une jambe légèrement fléchie entre les bras
3. Mouvement oblique en av. en h. de cette jambe (par-dessus la barre)
4. A la fin de cette phase d'élan, les hanches sont amenées en av. sur la barre et la jambe libre est écartée en arr.

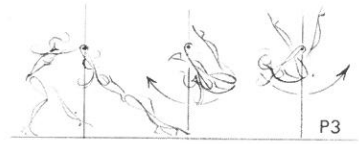

P1

A
1. Renforcer la musculature abdominale → p. 29/9
2. De l'appui lat., tour d'appui en av. → p. 101

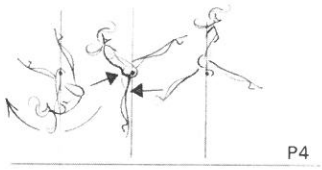

P2

P
1. A la barre fixe à hauteur d'épaules : courir en susp. en av., élan en susp. carpée en arr. (mouvement pendulaire aussi ample que possible)

2. Courir en susp. en av. à la susp. renv. accr. pieds en appui sur la barre


P3

3. Idem 1, mais passer une jambe entre les bras


P4

4. Courir en susp. en av., passer une jambe entre les bras et basculer à l'appui lat. g. ou d. avec l'aide d'une partenaire qui soutient le bassin et la jambe libre

F
1. Les hanches sont fléchies trop tard et il n'est plus possible d'engager la jambe

2. Après l'engagé de jambe, la jambe frappe la barre

C
1. Barre fixe placée plus haut que la tête : pas en av. pour provoquer l'extension du corps et favoriser l'élévation et l'engagement rapide de la jambe
2. Répéter l'exercice C3 en tirant la jambe engagée contre la poitrine, plusieurs mouvements pendulaires puis établissement avec l'aide d'une partenaire

E
1. Introduction en leçon frontale à la barre fixe
2. Travail par stations : un groupe effectue l'exercice C4 aux barres asymétriques

V
Elancer en susp. en av., passer une jambe entre les bras et basc. à l'appui lat. g. ou d.

L
1. Après la basc. à l'appui lat., enchaîner avec : passer une jambe et saut avec $\frac{1}{4}$ t. à la stat. transv.
2. Après la basc. à l'appui lat. g. ou d. enchaîner avec : $\frac{1}{2}$ t. et passer une jambe à l'appui fac. face à la b. h., tour d'appui en av., élancer à la pos. accr. sur b. b., changer les prises à la b. h., s'établir avec $\frac{1}{2}$ t. en écartant les jambes à l'appui facial sur b. h. face à la b. b., facial élevé av. appui sur b. b. pour sauter à la stat. transv. g. ou d.

Barre fixe

	Page
Buts par degré	95

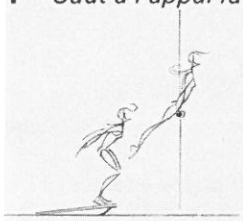
Eléments

	Page
Saut à l'appui facial	96
De l'appui facial, saut en arr. à la stat.	96
Passé de j. en appui	97
De l'appui passer une j. fl. entre br.	97
Etab. en susp. par le jarret	98
Tour d'appui en arr. en susp. par un jarret	98
Courir en susp. en av., étab. en arr. en susp. par un jarret	99
Grand Napoléon	99
Tour assis	100
Elan en susp. par les jarrets et:	
– *Etab. en av. à l'appui dors.*	100
– *Saut avec ½ t. à la stat.*	100
– *Etab. avec ½ t. à l'appui*	100
Feuillette	100
Bascule à l'appui latéral	101
Tour d'appui en avant en appui latéral	102
Etab. en av. en tournant en arr. à l'appui	103
Tour d'appui en arrière	104
Tour d'appui en avant	105
Tour d'appui dorsal en avant	105
Elan par-dessous, saut à la stat.	105
Elan par-dessous, saut avec ½ t. à la stat.	107
Elan par-dessous j. écart. sur la barre, saut à la stat.	107
De la stat., saut en susp. j. écart. sur la barre et saut en av. à la stat.	108
Bascule du siège dorsal	109
Bascule après un pas d'élan	109
Courir en susp., bascule	109
Bascule en suspension	110

Barre fixe **Buts par degré**

Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
1-4	– Saut à l'appui, saut en arr. à la stat. – De l'appui fac., passer j. g. sous m. g. – Etab. en susp. par un jarret à l'appui – Courir en susp. en av. et en arr. – De la susp. par les jarrets, poser les mains au sol, saut à la stat. – De la susp. renv. accr., s'abaisser en arr.	–Saut à l'appui, saut en arr. avec ½ t. à la stat. – De l'appui lat. g., passer j. d. sous main d. saut avec ½ t. à la stat. – De l'appui lat. g., s'abaisser en arr. à la susp. renv. et s'étab. en susp. par un jarret en arr. à l'appui – Tour d'appui arr. en susp. par un jarret – Elan en av. par-dessous et saut à la stat. – Petit Napoléon – Tour assis – Etab. en av. en tournant en arr. à l'appui	– De l'appui, passer j. g. entre bras – De l'appui lat. g., passer j. d. sous m. d. saut avec ½ t. à la stat. – Tour d'appui en av. en appui lat. – Courir en susp. en av. et étab. en susp. par un jarret en arr. à l'appui lat. – Elan en av. par-dessous et saut à la stat. sur une j. – Grand Napoléon – Tour d'appui en arr.
5-9	– De l'appui fac., passer j. g. sous m. g., s'abaisser en arr. en susp. renv. et étab. en susp. par un jarret en arr. à l'appui lat. – Elan en av. par-dessous et saut à la stat. – Elan en susp. mi-renv. j. écart. pieds sur la barre – Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui	– Tour d'appui en av. en appui lat. – Courir en susp. en av. et s'étab. en susp. par un jarret en arr. à l'appui – Tour assis – Petit Napoléon – Elan en av. par-dessous et saut avec ½ t. à la stat. – De la pos. j. écart. sur la barre, élan en av. par-dessous et saut à la stat. – Tour d'appui en arr.	– Basc. à l'appui lat. – Courir en susp. en av., passer une j. entre les b. et basc. à l'appui lat. – Grand Napoléon – Tour d'appui arr., élan par-dessous et saut à la stat. – De l'appui fac., élancer à la pos. j. écart. sur la barre, élan en av. par-dessous, saut à la stat. – Tour d'appui en av. – Bascule

1 *Saut à l'appui facial*



T
1. Energique saut d'appel
2. Corps et bras tendus, musculature du buste contractée

P
1. Tenue du corps → p. 30/1-2
2. Améliorer la force d'appui des bras → p. 31/5-8

Course, saut, appui

E Sauter à l'appui après quelques pas d'élan (rythmer l'élan à l'aide du tambourin ou d'un accompagnement musical)

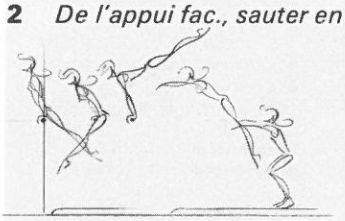
F Mauvaise pos. des épaules, hanches fléchies

C Tirer les épaules vers le bas, tendre les hanches

V Sauter avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui dorsal (à effectuer tout d'abord au siège sur un plan surélevé recouvert de tapis)

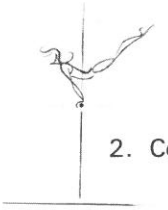
L
1. Sauter à l'appui fac., $\frac{1}{2}$ t. à l'appui dors., s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets, tourner en arr. à la stat.
2. Sauter avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui dors., élan circulaire assis en arr. (tour assis arr.) ou élan en susp. libre par les jarrets en av. et saut en av. à la stat. (Napoléon)
3. Sauter à l'appui fac., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.

2 *De l'appui fac., sauter en arr. à la stat.*



T Elancer en arr. à l'appui libre corps tendu (pas trop haut si l'on introduit $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ t.)

F
1. Corps cambré en arr.

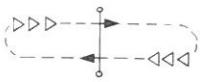


2. Corps fléchi en av.

C
1. Exercice de la brouette → p. 31/5

2. Répéter plusieurs fois de suite l'élancé en appui libre avec l'aide d'un partenaire qui soutient les cuisses et les hanches

E Travail par vague des deux côtés de la barre (élan, saut à l'appui, saut à la stat., rouler en av.)



V Sauter en arr. à la stat. avec $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ t.

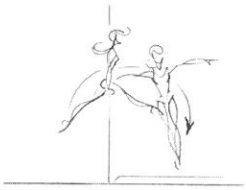
L
1. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui et saut en arr. avec $\frac{1}{4}$ t. à la stat.
2. De l'appui fac., tour d'appui en arr., sauter en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. à la stat.

3 *Passé de jambes en appui*

T
1. Transporter le poids du corps sur la main opposée à la jambe qui effectuera le passé. Passer la jambe tendue par-dessus la barre
2. Appui latéral, jambes tendues écartées transversalement

A
1. Renforcer la force d'appui : appui lat. sur la b. → p. 31/8
2. Mobilité transv. des jambes → p. 27, 28/15-17

E
Exercer à la barre fixe ou aux barres parallèles



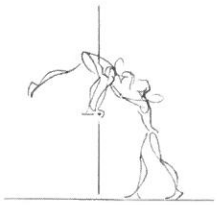
V
1. De l'appui fac., passer une jambe par-dessus la barre avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui lat.
2. De l'appui lat. g. ou d. passer la jambe arr. par-dessus la barre et sauter avec $\frac{1}{4}$ t. à la stat. transv.
3. Idem 2, mais passer la jambe av. par-dessus la barre pour sauter en arr. à la stat.

L
1. Sauter à l'appui fac., passer j. g. sous m. g. au siège lat. g. ; passer j. d. sous main d. et sauter en av. à la stat. (travailler par vagues et lier avec des éléments de gymnastique au sol)
2. De l'appui dors., passer j. d. en arr. sous m. d. et j. g. sous m. g., sauter en arr. à la stat., saut à l'appui et élan en av. par-dessous la barre pour sauter en av. à la stat.

4 *De l'appui, passer une jambe entre bras à l'appui lat. g. ou d.*

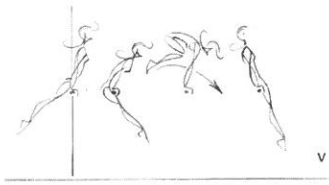
T
1. Elever les hanches
2. Amener les épaules en av., fléchir énergiquement une jambe et l'engager entre les bras
3. Tendre la jambe après le passage entre bras pour s'établir à l'appui lat. g. ou d.

A
1. Voir gymnastique spécifique p. 27/4, 14 et p. 29 (caisson, reck bas ou cheval d'arçons)
2. Elancer en arr. en appui libre élevé depuis l'appui



P
1. De l'appui, poser un pied sur la barre avec l'aide d'une partenaire placée devant la barre (aide par une prise au bras et par une poussée au ventre en passant un bras entre ceux de l'exécutant)
2. Idem 1, mais passer la jambe sans toucher la barre avec l'aide d'une partenaire

E
Faire exercer par groupes de trois élèves. Bien expliquer la manière d'aider



V Passer les jambes jointes à l'appui dors.

L
1. De l'appui, passer une jambe entre bras à l'appui lat. g. ou d., s'abaisser en arr. en susp. renv. et basc. à l'appui lat. g. ou d.
2. De l'appui, prises palmaires, passer une jambe entre bras à l'appui lat. g. ou d. et tour d'appui en av. à l'appui lat. g. ou d.
3. De l'appui lat. g. ou d., passer la jambe av. en arr. et saut en arr. à la stat.

5 *Etablissement en suspension par un jarret, en arr. à l'appui*

T
1. Les bras, le buste et la jambe libre restent tendus lors de la chute en arr.
2. L'élan en arr. de la jambe libre permet l'établissement en arr. à l'appui

A
1. Appui lat. g. ou d.
2. Renforcer la musculature du buste → p. 31/22, 23

P
1. Elans pendulaires en susp. par un jarret
2. De la susp. par un jarret: prise d'élan de la jambe libre et établissement en arr. à l'appui (une partenaire aide l'établissement en renforçant l'élan de la jambe libre et en soutenant le bassin)
3. De l'appui lat. g. ou d., s'abaisser en arr. et s'établir, en susp. par un jarret, en arr. à l'appui

F
1. Le mouvement pendulaire n'est pas assez ample. Les bras sont fléchis
2. La jambe libre est trop près de la barre

C
1. Tendre les bras
2. Tendre la jambe libre pour ouvrir l'angle buste-jambe

E
1. Introduction en leçon frontale (2 élèves par barre). Ne pas exercer longtemps sans rembourrer la barre ou protéger la jambe
2. Exercice en chaîne: répéter 3 fois consécutivement

V Etablissement en susp. par un jarret en arr. à l'appui après un élan pendulaire

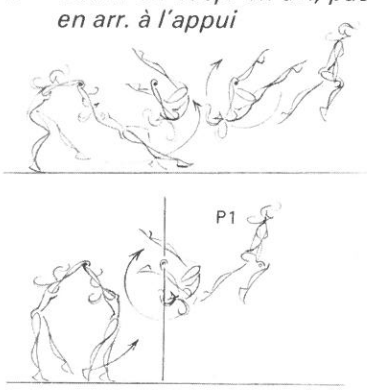
L Sauter à l'appui fac., passer j. g. sous m. g. au siège lat. g., s'abaisser en arr. (jambe fléchie ou tendue), s'établir, en susp. par un jarret, en arr. à l'appui, passer la j. d. sous m. d. et sauter avec $^1/_4$ t. à la stat. transv.

6 *Tour d'appui arr. en susp. par un jarret*

P Tour d'appui arr. en susp. par un jarret avec l'aide de partenaires (soutenir les épaules lors du rétablissement à l'appui et freiner la rotation par une prise sur la jambe libre)

V Tour d'appui en av. en susp. par un jarret

7 *Courir en susp. en av., passer une jambe sous la barre et s'établir, en susp. par un jarret, en arr. à l'appui*



P

1. Barre au-dessus de la tête : pas d'élan en av. pour provoquer l'extension du corps et favoriser l'élévation des jambes. Passer une jambe entre les bras à la susp. par le jarret et établissement en arr. à l'appui (lors de la susp., le buste et les bras restent tendus)
2. Courir en susp. en av., élan en arr. en susp. renv. accr., pieds en appui contre la barre
3. Courir en susp. en av., passer une jambe entre les bras et s'établir, en susp. par un jarret, en arr. à l'appui (aide d'une partenaire)

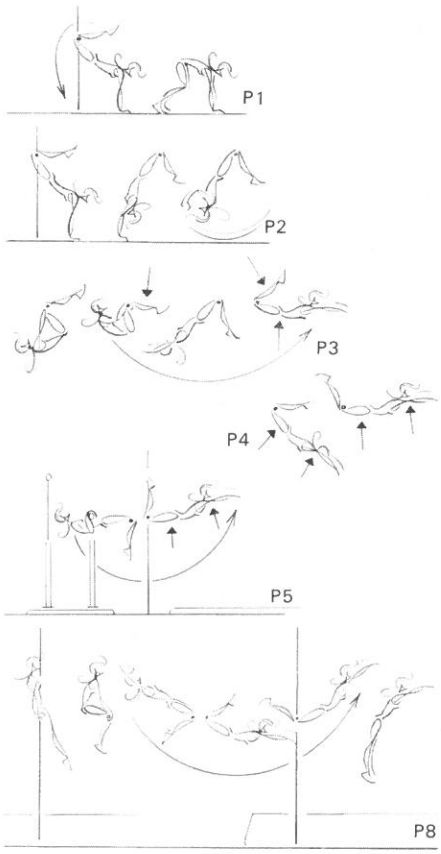
L

Courir en susp. en av., passer une jambe entre les bras, élancer en susp. par le jarret en arr., en av. et s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui lat. g. ou d.

8 *Elan en susp. libre par les jarrets et saut en av. à la stat. (Napoléon)*

T

1. Elever les hanches et placer la barre derrière les genoux
2. Lâcher les prises et allonger le corps en arr. oblique en haut
3. Durant la chute en arr. et l'élan en susp. en av., le corps reste tendu
4. Aussitôt après la fin de l'élan en av. (point mort) tendre les jambes pour sauter à la stat.



P

1. En susp. par les jarrets, mains au sol : marcher en av., en arr., en av. et abaisser les pieds à la pos. accr. (une partenaire maintient les jambes pour éviter un lâché prématuré)
2. En susp. par les jarrets, mains au sol : prise d'élan avec l'aide des mains et élancer en susp. libre par les jarrets (aide comme sous P1)
3. De la susp. par les jarrets, prises à la barre : élever le corps à la barre, lâcher les prises et allonger le corps en arr. oblique en bas, élancer en susp. libre par les jarrets. La partenaire favorise l'extension du corps par un appui sous les hanches et surveille la susp. par les jarrets par une prise aux jambes
   La tête est tirée en arr. lors de l'élan en av., puis est fléchie en av. pour l'élan en arr.
4. Idem 3, mais les deux aides soutiennent l'élan en av. jusqu'à l'horizontale, puis surveillent le saut à la stat. par une prise aux bras et un soutien sous la hanche
5. De la susp. par les jarrets, corps horizontal, prises à une barre placée en arr. de la barre fixe : élan en susp. libre par les jarrets en av. et saut en av. à la stat. avec l'aide de deux partenaires
6. Idem 3, mais sauter en av. à la stat.
7. Idem 6, mais les aides ne surveillent que le saut à la stat. par une prise au ventre et au dos (petit Napoléon)
8. Grand Napoléon : de l'appui dorsal : élancer en susp. libre, par les jarrets et sauter en av. à la stat. (surveillance d'une partenaire aux jambes et lors du saut à la stat.)
   Placer un tapis mousse pour les premiers essais

F
1. Lors de l'élan en susp. par les jarrets, les hanches ne sont pas tendues
2. Les hanches sont déjà fléchies lorsque les genoux lâchent la barre

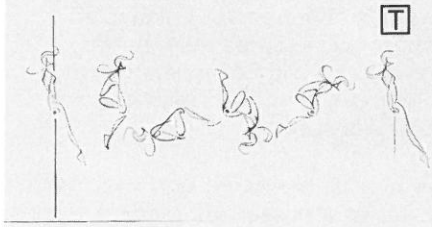
C
1. Répéter P5
2. Répéter P4

E
1. En leçon frontale : exercices P1 à P4
2. Travail par station, groupes formés par niveau de performance : exercices P4 à P8
Former des groupes de 5 élèves

V
Grand Napoléon avec $^1/_2$ t. lors du saut à la stat. → p. 100

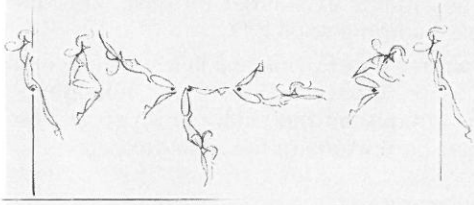
L
1. Tour assis, grand Napoléon
2. De l'appui facial, passer les jambes entre les bras à l'appui dors. et grand Napoléon

9 *Du siège dorsal, tour d'appui assis en arr. (tour assis)*



T
1. Elever les hanches et placer la barre derrière les genoux
2. Elan circulaire en arr. sans lâcher les prises
3. Pendant l'élan en av. en h., fléchir légèrement les bras et rapprocher le buste de la barre
Aide du partenaire : placé devant la barre, prise de la première main au poignet, puis durant l'élan en av. en h., soutien de la deuxième main à l'épaule

10 *Du siège dorsal, élancer en susp. libre par les jarrets en av. et s'établir en av. en reprenant la barre au siège dors.*

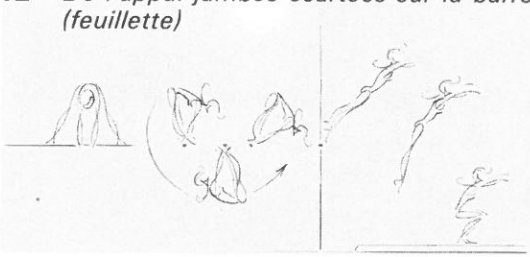


T
1. Elever les hanches et placer la barre derrière les genoux
2. Lâcher les prises et élancer le corps en arr. oblique en h.
3. A la fin de l'élan en susp. par les jarrets fléchir le corps et reprendre les prises

11 *Du siège dors., élancer en susp. libre par les jarrets en av. et s'établir avec $^1/_2$ t. à l'appui fac. ou sauter avec $^1/_2$ t. à la stat.*

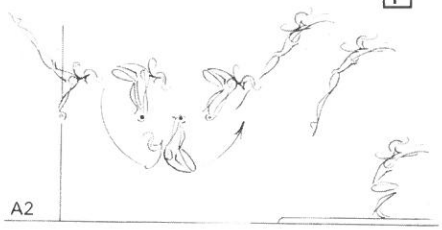
T
1. Elever les hanches et placer la barre derrière les genoux
2. Lâcher les prises et élancer le corps en arr. oblique en h.
3. A la fin de l'élan en susp. par les jarrets, effectuer $^1/_2$ t. sur l'axe longitudinal
4. Reprendre aussitôt les prises et s'établir à l'appui fac. ou sauter à la stat. fac.
Aide du partenaire : à la fin de l'élan en av. en h., saisir l'élève par les hanches et soutenir la vrille et l'établissement à l'appui. Se placer de façon à ce que l'exécutant présente son dos au moment de la vrille

12 *De l'appui jambes écartées sur la barre, élan circulaire en arr. et saut en av. à la stat. (feuillette)*



T

1. Appui jambes écartées sur la barre, jambes pas trop écartées
2. Presser les pieds sur la barre en tirant sur les bras et tourner en arr.
3. Durant l'élan en av. en haut, la tête est tirée en arr.
4. Sauter en av. à la stat. (poussée des pieds sur la barre)



P

1. De la pos. accr. sur la barre, tour d'appui arr. à la pos. accr. avec l'aide de partenaires (→ tour assis, p. 100)
2. De la pos. accr. sur la barre, élan circulaire en arr. et saut en av. à la stat. (d'abord avec puis sans l'aide de partenaires)
3. Forme finale avec l'aide de partenaires

L

Tour d'appui arr., prise d'élan et feuillette

13 *Bascule à l'appui latéral g. ou d.*

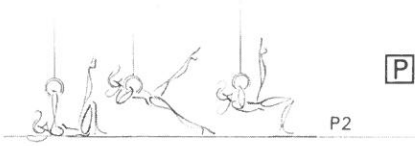
T

Depuis un élan pendulaire :

1. La jambe fléchie contre le corps est poussée vers le haut pour amener les hanches près de la barre
2. Le buste est tiré avec les bras tendus
3. Les hanches se tendent et la jambe libre est élancée en arr. en bas

A

1. Voir gymnastique spécifique, p. 28/18 et p. 31/25
2. Ecart de jambes actif aux anneaux à hauteur de hanches

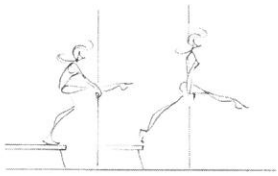


P

1. Elan pendulaire en susp. renv. jambes écartées transv. avec l'aide d'une partenaire (poussée aux hanches et appui sur la cuisse)
2. Idem 1, mais à la fin d'un élan en arr., basc. à l'appui lat. g. ou d. avec l'aide du partenaire
3. De l'appui lat., s'abaisser en arr. à la susp. renv. et basc. à l'appui lat.
   a) Pendant l'abaissement en arr., les hanches sont tirées en arr. de manière à ce que le mollet de la jambe avant touche la barre (l'écart transv. des jambes est faible)
   b) Le centre de gravité revient près des bras (l'écart transv. des jambes est grand, la jambe du bas est près de la barre)

F
1. La jambe avant n'est pas poussée suffisamment vers le haut
2. Dans la dernière phase, le mouvement de la jambe libre n'est pas assez énergique et l'élan pendulaire est insuffisant
3. L'extension de la hanche est insuffisante

C
1. Aide par une poussée sous la hanche et la cuisse
2. Aide par une poussée sur la jambe libre

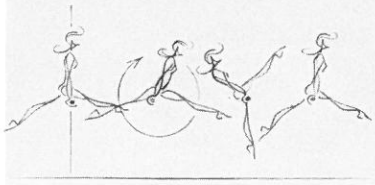


3. Extension de la hanche en appui sur un plinth

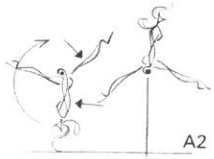
E
Exercer à toutes les barres, une barre est réservée à l'exercice C3

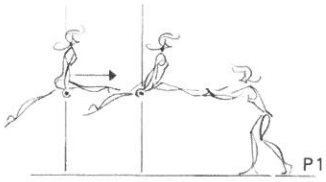
L
1. De l'appui fac., passer jambe g. fléchie entre les bras au siège lat. g., s'abaisser en arr. en susp. renv. basc. à l'appui lat. g., passer la j. d. sous m. d. et sauter en av. à la stat.
2. Idem 1, mais passer la jambe sous la main au lieu de la passer entre les bras

14 *De l'appui lat. g. ou d. tour d'appui en av. au même appui*



T
1. Prises palmaires, large écart transv. des jambes
2. Pousser les hanches en av. jusqu'à que la cuisse de la jambe arrière touche la barre (point de rotation)
3. Elan circ. en av., engager les prises dans la deuxième phase.





A
1. Voir gymnastique spécifique, p. 28/18, 19
2. De la susp. renv., jambes écartées transv. s'établir à l'appui lat. g. ou d. avec l'aide d'un partenaire

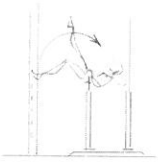
P
1. Exercer le placement des hanches avec l'aide d'un partenaire (avancer et reculer la hanche en appui lat. g. ou d.)
2. Tour d'appui en appui lat. g. ou d. avec l'aide d'un partenaire (une prise au poignet, une prise à la hanche en fin de rotation)

L
1. De l'appui lat. g. ou d., s'abaisser en arr. en susp. renv., s'établir en arr. en susp. par un jarret à l'appui lat. g. ou d., changer les prises en prises palmaires, tour d'appui en appui lat. g. ou d. en av.
2. Tour d'appui en appui lat. g. ou d. en av., passer la jambe arr. sous la prise et, avec ½ t. s'établir à l'appui facial
3. Tour d'appui en appui lat. g. ou d. en av., ½ t., s'abaisser en arr. en susp. renv., basc. à l'appui lat. g. ou d.

15 *Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui*

T

1. Stations pieds et hanches sous la barre, bras fléchis, prises dorsales
2. Par un élan d'une jambe en av. et par une poussée au sol de la deuxième jambe, amener les hanches sur la barre
3. Tendre les hanches avant de passer à l'horizontale



P1

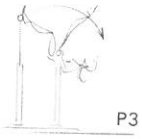
A

Renforcer la musculature des bras, des épaules et la musculature abdominale → p. 28/2 en bas et p. 31/17, 19

P2

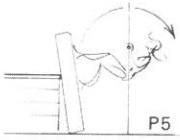
P

1. Barres placées devant l'espalier. Effectuer l'établissement en av. en s'aidant des pieds à l'espalier
2. Idem 1, mais établissement sur une canne de gymnastique maintenue par deux partenaires



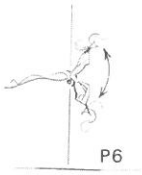
P3

3. Aux barres scolaires asymétriques: établissement sur b. b. avec appui d'un pied sur la b. h.
4. Aux barres scolaires asymétriques: établissement sur b. h. avec appui d'un pied sur b. b.



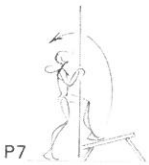
P5

5. A la barre fixe: marcher en av. sur un plinth ou un tremplin placé obliquement et s'établir à l'appui



P6

6. De l'appui fac., abaisser et élever le buste (entraînement de la deuxième phase avec l'aide d'un partenaire)



P7

7. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui avec l'aide d'un partenaire (poussée aux épaules et au bassin) ou appui d'un pied sur un minitrampoline
8. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui sans aide

F

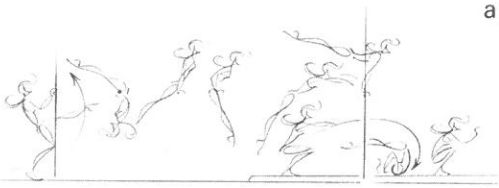
1. Les bras sont tendus durant la première phase
2. Corps cambré en arr. durant la première phase
3. L'extension du corps intervient trop tard lors de l'appui

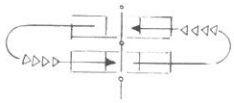
C

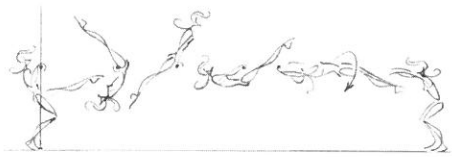
1. Aider en poussant les épaules → gymnastique spécifique, p. 31/17-19
2. Soutenir les hanches et les épaules. Renforcer la poussée au sol
3. Répéter l'exercice P5 avec un partenaire qui freine les jambes

E

1. Répartir les élèves selon leur niveau de performance sur des stations de diverses difficultés (déterminer en premier lieu qui peut effectuer l'établissement)
2. Travail par vague: élan, établissement, sauter en arr. à la stat., rouler en av.







L2

L

1. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui, passer j. g. sous m. g., s'abaisser en arr. en susp. renv., s'établir en susp. par un jarret en arr. à l'appui lat. g. ou d., passer j. d. sous m. d. et sauter avec $^1/_4$ t. à la stat. transv. g.
2. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui, élancer en av. par-dessous la barre et sauter avec $^1/_2$ t. à la stat. (répéter plusieurs fois)
3. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui, tour d'appui en arr.

16 *Tour d'appui en arrière*

T

1. Prise d'élan par un élancé en arr. en appui libre, épaules en av. de la barre
2. Elancer le corps vers la barre, les épaules et la tête commencent la rotation
3. Elan circulaire, corps aussi tendu que possible, les hanches restent contre la barre
4. A la fin de la rotation, le corps se retrouve tendu à l'appui facial

A

1. De l'appui fac., élan en arr. en appui libre et saut en arr. à la stat.
2. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui

P

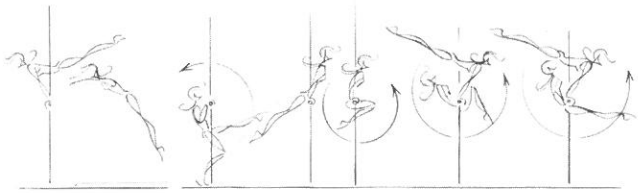
1. De l'appui facial: grouper rapidement le corps autour de la barre et tour d'appui arr. corps fléchi avec aide de partenaires (soutien aux hanches et aux épaules)
2. De l'appui facial: élan en arr. à l'appui libre, tour d'appui arr. corps fléchi
3. Tour d'appui arr. avec l'aide de partenaires

F

1. Lors de la prise d'élan, les épaules sont en arr. de la barre et les hanches s'éloignent de la barre lors du tour d'appui
2. Le tour d'appui ne conduit pas à l'appui tendu, les jambes continuent le mvt de rotation

C

1. Aide d'une partenaire: tirer légèrement les épaules en av. lors de la prise d'élan par une prise au bras. Presser les hanches contre la barre durant le tour d'appui
2. Un partenaire freine les jambes lors du passage à l'horizontale



E

En stations de difficultés croissantes

L

1. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui, tour d'appui arr., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.
2. Sauter à l'appui, passer j. g. sous m. g., changer les prises en prises palmaires et tour d'appui av. à l'appui lat. g., $^1/_2$ t. à l'appui lat. d., passer j. d. sous m. d., $^1/_2$ t. à l'appui facial, tour d'appui arr., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.

17 *Tour d'appui en av.*

T
1. S'abaisser corps tendu en av. jusqu'à l'horizontale (barre sur le haut des cuisses)
2. Rapide flexion du tronc en av., les jambes sont entraînées tardivement dans la rotation
3. Engager les prises sur la barre
4. Rapide extension des hanches provoquant un élan en arr. des jambes

A
De l'appui lat. g. ou d., tour d'appui en av. à l'appui lat.

P
Tour d'appui en av. avec l'aide de partenaires (aider la rotation et soutenir les hanches)

F
1. Flexion du buste prématurée
2. Flexion des hanches insuffisante

C
1. Effectuer la flexion seulement lorsqu'un partenaire donne le signal
2. Aider par une poussée aux épaules

V
Tour d'appui en av. sans prise des mains (dans la première phase)

L
1. Tour d'appui av., tour d'appui arr.
2. Tour d'appui en av., élancer à l'appui jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.

18 *Tour d'appui dorsal en av.*

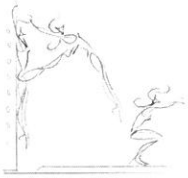
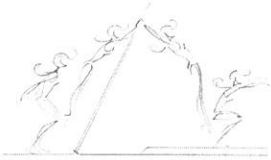
T
1. De l'appui dors., prises palmaires, élever les hanches jusqu'à ce que les genoux ou le bas de la cuisse se trouve à la hauteur de la barre, amener les épaules en av.
2. Ouvrir les hanches durant la deuxième phase de rotation (phase ascendante)
3. Se rétablir à l'appui dors. ou sauter en av. à la station

19 *Elancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat. (fusée)*

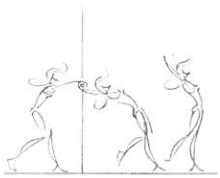
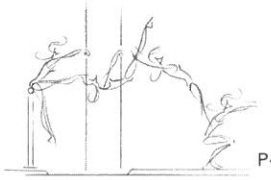
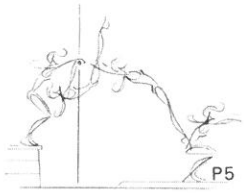
T
1. Saisir la barre bras tendus
2. Poussée d'une jambe au sol presque sous la barre
3. Elancer les jambes en av. en haut
4. Tenue normale de la tête, regard dirigé sur les pieds
5. Ouvrir l'angle tronc-bras et tendre les hanches
6. Repousser la barre et maintenir l'extension du corps
7. Sauter souplement à la station, rouler en av.

A 1. Renforcer la musculature abdominale → p. 29/11
2. Renforcer la musculature du tronc → p. 32/25

P 1. De la susp. à divers engins, sauter en av. à la stat. dors.: aux perches obliques, de l'espalier, aux cordes (par-dessus un élastique de saut)

2. A la barre fixe placée au-dessus de la tête: courir plusieurs fois en susp. en av. pour provoquer l'extension des hanches
3. Idem 2, mais à la fin de l'élan en av., repousser la barre et courir en av. (ouverture maximale de l'angle bras-tronc)
4. Du siège sur une barre placée en arr. de la barre fixe à hauteur de susp.: élancer les jambes en av. en h. et élancer en av. par-dessous la barre pour sauter en av. à la stat.
5. De la stat. sur un plinth placé devant la barre: sauter à la barre fixe et élan en av. par-dessous pour sauter en av. à la stat.

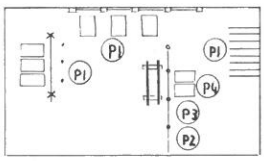

P3

P4

P5

6. Barre fixe à hauteur de tête: prise d'élan d'une jambe et élancer en av. par-dessous la barre pour sauter en av. à la stat. (garder les bras tendus, aide d'une partenaire)
7. Idem 6, mais sans partenaire et par-dessus un élastique de saut

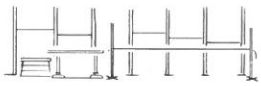
F 1. Elan par-dessous la barre trop plat
2. Réception sans souplesse, corps cambré lors de l'arrivée à la stat.

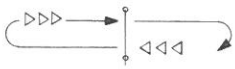
C 1. Répéter P6 et P7
2. Répéter P1 et enchaîner avec un roulé en av. (ne pas placer la barre trop bas)

E 1. Préparation en travail par station: 6 stations avec au moins 2 élèves travaillant simultanément à chaque station
2. Introduction de la forme finale en leçon frontale. Barres à diverses hauteurs devant lesquelles seront tendues des élastiques de saut et 1-2 barres permettant des formes faciles (exercices C2, C5, C6 et C7)
3. Travail par vagues: 2 pas d'élan, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat., rouler en av. et saut en ext.
4. Piste d'agrès: élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat. sur une jambe, course d'élan, sauter à l'appui aux barres parallèles, élan en av. et saut dors. à g. ou à d.

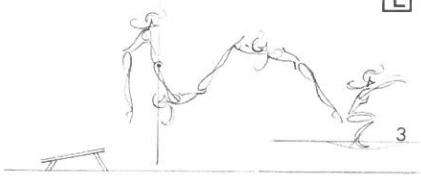


E1


E2

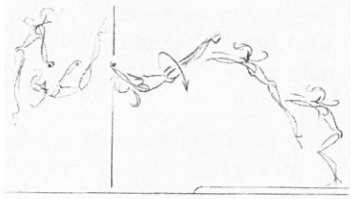

E3

V
1. Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat. sur une jambe (jambe libre levée en av.)
2. Elan en av. par-dessous la barre après un appel pieds joints
3. Depuis un minitrampoline : sauter à l'appui, passer à la barre fixe et élan en av. par-dessous la barre pour sauter en av. à la stat. sur une aire de chute



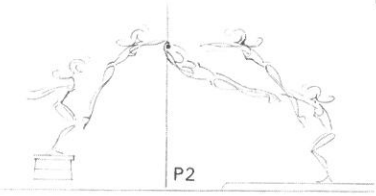
L
1. Tour d'appui arr., élancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat.
2. Elancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat. sur une jambe, renversement latéral
3. Elancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat. sur une jambe et saut roulé en av. avec appel d'un pied

20 *Elancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. avec $^1/_2$ t. à la stat.*



T
1. La rotation autour de l'axe longitudinal s'effectue pendant la phase d'extension
2. La rotation doit être terminée au point culminant de l'élan en av.

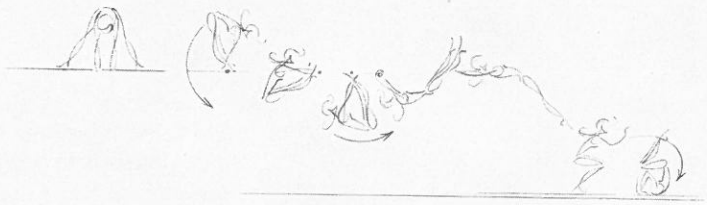
A
1. $^1/_2$ rotation sur l'axe longitudinal
2. Elancé élevé par-dessous la barre



P
1. Anneaux balançants : balancer en susp. en av., $^1/_2$ t. et sauter à la stat.
2. Barre fixe, hauteur de susp. : élan en susp. en av. et saut avec $^1/_2$ t. à la stat.
3. Barre fixe à hauteur de tête : prise d'élan d'une jambe, élan en av. par-dessous la barre et saut avec $^1/_2$ t. à la stat. (faciliter la rotation par une aide aux hanches). La rotation sera conduite vers le haut à la suite de l'impulsion

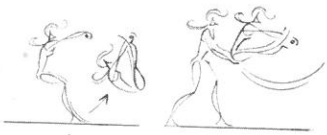
L
1. Elan en av. par-dessous la barre et saut en av. avec $^1/_2$ t. à la stat., rouler en arr.
2. Tour d'appui en av., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. avec $^1/_2$ t. à la stat.

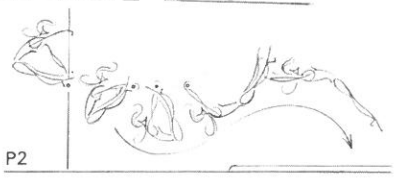
21 *De la pos. jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat. (fusée écart)*



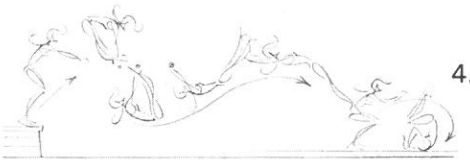
T
1. Les pieds ne doivent pas être trop écartés sur la barre
2. Durant la chute en arr., les pieds appuyent fortement sur la barre
3. Joindre les jambes lors de l'extension du corps
4. Arriver souplement à la stat. et rouler en av.

A
→ gymnastique spécifique, p. 27/9-10



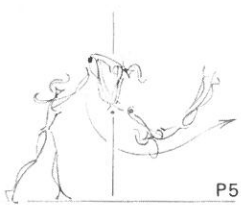


P2

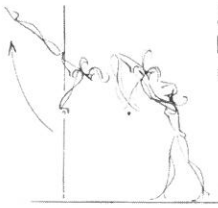


P

1. De la pos. accroupie sous la barre, prises à la barre :
   - sauter en susp. renv. pieds écartés contre la barre
   - élans pendulaires avec l'aide d'une partenaire
   - à la fin d'un élan en av., sauter en av. à la stat.
2. Susp. jambes écartées sur la barre : élan en av. par-dessous et saut à la stat.
3. Aux barres asymétriques ou sur deux barres fixes superposées : de la susp. à la b. h., jambes écartées sur b. b. : changer les prises l'une après l'autre à la b. b., élan en av. par-dessous la b. b. et saut en av. à la stat.
4. De la stat. sur un caisson : sauter en susp. jambes écartées sur la barre, élan par-dessous en av. et saut en av. à la stat. (un partenaire soutient les hanches et freine l'élan en av.)
5. De la pos. jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat. (un partenaire soutient les hanches pour freiner la chute en arr.)
6. De l'appui, élancer à la pos. jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat. (assistance d'un partenaire placé devant la barre et qui, par une prise au bras, suit le mouvement)



P5



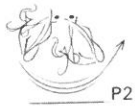
P6

F Echappement en av. trop bas

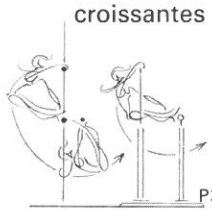
C
- Diminuer l'écart entre les pieds
- Maintenir les pieds à la b. le plus longtemps possible
- Les pieds quittent la barre avant que les hanches aient fini de monter en av.

E Travail sur des stations présentant des difficultés croissantes

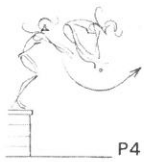
P1



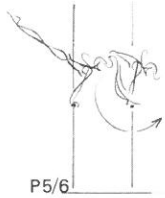
P2



P3



P4



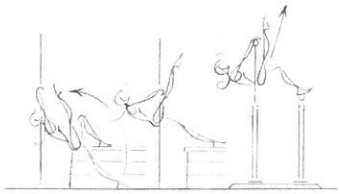
P5/6

V De la pos. jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut avec $^1/_2$ t. à la stat.

L
1. Elancer en susp. renv. pieds écartés sur la barre en av., en arr., sauter en arr. à la station, élancer en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat. (trav. par vague avec accompagnement)
2. Tour d'appui en arr., élancer à la pos. jambes écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.
3. Idem 2, mais remplacer le tour d'appui arr. par un tour d'appui av.

Les bascules doivent être exercées longuement après avoir été enseignées progressivement. Il faudra donc commencer très tôt avec l'introduction de formes simples

Les formes proposées constituent des étapes progressives dans l'apprentissage de la bascule en suspension

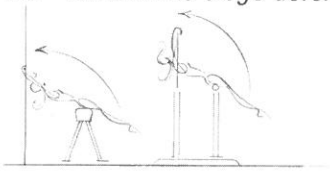


A

1. Renforcer la musculature de la poitrine et de l'abdomen → gymnastique spécifique, p. 29/9, p. 31/20-23

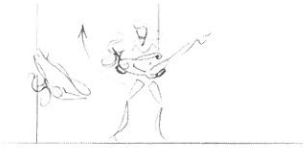
2. Aux barres asymétriques : de la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av. ; établissement en arr. à l'appui sur b. h.

22 *Bascule du siège dors.*

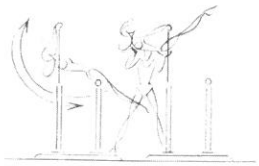


P

1. Du siège dorsal aux barres asymétriques ou sur un mouton placé devant la barre fixe : élever les jambes à la barre et basculer à l'appui

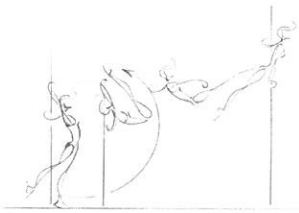


Aide : conduire le mouvement par un soutien sous les cuisses et les épaules



2. Bascule du siège dorsal et revenir au siège dors. (répéter 2 à 3 × de suite avec l'aide d'une partenaire)

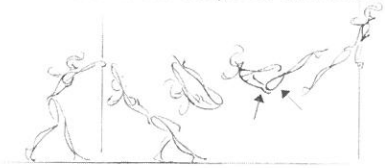
23 *Bascule après un pas d'élan*



3. Barre fixe placée plus haut que la tête, mais permettant encore l'appui des pieds au sol : pas en av. pour placer le corps en extension et favoriser la montée des jambes à la barre, basculer à l'appui avec l'aide d'une partenaire

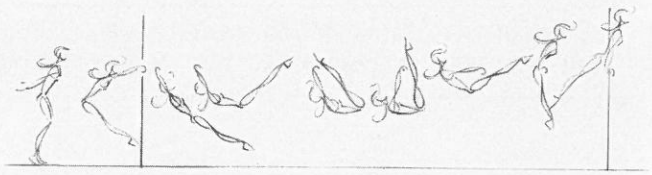
4. Barre à la même hauteur que pour 3 : de l'appui fac., s'abaisser en arr. à la stat., 2 pas en susp. en av., basculer à l'appui (répéter 2 à 3 × de suite)

24 *Courir en susp. en av. et basculer à l'appui*

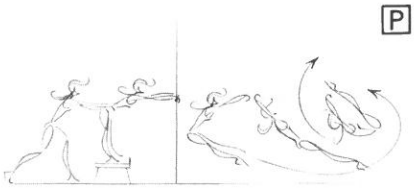


5. Barre fixe à hauteur de tête : courir 2 pas en susp. en av. pour placer les hanches en extension, amener les jambes à la barre et basculer à l'appui avec l'aide d'une partenaire (pousser les hanches et les cuisses)

25 *Bascule en suspension*



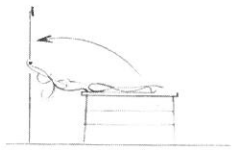
T
1. Station éloignée de la barre
2. Sauter en susp. et élancer en av. (bras tendus) jusqu'à ce que le corps soit en extension
3. A la fin de l'élan en av., amener rapidement les jambes à la barre
4. Pousser les jambes le long de la barre en av. en haut en appuyant avec les bras en av. en bas
5. Lorsque les hanches atteignent la barre, ouvrir l'angle tronc-jambes et engager les prises



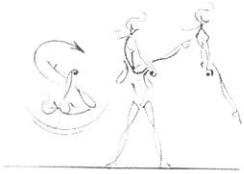
P
1. Elan en susp. en av.:
   - De la stat. écartée sur un caisson, élancer en susp. en av. jambes écartées (avec, puis sans l'aide de partenaires)
   - De la stat. fac., sauter en susp. et élancer en av. jambes écartées, tendre les hanches et joindre les jambes
2. Barre fixe à hauteur de tête: de la stat. sur un caisson: sauter en susp., élancer en av. et basculer à l'appui avec l'aide de partenaires
3. Barre fixe à hauteur d'épaules: sauter en susp., élancer en av. et basculer à l'appui

F
1. Surextension du corps à la fin de l'élan en av.
2. A la fin de l'élan en av., les jambes ne sont pas amenées suffisamment près de la barre
3. Les jambes retombent après être montées vers la barre
4. Les bras sont fléchis lors de l'établissement à l'appui

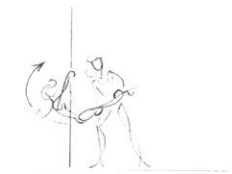
C
1. Exercer l'élan en susp. en av. en contrôlant la tenue du corps
2. De la pos. couchée dorsale sur un caisson, prises à la barre, amener les jambes à la barre (répéter plusieurs fois de suite)
3. De la susp. dors. mi-renv., élan en arr. et basc. dors. à l'appui avec l'aide d'un partenaire
4. Barre fixe à hauteur de tête: de la susp. faciale, s'établir en arr. à l'appui avec l'aide d'un partenaire



C2

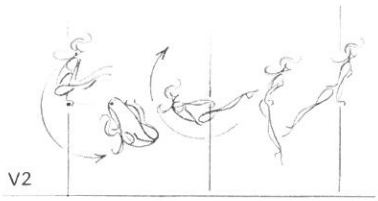


C3



C4

E
1. Travailler les exercices préparatoires par stations (groupes de trois élèves)
2. Exercer par groupes formés selon le niveau de performance



V2

V
1. De l'appui, s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv. et basc. à l'appui (petite bascule)
2. De l'appui jambes écartées levées horiz., s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv., passer et joindre les jambes devant la barre, basculer à l'appui

L
1. Bascule, tour d'appui en arr.
2. Bascule, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.
3. De l'appui fac., s'établir avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui jambes écartées levées horiz., s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv., passer et joindre les jambes devant la barre, basculer à l'appui, tour d'appui en arr., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.

Anneaux balançants

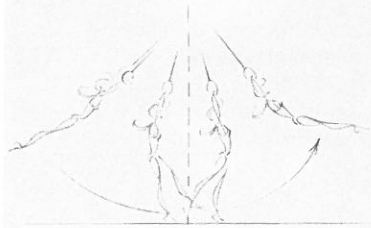
	Page
Buts par degré	111
Eléments	
Balancer en suspension	112
Balancer, courir en avant	112
Balancer, sauter en arrière à la station	112
Balancer, sauter en avant à la station	113
$^1/_2$ t. à la fin d'un balancé en avant	113
Suspension fléchie à la fin d'un balancé en avant	114
Suspension fléchie à la fin d'un balancé en arrière	114
Elancer en suspension mi-renversée à la fin d'un balancé en avant	115
Elancer en suspension mi-renversée à la fin d'un balancé en arrière	116
Renversement en arrière et saut à la station	117
Dislocation en arrière	118

Anneaux balançants — Buts par degré

Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
5-9	– Balancer en av. et courir en av. – $^1/_2$ t. à la fin d'un balancé en av. – Balancer en av., $^1/_2$ t., balancer en av., $^1/_4$ t., balancer latéralement – Sup. fléchie aux anneaux immobiles – Susp. mi-renv. aux anneaux immobiles – Courir en susp. en av. et renv. en arr. corps fléchi à la stat.	– Balancer en arr. et saut à la stat. – $^1/_2$ t. à la fin d'un balancé en arr. – Balancer en av., $^3/_4$ t., balancer latéralement, $^3/_4$ t. et balancer en av. – Balancer en av. et s'élever à la susp. fléchie – Balancer en av. et s'établir en susp. mi-renv. – Balancer en susp. mi-renv. en av., renversement en arr. à la stat.	– Balancer en av., $^1/_2$ t. et saut à la stat. – Balancer en av., $^1/_2$ t. à g., balancer en av., $^1/_2$ t. à g., balancer en av., 1 t. à d. – Balancer en av., 1 t. – Balancer en arr. et s'élever à la susp. fléchie – Balancer en av., renversement en arr. à la stat.
10-13	– $^1/_2$ t. à la fin d'un balancé en av. – Balancer en arr. et sauter à la stat. – Balancer en av., $^1/_2$ t., balancer en av., $^1/_4$ t., balancer latéralement – Susp. fléchie aux anneaux immobiles – Susp. mi-renv. aux anneaux immobiles – Balancer en susp. mi-renv. en av., renversement en arr. à la stat.	– $^1/_2$ t. à la fin d'un balancé en arr. – Balancer en av., $^3/_4$ t., balancer latéralement, $^3/_4$ t., balancer en av. – Balancer en av., $^1/_2$ t. à g., balancer en av., $^1/_2$ t. à g., balancer en av., 1 t. à d. – Balancer en av. et s'élever à la susp. fléchie – Balancer en av. en susp. mi-renv., élancer en susp. – Balancer en av., renversement en arr. à la stat.	– Balancer en av., $^1/_2$ t. et saut à la stat. – Balancer en av., 1 t. – Balancer en susp. mi-renv., élancer avec $^1/_2$ t. en susp. – Balancer en arr. et s'établir en susp. mi-renv. – Dislocation – Balancer en av., renversement en arr. jambes écartées à la stat.

Un bon balancé est la condition de départ pour tous les exercices

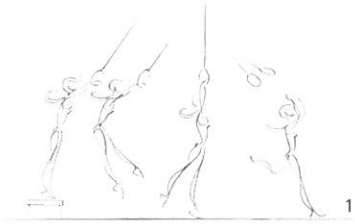
1 *Balancer*

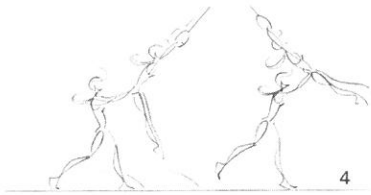


T
1. Poussée avec un pied devant l'autre, corps légèrement cintré (poussée sous le point de suspension)
2. A la fin des balancés en av. et en arr., le corps est le plus tendu possible (éviter la flexion et la position cintrée)

A
1. Force de suspension : mains, épaules → p. 31/13-14
2. Famille de mouvement : balancer et élancer → AP

2 *Balancer, courir en avant*



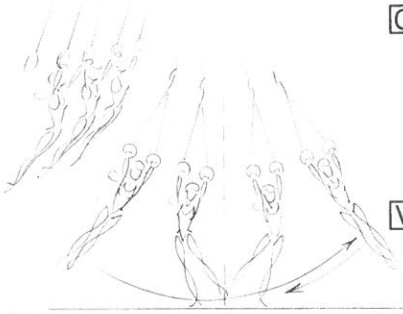


P
Station suspendue : pieds à plat sur le sol

1. Stat. sur un caisson ou un banc : lancer les jambes en av. pour balancer avec poussée des pieds et lâcher immédiatement les prises pour courir en av. (petits pas)
2. Idem 1, mais sans plinth
3. Idem 2, mais balancer plusieurs fois
4. Deux par deux : A pousse B aux hanches et court en av. en passant sous les jambes écartées. B continue de bal. avec poussée et au 3e bal. court en av.

F
1. Poussée simultanée des pieds
2. Position cintrée à la fin des balancés

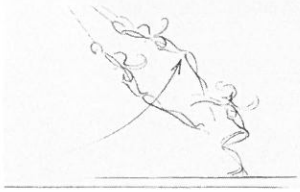
C
1. Dessiner la position des pieds sur le sol ou le tapis
2. Dev. : regarder les pieds
3. Derr. : tendre la musculature abdominale



O
1. Dès que possible, travail en rythme recommandé
2. Bal. à un anneau (2 élèves par paire)
3. Bal. en chaîne

V
Balancé latéral : croiser les cordes 2 fois, poussée avec galop de côté

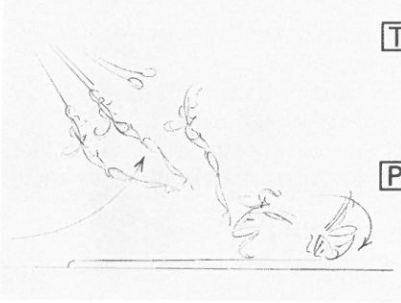
3 *Balancer, sauter en arrière à la station*



T
A la fin du bal. en arr., tirer sur les anneaux et fléchir les hanches (regarder les pieds)

P
Commencer avec peu d'élan, sauter verticalement dans la zone dessinée sur le tapis

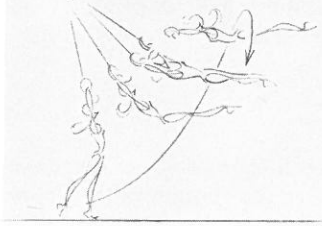
4 *Balancer, sauter en avant à la station*



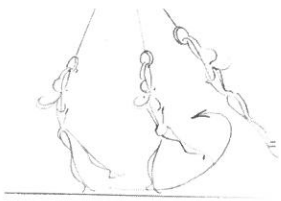
T
1. A la fin du bal. en av., tendre les hanches et ne lâcher les prises qu'après le point mort
2. Sauter à la stat. et rouler en av.

P
Commencer avec peu d'élan (exercice très difficile)
Remarque : tapis de réception ; surveiller en accompagnant le mouvement
→ famille de mouvement : élancer en av. par-dessous (AP)

5 *½ t. à la fin du bal. en avant*



T
1. Commencer la rotation le plus tard possible du côté opposé à la jambe d'élan et la terminer au point mort
2. Extension du corps et rotation des pieds, des hanches, des épaules et de la tête

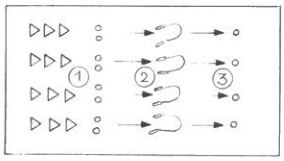


P
1. Prises mixtes ou dorsales à un anneau : courir en av. et ½ t.
2. Idem 1, mais avec léger balancé
3. Croiser les cordes 2 fois : bal. en av. et ½ t. Répéter jusqu'à ce que les cordes soient décroisées
4. Idem 3, sans croiser les cordes

F
1. Rotation incomplète
2. Les jambes balancent de côté

C
1. ½ t. avec rotation marquée des épaules (signal)
2. Tendre le corps pour engager la rotation (vriller les pieds dans la direction d'un point donné)

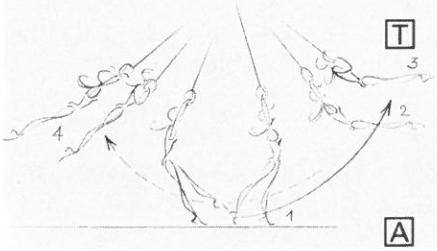
O
1. Initiation avec 2 élèves par paire d'anneaux
2. Exercer avec accompagnement du rythme. Exercices complémentaires pour diminuer le temps d'attente. Entraînement par stations
   ① ½ t. avec accompagnement
   ② Cordes à sauter : 50 sauts
   ③ Gymnastique/football : tenir la balle entre les talons, la lancer en arr. et la rattraper avec les mains (10 ×)
3. Famille de mouvements → ½ t.



V
1. Balancé en arr. et ½ t.
2. 1 t. à la fin du balancé en av. et en arr.
3. 1 ½ t. à la fin du balancé en av. et en arr.
4. ¾ t. pour balancer latéralement

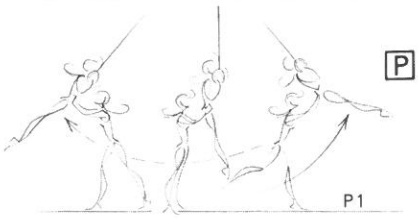
L
1. Bal. en susp. fléchie en av., ½ t. pour bal. en susp. en av. (2 ×), sauter à la stat. à la fin du bal. en arr.
2. Bal. en av., ½ t. pour sauter à la station

6 *Suspension fléchie à la fin du balancé en avant*



T
1. De la position légèrement cintrée, élan marqué des jambes en av. en haut
2. Au point mort, fléchir rapidement les bras
3. Ne pas crisper le corps pendant le bal. en arr.
4. S'abaisser à la fin du bal. en arr.: allonger activement le mouvement en lançant les jambes en arr.

A
Force bras, poitrine → p. 31/15



P
1. Anneaux hauteur de susp.: sauter à la susp. fléchie. A pousse B aux hanches et le laisse bal. en arr. S'abaisser à la fin du bal. en arr. avec aide
2. Bal. en av. et s'élever à la susp. fléchie

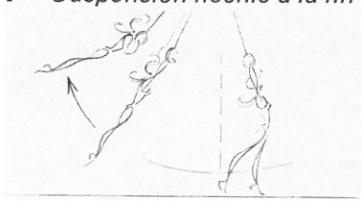
F
1. L'élève ne parvient pas à la susp. fléchie. Flexion des bras avant ou après le point mort
2. Au point mort, les pieds et les hanches sont trop bas
3. La susp. fléchie ne peut pas être maintenue

C
1. Bal. et fléchir légèrement les bras pour «sentir» le point mort (aide acoustique)
2. Bal. avec mouvement énergique des jambes en av. en haut (transmettre l'élan en bloquant les hanches)
3. Répéter A et P1

O
Travail en rythme recommandé; exercices complémentaires (tirs au panier, exercices de volleyball)

L
1. Bal. en susp. fléchie en arr. et sauter à la station
2. Bal. en susp. fléchie en arr., $\frac{1}{2}$ tour en bal. en susp. en av.
3. Bal. en susp. mi-renversée en av., bal. en susp. fléchie en arr.
4. Bal. en susp. en av., $\frac{1}{2}$ tour pour bal. en susp. fléchie en av.

7 *Suspension fléchie à la fin du balancé en arrière*



T
A la fin du bal. en arr., élan énergique des jambes en arr. en bloquant les hanches (le centre de gravité doit être haut)

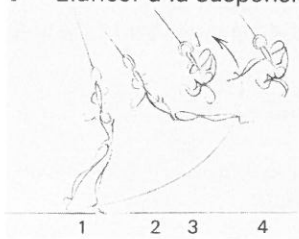
A
Susp. fléchie à la fin du bal. en av.

P
Station sur un caisson ou un banc: sauter à la susp. fléchie. Balancé intermédiaire et retour à la position de départ

L
1. Bal. en susp. fléchie en av., $\frac{1}{2}$ t. et bal. en susp. en av.
2. Bal. en susp. en arr., $\frac{1}{2}$ t. à la susp. fléchie

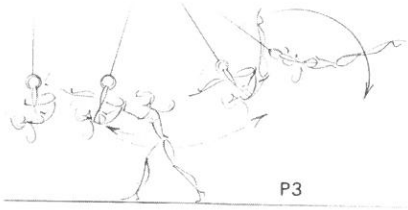
8 *Suspension mi-renversée à la fin du balancé en avant*

1 Elancer à la suspension mi-renversée



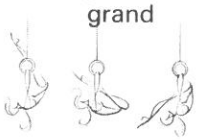
[T] 1.–2. De la position légèrement cintrée, mouvement énergique des jambes en av. en haut
3. Tirer rapidement les genoux contre la poitrine en tournant en arr. à la susp. renversée accroupie
4. Tendre les jambes à la susp. mi-renversée

[A] Force poitrine - abdominaux → p. 31/18



[P] 1. Anneaux hauteur de tête, barre fixe, perches obliques ou droites, cordes (prises à deux cordes) : élancer à la susp. mi-renversée en fléchissant les genoux
2. Anneaux hauteur de tête : pas en av., élancer une jambe et s'établir à la susp. mi-renversée accroupie. S'abaisser lentement à la susp. à la fin du bal. en av. (les bras restent tendus)
3. Station suspendue : sauter à la susp. renversée accroupie, tendre les jambes à la susp. mi-renversée. Pousser aux hanches dans la direction de la tête, s'abaisser lentement à la fin du bal. en av.
4. Balancer et élancer à la susp. mi-renv. accroupie

[F] 1. Angle poitrine-jambes trop grand



2. L'élève ne parvient pas à la susp. mi-renversée

[C] 1. Susp. mi-renversée à l'arrêt : trouver l'équilibre, tirer la tête contre la poitrine

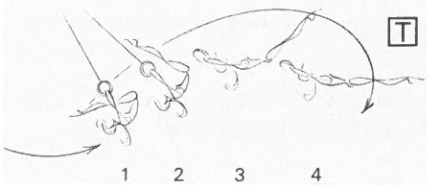
2. Anneaux hauteur de susp. : de l'arrêt, élancer à la susp. renv. accroupie, descendre lentement

[O] Exercer en groupe avec accompagnement du rythme

[V] 1. Elancer à la susp. mi-renversée avec les jambes tendues
2. Elancer à la susp. mi-renversée jambes écartées

[L] 1. De la susp. mi-renversée, élancer en susp. fléchie à la fin du bal. en av. et en arr.
2. $^1/_2$ tour en arr., balancer en susp. en arr., $^1/_2$ tour à la susp. mi-renversée

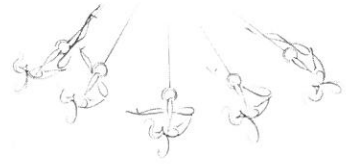
2 De la suspension mi-renversée : élancer en suspension



[T] 1. Juste avant le point mort, pousser les hanches en av.

2.–3. Mouvement de bascule en av. en haut

4. Le mouvement est terminé au point mort



P1

P
1. Bal. en susp. mi-renv.: mouvement de bascule lent (terminé au point mort) par une ouverture et fermeture dynamique de l'angle des hanches
2. Idem 1, mais mouvement de bascule pour élancer en susp. en arr.

F
1. Mouvement de bascule trop vers le haut
2. Elancer en susp. corps cintré

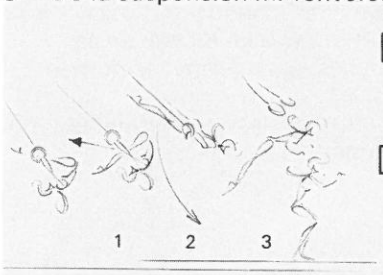
C
1. Bien pousser les hanches en av.
2. Tendre la musculature abdominale, regarder les pieds

O
1. Accompagnement du mouvement individuel
2. Exercer en série (3 fois)

V
1. S'abaisser avec $^1/_2$ tour pour bal. en susp. en av.
2. A la fin du bal. en susp. mi-renv. en arr., bal. en susp. en av.

L
1. 2 fois $^1/_2$ tour, susp. mi-renv., élancer en susp. en arr. et sauter à la stat.
2. Susp. fléchie à la fin du bal. en av., bal. en arr., en av., susp. mi-renv., bal. en arr., en av., s'abaisser à la susp.

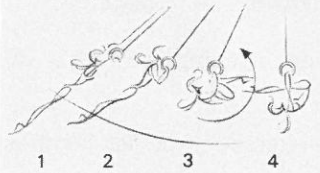
3 De la suspension mi-renversée, sauter à la station à la fin du bal. en av.



T
1.–2. Mouvement de bascule lent en arr. (terminé au point mort). Tirer la tête en arr.
3. Tirer les bras légèrement de côté, lâcher les prises

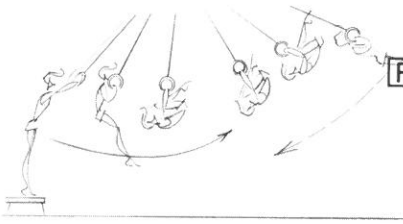
P
1. Anneaux hauteur de tête avec aide: de la susp. mi-renversée accroupie, sauter à la station avec peu d'élan. Aide à l'avant-bras
2. Idem 1, mais de la susp. mi-renversée avec mouvement de bascule
3. Idem 2, mais d'un léger balancé

9 *Suspension mi-renversée à la fin du balancé en arrière*



T
1. Elan énergique des jambes en arr.
2.–3. Flexion rapide des bras au point mort et tourner en arr. à la susp. mi-renv. accroupie
4. Tendre les jambes à la susp. mi-renversée

A
1. Susp. fléchie à la fin du bal. en arr.
2. Susp. mi-renv. à la fin du bal. en av.

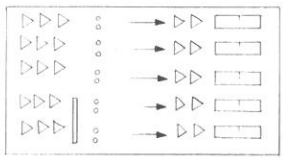


P
1. Station susp.: d'un caisson ou d'un banc, sauter à la susp. renversée accroupie, bal. en av., s'abaisser à la susp. fléchie, bal. en arr. et retour à la position de départ
2. Idem 1, mais tendre les jambes à la susp. mi-renversée

F

Position cintrée pendant la montée en susp. mi-renv.

C
Sauter à la susp. mi-renv. accroupie à l'arrêt (ne pas tirer la tête en arr., regarder les genoux)



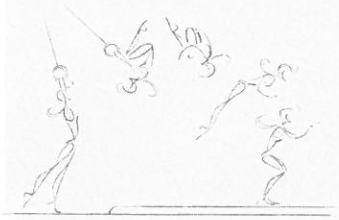
O Travail par petits groupes, 1-2 paires d'anneaux pour l'orientation ; thèmes complémentaires

Thèmes complémentaires (connus ou mentionnés sur une feuille à chaque poste) :
- Rouler en av. avec variantes ou liaisons
- Rouler en arr. avec variantes
- Roues en liaisons

V
1. S'établir à la susp. mi-renversée avec les jambes tendues
2. S'établir avec les bras tendus à la susp. renv. accroupie ou mi-renversée

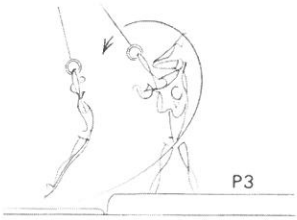
L
1. S'établir à la susp. mi-renversée à la fin du bal. en arr. et s'abaisser à la susp. fléchie à la fin du bal. en av.
2. Idem 1, mais $^1/_2$ tour pour bal. en susp. fléchie en av.
3. Idem 1, mais s'abaisser avec $^1/_2$ tour pour bal. en susp. en av.
4. $^1/_2$ tour pour bal. en av., $^1/_2$ tour pour s'établir à la susp. mi-renv.

10 *Salto en arrière*



T
1. Elan avec une jambe en avant
2. Extension du corps en arr., élancer les jambes en av. en haut
3. Tirer les genoux vers la poitrine et tourner en arr.
4. Lâcher les prises au plus tard au point mort

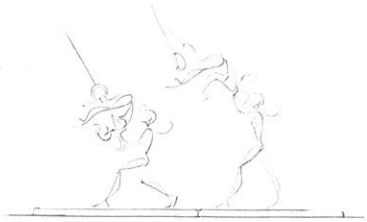
A
1. Force poitrine, épaules, abdominaux → p. 29/10 et p. 31/18, 19
2. Susp. mi-renv. à la fin du bal. en av.



P
1. Hauteur de tête : de la station, tirer les genoux à la poitrine, tourner en arr. pour sauter à la station (tourner rapidement, chercher le sol avec les yeux, lâcher rapidement les prises). Aide : conduire les hanches et fixer les épaules
2. De la station sous les anneaux : un pas en av. et salto en arr. avec accompagnement marqué de la jambe d'élan. Aide : à l'avant-bras, conduire les hanches
3. Idem 2, mais avec plusieurs pas d'élan en passant par la position légèrement cintrée avec, puis sans aide
4. Hauteur station suspendue : à la fin du 2e bal. en av., salto en arr.

F
1. Prises lâchées trop tôt ou trop tard
2. Prises lâchées trop tard par crainte

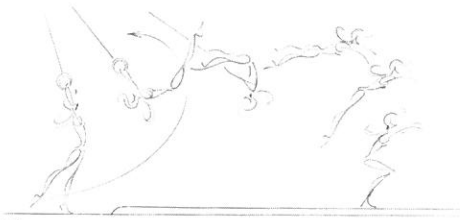
C
1. Hauteur de susp. : de l'arrêt, élancer (pos. cintrée) et salto en arr. avec aide
   - Aide
   - Aide acoustique
2. Bal. avec poussée sur deux bancs et salto en arr. sur un tapis mousse



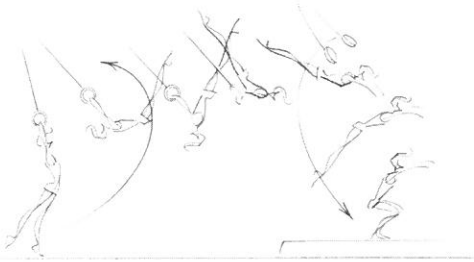
V2

O Travail en groupe après l'initiation

V
1. Salto en arr. carpé
2. Salto en arr. en écartant les jambes
   Hauteur de tête : de la susp. mi-renv. jambes écartées, sauter à la station avec aide. A tire B contre lui aux épaules, B lâche les prises
3. Salto en arr. tendu



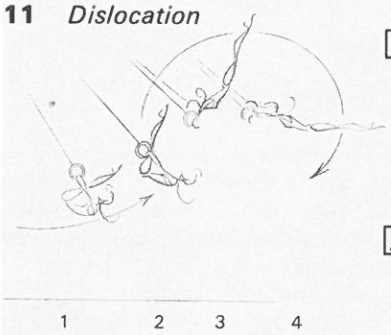
V2



V3

L 2 fois ½ tour, susp. mi-renversée à la fin du bal. en arr., bal. en av., bal. en susp. en arr., en av. et salto en arr.

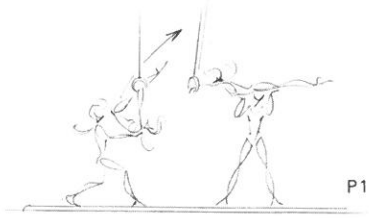
11 *Dislocation*



1 2 3 4

T
1. Susp. mi-renversée
2. Mouvement de bascule de biais en arr. en haut. Tirer la tête en arr.
3. Presser sur les bras de côté vers l'av.
4. Extension terminée au point mort. Les bras restent tendus

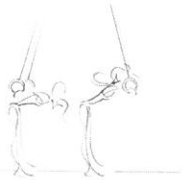
A
1. Souplesse articulaire des épaules → p. 30/2, 4
2. Force épaules → p. 31/13
3. Bal. en susp. mi-renv. avec ouverture dynamique de l'angle des hanches → p. 116 P1



P1

P
1. Hauteur station suspendue : dislocation sans bal. avec aide : A en susp. mi-renv., B soutient le mouvement de bascule en soulevant les épaules, C et D, depuis le côté, saisissent A sous le ventre et les cuisses
2. Idem 1, mais avec léger élan : A pousse B en susp. mi-renv., et soutient la dislocation aux épaules. C et D freinent l'élan
3. Idem 2, mais avec plus d'élan et sans aide aux épaules (mais freiner le corps depuis le côté)
4. Dislocation sans aide active après un bal. intermédiaire en susp. mi-renversée
5. Dislocation sans bal. intermédiaire
6. Idem 5, mais plusieurs fois de suite

F	1. Hanches trop basses ou trop hautes en susp. mi-renversée	C	1. Corriger la position de départ à l'arrêt
	2. Mouvement de bascule trop faible		2. Répéter P1
	3. Mouvement de bascule trop haut		3. Répéter P2
	4. Bras fléchis		4. Hauteur de poitrine : tendre les bras de côté en fléchissant le buste en av., et disloquer plusieurs fois en av. et en arr.
	5. Position cintrée lors de l'extension		5. Contrôle de la musculature



O Après l'initiation, exercer en groupe

V
1. Bal. en susp. mi-renv. en av., dislocation en arr. pour bal. en susp. en arr. Le mouvement doit être terminé au point mort. La dislocation a lieu vers la fin du bal. en av., les jambes sont basses à la susp. mi-renversée. Attention : tenir les prises fermement
2. Bal. en susp. mi-renv. en arr., dislocation pour bal. en susp. mi-renv. en av.
3. Bal. en susp. mi-renv. en arr., dislocation avec $^1/_2$ tour pour bal. en susp. en arr.
4. Dislocation aux anneaux suspendus

L Dislocation en arr., bal. en susp. en av. et salto en arr. en écartant les jambes pour sauter à la station

Trampoline

	Page
Buts par degré	120
Organisation d'entraînement	209
Eléments	
Prise d'élan, arrêt	210
Saut groupé	211
Saut carpé écarté	211
Rotations autour de l'axe longitudinal	212
Saut assis	213
Saut assis avec ½ vrille	214
Saut sur le dos	215
Saut périlleux en avant	216
Saut périlleux en arrière	217

Trampoline **Buts par degré**

Année scolaire	Facile	Moyen	Difficile
10-13	– Prise d'élan et arrêt – Saut groupé – Saut avec ½ t. – Saut assis – De la stat., saut sur le dos – Rouler en av. sur la toile – Rouler en arr. sur la toile	– Saut carpé écarté – Saut avec ½ t. – Saut assis, ½ t., debout – ½ t., assis – Saut sur le dos – Saut à genoux, ¾ salto av. sur le dos – Saut au siège accr. et salto en arr. à la stat.	– Saut avec 1 t. – Assis, ½ t., assis – Sur le dos, ½ t., debout – Salto av. groupé – Salto av. carpé – Salto arr. groupé
But: liaison de 4 éléments (divers ou répétés) sans saut intermédiaire			

Conception d'une leçon

Pages 121-132

Sol

Pages 133-148

Anneaux

Pages 149-158

Mouton, minitrampoline, caisson, cheval

Pages 159-174

Barres parallèles

Pages 175-187

Barre fixe

Pages 189-206

Anneaux balançants

Pages 207 + 208

Trampoline

Pages 209-218

Recueil de la matière garçons

Conception d'une leçon

A l'intérieur du schéma général proposé dans le chapitre organisation, p. 14, nous distinguons trois phases précises pour la leçon de gymnastique avec accent sur les agrès :

Stimulation - Performance - Jeu

Stimulation

On traitera cette première partie de la leçon avec beaucoup de soin car elle peut influencer positivement ou négativement tout le reste du travail :
- contact maître-élèves → esprit de la leçon ;
- préparation efficace pour la phase de performance ;
- prévention active contre les accidents.

La mise en train représente l'élément essentiel de la phase de stimulation et peut durer de 10 à 20 minutes selon la longueur de la leçon.

On distingue deux formes de mise en train :

Mise en train

Générale	**Spécifique**
Préparation générale à un effort physique quelconque	Préparation spécifique à un effort musculaire précis

Générale
1. Stimulation du système cardio-vasculaire
2. Echauffement progressif des différentes articulations et groupes musculaires à travers des exercices simples tirés de l'éducation du mouvement et de la tenue.

Spécifique
1. Stimulation du système cardio-vasculaire
2. Echauffement des différentes articulations d'abord sans, puis avec charge → Exercices d'assouplissement
3. Echauffement des différents groupes musculaires → Renforcement de la musculature
4. Donner le ton et la direction de la leçon : accent sur la détente, sur la force des bras, sur la souplesse de telle ou telle articulation, sur le sens de l'équilibre, etc.
5. Entraînement intégré → Maîtrise du corps
   Pendant cette phase, l'élève prend conscience de la forme des éléments qu'il devra apprendre ou perfectionner dans la phase de performance : appui renversé, mouvement de bascule, rotation en avant, en arrière, etc.

Performance

La phase de performance constitue l'étape principale de la leçon pendant laquelle l'élève va apprendre, perfectionner ou entraîner un ou plusieurs mouvements.
Pour atteindre les buts fixés dans la planification, le maître et les élèves vont utiliser les 3 formes de leçons nécessaires pour l'apprentissage et le perfectionnement de chaque mouvement:

Initiation - Application - Entraînement

Leçon d'initiation

Dans la leçon d'initiation, l'élève prend contact avec un nouveau *mouvement*

Le maître travaille avec toute la classe ou tout le groupe pour traiter le même mouvement au même niveau.
Chaque élève exécute chacune des phases de la construction méthodologique jusqu'à ce qu'il ait saisi la forme initiale (forme simple) du mouvement.

Exemple: appui renversé au sol

A la fin de la leçon d'initiation, l'élève peut s'élancer à l'appui renversé contre un mur ou contre les mains d'un camarade sans aide.

Leçon d'application

Dans la leçon d'application, l'élève fixe et perfectionne le mouvement étudié dans la leçon d'initiation

Enseignement par groupe

Selon la taille:	– aide et surveillance (poids) – hauteur ou largeur des engins
Selon les capacités:	– élèves faibles, moyens ou avancés
Selon les goûts ou les aspirations: etc.	– esprit de compétition ou non

Dans cette phase, l'intensité et l'organisation du travail sont très importantes.
Au moyen des pistes d'engins (→ p. 131) le maître pourra créer des conditions souvent idéales pour permettre à ses élèves de fixer leurs connaissances.
Chaque élève perfectionne le mouvement à partir du niveau qu'il avait atteint dans la leçon d'initiation.

Exemple: appui renversé au sol

A la fin de la ou des leçons d'application, l'élève peut se tenir à l'appui renversé deux ou trois secondes sans aide.

Leçon d'entraînement

Dans la leçon d'entraînement, l'élève exerce et perfectionne le mouvement maîtrisé dans des conditions plus difficiles

1. Intensité : facteur quantitatif
   - augmenter le nombre de répétitions avant de quitter l'engin ;
   - augmenter l'effort (d'une manière constante ou progressive).
2. Variation : facteur qualitatif
   - formation du mouvement ;
   - liaison de plusieurs éléments ;
   - diminuer puis supprimer l'aide ou la surveillance.

Chaque élève améliore sa technique et sa résistance jusqu'à ce qu'il maîtrise le mouvement dans sa forme idéale (forme élaborée) dans toutes les situations et variations possibles (créativité).

Exemple : appui renversé au sol

L'élève peut se tenir plus de 10 secondes en appui renversé. Il sait se déplacer en avant, en arrière sans perdre l'équilibre. Il peut s'élever à l'appui renversé de force, etc.

Jeu

Pendant la période de performance, l'élève doit se concentrer et se soumettre à une discipline souvent très stricte (prévention des accidents).
Le maître utilisera la phase de jeu pour couronner et compléter sa leçon :
- activité des élèves plus libre ;
- renforcement de l'esprit d'équipe ;
- attrait de la compétition.

Fin de la leçon

- Retour au calme
- Douche, soins des mains

Avant de libérer la classe, le maître devrait rassembler les élèves et ouvrir une discussion après en avoir fait une brève critique :
- buts atteints ou non ;
- améliorations individuelles possibles ou souhaitées ;
- exercices compensatoires que les élèves faibles peuvent pratiquer à la maison (souplesse articulaire, renforcement de la musculature, équilibre, etc.) ;
- thèmes et buts de la leçon suivante.

Exercices préparatoires

Exercices d'assouplissement *Pieds et jambes*

1. Appui fac. sur les genoux : se lever sur la pointe des pieds et rouler les chevilles en arr. à l'appui couché fac. corps fléchi et retour

2. De la pos. assise avec appui sur les mains : cercles des chevilles en dedans et en dehors

3. De la stat. à genoux, descendre à la pos. assise sur les talons avec mvt de ressort et retour

4. De la chandelle, fléchir les genoux sur la poitrine et retour

Hanches

1

2

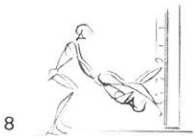
3

4

5

6

7

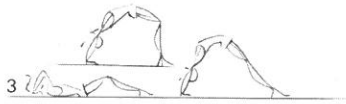

8

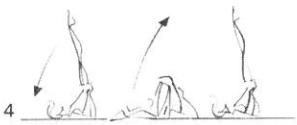
1. De la stat. écartée: fl. du buste en av. et toucher le sol avec mvt de ressort dev., entre et derr. les jambes
2. De la chandelle: abaisser les j. en arr., toucher le sol avec les pointes de pieds et retour (mouvement de bascule)
3. De la pos. accroupie: tendre les jambes en gardant les mains au sol et retour
4. De l'appui couché facial: courir en av. à l'appui couché dors. sans quitter le sol avec les mains, retour
5. Appui couché fac., une jambe fléchie entre les mains: mvt de ressort
6. Stat. écartée, appui des mains au sol: rouler en av., $^1/_4$ tour au grand écart transv., $^1/_4$ tour, rouler en av., etc. (des deux côtés)
7. De la pos. couchée sur le dos: saisir les jambes écartées avec les mains et tirer contre soi
8. Stat. dors. j. écartées sur l'espalier. Saisir un échelon entre les jambes et flexion en av. avec aide

Colonne vertébrale

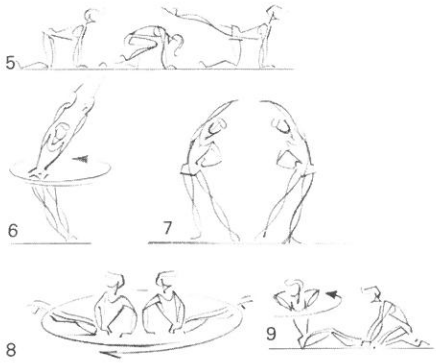
1

2


3


4

1. Appui fac. sur les genoux: arrondir le dos en inspirant. Relâcher le dos en expirant (les bras restent tendus, la tête accompagne le mouvement)
2. Position couchée fac. mains à côté de la poitrine: tendre les bras sans soulever les cuisses du sol et retour
3. Le pont: essayer de tendre d'abord les bras puis les jambes
4. De la chandelle: fléchir les hanches, poser les genoux écartés à côté des épaules et retour



5. Appui fac. sur les genoux : arrondir le dos et fléchir un genou contre la poitrine puis tendre la jambe en arr. en relâchant le dos

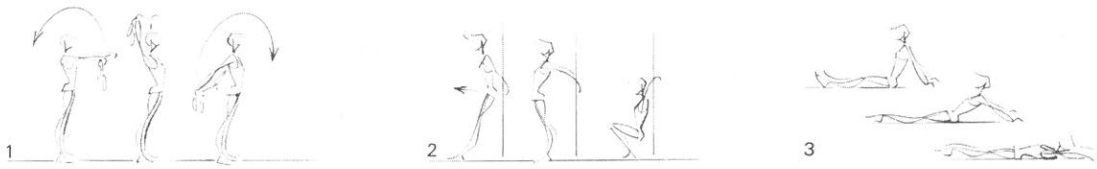
6. Anneaux hauteur de tête : stat. sous les anneaux, cercle des hanches sans tourner les épaules

7. Stat. écartée, bras d. tendu en haut, main g. sur la hanche : fléchir le buste de côté avec mvt de ressort (des deux côtés)

8. Pos. assise : cercles des jambes autour du corps

9. Pos. assise, jambes fléchies, mains sur la nuque avec aide : tourner le buste à gauche et à droite

Epaules

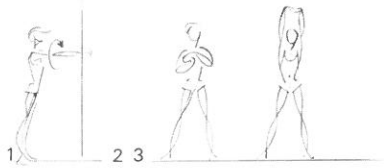


1. En tenant une corde bras tendus : passer les bras en arr. et en av. avec dislocation des épaules. Diminuer la distance entre les mains

2. Dos à l'espalier : dislocation des épaules en av. et en arr. en diminuant la largeur des prises

3. Pos. assise avec appuis sur les bras : glisser les mains en arr. en disloquant les épaules jusqu'à la position couchée dors. et retour

Coudes et poignets

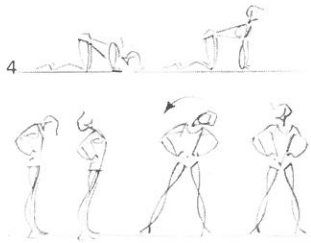


1. Saisir un espalier à hauteur des épaules, bras tendus, prises dors. : tourner les coudes à l'intérieur

2. Joindre les mains et tourner les poignets, bras fléchis

3. Joindre les mains, tourner les paumes à l'extérieur et tendre les bras en av. ou en haut

4. De l'appui facial sur les genoux, bras fléchis, doigts tournés à l'intérieur : tendre les bras et retour

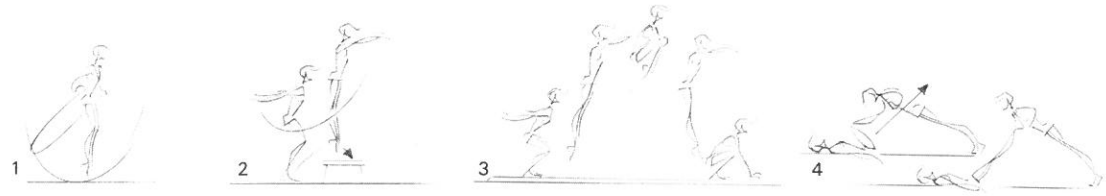


Cou

1. Fléchir la tête en av. et en arr.
2. Fléchir la tête latéralement
3. Tourner la tête à gauche et à droite
4. Cercle de la tête à gauche et à droite

Renforcement de la musculature

Pieds et jambes



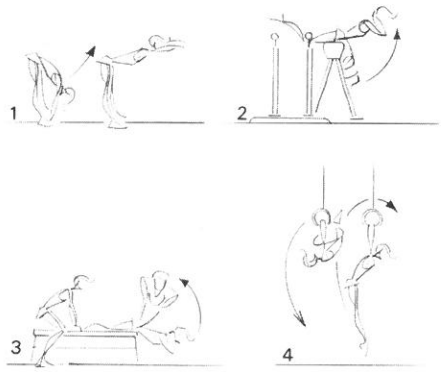
1. Saut à la corde: peu de flexion des genoux, mais travail des chevilles

2. Légère flexion des genoux, sauter à pieds joints sur un caisson ou un banc et retour

3. Sur un tapis, de la pos. accroupie: saut en extension, tirer les genoux à la poitrine, tendre les jambes et retour avec réception souple

4. Pos. couchée dors., jambes obliques en av.: faire descendre puis remonter un camarade (appui des pieds contre la poitrine)

Dos



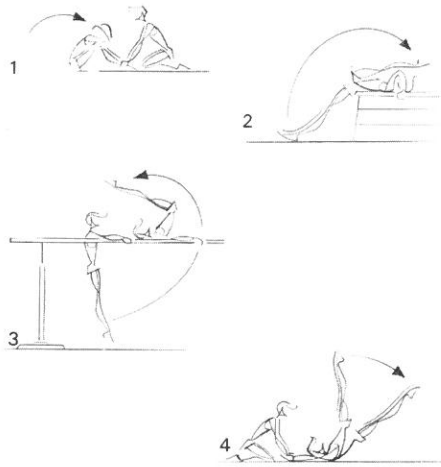
1. Stat. écartée, buste fléchi en av., mains au sol: redresser le buste en levant les bras de côté (2-3 sec.) et retour

2. A plat ventre sur un mouton, jarrets crochés à une barre: lever lentement puis abaisser le buste

3. Pos. couchée sur un caisson, pieds fixés par un camarade, mains à la nuque: relever le buste et le tourner à gauche et à droite

4. Susp. renv. accroupie aux anneaux: s'abaisser à la susp. dors. et retour

Ventre



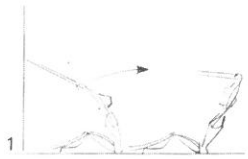
1. Pos. couchée dors., jambes fléchies légèrement écartées tenues par un camarade, mains à la nuque: se relever pour toucher les genoux avec la poitrine et retour

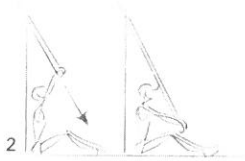
2. Pos. couchée dors. sur un caisson, mains fixées sur l'engin derr. la tête: lever les jambes tendues jusque sur le buste et retour

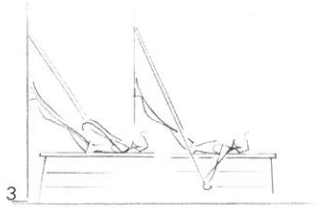
3. Appui brach. aux barres parallèles: s'élever à l'appui brach. mi-renv.

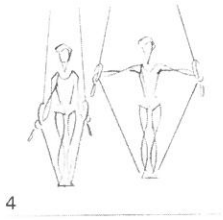
4. De la chandelle, bras tendus en arr., fixés par un camarade: descendre lentement le corps en position oblique et retour

Epaules


1


2


3


4

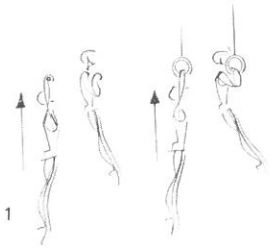
1. Assis face aux espaliers avec une chambre à air de bicyclette : tirer les bras tendus en arr.

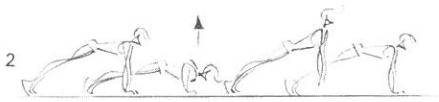
2. Idem 1, mais de dos : abaisser les bras tendus en av.

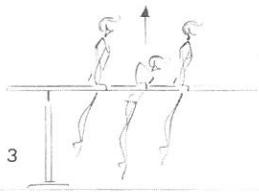
3. Pos. couchée sur un caisson, jambes obliques appuyées contre les espaliers : tendre une chambre à air de bicyclette en tirant les bras tendus en arr. (mouvement d'établissement)

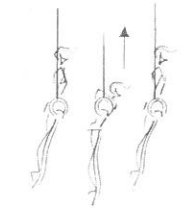
4. De l'appui aux anneaux avec chambre à air de bicyclette tendue sous les pieds et fixée dans les mains : écarter les bras latéralement et retour

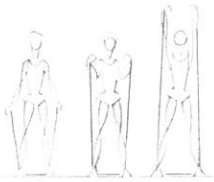
Bras

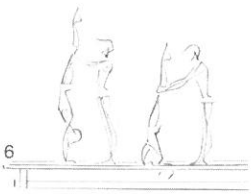

1


2


3


4


5


6

1. Susp. à la barre fixe ou aux anneaux : fléchir les bras et retour

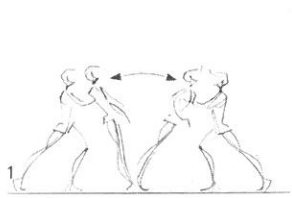
2. Appui couché fac., corps fléchi : fléchir les bras, se repousser énergiquement et retour (amortir la chute avec flexion des bras)

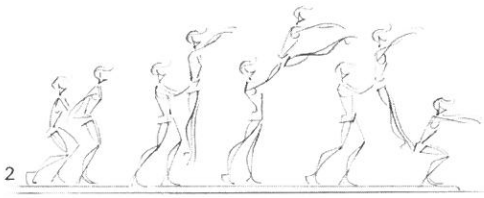
3. Appui aux barres parallèles : s'abaisser à l'appui fléchi et retour

4. Idem 3, mais aux anneaux

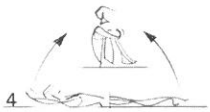
5. Stat. sur une chambre à air de bicyclette tenue dans chaque main : fléchir les bras vers la poitrine, les tendre en haut et retour lentement

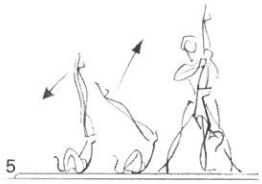
6. Appui renv. entre deux bancs ou caissons : fléchir et tendre les bras avec aide

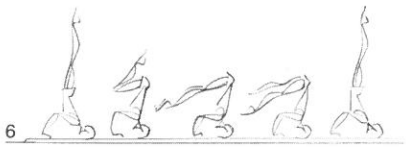

1

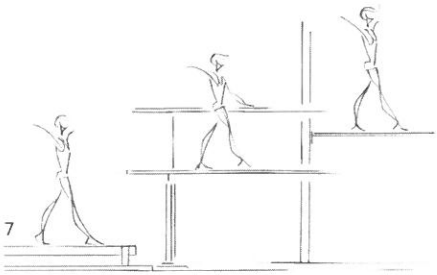

2

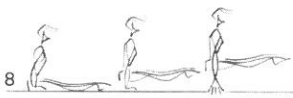
3


4


5


6


7


8

9

1. Stat. entre 2 camarades ou à l'intérieur d'un cercle: l'homme de bois: se laisser tomber en av. et en arr. en gardant le corps droit

2. Stat. sur un tapis avec aide: saut en extension, *fléchir le buste et monter les jambes* (saut carpé), tendre le corps et retour

3. Stat. sur un tapis: saut en extension et *vrille complète* à la stat. Contrôle du *mvt des bras*

4. Position couchée dors. bras tendus dans le prolongement du corps: au signal, fléchir rapidement le buste en av. les genoux contre la poitrine et saisir les jambes = *préparation salto*

5. Chandelle, mains posées sur le sol près des épaules avec aide: *mouvement de bascule* et Streuli *(poussée simultanée des bras)*

6. Appui renv. sur la tête: *fléchir puis tendre les genoux* ou fléchir puis tendre les hanches (jambes serrées ou écartées) *sans perdre l'équilibre*

7. *Marcher en équilibre:* sur la petite surface d'un banc, sur une main courante d'une paire de barres parallèles, sur la barre fixe

8. Pos. assise, mains posées sur le sol à côté des hanches: se soulever à l'équerre. Aussi sur les doigts. *Tendre la musculature*

9. Appui fac. sur les genoux: poser le ventre sur les coudes et s'élever à l'appui fac. sur les coudes. *Tendre la musculature + équilibre*

Formes d'entraînement

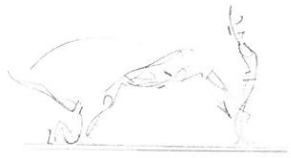
Les familles de mouvement

En gymnastique aux agrès, une grande partie des éléments peut être classée par familles de mouvement parce que leur déroulement ou leur exécution présentent une certaine similitude dans leur essence. Nous trouvons par exemple:

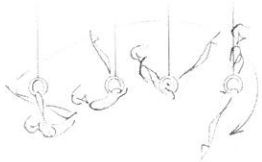
1. *Les bascules*

Sol:
Bascule de tête

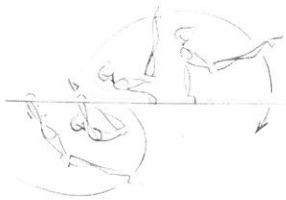
Sol:
Bascule dorsale

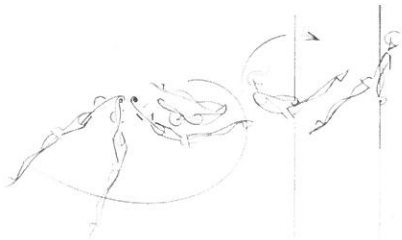


Anneaux



Barres parallèles





Barre fixe

2. *Les élancers*
   en appui ou en suspension aux anneaux, aux barres parallèles, à la barre fixe
3. *Les renversements*
   au sol, au saut de mouton, de caisson ou de cheval, aux barres parallèles
4. *Les roulers*
   en avant et en arrière au sol, aux barres parallèles
5. *Les tours d'appui*
   en avant et en arrière à la barre fixe et aux anneaux
6. *Les établissements*
   en avant et en arrière aux anneaux, aux anneaux balançants, aux barres parallèles, à la barre fixe, etc.

En travaillant simultanément, ou pendant la même leçon les possiblités offertes par telle ou telle famille de mouvement à un ou à différents engins, le maître peut obtenir une meilleure efficacité: *Variation - Motivation*. Cette forme d'enseignement permet à l'élève de comprendre facilement et de progresser rapidement: *transfert des connaissances*.

Les éléments peuvent présenter une similitude dans leur déroulement (forme et direction) par exemple:

Tourner en avant au sol

Rouler en av.

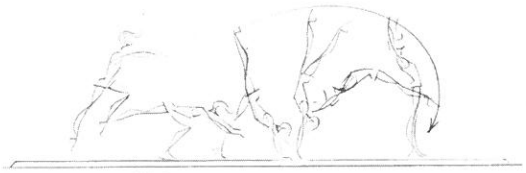
Saut roulé en av.

Saut de poisson

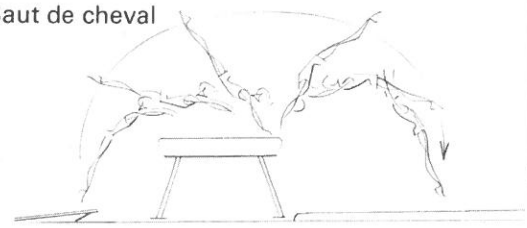
Salto en av.

Ils peuvent également présenter une similitude dans leur exécution technique à différents engins.

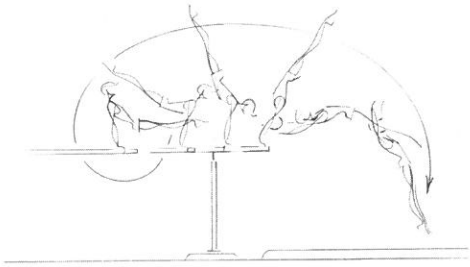
Renversement en avant
Sol



Saut de cheval



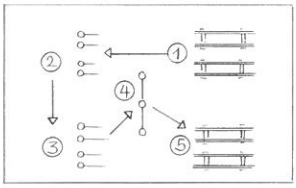
Barres parallèles



Entraînement par stations

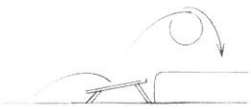
L'entraînement par stations implique un *travail par groupes indépendants*. Il est donc nécessaire que les éléments travaillés dans chaque station soient connus et maîtrisés par les élèves. Après un temps déterminé, les groupes changent de station selon un schéma fixé par le maître.
Le maître explique les différents devoirs ou les écrit sur un tableau général ou sur une feuille indicative dans chaque station : genre d'exercice, nombre de répétitions.

1 Stations avec mêmes exercices à différents engins
Elancer ou balancer en avant et en arrière

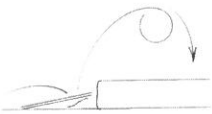


1. *Barres parallèles :* élancer en appui
2. *Anneaux balançants :* balancer en susp.
3. *Anneaux suspendus :* élancer en susp.
4. *Barres fixes :* élancer en susp.
5. *Barres parallèles :* élancer en appui brachial

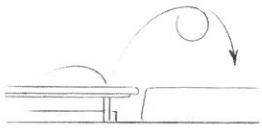
2 Stations avec augmentation de la difficulté
Salto en avant



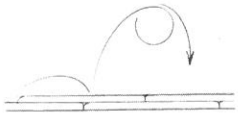
1. Minitrampoline
+ tapis mousse



2. Tremplin
Reuther
+ tapis mousse

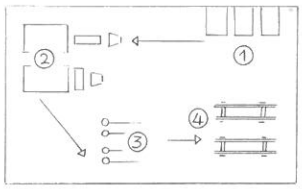


3. Bancs recouverts
de tapis
+ tapis mousse



4. Deux épaisseurs
de tapis

3 Stations avec devoirs variés à différents engins



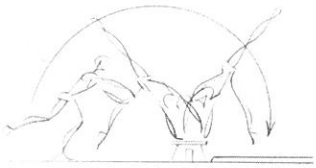
1. *Sol:* appui renversé avec partenaire ou contre le mur
2. *Caisson:* un en largeur, un en longueur avec minitrampoline : saut entre bras, fléchi et tendu
3. *Anneaux:* élancer à la susp. renv. accroupie, mi-renv. et tendue
4. *Barres parallèles:* initiation au rouler en avant avec le maître

Piste d'engins

La piste d'engins est une suite de mêmes engins ou d'engins différents sur lesquels on exécute des mouvements connus, d'abord librement, puis dans un rythme précisé.
But de cette forme d'entraînement: perfectionnement et automatisation du mouvement, intensité du travail, amélioration du rythme, anticipation du mouvement.

La piste d'engins offre de nombreuses possibilités :
1 Mêmes engins - même exercice

Sol: élancer à l'appui renv., rouler en avant à la stat., élancer à l'appui renv., etc.

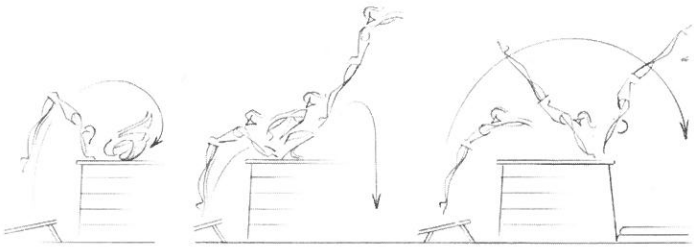


Caisson: renversement latéral

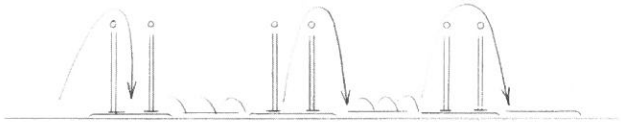
Intensité (augmentation du nombre de répétitions) = *facteur quantitatif* → leçon d'entraînement, p. 123

2 Mêmes engins - exercices différents

Mouton
1. Saut entre bras, fl.
2. Saut écarté
3. Saut accroupi sur le mouton et sauter en extension



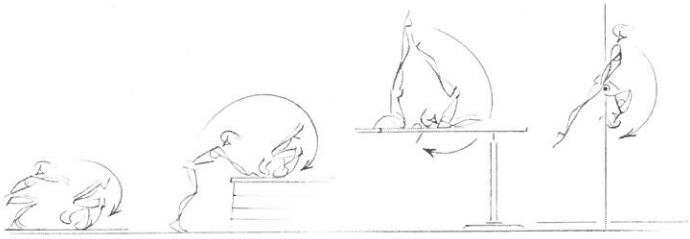
Caisson + minitramp.
1. Rouler en avant
2. Saut accroupi et saut en extension
3. Renversement en avant



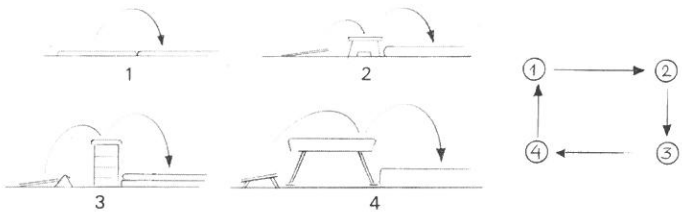
Barres parallèles
1. Passer facialement
2. Passer dorsalement
3. Passer costalement

Variation (liaison de plusieurs éléments) = *facteur qualitatif* → leçon d'entraînement p. 123

3 Engins différents - même exercice



Sol - caisson - barres parallèles - barre fixe: rouler ou tourner en av.

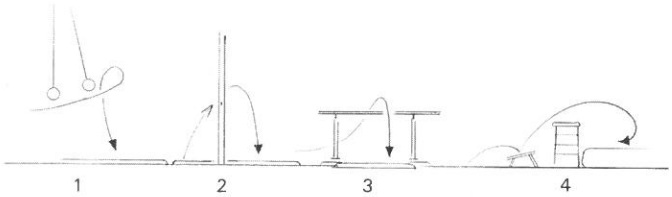


Renversement en avant

1. Sol
2. Tremplin Reuther + couvercle de caisson
3. Tremplin suédois + caisson
4. Minitrampoline + cheval

Variation (formation du mouvement) + *Intensité* (augmentation de l'effort) = *facteurs qualitatif + quantitatif* → leçon d'entraînement, p. 123

4 Engins différents - exercices différents



1. *Anneaux balançants:* deux pas d'élan et salto en arrière
2. *Barre fixe:* sauter à l'appui et sauter costalement à la stat.
3. Courir dans les *barres parallèles* et passer dorsalement
4. Saut roulé par-dessus le caisson

Intensité (augmentation de l'effort) + *Variation* (liaison de plusieurs éléments) = *facteurs quantitatif + qualitatif* → leçon d'entraînement, p. 123 AP 4, 5

Sol

	Page
Buts d'enseignement par degré	133
Eléments	
Rouler en avant	134
Saut roulé	135
Saut de poisson	135
Salto en avant	136
Rouler en arrière	137
Streuli	138
Salto en arrière	139
Renversement en avant	140
Bascule de tête	141
Roue latérale	142
Roue faciale (rondade)	143
Flic-flac	144
Appui renversé	145
Balances	147
Exercices combinés (exemples)	148

Sol — **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	– Culbute en avant – Culbute en arrière – Chandelle – Combinaison	– Rouler en avant – Rouler en arrière – Appui renversé sur la tête – Roue latérale – Balance faciale	– Saut roulé – Rouler en arrière à l'appui facial – Appui renversé avec aide – Balance costale
5-9	– Rouler en avant – Rouler en arrière – Appui renversé sur la tête – Roue latérale – Balance faciale – Combinaison	– Saut roulé – Rouler en arrière à l'appui couché fac. – Appui renversé avec aide – Roue faciale – Balance costale – Flic-flac, initiation – Combinaison	– Saut roulé avec obstacles – Streuli – Appui renversé avec élan – Roue latérale sur un bras – Grand écart – Flic-flac – Salto en avant avec minitramp. – Combinaison
10-13	– Saut roulé – Rouler en arrière à l'appui couché fac. – Appui renversé avec élan et rouler en avant – Roue faciale – Salto en avant avec minitramp. – Flic-flac, initiation – Combinaison	– Saut roulé avec obstacles – Streuli – Appui renversé avec élan – Roue latérale sur un bras – Salto en avant avec tremplin Reuther – Flic-flac – Combinaison	– Saut de poisson – Renversement en avant – Bascule de tête – Appui renversé avec force – Roue sautée – Salto en arrière – Roue faciale, flic-flac – Combinaison

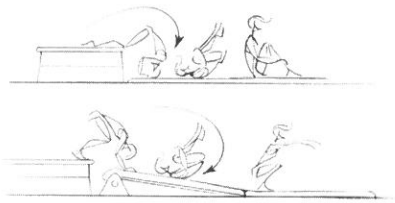
Rouler en avant

[T] Pose des mains près des pieds, doigts dirigés en av.:

1. Appuyer la nuque sur le sol, entre les mains
2. Dos arrondi, musculature contractée, les mains saisissent les jambes
3. Pas d'appui des mains sur le sol pour la phase finale, mais poussée des bras en av.

[A]
1. Souplesse articulaire nuque, dos, hanches
2. Synchronisation pour la position accroupie (→ ex. préparatoires, p. 128.4)

[P]
1. Position couchée dorsale, au signal du maître: prendre rapidement la position accroupie, tête poussée en av., jambes tenues par les mains (dessin 2) et retour
2. Idem 1, mais rouler en av. et en arr.
3. A genoux sur un banc suédois ou sur un caisson: rouler en av. au siège accroupi
4. Rouler en av. sur un plan incliné
5. Rouler en av. sur un tapis avec aide: appuyer une main sur la nuque pour favoriser la rotation
6. Forme finale sans aide



[F]
1. Culbute saccadée, dos plat, décontraction musculaire
2. Mauvaise position accroupie, pose des mains sur le sol pour atteindre la station accroupie

[C]
1. Répéter P1 et P2
2. Saisir les chevilles correctement, poser les talons sur le sol près des cuisses, pousser les bras en av.

[O] Travail en rythme possible
→ AP 8a, 8b

Anneaux:

1. Station suspendue dorsale - tourner en av.
2. Appui - tourner en av. à la suspension mi-renversée
3. Appui - tour d'appui en av.

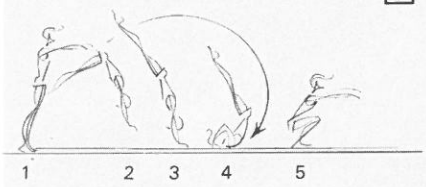
Barres parallèles:

Siège écarté - rouler en av. au siège écarté

[V] Appui renversé: rouler en av.

[L]
1. Rouler en av., saut en extension avec $^1/_2$ tour et rouler en arr. (→ ex. p. 137)
2. Rouler en av., bascule de tête (→ ex. p. 141)

Saut roulé en avant



T

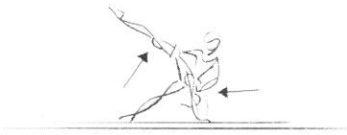
1. Appel des deux pieds
2. Tirer les hanches vers le haut
3. Réception sur les bras, doigts dirigés en avant
4.–5. Rentrer la tête, freiner la chute avec les bras, poser les épaules sur le sol puis rouler en av.

A

1. Force : jambes, bras, épaules (→ p. 126, 127)
2. Rouler en av.

P

1. Station accroupie : rouler en av. avec pose des mains plus en av.
2. Idem 1, mais avec poussée effective des jambes
3. Idem 2, en passant par-dessus un élastique
4. Augmenter la hauteur et insister sur la phase de vol avant l'appui. *Surveillance :* appuyer sur la nuque et soulever sous les cuisses
5. Forme finale sans aide



F

1. Pas de phase d'appui
2. Mauvaise culbute en av., dos plat, décontraction musculaire

C

1. Avec puis sans aide : de l'appui renversé, rouler lentement en av.
2. Répéter en av.

O

1. Travail en rythme possible
2. Saut roulé sur le minitrampoline avec ou sans obstacle
3. Saut roulé par-dessus différents obstacles : banc, caisson, camarades

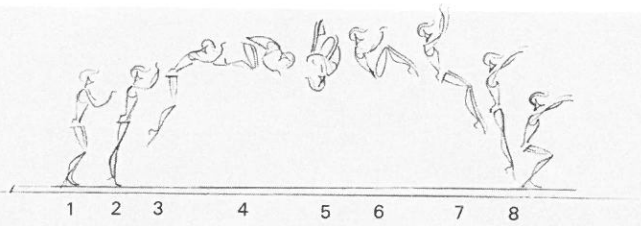
V *Saut de poisson*

Forme perfectionnée du saut roulé en av.
Important : recherche de la hauteur et non de la longueur

L

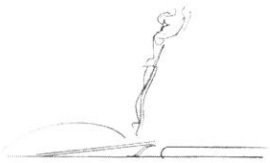
1. Rouler en av., saut roulé
2. Saut en arr. avec $^1/_2$ tour pour rouler en av.

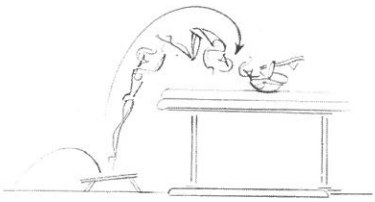
Salto en avant



T 1.–2. Appel sur l'avant des pieds, genoux et hanches, légèrement fléchis. Mouvement des bras en av. oblique en haut
3.–5. Fléchir la tête en av., tirer les hanches vers le haut, abaisser la poitrine contre les genoux, saisir les jambes avec les mains
6.–8. Ouverture du corps en poussant les jambes vers le bas et tendant les bras vers le haut

A
1. Force jambes (→ p. 126)
2. Rouler en av.
3. Souplesse articulaire genoux, hanches, dos (→ p. 123-125)
4. Courage





P
1. Exercer le saut d'élan avec mouvement correct des bras
2. Idem 1 avec saut en extension sur un tremplin Reuther ou un minitrampoline
3. Couché sur le dos, bras tendus en haut: au signal du maître, prendre rapidement la position groupée
4. Idem 2, mais saut groupé
5. Quelques pas d'élan et saut roulé groupé sans appui des mains sur un tapis mousse ou plusieurs épaisseurs de tapis normaux
6. Idem 5, mais avec tremplin Reuther ou minitrampoline pour arriver sur une paire de barres parallèles basse recouverte de tapis
7. Idem 6, mais arriver en position assise
8. Avec tremplin ou minitrampoline et aide: salto en av. dans un tapis mousse
9. Idem 8, mais sur tapis normaux
10. Idem 9, mais sans tremplin
11. Forme finale sans aide

F
1. Manque d'élévation, appel sur la plante des pieds
2. Rotation insuffisante, corps mal groupé, tête tirée en arr.
3. Ouverture du corps trop tôt ou trop tard

C
1. Répéter P1 et P2
2. Répéter P3
3. Signal acoustique du maître

E
1. Salto en av. avec minitrampoline
2. Salto en av. sur le trampoline
3. Salto en av. sur le plongeoir
4. → AP 8 a et 8 b

V
Salto en av. carpé

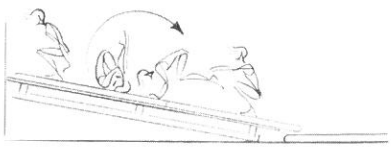
L
1. Renversement en av., salto en av.
2. Salto en av., saut roulé en av.
3. Salto en av., salto en av.
4. Saut en extension avec $^1/_2$ tour et salto en av.

Rouler en arrière

T
1. Tirer les genoux contre la poitrine avec les mains, rentrer la tête entre les genoux
2. Poser les mains sur le sol près des épaules
– Poussée des bras pour parvenir à la position accroupie

A
1. Souplesse articulaire nuque, dos, hanches (→ p. 124, 125)
2. Force des bras (→ p. 127)
3. Synchronisation pour la position accroupie et le mouvement des bras

P
1. Position couchée dorsale, au signal du maître: prendre rapidement la position accroupie, tête entre les genoux (dessin 1) et retour



2. Idem 1, mais rouler en av. et en arr.
3. Sur un plan incliné, avec aide sous les épaules: rouler en arr. à la position à genoux
4. Idem 3, à la position accroupie
5. Idem 4, sans aide
6. Idem 5, sur un plan horizontal
7. Forme finale sans aide

F
1. Mauvaise position accroupie, tête tirée en arr.
2. Pas de poussée des bras

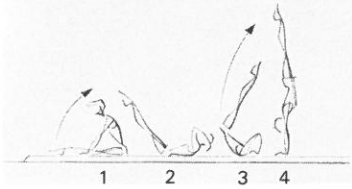
C
1. Répéter P1
2. Aide comme P3

O
Travail en rythme possible

V
Rouler en arr. à l'appui renversé (Streuli)

L
1. Rouler en arr., saut en extension avec $^1/_2$ tour et rouler en av.
2. Rouler en arr., flic-flac

Rouler en arrière à l'appui renversé : Streuli



T
1.–2. Rouler en arr., jambes tendues
3. Poser rapidement les mains sur le sol, près des épaules
3.–4. Mouvement de bascule et poussée simultanée des bras

A
1. Souplesse articulaire nuque, dos, hanches (→ p. 124, 125)
2. Force des bras (→ p. 127)
3. Rouler en arr.
4. Mouvement de bascule

P
1. Position renversée sur les omoplates, mains sur le sol près des épaules : mouvement de bascule et poussée des bras avec l'aide d'un camarade

2. De l'appui renversé, avec l'aide d'un camarade : descendre à la position renversée sur les omoplates et retour à l'appui renversé

3. De la position accroupie : rouler en arr. et Streuli avec aide comme P1

4. De la position assise, jambes tendues, fléchir le buste en av. puis rouler en arr. et Streuli avec l'aide d'un camarade

5. Idem 4, mais le surveillant n'assure que l'équilibre à l'appui renversé

6. Station : s'abaisser en arr., jambes tendues, rouler en arr. et Streuli avec aide comme P5

7. Forme finale sans aide

F
1. Extension prématurée ou tardive
2. Mauvaise synchronisation entre le mouvement de bascule et la poussée des bras

C
1. Signal acoustique du maître
2. Répéter P1 et P2

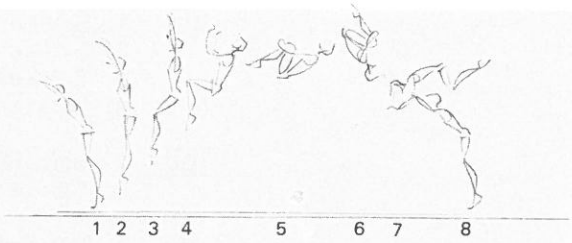
O
Travail en rythme possible

E
Barres parallèles
1. Rouler en arr.
2. Rouler en arr. rattrapé

V
1. Rouler en arr. et Streuli avec ½ tour
2. Rouler en arr. et Streuli avec les bras tendus

L
1. Rouler en arr. à la position accroupie et Streuli
2. Flic-flac à la position renversée sur les omoplates et Streuli

Salto en arrière



T 1. Appel sur l'avant des pieds

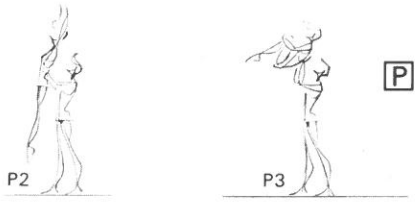
2. Extension rapide des articulations des chevilles, des genoux et des hanches. Tête droite

3.–4. Elan des bras en av. en haut. Flexion rapide des genoux vers la poitrine, le buste reste droit. Le mouvement de la tête accompagne la rotation en arr.

5.–6. Lorsque les genoux passent entre les bras, les mains saisissent les jambes

7.–8. Ouverture du corps en poussant les jambes vers le bas et tendant les bras vers le haut

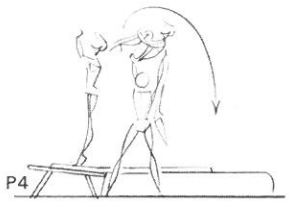
A
1. Force jambes (→ p. 126)
2. Rouler en arr.
3. Souplesse articulaire genoux, hanches, dos (→ p. 123-125)
4. Courage



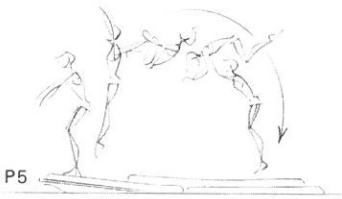
P
1. Sur place, saut en extension en lançant les bras en haut, regard fixé obliquement

2. Idem 1, mais un aide soutient la montée dans le dos

3. Idem 2, l'élève prend une position groupée et saisit les jambes avec les mains sans tirer la tête en arr.



4. Station sur un minitrampoline, avec deux aides : salto en arr. dans un tapis mousse
Aide : avec une main, soutenir le centre de gravité, avec l'autre, assurer la rotation. Assurer jusqu'à la station sur le tapis !



5. Station sur un tremplin Reuther : salto en arr. avec puis sans aide

6. Sur tapis normaux : salto en arr. avec aide

7. Forme finale sans aide

F
1. Manque d'élévation, position en recul, mauvaise extension des jambes au départ
2. Rotation insuffisante, corps mal groupé
3. Ouverture du corps trop tôt ou trop tard

C
1. Répéter P1, P2

2. Répéter P3

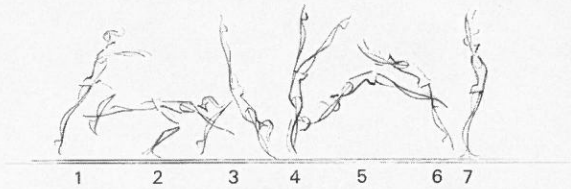
3. Signal acoustique du maître

E
1. Salto en arr. avec minitrampoline
2. Salto en arr. sur le trampoline
3. Salto en arr. sur le plongeoir
4. Salto en arr. aux anneaux balançants

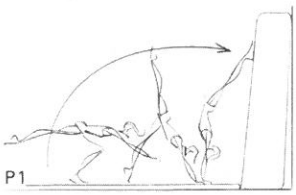
V
1. Salto en arr. carpé
2. Salto en arr. tendu

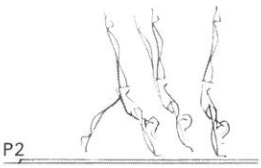
L
1. Rondade, salto en arr.
2. Flic-flac, salto en arr.

Renversement en avant

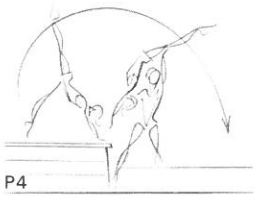


T
1. Prise d'élan en av., jambe d'appel fléchie
2.–3. Pose des mains sur le sol, bras tendus dans le prolongement du buste. Poussée énergique de la jambe d'appel simultanée à l'élancer en arr. en haut de la jambe d'élan
4.–5. Poussée des épaules vers le haut, tête tenue normalement entre les bras
6.–7. Les bras restent en haut jusqu'à la station


P1


P2

P3


P4

A
1. Force bras, épaules, jambes (→ p. 126, 127)
2. Souplesse articulaire épaules, colonne vertébrale (→ p. 124, 125)
3. Elancer à l'appui renversé

P
1. Elancer énergiquement à l'appui renversé contre un tapis mousse ou contre les bras d'un camarade
2. Elancer et sautiller à l'appui renversé: les bras sont tendus dans le prolongement du corps, les jambes se ferment rapidement
3. De l'appui renversé avec l'aide de 2 camarades: renversement en av. lentement à la station
Aide: passer les bras sous les épaules et les cuisses
4. Idem 3, mais élancer à l'appui sur un plan élevé et renversement à la station avec aide
5. Idem 4, aide seulement en appuyant contre les omoplates
6. Idem 5, sans aide, mais réception sur un tapis mousse placé à la même hauteur que l'appui des mains
7. Forme finale sur tapis normaux

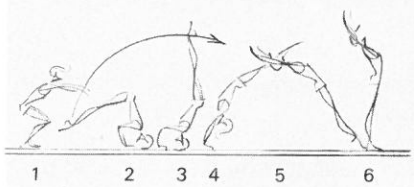
F
1. Epaules poussées en av. à l'appui (angle bras-buste), tête poussée en av. ou tirée en arr.
2. Bras fléchis à l'appui et poussée insuffisante des épaules

C
1. Répéter P1. Surveillance en appuyant contre les épaules
2. Répéter P2

V
1. Renversement en av. à la station accroupie
2. Renversement en av. à la station sur une jambe

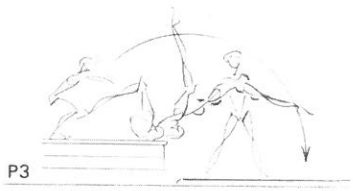
L
1. Renversement en av., bascule de tête
2. Renversement en av., salto en av.

Bascule de tête



T
1. Départ en station accroupie
2. Appui des mains, doigts dirigés en av. assez loin des pieds, poser le front légèrement devant les mains, dos droit
3.–4. Poussée des jambes et lorsque les hanches ont passé la verticale : mouvement de bascule et extension simultanée des bras
5. Pendant le vol, le corps est cintré et la musculature bien maîtrisée

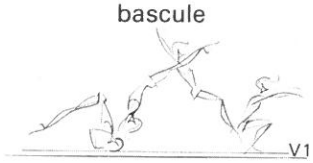
A
1. Force des bras (→ p. 127)
2. Souplesse articulaire épaules-dos (→ p. 124, 125)



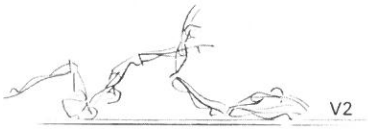
P
1. Exercer la position de départ pour préparer le mouvement de bascule (dessin 2)
2. De la position renversée sur les omoplates, entraîner le mouvement de bascule
3. De l'élément supérieur d'un caisson : bascule de tête avec aide
4. Station accroupie : bascule de tête avec aide
Aide : favoriser la montée des épaules et soutenir le centre de gravité
5. Forme finale sans aide

F
1. Appui sur le sommet de la tête
2. Mouvement de bascule trop tôt ou trop tard
3. La poussée des bras n'est pas simultanée au mouvement de bascule

C
1. Répéter P1
2. Signal acoustique du maître
3. Répéter P3 et P4 avec aide efficace

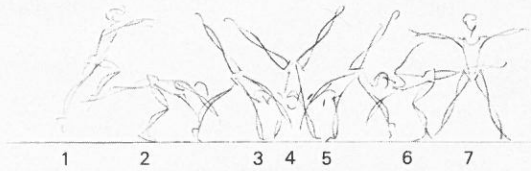


V
1. Bascule de tête à la station accroupie
2. Bascule de tête au siège écarté
3. Bascule dorsale : départ avec appui sur la nuque

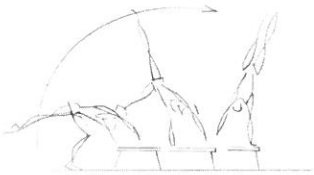


L
1. Bascule de tête à la station accroupie et bascule de tête
2. Plusieurs bascules de tête suivies
3. Renversement en av., bascule de tête

Roue latérale

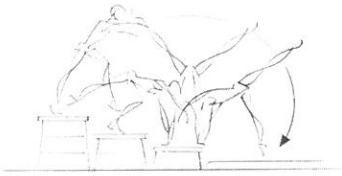


T – Le corps tourne comme fixé dans une roue
1. Prise d'élan avec les bras tendus en av. en haut
2.–4. Abaisser le buste avec $^1/_4$ de tour et poser les mains l'une après l'autre dans la ligne du mouvement
4. Passer par l'appui renversé
– Distance régulière entre la pose des mains et des pieds (3-4-6-7)



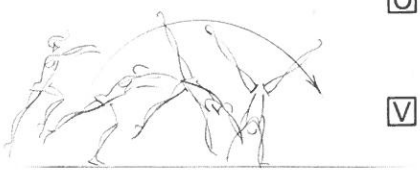
A
1. Force d'appui, tonus musculaire (→ p. 126, 127)
2. Appui renversé

P
1. Elancer latéralement à l'appui renversé, fermer les jambes et rouler en av.
2. Avec l'aide d'un banc suédois ou d'un caisson : passer facialement
3. Idem 2, mais passer facial élevé
4. Trois caissons à hauteurs décroissantes : roue avec l'aide du maître. *Aide:* le maître se trouve derrière l'élève, le tient aux hanches en croisant les bras et accompagne tout le mouvement
5. Sur un tapis : roue avec aide idem 4
6. Forme finale sans aide



F
1. L'élève ne passe pas par l'appui renversé
2. Position cintrée ou fléchie dans les hanches, mauvaise direction de la roue

C
1. Répéter P1
2. Maîtriser la musculature. Dessiner une ligne dans la direction du mouvement sur laquelle doivent se poser les mains et les pieds

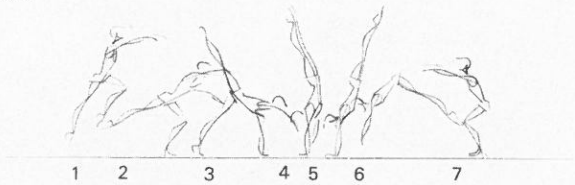


O
1. Travail en rythme possible
2. Roue sur un banc ou sur la poutre

V
1. *Roue sautée:* poussée énergique de la jambe d'appel et phase de vol avant l'appui
2. Roue sur un bras

L
1. Plusieurs roues latérales de suite
2. Roue latérale suivie de roue sautée

Roue faciale — Rondade



T – Recherche de la vitesse horizontale

1. Prise d'élan avec les bras tendus en av. en haut
2.–4. Rotation du buste et poser les mains l'une après l'autre de chaque côté de la ligne du mouvement et joindre les jambes rapidement
5.–6. Poussée des bras pour la phase de vol

A
1. Force d'appui et de poussée des bras (→ p. 127)
2. Roue latérale

P
1. Tirer une ligne sur le milieu d'un tapis : poser lentement le pied d'appel puis les deux mains sur la ligne, joindre rapidement les jambes, $^1/_4$ tour et réception sur les pieds joints

P2

2. Idem 1, mais augmenter la vitesse
3. *Poussée des bras :* élancer à l'appui renversé sur le premier élément d'un caisson, se repousser et sauter en arr. à la station
4. Idem 3, sur un tapis
5. Idem 1, mais avec poussée des bras et saut à la station

P7

6. Idem 5, mais augmenter la vitesse, prendre l'appui un peu plus loin et poser les mains de chaque côté de la ligne (T4)
7. *Pour un saut en extension ou un salto en arrière :* poser les pieds loin des mains en poussant énergiquement dans les épaules

P8

8. *Pour un flic-flac :* poser les pieds près des mains en redressant le buste et en tirant les bras en arr. en haut

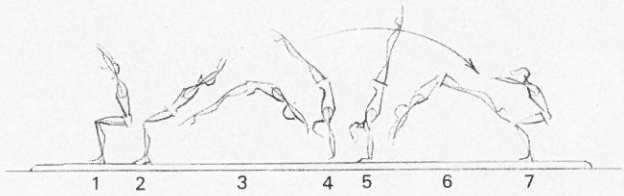
F
1. Roue désaxée, flexion des hanches en av., mauvaise pose des mains
2. Pas de phase de vol

C
1. Répéter P1
2. Répéter P3

O Travail en rythme possible

L
1. Rondade, salto en arr.
2. Rondade, flic-flac

Flic-flac



[T] – Recherche de la vitesse horizontale

1. Pieds à plat, parallèles, légèrement écartés. Déséquilibre en arr.

– Jambes verticales, cuisses horizontales, buste et tête légèrement inclinés en av., bras dans le prolongement du corps

2.–3. Extension des articulations des chevilles, des genoux et des hanches. Poussée énergique des cuisses en arr. accompagnée d'un mouvement énergique des bras en arr.

4. La tête accompagne ensuite l'extension du corps

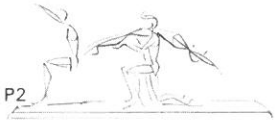
5.–6. Après l'appui renversé, les bras et les épaules poussent le corps en arr. à la stat.

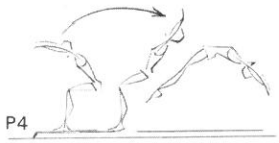
[A] 1. Force bras, épaules, jambes (→ p. 126, 127)

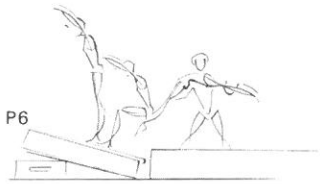
2. Souplesse articulaire épaules, colonne vertébrale (→ p. 124, 125)

3. Appui renversé

P1


P2


P4


P6

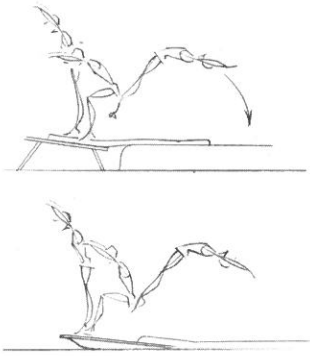
[P] 1. Avec l'aide de deux camarades: renversement en arr. lentement en passant par l'appui renversé
Aide: passer les bras sous les épaules et les cuisses

2. De la position de départ (dessin 1) avec l'aide de deux camarades: extension lente et progressive des articulations des chevilles des genoux, des hanches et renversement en arr.
Aide: soutenir fermement le centre de gravité en faisant passer l'élève par-dessus les épaules. Les aides se tiennent côte à côte

3. Idem 2, mais extension active des genoux et des hanches

4. Idem 3, mais insister sur la projection active des bras en arr. suivie du mouvement de la tête en arr. Au départ l'élève peut fléchir un peu plus le buste et les bras en av. pour obtenir une meilleure rotation

5. Idem 4, mais départ de la station bras tendus en haut, passer rapidement par la position assise et flic-flac



6. Station sur un plan incliné : flic-flac dans un tapis mousse avec l'aide d'un camarade
7. Station sur un minitrampoline : flic-flac avec puis sans aide
8. Station sur un tremplin Reuther : flic-flac avec puis sans aide
9. Sur tapis normaux : flic-flac avec aide
10. Forme finale sans aide

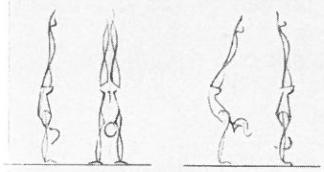
F
1. Genoux trop en av. à la position de départ, flic-flac trop haut
2. Projection incomplète des bras et mouvement prématuré de la tête en arr.
3. Le mouvement des bras n'est pas parallèle et provoque une rotation des épaules

C
1. Répéter P2. Un surveillant peut maintenir les genoux en place
2. L'élève doit tenir une balle de tennis entre le menton et le cou jusqu'à l'appui renversé
3. L'élève tend un sautoir entre ses deux poignets et exécute le flic-flac

V
1. Flic-flac avec appui seulement sur 1 bras
2. Flic-flac à la position renversée sur les omoplates

L
1. Plusieurs flic-flac suivis
2. Rondade, flic-flac
3. Appui renversé, sauter à la station et flic-flac
4. Flic-flac avec appui sur le bras gauche et flic-flac avec appui sur le bras droit
5. Flic-flac, salto en arr.

Appui renversé



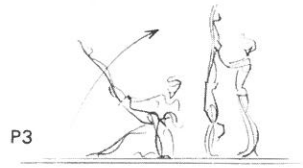
T
1. Corps absolument droit, pas de flexion dans les articulations des bras, des épaules et des hanches. Musculature bien contractée
2. Doigts écartés dirigés en av.

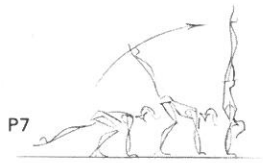
– Mains dans le prolongement de la largeur des épaules

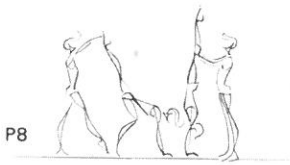
– Tenue de la tête normale, regard légèrement devant les doigts

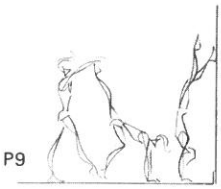
A
1. Force d'appui, tonus musculaire (→ p. 127, 128)
2. Appui renversé sur la tête
3. Sens de l'équilibre (→ p. 128)

P1


P3


P7


P8


P9

P

1. Position accroupie, bras tendus: ruade en arr. d'abord avec les deux jambes indépendantes puis avec les genoux serrés
2. Ruade avec genoux serrés, tendre les jambes dans la direction de l'appui renversé et retour
3. Par groupes de 3 ou 4: établir correctement l'élève à l'appui renversé
   Attention: l'élève ne prend pas d'élan, ses camarades le soulèvent !
4. Position fendue, une jambe tendue en arr., bras tendus: élan en arr. et changer la position des jambes
5. Idem 4, mais augmenter la hauteur
6. Idem 5, mais croiser deux fois les jambes et retomber sur la jambe d'appel (ciseau)
7. Position fendue: élancer en arr. et joindre les jambes 1 seconde à l'appui renversé
   Si l'élan est trop grand, quitter le sol avec un bras et pivoter sur l'autre qui reste tendu pour se recevoir sur les pieds
8. Station bras tendus en haut: élancer à l'appui renversé contre les mains d'un camarade
9. Idem 8, contre un mur et chercher progressivement son équilibre
10. Forme finale sans aide

F

Flexion dans l'une ou l'autre des articulations des bras, des épaules et des hanches

C

Répéter P3

O

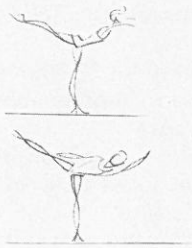
1. En essaim dans la salle
2. Marcher à l'appui renversé
3. Appui renversé sur les petites barres d'entraînement
4. Elancer à l'appui renversé aux barres parallèles

V

1. Appui renversé sur la tête
2. Appui renversé de force
   - Bras fléchis, corps fléchi, jambes fléchies
   - Bras fléchis, corps fléchi, jambes écartées
   - Bras fléchis, corps fléchi, jambes serrées
   - Bras fléchis, corps tendu
   - Bras tendus, corps fléchi, jambes écartées
   - Bras tendus, corps fléchi

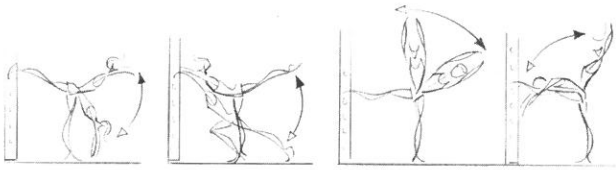
L
1. Rouler en av., poser les mains sur le sol et s'établir à l'appui renversé
2. Rouler en arr. à l'appui renversé (Streuli)
3. S'établir latéralement à l'appui renversé
4. Elancer à l'appui renversé et $^1/_2$ tour en av.
5. Elancer à l'appui renversé et $^1/_2$ tour en arr.

Balances faciale et costale



T
1. Balance faciale :
   - Jambe d'appui tendue
   - Corps légèrement cintré
   - Talon de la jambe levée à la hauteur de la tête
2. Balance costale
   - Jambe d'appui tendue
   - Tête dans le prolongement du buste à la même hauteur que la jambe levée

A
1. Souplesse articulaire, hanches, dos, épaules (→ p. 124, 125)
2. Sens de l'équilibre (→ p. 128)



P
1. Exercices d'assouplissement avec partenaire ou aux espaliers
2. De la station bras tendus en haut, s'abaisser progressivement à la balance faciale ou costale. Insister sur la tenue

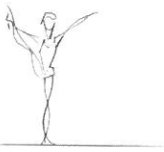
F Flexion de la hanche ou corps plat dans la balance faciale

C Répéter les exercices d'assouplissement

E Balance faciale ou costale sur la petite surface d'un banc ou sur la poutre

V 1. Balance dorsale

2. Balance faciale, jambes écartées



3. Balance sur une jambe, l'autre tenue de côté en haut

L
1. Appui renversé et s'abaisser à la balance faciale
2. Balance faciale, poser les mains sur le sol et élancer à l'appui renversé
3. Roue, balance costale
4. Balance costale, poser une main sur le sol et élancer à l'appui renversé

Exemples d'exercices combinés

Exercices faciles

a) Stat.:
1. Rouler en av., saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour à la position accroupie, rouler en arr. à la station écartée bras tendus de côté
2. Rouler en av. à la position assise, fl. le buste sur les genoux et retour
3. $\frac{1}{2}$ tour à l'appui couché facial, sauter à la position accroupie et saut en extension à la station

b) Stat.:
1. Saut en extension avec cercle des bras en av., rouler en arr. à la position renversée sur les omoplates (chandelle)
2. Rouler en av. à la station, $\frac{1}{4}$ tour et roue latérale à la station jambes écartées, bras tendus de côté
3. Abaisser le buste en av., poser les mains et la tête sur le sol et s'élever à l'appui renversé sur la tête
4. Rouler en av. et se relever à la station

Exercices moyens

a) 2-3 pas d'élan:
1. Saut roulé en av. à la station, cercle des bras en av.
2. Tomber en av. à l'appui couché facial en levant une jambe en arr. avec mouvement de ressort, poser la jambe sur le sol
3. Rouler en av. à la station accroupie et se lever à la balance fac. g. — élancer la jambe droite en av. avec $\frac{1}{4}$ tour à gauche
4. Roue latérale sur un bras, $\frac{1}{4}$ tour à droite pour élancer à l'appui renversé passager
5. Rouler en av. et saut en extension à la station

b) 2-3 pas d'élan:
1. Renv. en av., rouler en av. à la station accroupie
2. Bascule de tête à la station, rouler en arr. à l'appui renversé passager
3. S'abaisser à l'appui couché facial avec mouvement de ressort des hanches, sauter à la position accroupie, se lever avec $\frac{1}{4}$ tour à droite en levant la jambe droite de côté
4. Roue latérale avec $\frac{1}{4}$ tour et saut roulé à la station

Exercices difficiles

a) 2-3 pas d'élan:
1. Salto en av. groupé, rouler en av. au siège écarté
2. Fléchir le buste en av., mains vers les pointes des pieds et retour, rouler en arr. à la position accroupie, se relever avec $\frac{1}{4}$ tour à droite en levant la jambe droite de côté
3. Roue latérale, roue sautée à la station écartée et balance costale
4. $\frac{1}{4}$ tour et élancer à l'appui renversé passager, rouler en av. et saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour à la station
5. 2-3 pas d'élan, roue faciale et Streuli à la station

b) 2-3 pas d'élan:
1. Rondade, flic-flac (ou salto en arr. groupé) à la station
2. Streuli et s'abaisser à l'appui couché facial, mouvement de ressort des hanches et rouler en av., jambes écartées à la station écartée, bras tendus de côté
3. Poser les mains sur le sol et s'élever à l'appui renversé de force — rouler en av. à la station accroupie
4. Bascule de tête à la station, bras tendus en haut et balance faciale
5. 2-3 pas d'élan et renversement en av. à la station

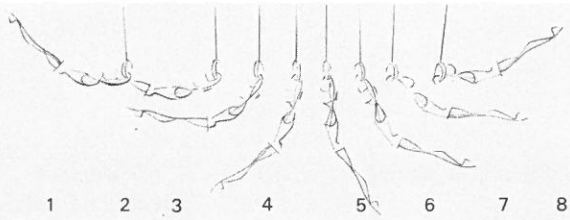
Anneaux

	Page
Buts d'enseignement par degré	149
Eléments	
Elancer en suspension	150
S'élever à la suspension mi-renversée	150
S'abaisser à la suspension dorsale et retour	151
Montée des poignets	151
Equerre	152
Dislocation en avant	153
Dislocation en arrière	154
Sortie écartée	155
Bascule à l'appui	156
Tour d'appui en avant	157
Etablissement en arrière	157
Exemples d'exercices combinés	158

Anneaux — **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	– Tourner en arrière et retour	– Elancer en suspension en avant et en arrière – Suspension renversée accroupie	– Elancer à la suspension mi-renversée et renversée tendue – Tourner en arrière et sauter à la station
5-9	– Elancer en suspension en avant et en arrière – Elancer à la suspension renversée accroupie – Combinaisons	– S'élever à la suspension mi-renversée et tendue – Equerre – Dislocation avant – Combinaisons	– S'abaisser à la suspension dorsale et retour – Montée des poignets – Dislocation en arrière – Combinaisons
10-13	– S'élever à la suspension mi-renversée et renversée tendue – Equerre – Dislocation en avant – Combinaisons	– S'abaisser à la suspension dorsale et retour – Montée des poignets – Dislocation en arrière – Combinaisons	– Tour d'appui en avant – Bascule à l'appui – Etablissement en arrière – Sortie écartée – Combinaisons

Elancer en suspension



[T] 1. Bras tendus parallèles dans le prolongement du corps à la fin des élancers
4. Avant la verticale, hanches légèrement fléchies
4.–7. Coup de fouet
8. Idem 1

[A] Force bras, épaules (→ p. 127)

[P] 1. En suspension, augmenter progressivement la hauteur. Insister sur la position T1 et T8.
2. Idem 1, mais contrôler la pression des anneaux en avant et en arrière (pas d'angle bras-buste)
Aide: conduire le mouvement. A la fin de l'élancer en avant: soutenir l'élévation dans le dos. Lors de l'élancer en arrière: appuyer contre la poitrine

[F] 1. Amplitude insuffisante
2. Projection des jambes en arrière trop faible

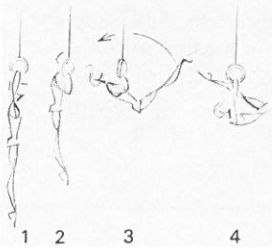
[C] 1. Répéter P2
2. Répéter coup de fouet (T4-7)

[O] Travail en rythme possible

[E] Travail simultané à différents engins

[L] 1. Elancer à la suspension mi-renversée ou renversée tendue
2. Elancer en suspension en arrière et dislocation en avant
3. Elancer en suspension en avant et sortie écartée

S'élever à la suspension mi-renversée



[T] 1.–2. Fléchir les bras et tirer les épaules à la hauteur des anneaux

3.–4. Tirer la tête en arrière, monter les jambes et tendre progressivement les bras

[A] Force bras, ventre (→ p. 126, 127)

[P] 1. Elancer en susp. en av. à la susp. mi-renversée
2. Idem 1, mais diminuer l'élan
3. Sans élan, fléchir les bras, tourner en arr. à la susp. renv. accroupie, avec puis sans aide
Aide: soutenir la montée en poussant les hanches
4. Idem 3, mais à la susp. mi-renv.

F 1. Le corps ne peut basculer en arr.
2. Le bassin n'accompagne pas la montée des hanches

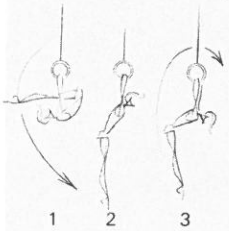
C 1. Tirer la tête en arr. (T3)
2. Aide comme P3

E Anneaux bal.: susp. mi-renv. à la fin du bal. en arr.

V 1. S'élever à la susp. renversée tendue
2. S'élever à la susp. renv. accroupie, mi-renv. ou renv. tendue avec les bras tendus

L 1. S'élever à la susp. mi-renv., dislocation en arr. ou bascule à l'appui
2. S'élever à la susp. mi-renv. *s'abaisser à la susp. dorsale et retour*

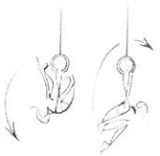
S'abaisser à la suspension dorsale et retour



T 1.–2. Tourner en arr.

3. Mouvement de la tête vers le bas et des hanches vers le haut

A Force dos (→ p. 126) souplesse articulaire des épaules (→ p. 125)



P 1. Anneaux hauteur des épaules: tourner en arr. à la stat. susp. dors., poussée des pieds et retour

2. Idem 1, mais sans aide des pieds

3. Anneaux hauteur de susp.: tourner en arr. à la susp. dors. et retour en tirant les genoux à la poitrine avec puis sans aide
Aide: freiner la descente et soutenir la montée

4. Idem 3, mais sans aide

Montée des poignets

T 1. Prises engagées (cubitales)

2. Fléchir les bras et tirer les épaules à la hauteur des anneaux

3. S'établir à l'appui fléchi en tournant les anneaux vers l'extérieur

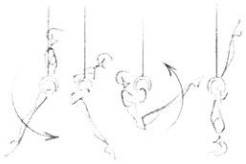
4. Tendre les bras à l'appui

A Force des bras et des épaules (→ p. 127)

P
1. Susp. prises engagées: fléchir les bras et tirer les épaules à la hauteur des anneaux et retour. Répéter plusieurs fois
2. Susp. fléchie, prises engagées: avec un aide qui soutient une partie du poids du corps, exercer le passage de la susp. fléchie à l'appui fléchi
3. Anneaux hauteur de tête: de la stat. prises engagées, sauter à l'appui fléchi
4. Idem 3, mais en diminuant l'élan
5. De l'appui fléchi: tendre les bras à l'appui et retour. Répéter plusieurs fois
6. Montée des poignets avec puis sans aide

F
1. Les prises ne sont pas engagées
2. Pendant l'établissement, les anneaux ne sont pas tournés vers l'extérieur
3. Les anneaux sont trop écartés du corps

C
1. Exercer les prises avec les anneaux à hauteur de tête
2. Exercer le mouvement avec les anneaux à hauteur de poitrine
3. L'aide maintient les anneaux serrés

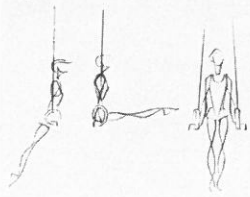

V

E Tour d'appui en av.

V De l'appui, s'abaisser lentement à la susp. mi-renv. ou renv. tendue

L Montée des poignets, équerre

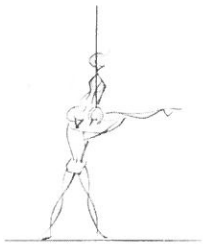
Equerre


1 2 3

T
1.–2. Lever les jambes à l'horizontale. Buste droit, poitrine poussée en avant
3. Coudes tournés à l'intérieur

A Force d'appui, ventre, dos (→ p. 126, 127)

P
1. Anneaux hauteur de poitrine: de l'appui, soulever les genoux à l'horizontale et retour, répéter plusieurs fois
2. Anneaux à 30 cm. du sol: de la position assise, prises aux anneaux: se soulever à l'appui jambes tendues appuyées sur le sol
3. Idem 2, mais se soulever à l'équerre
4. De l'appui: lever les jambes à l'équerre avec puis sans aide. *Aide:* une main dans le dos et l'autre sous les cuisses

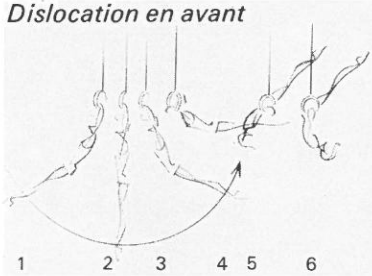

P4

F 1. Bras fléchis, dos rond
2. Anneaux trop écartés

C 1. Tourner les coudes à l'intérieur, sortir la poitrine
2. Un aide tient les anneaux serrés

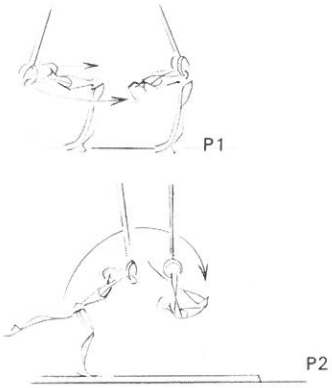
E Equerre au sol, aux barres parallèles

Dislocation en avant



T 1.–3. Coup de fouet
4.–5. Avant le point mort, conduire les bras de côté et fléchir la tête contre la poitrine
6. Fléchir le corps à la suspension mi-renversée

A 1. Souplesse articulaire des épaules (→ p. 125)
2. Elancer en susp. en arr. (coup de fouet)



P 1. Anneaux hauteur des épaules: prises aux anneaux bras tendus, buste horizontal, baisser la tête, passer les bras de côté, tourner les épaules en av. et retour

2. Station sur une jambe, l'autre tendue en arr.: sauter pour disloquer en av. à la susp. mi-renv. avec aide. *Aide:* soutenir l'élève à la cuisse et freiner le corps à la susp. mi-renv.

3. Anneaux hauteur de susp.: élancer en susp. en arr. et dislocation en av. avec puis sans aide. *Aide:* d'un caisson, fixer les hanches de l'élève à la fin de l'élancer en arr.

F 1. Elan insuffisant, forte flexion des hanches vers le haut
2. Dislocation trop tôt = suspension dorsale
3. Les bras ne passent pas de côté

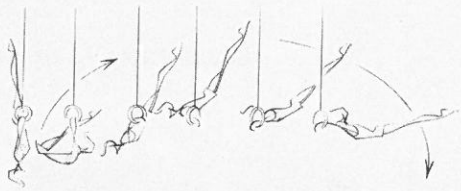
C 1. Augmenter l'élan. L'aide peut pousser la poitrine vers le haut
2. Laisser monter le corps en arr. Aide acoustique du maître
3. Répéter P1

E Barres parallèles: élancer en appui brach. en arr. et rouler en av.

V Dislocation en av. avec le corps tendu jusqu'à la susp. renv. tendue

L 1. Dislocation en av., basculer à l'appui
2. Dislocation en av., élancer en susp. en arr. et s'établir en arr. à l'appui

Dislocation en arrière



T 1.–3. Mouvement de bascule

3.–4. Pression des bras sur les anneaux pour soulever les épaules

4.–5. Conduite des bras de côté en avant

A Force bras, épaules (→ p. 127)

P
1. Anneaux hauteur au-dessus de la tête : de la susp. mi-renv., mouvement de bascule. Répéter plusieurs fois
2. De la susp. mi-renv. : dislocation en arr. avec l'aide de trois camarades. A soulève les épaules depuis derr., B et C arrêtent le mouvement de côté (cuisses, poitrine)
3. Idem 2, mais élancer en susp. en av. La chute du corps est freinée par B et C
4. Anneaux hauteur de susp. : élancer en susp. en av. à la susp. mi-renv., dislocation en arr. pour sauter à la station
5. Idem 4, mais pour élancer en susp. en av. avec puis sans aide. *Aide:* de côté sur un caisson (cuisses, poitrine)

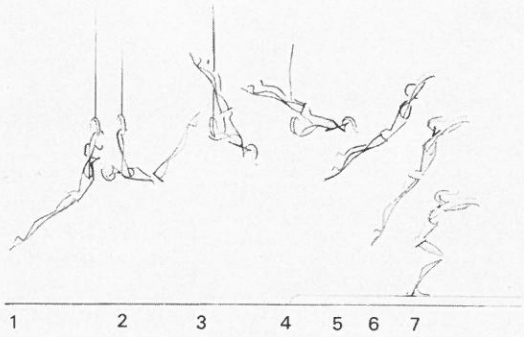
F
1. Epaules trop basses = dislocation douloureuse
2. Bras fléchis = mouvement en deux temps

C
1. Répéter le mouvement de bascule. Appuyer sur les bras et aide comme P2
2. Aide sous la poitrine et les cuisses pour conduire le mouvement lentement

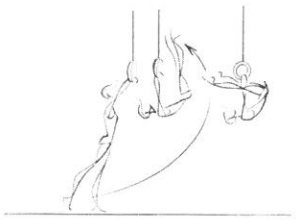
E
1. Anneaux balançants : dislocation en ar. → p. 118
2. Travail simultané à différents engins → p. 129

L
1. Double dislocation
2. Dislocation, élancer en susp. en av. et renv. en arr. jambes jointes ou écartées pour sauter à la station

Renversement en arrière en écartant les jambes à la station (sortie écartée)



T
1. Corps légèrement cintré avant la verticale
2. Projection énergique des jambes en avant (coup de fouet)
3.–4. Traction des bras et mouvements de la tête en arrière
5.–6. Extension du corps, bras en haut
7 Fermer les jambes et réception souple



P1

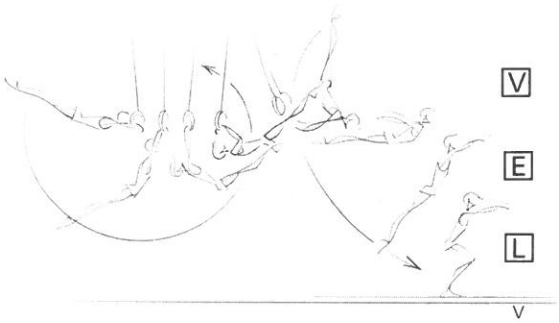
A
1. Force bras (→ p. 127)
2. Bon élancer en susp. en av.

P
1. Elancer en susp. en av. à la susp. mi-renv. jambes écartées et retour
2. Idem 1, mais en tirant sur les bras
3. Idem 2, mais lâcher les prises et tourner en arr. avec aide. *Aide:* de côté sur un caisson sur le bras pour fixer les épaules et dans le dos pour la rotation
4. Augmenter la hauteur et extension du corps avant la station, avec puis sans aide

P2

F Manque d'élévation = mouvement rond

C
- Améliorer le coup de fouet. Fléchir le corps (T2)
- Traction des bras. Aide en poussant les épaules vers le haut



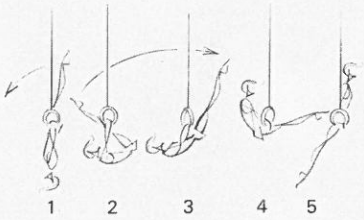
V

V Renversement en arr. corps tendu ou carpé à la station

E Anneaux balançants : salto en arr. jambes écartées, corps tendu ou carpé à la station

L Dislocation ou double dislocation pour élancer en susp. en av. et renv. en arr. en écartant les jambes à la station

Bascule à l'appui



T
1. Suspension prises engagées (cubitales)
2. Flexion des hanches, buste horizontal
2.–3. Mouvement de bascule
3. Arrêt de l'extension du corps (contraction de la musculature abdominale)
3.–5. Traction puis poussée des bras jusqu'à l'appui

A
1. Force bras, ventre (→ p. 126, 127)
2. Bascule dorsale aux barres parallèles → p. 185

P2

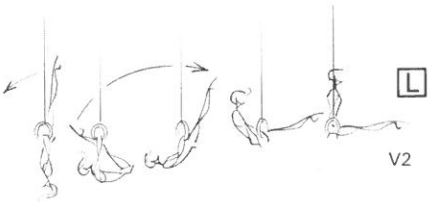
P
1. Anneaux hauteur de tête : de la susp. renv. tendue, flexion-extension du corps avec traction des bras. Répéter plusieurs fois
2. Basculer à l'appui avec aide. *Aide :* poussée dans le dos et sous les hanches
3. Idem 2, mais sans aide

F
1. Bascule à l'appui fléchi
2. Poussée des jambes trop longue

C
1. Projeter les jambes en av. en haut
2. Arrêter le mouvement de bascule à temps (T3). Aide acoustique

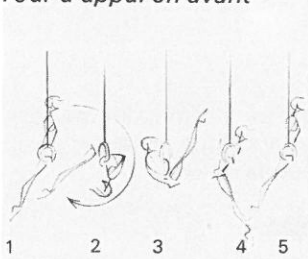
V
Bascule à l'appui avec les bras tendus

E
1. Anneaux balançants : basculer à l'appui à la fin du bal. en av. ou en arr.
2. Barres parallèles : bascule dorsale à l'appui → p. 185
3. Barre fixe : bascule dorsale à l'appui → p. 203
4. Travail simultané à différents engins → p. 129


V2

L
1. Basculer à l'appui à l'équerre
2. Basculer à l'appui, tourner en av. à la susp. mi-renv. ou renv. tendue
3. Basculer à l'appui et tour d'appui en avant

Tour d'appui en avant



[T] 1.–2. Fléchir le buste en avant en tournant les anneaux vers l'extérieur

3. Les bras restent fléchis, prises engagées

4. S'établir à l'appui fléchi

5. Tendre les bras à l'appui

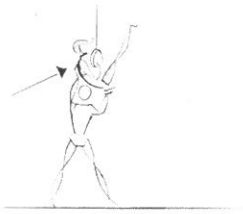
[A] 1. Force bras et épaules (→ p. 127)
2. Montée des poignets

[P] 1. Anneaux hauteur d'épaules: de l'équerre, tourner en av. à la susp. mi-renv.

2. Idem 1, mais à la susp. fléchie mi-renv.

3. De la susp. fléchie mi-renv., prises engagées avec un aide qui soutient une partie du poids du corps: exercer le passage de la susp. fléchie à l'appui fléchi

4. De l'appui: tour d'appui en av. avec puis sans aide. *Aide:* à l'épaule pour la rotation et contre le dos pour l'établissement



[F] 1. Bras tendus pendant la rotation en av.

2. Mauvaise rotation des anneaux et prises mal engagées

3. Corps tendu trop tôt

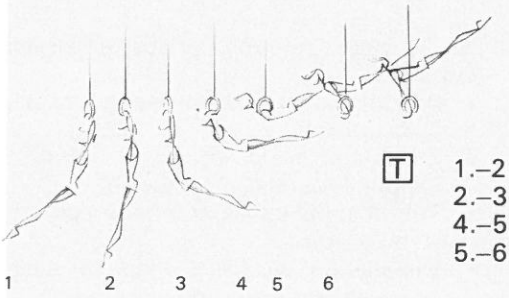
4. Les anneaux sont trop écartés du corps

[C] 1. Tourner les anneaux vers l'extérieur et garder les épaules près des anneaux. Aide comme P4
2. Exercer la rotation et les prises de la stat. avec les anneaux à hauteur de tête
3. Garder le corps fléchi jusqu'à l'appui
4. L'aide maintient les anneaux serrés

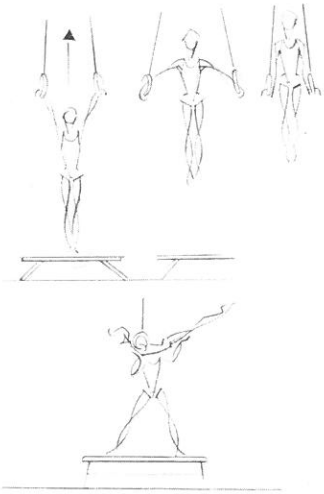
[E] Tourner en av. à différents engins (familles de mouvement, p. 129)

[L] 1. Basculer à l'appui et tour d'appui en av.
2. Tour d'appui en av. et tourner en av. à la susp. mi-renv.

Etablissement en arrière



[T] 1.–2. Freiner les jambes jusqu'à la verticale
2.–3. Projection des jambes en arrière (coup de fouet)
4.–5. Traction des bras de côté
5.–6. Redresser la tête et pression des bras jusqu'à l'appui



A
1. Force bras, épaules, dos (→ p. 126, 127)
2. Coup de fouet

P
1. Anneaux hauteur de susp., minitrampoline horizontal sous l'engin : sautiller sur la toile et sauter à l'appui en passant les bras tendus de côté
2. Idem 1, mais diminuer l'élan
3. Elancer en susp. en arr. et s'établ. en arr. avec aide. *Aide :* d'un caisson (cuisse, poitrine)
4. Idem 3, mais prise d'élan de la susp. mi-renv., avec, puis sans aide

F
1. Balancement des anneaux
2. Etablissement trop tôt
3. Projection des jambes trop tôt ou trop tard = appui fléchi

C
1. Traction puis poussée des bras de côté et non devant
2. Laisser monter le corps jusqu'à l'horizontale avant de s'établir. Aide acoustique
3. Améliorer le coup de fouet

E
1. Anneaux balançants : établissement à l'appui à la fin du bal. en arr.
2. Barres parallèles : élancer en appui brach. en arr. et s'établir à l'appui
3. Barre fixe : élancer en susp. en arr. et étab. à l'appui

L
1. Dislocation en av., élancer en susp. en arr. et étab. à l'appui
2. Etablissement en arr. à l'appui, élancer en av. à l'équerre

Exemples d'exercices combinés

Exercice facile
De la susp. :
1. Elancer en av., en arr., en av. à la susp. mi-renv., tendre le corps à la susp. renv. td.
2. S'abaisser à la susp. mi-renv. et élancer en susp. en arr., en av. à la susp. mi-renv.
3. Renv. en arr. pour sauter à la stat.

Exercice moyen
De la susp. :
1. S'élever à la susp. renv. td., s'abaisser à la susp. dors.
2. S'élever à la susp. mi-renv., élancer en susp. en arr.
3. Dislocation en av., à la susp. mi-renv.
4. Mouvement de basc. et sauter à la stat.

Exercices difficiles
a) De la susp. prises engagées (cubitales) :
1. Montée des poignets, lever les j. à l'équerre
2. Tourner en av. à la susp. mi-renv., élancer en susp. en arr.
3. Dislocation en av., élancer en susp. en arr., en av. et
4. Renversement en arr. td. à la stat.

b) De la susp. mi-renv. prises engagées (cubitales)
1. Bascule à l'appui et tourner en av. à la susp. mi-renv.
2. Elancer en susp. en arr. et s'étab. à l'appui, lever les j. à l'équerre
3. Tour d'appui en av., tourner en av. à la susp. mi-renv.
4. Dislocation en arr., élancer en susp. en av. et sortie écartée

Mouton, minitrampoline, caisson, cheval (sauts)

	Page
Buts d'enseignement par degré	160
Eléments	
Mouton *(sauts)*	
Généralités (élan et entraînement de saut)	161
Entraînement de l'appui	162
Technique (sauter à la pos. accr., saut en extension, saut entre bras fléchis, saut facial accroupi, saut écarté)	164
Minitrampoline *(sauts libres)*	
Généralités	165
Saut en extension	167
Saut groupé	167
Saut carpé écarté	167
Rotation autour de l'axe longitudinal	167
Saut roulé	168
Salto en avant groupé	168
Salto en avant carpé	169
Salto en avant carpé avec $^1/_2$ tour	169
Salto en avant tendu avec $^1/_2$ tour	169
Salto en arrière	169
Minitrampoline *(sauts en appui)*	
Saut facial groupé	170
Saut facial élevé	170
Renversement latéral	171
Renversement latéral avec $^1/_4$ t.	171
Sauter à l'appui renversé et basculer en av. à la stat.	172
Salto en avant	172
Caisson, cheval *(sauts en appui)*	
Saut entre bras fléchi	173
Saut entre bras tendu	173
Saut écarté	173
Saut du mouton	174
Saut du voleur	174

Mouton, minitrampoline, caisson, cheval (sauts) **Buts d'entraînement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	Entraînement de la force d'appui – Sol – Bancs – Caisson – Barres parallèles – Barre fixe	– Saut facial accroupi (élément supérieur du caisson, banc) – Saut écarté de la stat. sur le caisson ou le banc	– Saut facial accroupi (mouton, caisson + tremplin) – Saut écarté (mouton) – Saut entre bras, fléchi (mouton)
5-9	– Facial (caisson, cheval) – Entre bras, fléchi (caisson) – Saut écarté (caisson + minitramp.) – Saut écarté (caisson long + minitramp.) *Minitrampoline* – Saut en extension – Saut écarté	– Entre bras, fléchi (cheval 1,20 m) – Saut écarté (caisson + Reuther) – Saut écarté (caisson long) – Entre bras, fléchi (caisson long + minitramp.) – Introduction renversement (caisson largeur + minitramp.) *Minitrampoline* – Saut groupé – Saut carpé écarté	– Facial élevé (caisson, cheval) – Entre bras, td. (chev. larg. 1,20 m) – Saut écarté (chev. larg. 1,20 m, Reuther) – Saut écarté (cheval long.) – Entre bras, fléchi (chev. + minitramp.) – Renversement (caisson larg. + minitramp.) *Minitrampoline* – Saut carpé – Saut roulé
10-13	– Entre bras, fléchi (cheval 1,20 m) – Saut écarté (caisson + Reuther) – Saut écarté (caisson long) – Entre bras, fléchi (caisson long + minitramp.) – Renversement latéral (caisson larg. + minitramp.) – Saut du voleur *Minitrampoline* – Saut groupé – Saut carpé écarté – Saut carpé – Saut roulé	– Facial élevé (caisson, cheval) – Entre bras, td. (chev. larg. 1,20 m) – Saut écarté (chev. larg. 1,20 m + Reuther) – Saut écarté (cheval long) – Entre bras, fléchi (chev. + minitramp.) – Renversement (caisson larg. + minitramp.) – Saut du mouton *Minitrampoline* – Saut de poisson – Salto en avant groupé	– Entre bras, td. (caisson long + Reuther ou suédois) – Entre bras, td. (chev. long 1,20-1,30 m + minitramp.) – Renversement (caisson long + Reuther ou suédois) – Renversement latéral (chev. long 1,20-1,30 m + minitramp.) – Renversement (cheval long 1,20-1,30 m + minitramp.) *Minitrampoline* – Salto en avant carpé – Salto en avant avec $^1/_2$ tour – Salto en arrière

Mouton (sauts)

Généralités (élan et entraînement de saut)

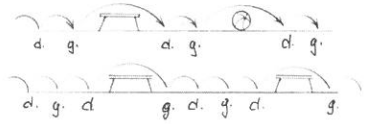
1 Elan

T
1. Commencer avec la jambe d'appel
2. Course décontractée régulière, vitesse progressive (max. 9 pas)

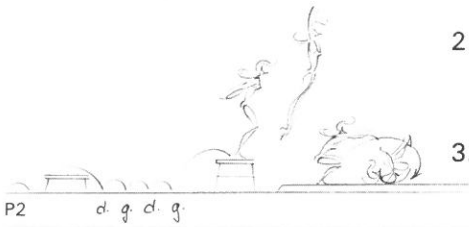
P
Entraînement de différentes longueurs d'élan : 3, 5, 7, 9 pas

2 Saut d'appel

T
1. Dernier pas sur la jambe d'appel avant le saut à pieds joints sur le tremplin (Reuther)
2. Corps en légère position de recul, tirer les bras en arr. par le plus court chemin
3. Appel avec les pieds parallèles sur le premier tiers du tremplin (poser d'abord la pointe des pieds)

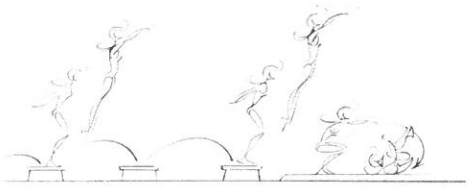


P
1. Sauter par-dessus des bancs, gros ballons, éléments de caisson (appel sur la jambe d'appel), varier le rythme
2. Idem 1, mais appel sur le dernier obstacle et saut en extension sur un tapis (réception suivie d'un roulé ou d'un saut)
3. 5, 7, 9 pas d'élan et saut d'appel (contrôler le passage de l'élan au saut)

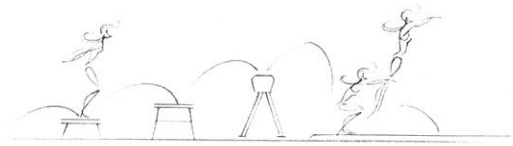


T
1. Extension énergique (toutes les articulations)
2. Appel et saut en extension. Elévation du corps soutenue par l'élan en av. en haut des bras qui sont alors freinés à la hauteur du visage

P
1. Sauts en extension suivis :



– d'un caisson sur un caisson, d'un tapis sur un tapis
– par-dessus des gros ballons, des cordes tendues

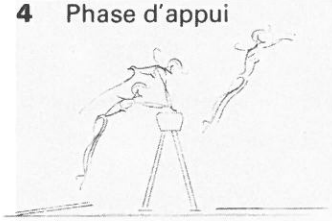


– d'un tremplin sur un tremplin

– sur un escalier de caisson

2. Sauts en extension sur tremplins en suite rythmée de 3 pas d'élan

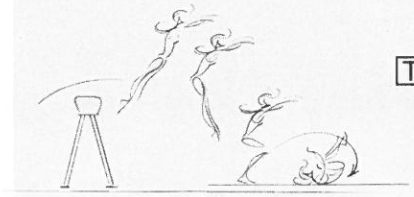
4 Phase d'appui



T

1. L'appui n'a lieu qu'après l'appel
2. Phase d'appui la plus courte possible
3. Tendre le corps après la phase d'appui (2e phase de vol)

5 Réception



T

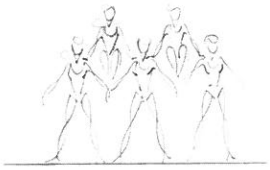
1. Amortir souplement dans toutes les articulations (pieds - genoux - hanches)
2. L'amorti peut conduire à un roulé ou à un saut en extension

Entraînement de l'appui

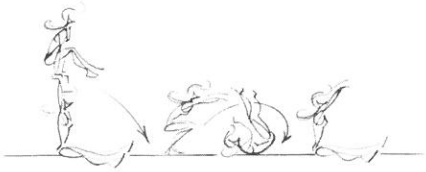
1 Sauter à quatre pattes avec variantes:

1. D'un cerceau à l'autre
2. D'un tapis à l'autre
3. Par-dessus l'élastique
4. Entre les bancs, par-dessus des gros ballons ou des cordes

2 Saut groupé avec variantes:



1. Deux rangs l'un derrière l'autre: appui sur les épaules du rang de devant et saut groupé par-dessus les mains jointes

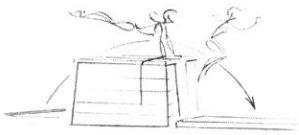


2. Par couple:
   Saut groupé par-dessus le partenaire (siège écarté, bras tendus en haut, rouler en av. au siège écarté)

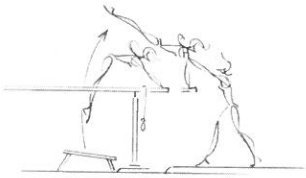
3. Sauter à la stat. accroupie – saut en extension : sur des bancs, caissons longueur et largeur, moutons, poutres, barres fixes

4. Sauter à la stat. accroupie ou saut groupé avec rythmes différents par-dessus des caissons ou des moutons

5. Sauts groupés suivis par-dessus des cordes ou élastiques entre deux moutons

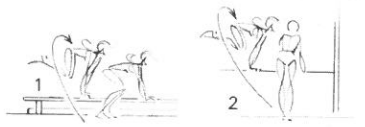


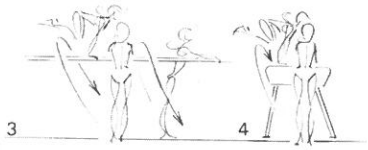
6. Appel sur tremplin, saut groupé par-dessus une corde avec appui sur deux caissons placés en longueur (vol le plus haut possible corps tendu ; grouper tardivement)



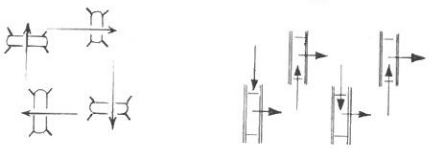
7. Sautiller sur le minitrampoline, sauter à l'appui à l'extrémité des barres et saut groupé par-dessus une corde avec aide. *Aide :* tirer l'élève contre soi par l'avant-bras

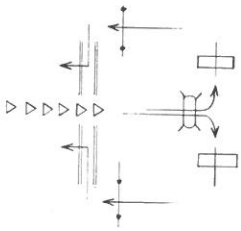
3 Facial accroupi avec variantes





1. Suivis par-dessus un banc (à la stat. transv.)
2. Par-dessus des barres fixes basses ou poutres (prises mixtes)
3. Pour entrer ou sortir des barres parallèles
4. Par-dessus la barre supérieure des barres asymétriques
5. Par-dessus un mouton





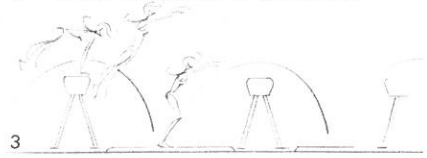
6. Sur une piste composée de mêmes agrès ou d'agrès différents. Accompagnement du rythme :

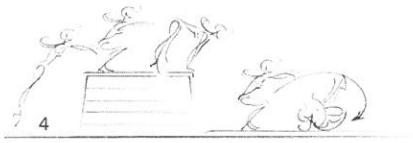
– 4 moutons en carré (exercer avec 4 groupes d'élèves)

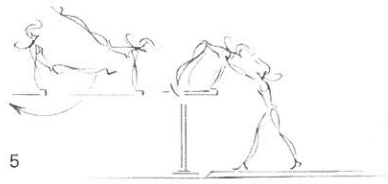
– 4 barres asymétriques (exercer en vagues)

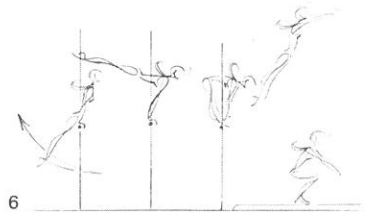
– Mouton, caissons, barres fixes obliques, barres parallèles (exercer en vagues à g. ou à d.)

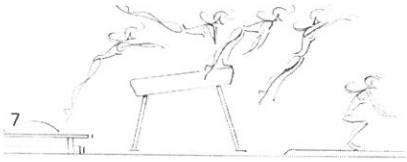
4 Saut écarté avec variantes


3


4


5

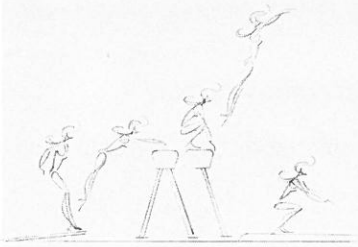

6


7

1. Traverser le banc avec appui et sautiller écarté
2. Avec partenaire, saut écarté (saute-mouton)
3. Sauts écartés suivis par-dessus plusieurs moutons
4. Saut à la stat. accroupie sur le caisson en longueur et saut écarté
5. Sortie écartée à l'extrémité des barres: de la stat. sur le caisson, de l'élancer en appui. *Aide:* tirer son camarade à l'avant-bras
6. De la stat. ou de l'appui: sauter à la stat. jambes écartées sur la barre et sauter en av. à la stat. avec aide
7. D'un caisson, minitrampoline, tremplin ou d'un élan sur deux bancs suédois placés côte à côte: saut écarté par-dessus un mouton ou un cheval placé en biais

Technique (sauter à la pos. accr., saut en extension, saut entre bras fléchis, saut facial accroupi, saut écarté)

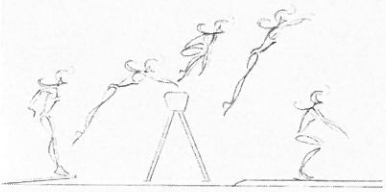
1 Sauter à la position accroupie et saut en extension



[T]

1. L'appui des mains s'effectue après le rebond sur le tremplin
2. Les mains effectuent une poussée énergique sur le mouton pour favoriser l'étab. en pos. accr.
3. Le saut en ext. est enchaîné sans temps d'arrêt sur le mouton (ne pas cambrer le corps en arr.)

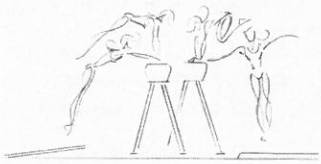
2 Saut entre bras fléchis



[T]

1. Phase de vol (1re) avec le corps aussi étendu que possible, hanches à la hauteur des épaules
2. Courte phase d'appui, bonne poussée des bras
3. Fléchir tardivement le corps
4. Tendre le corps avant l'arrivée à la stat.
5. Arriver souplement à la station

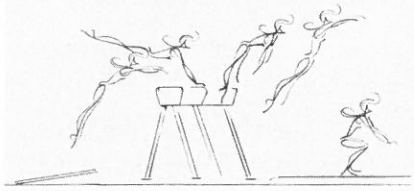
3 Saut facial accroupi



T

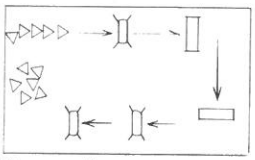
1. Elever les hanches aussi haut que possible dans la première phase de vol
2. Appui transversal des mains sur l'engin
3. Fléchir les jambes
4. Soulever très tôt la deuxième main et tendre les j.
5. Arriver à la stat. transv.

4 Saut écarté



T

1. Première phase de vol, corps aussi tendu que possible
2. Courte phase d'appui, bonne poussée des bras
3. Ecarter les jambes après la prise d'appui
4. Redresser le corps et joindre les jambes
5. Arriver souplement à la station

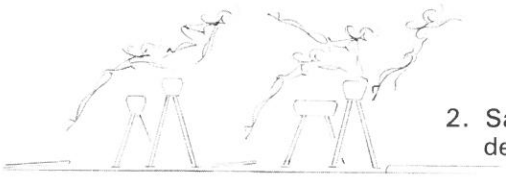


Groupe d'accompagnement

E

Augmentation de la difficulté

1. Piste d'agrès: exercer les sauts ci-dessus en développant une bonne technique et un bon rythme de l'élan. Un groupe assure l'accompagnement rythmique avec des instruments de percussion

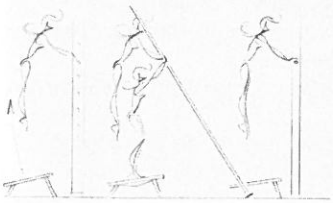


2. Saut écarté et saut entre bras fléchi par-dessus deux moutons

Minitrampoline (sauts libres)

Généralités

1 Rebonds



T

1. Rebondir sur le minitramp. avec les pieds à plat
2. Extension de tout le corps (pieds, genoux, hanches), le buste reste vertical
3. Arrêter les rebonds par une flexion des jambes sur le minitramp (ne pas sauter directement au sol)

P

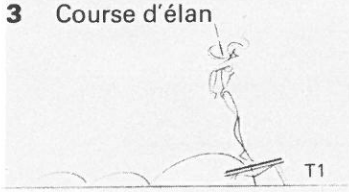
Rebonds avec prises des mains à l'espalier, aux perches ou à la barre fixe

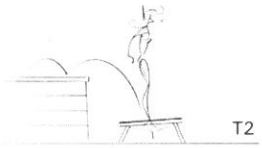
2 Impulsion sur le minitramp.

T
1. Durant le mouvement de réaction du tremplin, le corps est maintenu en pos. verticale, la musculature est contractée
2. Le saut d'appel et le saut en extension sont soutenus par un mouvement en av. en h. des bras (réception sur une aire de chute avec une flexion profonde)

P
De la stat. sur un caisson : (2-3 éléments) rebond sur le minitramp. et saut en extension

3 Course d'élan

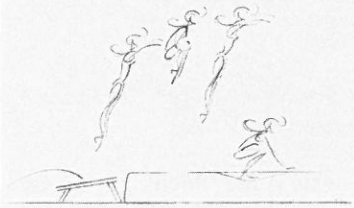




T
L'inclinaison du minitrampoline variera suivant la vitesse de l'élan :
1. Lors d'un élan rapide, le tremplin est fortement incliné et le corps incliné en arr. lors de l'appel sur le minitramp.
2. Lors d'un élan lent, le tremplin est en pos. plus ou moins horizontale et le corps vertical lors de l'appel

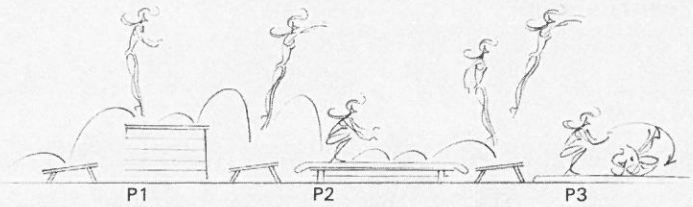
P
Limiter l'élan à 5-7 pas

4 Envol



T
Lors de chaque saut, quatre phases différentes doivent être visibles :
1. Extension du corps et mvt d'élan des bras en av. en h.
2. Mouvement du corps qui doit avoir lieu au plus haut point de la phase d'envol et presque à la fin de celle-ci
3. 2e extension du corps avant la chute à la stat.
4. Flexion profonde à la réception

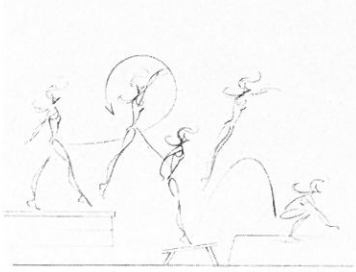
5 Réception (saut à la stat.)



T
Flexion profonde à la réception et enchaîner avec un mouvement en av. (pas)

P
1. Sauter à la stat. sur un caisson (2-3 éléments)
2. Sauter à la station sur un plan surélevé constitué par des tapis posés sur des bancs
3. Sauter à la stat. au sol (flexion profonde, rouler en av.)
4. Exercices P1, P2, P3 sous forme de piste d'agrès. Sauter directement du caisson et des bancs sur le minitramp.

Saut en extension

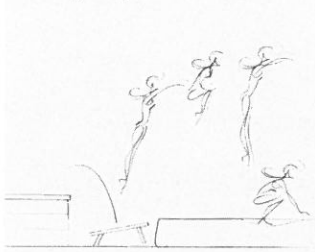


P De la stat. sur un caisson : (2-3 éléments) 1 ou 2 pas d'élan, sauter en lançant une jambe en av. ; rebond sur le minitramp. et saut en extension
Durant le saut du caisson au minitramp., les bras effectuent un cercle en arr., puis, lors du saut en extension, ils sont conduits obliques en avant en haut

E Piste d'agrès (→ p. 36, p. 131)

V Saut en extension avec écart latéral des jambes

Saut groupé

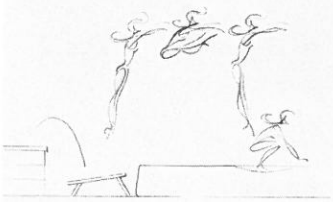


T
1. Le buste ne doit pas être amené en avant lors du groupé (grouper à la fin du saut en extension)
2. Lors du groupé, les mains se posent sur les jambes ou les saisissent un court instant
3. Aussitôt après le groupé, le corps est à nouveau tendu

A De la pos. assise, fléchir et tendre rapidement les jambes → gymnastique spécifique, p. 29/6, 128/4

V Saut groupé par-dessus un élastique de saut, un cheval ou un caisson

Saut carpé écarté



T Lors du carpé des jambes écartées, le buste est amené en pos. oblique en avant pour permettre à l'exécutant de garder son équilibre

V Saut carpé jambes jointes

A Bonne mobilité des hanches : flexion du buste en avant en pos. assise écartée (garder le dos droit → gymnastique spécifique, p. 29/12, 124/1, 6, 8)

Rotations autour de l'axe longitudinal

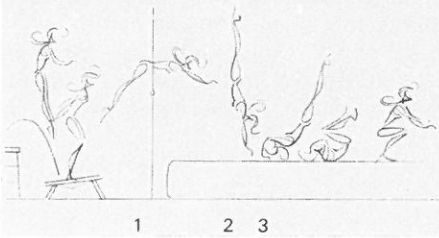
A Saut en extension, corps rigoureusement vertical

P Introduction des vrilles au sol

T ½ vrille
1. Les bras sont élancés tendus en haut
2. La tête conduit la vrille, mais reste dans l'axe du corps
3. Les bras sont abaissés de côté pour freiner la vrille

1 vrille
- Choix individuel de la conduite des bras
- Exemple pour une vrille à gauche
Saut en extension, bras obliques de côté en haut, la main gauche est placée derrière la tête, le coude tiré en arr., la main droite est conduite sur le flanc gauche (le mouvement des bras doit être introduit dès la fin du saut en extension)

Saut roulé

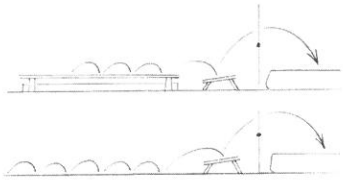


T

1. Après le rebond sur le tremplin, les hanches sont tirées en haut
2. Avant l'appui des mains, les hanches sont tendues
3. Les bras soutiennent le poids du corps pour le roulé en av.
4. Durant le roulé en av., les hanches restent tendues le plus longtemps possible

A

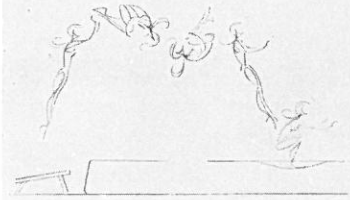
1. Saut roulé au sol
2. Appui renversé, roulé en av. au sol



P

1. De la stat. sur le minitramp., saut roulé en av.
2. Saut roulé après 2-3 pas d'élan sur un banc
3. Saut roulé après 5-9 pas d'élan au sol

Saut périlleux avant groupé

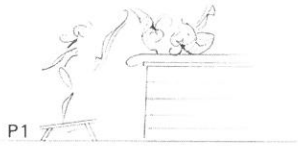


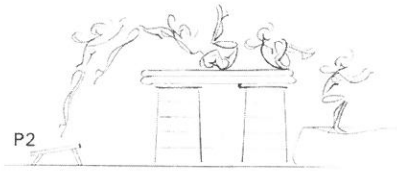
T

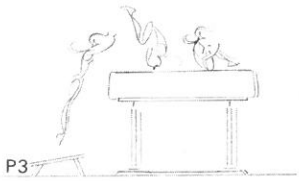
1. Saut en extension en levant les bras en av. en haut
2. Groupé des jambes et flexion du buste en avant
3. Les mains saisissent les jambes un court instant
4. Extension du corps pour permettre l'arrivée à la stat.

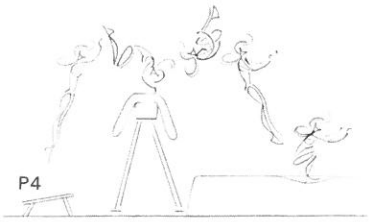
A

Saut roulé avec le minitrampoline





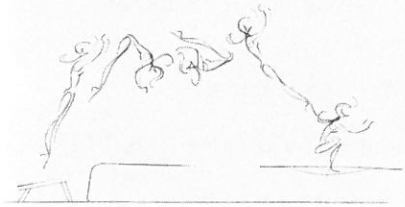




P

1. Saut roulé sur un plan surélevé
2. Saut roulé sur deux caissons placés en large en saisissant les jambes dans la 2e phase
3. Idem 1, mais placer une aire de chute sur le plan surélevé. Effectuer le saut roulé avec et sans appui des mains
4. Saut périlleux avant groupé par-dessus un cheval avec un léger appui des mains
5. Saut périlleux en av. groupé par-dessus un élastique de saut

Saut périlleux avant carpé



T

1. Après le rebond sur le tremplin, les hanches sont tirées vers le haut
2. Le buste est fléchi en av. contre les jambes qui restent tendues
3. Les mains saisissent les jambes
4. Après la rotation, l'angle des hanches est ouvert par une extension des jambes sur le tronc

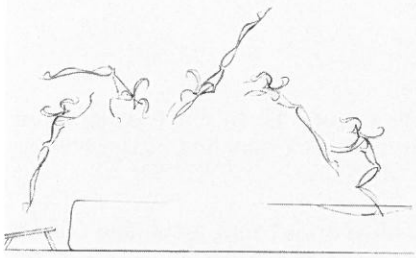
Saut périlleux avant carpé avec $\frac{1}{2}$ vrille

T

1.–4. Idem saut périlleux carpé

5. La rotation autour de l'axe longitudinal suit le mouvement d'ouverture du corps
6. Mouvement des bras pour une vrille à gauche: la main gauche est amenée derrière la tête, la main droite sur le flanc gauche

Saut périlleux avant tendu avec $\frac{1}{2}$ vrille

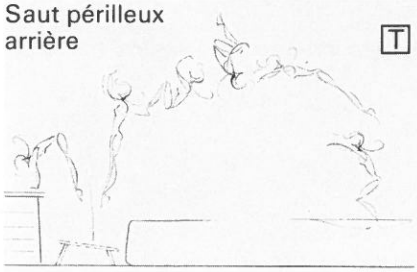


T

1. Effectuer le premier $\frac{1}{4}$ de vrille en fléchissant légèrement le corps en avant, les bras soutiennent le mouvement
2. Energique extension des hanches pour accélérer la rotation autour de l'axe transversal
3. Effectuer le deuxième $\frac{1}{4}$ de vrille en tirant les bras près du corps
4. Freiner la rotation autour de l'axe longitudinal en élevant les bras de côté, préparer l'arrivée à la station par une légère flexion des hanches

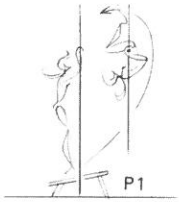
A Rondade (→ p. 171)

Saut périlleux arrière



T

1. Elévation, corps tendu
2. Groupé rapide des jambes, les mains saisissent les jambes
3. Extension des jambes et des hanches
4. Arrivée à la station avec flexion des jambes, rouler en arr.



P1

A

1. Saut groupé en arr. (après des rebonds, appui sur un caisson)
2. Rouler en arr. sur un caisson en long
3. Saut pér. arr. aux anneaux balançants (→ p. 117)

P2

P

1. Minitrampoline et barre fixe à hauteur de susp.: s'établir en av. à l'appui jambes fléchies
2. Minitramp. et anneaux à hauteur de tête: 3 pas d'élan, appel sur le minitramp. et saut pér. arr. avec l'aide d'un partenaire, lâcher les anneaux
3. De la stat. sur le minitramp. avec appui des mains sur un caisson: rebond sur le minitramp. et saut pér. arr.
4. Course d'élan, appel sur le minitramp. et saut pér. arr. (aide d'un partenaire qui saisit l'exécutant par les hanches et qui soutient la rotation par une poussée sous les hanches)

P4

Minitrampoline (saut en appui)

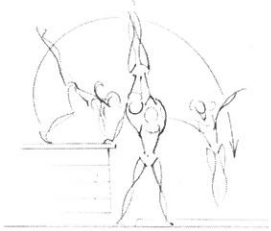
1 Saut facial groupé

Idem saut facial groupé au mouton (→ p. 165)

2 Saut facial élevé

A

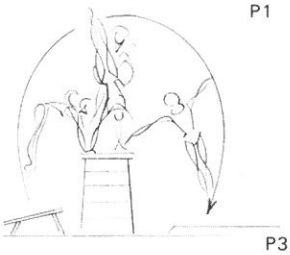
Saut facial groupé



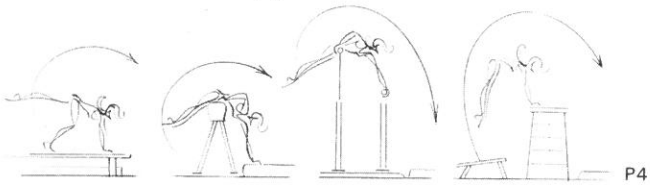
P1

P

1. De la stat. sur un caisson: facial élevé avec l'aide d'un partenaire (soutien aux hanches et traction au bras)
2. Rebonds sur le minitramp. et saut facial élevé avec l'aide d'un partenaire (l'aide est placé sur le caisson et conduit les hanches. Le passage à l'appui transversal s'effectue durant le saut à l'appui renv.)
3. Idem après un élan avec ou sans l'aide du partenaire (augmenter la hauteur du caisson)
4. Piste d'agrès disposée en carré (2 engins par station)

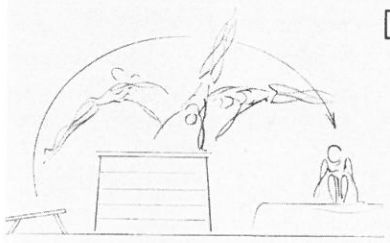


P3



P4

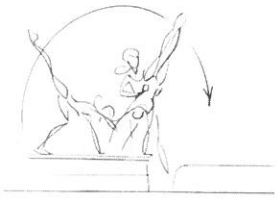
3 Renversement latéral (roue)



T

1. Lors de l'appui de la première main, le corps effectue $^1/_4$ t. sur son axe longitudinal pour arriver à l'appui renv. lat.
2. Appui de la deuxième main et forte poussée des épaules
3. Saut à la stat. lat. sur une aire de chute

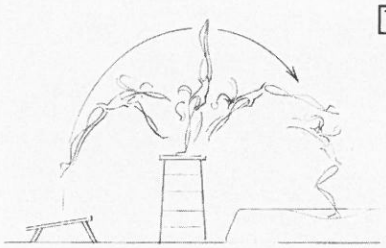
A Renversement latéral au sol (roue)



P

1. De la stat. sur un caisson : renversement latéral (jambes jointes) avec l'aide d'un partenaire qui soutient et conduit les hanches
2. Renversement latéral (après un élan) sur un caisson placé en large, avec l'aide d'un partenaire qui soutient les hanches et conduit l'épaule
3. Renversement latéral sur un caisson en long, saut à la stat. sur une aire de chute

4 Renversement latéral avec $^1/_4$ t. (rondade)



T

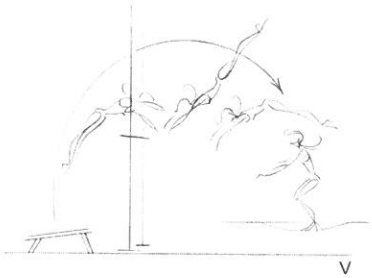
1. Le corps effectue $^1/_4$ t. autour de son axe longitudinal avant l'appui de la première main
2. Lors de l'appui de la deuxième main, le corps effectue un deuxième $^1/_4$ t. autour de son axe longitudinal
3. Poussée presque simultanée des mains et forte impulsion des épaules (les hanches pourront se fléchir légèrement)
4. Extension des hanches avant l'arrivée à la stat.

A Rondade au sol → p. 52, 143

P1

P

1. Rondade sur un caisson en long avec l'aide d'un partenaire aux hanches et au bras
2. Depuis un minitramp. : rondade sur trois éléments de caissons en large avec ou sans l'aide d'un partenaire (l'aide se place sur le caisson et soutient le mouvement par une prise aux hanches)
3. Rondade sur un caisson ou un cheval haut, placé en long ou en large

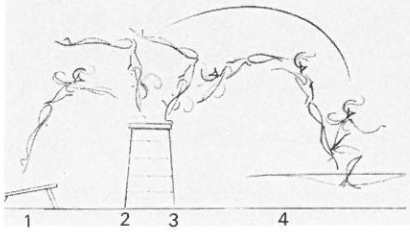


V

V Rondade sans appui des mains → p. 169

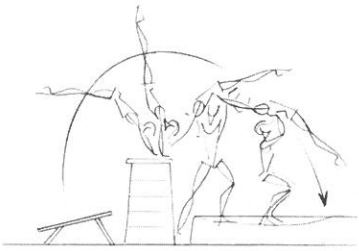
L Piste d'agrès sur le thème «rondade»

5 Sauter à l'appui renversé et basculer en av. à la stat.



T
1. Première phase de vol avec les hanches fléchies (tirer les hanches vers le haut)
2. Appui renversé hanches fléchies, laisser tourner le corps jusqu'à ce que les hanches se trouvent au-delà de la verticale
3. Poussée des mains et extension des jambes sur le tronc (mvt de bascule)
4. Arrêter le mouvement de bascule (ne pas cambrer le dos)

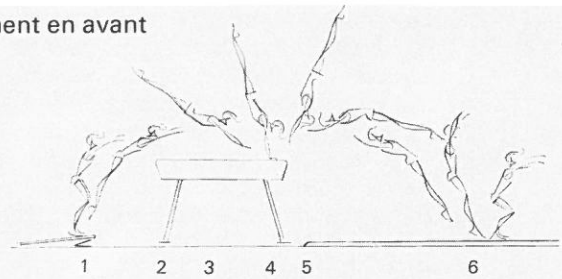
A
1. Saut roulé en av. sur un plan surélevé, → p. 168 (saut périlleux av. P1)
2. Mouvement de bascule. Familles de mouvements → p. 129 AP 9a, b


P5

P
Exécution en utilisant différents appuis :
1. Appui sur les épaules
2. Appui sur la nuque
3. Appui sur la tête
4. Appui corps fléchi
5. Appui corps tendu

E
Familles de mouvements → p. 129 AP 9a, b

6 Renversement en avant

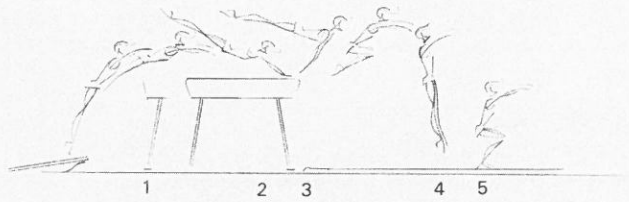


T
1.–2. Corps tendu pendant l'envol
3. En arrivant à l'appui, le corps n'est pas encore renversé
4.–5. Courte phase d'appui, poussée énergique des bras. Bras dans le prolongement du buste
6. Réception souple

A
1. Rebond sur le minitrampoline et élancer à l'appui renversé sur le caisson en largeur (plusieurs fois). Un aide assure l'appui renversé
2. Idem 1, mais deux aides conduisent le renversement en avant jusque sur le tapis mousse
3. Quelques pas d'élan, renversement en avant avec aide idem A 2
4. Augmenter la hauteur du caisson
5. Augmenter la distance entre le minitrampoline et le caisson
6. Renversement en avant par-dessus le caisson en longueur, ensuite par-dessus le cheval en longueur, d'abord avec, puis sans aide

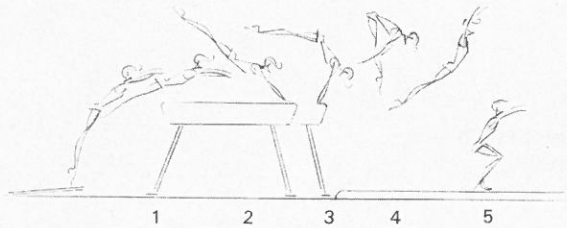
Caisson, cheval (sauts)

1 Entre bras, fléchi



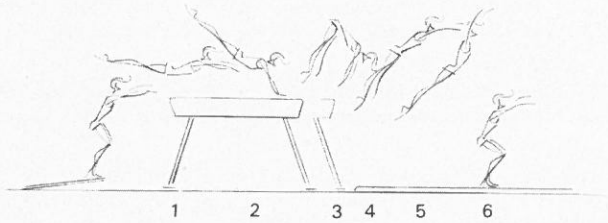
T
1. Corps tendu pendant l'envol, hanches à la hauteur des épaules
2. Courte phase d'appui, poussée énergique des bras
3. Grouper tardivement
4. Tendre le corps avant la réception
5. Réception souple

2 Entre bras, tendu



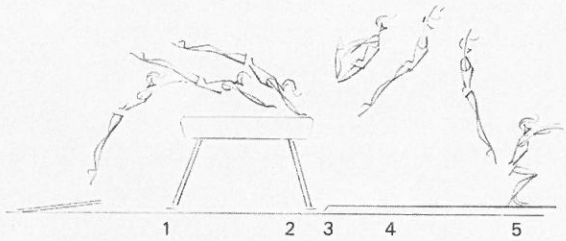
T
1. Appui facial élevé, bras dans le prolongement du corps
2. A l'appui les épaules sont derrière les mains et les hanches déjà légèrement fléchies
3. Poussée énergique des bras et flexion rapide des hanches
4. Tendre le corps avant la réception
5. Réception souple

3 Saut écarté



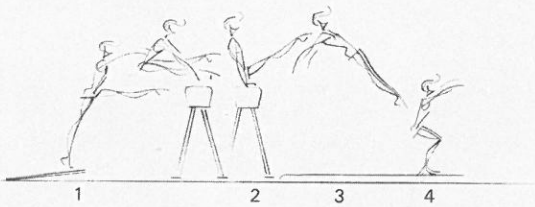
T
1. Corps tendu pendant l'envol
2. Courte phase d'appui, poussée énergique des bras
3. Ecarter les jambes après l'appui
4.–5. Tendre le corps et fermer les jambes avant la réception
6. Réception souple

4 Saut du mouton



T
1. Corps tendu pendant l'envol
2. A l'appui, flexion des hanches et poussée énergique des bras
3. Redresser la tête et le buste. Laisser traîner les jambes
4. Tendre le corps avant la réception
5. Réception souple

5 Saut du voleur



T
1. Appel d'un seul pied
2. Appui après le passage des jambes
3. Poussée des bras en avant
4. Réception souple

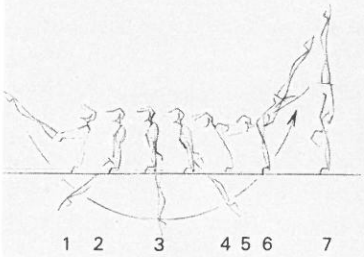
Barres parallèles

	Page
Buts d'enseignement par degré	175
Eléments	
Elancer en appui	176
Elancer à l'appui renversé	176
Elancer en fléchissant et tendant les bras	177
Elancer en appui brachial	178
Appui renversé sur les épaules	178
Rouler en avant	179
Rouler en arrière	180
Rouler rattrapé	181
Etablissement en avant	182
Etablissement en arrière	183
Bascule d'élan	184
Bascule dorsale	185
Petite bascule	185
Passer double dorsal	186
Exemple d'exercices combinés	187

Barres parallèles — **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	– Exercices d'accoutumance en utilisant les barres parallèles comme obstacles – Grimper – Suspension – Appui	– Siège transversal derrière les prises, élancer en avant au siège transversal devant les prises	– Quelques pas d'élan et passer dorsalement pour sauter à la station
5-9	– Elancer en appui – Elancer en appui brachial – Sortie dorsale – Sortie faciale – Appui renv. sur les épaules – Sortie écartée à l'extrémité des barres – Combinaisons	– Elancer en av. en fl. et tendant les bras – Sortie dors. avec $^1/_4$ t. – Rouler en avant – Etablissement en arr. – Bascule dorsale – Equerre – Entrée faciale – Combinaisons	– Elancer en arr. en fl. et tendant les bras – Sortie dors. avec $^1/_2$ t. – Rouler en arrière – Bascule d'élan – Passer double dorsal – Appui fac. transv. sur 1 coude – Appui renversé – Renversement à l'extrémité des barres – Combinaisons
10-13	– Elancer en av. en fl. et tendant les bras – Sortie dors. avec $^1/_4$ t. – Rouler en av. – Etablissement en arr. – Bascule dorsale – Entrée faciale – Equerre – Combinaisons	– Elancer en arr. en fl. et tendant les bras – Rouler en arrière – Bascule d'élan – Passer double dorsal – Appui fac. transv. sur 1 coude – Appui renversé – Renversement à l'extrémité des barres – Etablissement en av. – Combinaisons	– Rouler en arr. rattrapé – Petite bascule – Renversement latéral – Entrée écartée à l'extrémité des barres – Combinaisons

Elancer en appui



[T] – Déplacement opposé des épaules pendant l'élancer en av. et en arr. (dessins 1 et 5)

1. A la fin de l'élancer en av.: buste horizontal, corps fléchi

2.–4. Dans l'élancer en arr., corps légèrement fléchi jusqu'à la verticale puis tendu dans la deuxième phase pour l'accélération

– Pendant tout le mouvement, les bras sont tendus et les coudes tournés vers l'intérieur

[A] Force d'appui (→ p. 127)

[P] 1. Station faciale latérale, sauter à l'appui, élancer en av. au siège écarté devant les prises, déplacer les prises devant le corps, élancer en av. au siège écarté, etc.

2. A la fin de l'élancer en arr., déplacer les prises en arr., élancer en av., en arr., déplacer les prises en arr., etc.

3. Idem 2, mais sans déplacement et décoller verticalement en lâchant et reprenant les prises

4. Un élève à chaque extrémité, face à face: élancer en av. et en arr. (tapis)

5. Au milieu des barres: élancer en av. et en arr. en écartant et fermant les jambes

6. Forme finale

[F] 1. Les jambes montent mais les hanches restent entre les prises

2. Corps fléchi ou cintré à la fin de l'élancer en arr.

3. Bras fléchis, crispation

[C] 1. Soutenir l'élévation des hanches avec une prise dans le dos

2. Contrôle de la musculature

3. Elancer en av. et en arr. avec les prises ouvertes

[O] Travail en rythme possible

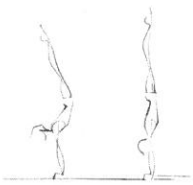
[E] Travail simultané à différents engins (→ p. 129)

[V] *Elancer en arrière à l'appui renversé (dessin 7)*

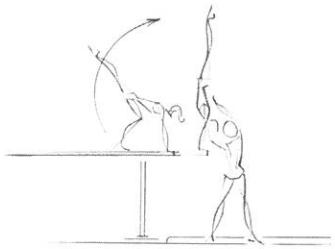
[T] 1. En arrivant à l'appui renversé, tirer progressivement les épaules en arr. pour former une ligne droite entre le corps et les bras (dessins 6, 7)

2. Tête légèrement tirée en arr.

3. Musculature bien contractée



[A] Appui renversé au sol

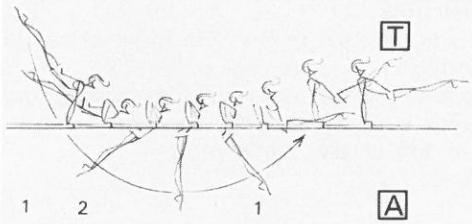


P2

P

1. S'établir à l'appui renversé à l'extrémité des barres, pivoter sur un bras et sauter à la station avec aide
2. Idem 1, mais rester à l'appui renversé
3. Elancer à l'appui renversé à l'extrémité des barres, avec, puis sans aide
4. Elancer à l'appui renversé à l'intérieur des barres avec un aide qui se tient de côté, debout sur un caisson
5. Forme finale sans aide

Elancer en avant et en arrière en fléchissant et en tendant les bras



T

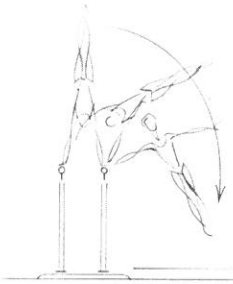
1. Bras tendus au début et à la fin du mouvement
2. Au point mort, fléchir fortement les bras avant le début de l'élancer

A

Force bras, épaules (→ p. 127)

P

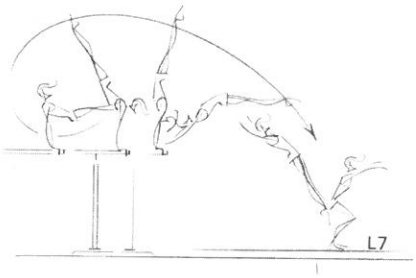
1. En appui fléchi, élancer en av. et en arr.
2. De l'appui fléchi couché facial ou dorsal transversal : élancer en av. ou en arr. au siège écarté devant ou derrière les prises
3. Elancer en fléchissant et tendant les bras avec, puis sans aide dans le dos
4. Elancer en appui en arr., sauter en av. en fléchissant et tendant les bras



L5

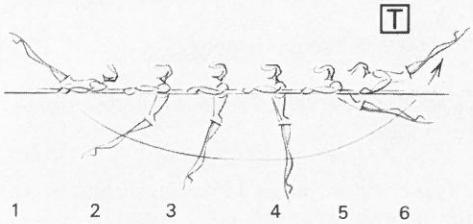
L

1. Elancer en av. à l'appui brachial mi-renversé
2. Elancer en arr. à l'appui renversé sur les épaules
3. Sortie dorsale sans ou avec $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ t. à la fin de l'élancer en av.
4. Sortie faciale normale ou élevée à la fin de l'élancer en arr.
5. Elancer en arr. à l'appui renversé et renversement latéral
6. Elancer en arr. à l'extrémité des barres et sortie écartée
7. Idem 6, mais renversement en av., bras fléchis ou tendus → AP 9a, b



L7

Elancer en appui brachial



T

- Position du corps comme à l'appui
1. En av.: bras presque tendus
2.–6. En arr.: coup de fouet (flexion – extension du corps, dessins 3, 4, 5). Poussée des bras fléchis
- Epaules au-dessus des barres
- Prises fixes

A Force: bras, épaules (→ p. 127)

P
1. Sauter à l'appui brachial, épaules hautes, coudes pressés vers le bas
2. Elancer en appui brachial, accent sur la position des épaules et des bras
3. Idem 2, mais accent sur le coup de fouet et sauter en arr. à la station
4. Elancer plusieurs fois en appui brachial en augmentant la hauteur avec aide. *Aide:* soutenir l'élancer en av. dans le dos, en arr., sur le ventre
5. Idem sans aide

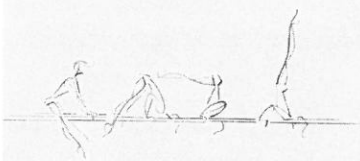
F
1. En av.: angle buste-jambes trop petit = hanches trop basses
- Corps cintré
2. En arr.:
- Coup de fouet inefficace
- Bras tendus

C
1. Aide comme P4
2. Contrôler la musculature
- Répéter P3
- Répéter P2

O Travail en rythme possible

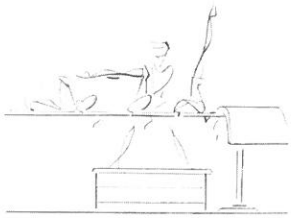
L
1. Station faciale transversale: 1-2 pas d'élan, sauter en av. à l'appui brachial et élancer en av.
2. Appui brachial mi-renversé: élancer en appui brachial en arr.
3. Elancer en appui brachial en av. à l'appui brachial mi-renversé
4. Elancer en appui brachial en arr., élancer en suspension en av.
5. Elancer en appui brachial et établissement en av. ou en arr.
6. Elancer en appui brachial en av. et rouler en arr.

Appui renversé sur les épaules



T
1. Bras fléchis, coudes poussés vers le bas
2. Les mains tiennent fermement les barres de côté
- Corps droit, musculature maîtrisée, tête légèrement redressée

A Appui renversé sur la tête



P

1. Siège écarté : poser les épaules près des prises, les pieds sur les barres et se pousser lentement à l'appui renversé sur les épaules
   Surveillance contre les hanches et les cuisses, tapis en travers des barres

2. Siège écarté : poser les épaules près des prises, placer les hanches au-dessus des épaules et s'élever lentement en fermant les jambes à l'appui renversé sur les épaules. *Aide :* une main soutient la montée des jambes aux cuisses, l'autre appuie contre les hanches

3. Idem 2, mais sans aide, retour à la position de départ ou rouler en av.

F

1. L'élève s'enfonce entre les barres

2. Déséquilibre à l'appui renversé sur les épaules

C

1. Pousser les coudes vers le bas. Le surveillant peut également appuyer sur les coudes

2. Tenir fermement les barres
   - Maîtriser la musculature (pas de position fléchie ou cintrée)
   - Contrôler la position de la tête

V

Elancer en arr. à l'appui renversé sur les épaules

L

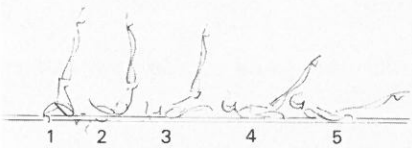
1. De l'équerre, s'élever corps fléchi, bras fléchis à l'appui renversé sur les épaules

2. De l'appui facial, transversal, horizontal sur un coude, s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules

3. De l'appui renversé, s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules

4. Bascule dorsale, élancer en arr. à l'appui renversé sur les épaules

Rouler en avant



T

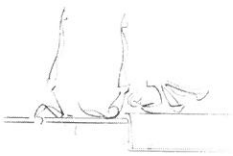
1.–2. De l'appui renversé sur les épaules, incliner la tête contre la poitrine et arrondir le dos

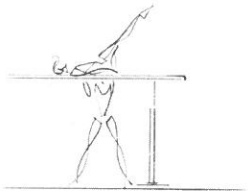
3.–4. Légère flexion des hanches, lâcher puis reprendre rapidement les prises

5. Pousser les coudes vers le bas pour ne pas s'enfoncer entre les barres

A

1. Appui renversé sur les épaules
2. Elancer en appui brachial





P 1. De l'appui renversé sur les épaules: rouler en av. sur un tapis placé en travers des barres. Le maître ou un camarade accompagne le mouvement jusqu'à ce que l'élève soit sur le tapis

2. Idem 1, mais jambes tendues

3. Idem 2, mais l'élève doit reprendre les prises avant que le dos ne touche le tapis

4. Hauteur de tête: de l'appui renversé sur les épaules, rouler en av. Un aide freine le mouvement pardessous les barres en retenant les hanches et les jambes

5. Forme finale sans aide

F 1. Corps trop fléchi pendant le roulé en av.
2. Les mains saisissent les barres trop tard

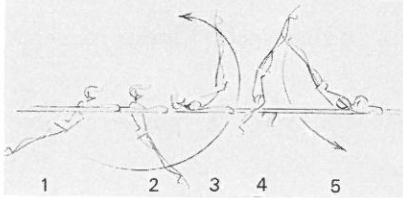
C 1. Répéter P3
2. Le surveillant retient les hanches jusqu'à ce que les prises soient assurées

E Sol: de l'appui renversé, rouler en av.

V Rouler en av. au siège écarté

L 1. Rouler en av. à l'appui brachial mi-renversé et bascule dorsale à l'appui
2. Rouler en av., élancer en appui brachial en arr. et établissement à l'appui
3. Elancer en appui brachial en arr. et rouler en av.

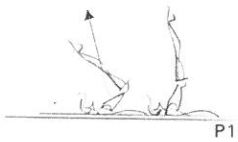
Rouler en arrière



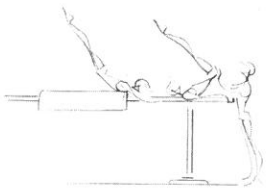
T 1.–3. Les prises tiennent les barres, bras tendus, jusqu'à l'appui brachial mi-renversé

3.–4. Mouvement de bascule en tirant les bras de côté. Les bras appuient fortement sur les barres

5. Dès que possible, saisir les barres, bras légèrement fléchis pour l'élancer en appui brachial en av.



P1



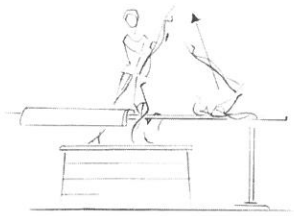
P2

A 1. Elancer en appui brachial
2. Appui renversé sur les épaules

P 1. Sur un tapis, position renversée sur les omoplates: mouvement de bascule

2. Barres basses recouvertes d'un tapis: de l'appui brachial mi-renversé, rouler en arr. sur le tapis. *Aide:* pousser l'élève contre les hanches

3. Idem 2, mais insister sur le mouvement de bascule

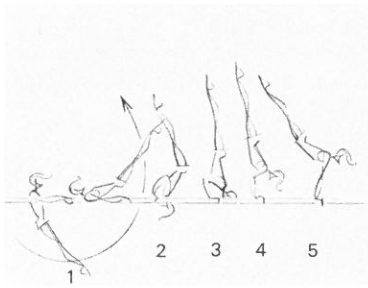


4. Hauteur de tête : idem 3, mais élancer à l'appui brachial mi-renversé et rouler en arr. Surveillance de côté depuis un caisson pour assurer l'appui renversé sur les épaules
5. Idem 4, mais sans aide
6. Sans le tapis sur les barres : idem 4, mais une deuxième aide freine l'élancer en appui brachial (par-dessous les barres contre la poitrine et les cuisses)
7. Idem 6, mais surveillance seulement depuis le caisson
8. Idem 6, mais surveillance seulement sous les barres
9. Forme finale sans aide

F
1. Hanches trop basses et prises lâchées av. le mouvement de bascule
2. Mouvement de bascule inefficace

C
1. Répéter P3
   – Aide acoustique du maître
2. Répéter P1

V
1. Rouler rattrapé

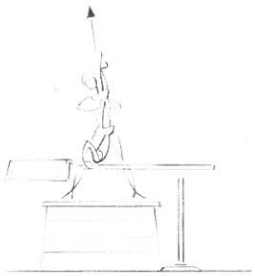


T
– Même principe que le roulé en arr.

1.–2. De l'appui brachial mi-renversé, lâcher les prises et les déplacer immédiatement derrière les épaules

3.–5. Mouvement de bascule et poussée simultanée des bras

A
Streuli au sol



Surveillance

P
Comme pour le roulé en arr., mais en déplaçant les prises à l'appui. Surveillance

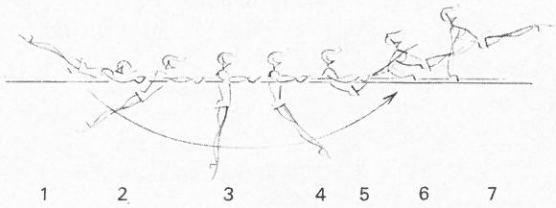
F
Mouvement de bascule et poussée des bras non simultanés

C
– Répéter Streuli au sol
– Surveillance correcte

V
2. Streuli (rouler en arr. à l'appui renversé)
Remarque : mouvement de bascule et poussée des bras plus tôt et plus énergiques

L
1. Deux roulés en arr. suivis
2. Roulé en arr. suivi de roulé rattrapé ou de Streuli
3. De l'appui renversé sur les épaules : élancer en appui brachial en av. et rouler en arr.

Etablissement en avant



[T] 1.–2. Elancer en appui brachial en av., bras légèrement fléchis
3.–4. Dès la verticale, lancer les jambes en av. en haut (coup de fouet)
5.–6. Lorsque les pieds arrivent à la hauteur des barres, poussée des bras
7. Déplacer les épaules devant le point d'appui

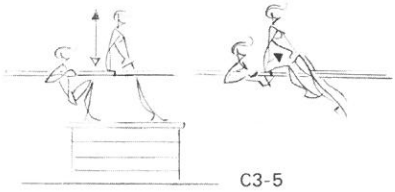
[A] 1. Force épaules, bras (→ p. 127)
2. Elancer en appui brachial

[P] 1. Elancer en appui brachial en av. et en arr. en appuyant fortement sur les bras pour que les épaules restent bien au-dessus des barres. Soulever le corps légèrement à la fin de chaque élancer
2. Elancer en appui brachial en av. et s'établir au siège écarté devant les prises avec aide
Aide: poussée par-dessous les barres avec une main contre le dos, avec l'autre contre les hanches
3. Idem 2, mais sans aide
4. Idem 2, mais à l'appui
5. Forme finale sans aide

P2

[F] 1. Les épaules s'enfoncent entre les barres
2. Poussée prématurée ou tardive des bras
3. Poussée inefficace des bras
4. Bras trop fléchis
5. Flexion trop grande des hanches

[C] 1. Répéter P1
2. Signal acoustique du maître


C3-5

3.–5. Entraîner la poussée

[E] Etablissement en av. aux anneaux et anneaux balançants

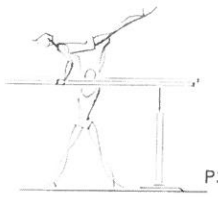
[V] Etablissement en av. pour élancer en appui fléchi en arr.

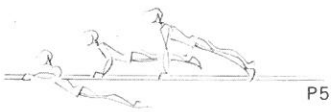
[L] 1. Etablissement en av., élancer en arr. à l'appui renversé
2. Etablissement en av., sortie faciale ou double dorsale
3. Rouler en arr., élancer en appui brachial en av. et établissement à l'appui

Etablissement en arrière

T
1. Elancer en appui brachial en arr., bras fléchis, épaules près des prises
2.–5. Corps fléchi jusqu'à la verticale (dessin 2) puis «coup de fouet»: extension rapide du corps en arr.
6. Poussée des bras lorsque les cuisses sont au-dessus des barres
7. Regard dirigé en av. Prises fixes

A
1. Force bras, épaules (→ p. 127)
2. Elancer en appui brachial





P
1. Elancer en appui brachial en insistant sur la préparation du coup de fouet (dessin 2) et le chassé des jambes en arr.
2. Elancer en appui en arr. en fléchissant et tendant les bras. Egalement avec coup de fouet
3. Idem 1, mais avec aide sur le ventre pour soulever le corps à la fin de l'élancer en arr.
4. Idem 4, mais s'établir à l'appui fléchi et laisser monter l'élan jusqu'à l'appui renversé sur les épaules
5. S'établir en arr. à l'appui couché facial transversal, avec, puis sans aide
6. S'établir en arr. à l'appui, avec aide
7. Forme finale sans aide

F
1. Coup de fouet trop tôt
2. Poussée des bras trop tôt
3. Bras trop tendus
4. Les prises ne tiennent pas fermement les barres

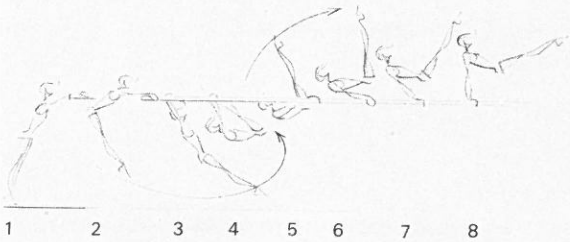
C
1. Répéter P1 et P2
2. Laisser monter le corps en arr. Répéter P4

E 1. Etablissement en arr. aux anneaux, aux anneaux balançants, à la barre fixe
2. Travail simultané à différents engins (→ p. 129)

V Etablissement en arr. à l'appui renversé. *Remarque:* élan et coup de fouet plus marqués, laisser monter le corps et poussée progressive des bras jusqu'à l'appui renversé

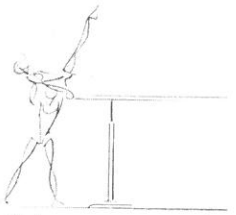
L Rouler en av., élancer en appui brachial en arr. et établissement à l'appui

Bascule d'élan



T 1. Prises cubitales, pouces joints aux autres doigts
2.–3. Pendant l'élancer en suspension, les pieds glissent près du sol
3. A la fin de l'élancer en av., le corps est presque tendu
4. Tirer les jambes énergiquement pour atteindre rapidement la suspension mi-renversée, pieds plus hauts que le bassin
5.–7. A la fin de l'élancer en suspension mi-renversée en arr., mouvement de bascule (projection des jambes vers le haut) accompagné d'une pression sur les bras

P1


P2

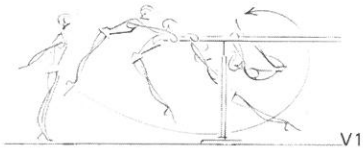
Aide

A 1. Force ventre, bras, épaules (→ p. 127)
2. Mouvement de bascule

P 1. Hauteur de tête: courir en suspension et avec appui sur plan incliné, s'établir à la suspension mi-renversée
2. Idem 1, mais un aide soutient la montée et accompagne l'élève au siège écarté devant les prises. *Aide*
3. Idem 2, mais à l'appui
4. Idem 3, mais sans aide
5. Idem 3, mais sans appui au sol
6. Forme finale sans aide

F 1. Etablissement trop tard à la suspension mi-renversée
2. Hanches trop hautes ou trop basses à la suspension mi-renversée
3. Mouvement de bascule trop tôt

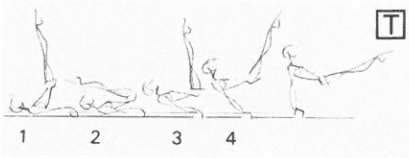
C 1. Aide. Renforcement de la musculature abdominale (→ p. 126)
2. Répéter P1
3. Entraîner la bascule dorsale à la barre fixe (→ p. 203)



E Bascule dorsale à la barre fixe (→ p. 203)

V 1. Bascule d'élan en sautant en suspension

2. *Bascule dorsale*



T 1.–3. De l'appui brachial mi-renversé, flexion – extension des hanches
2. Les hanches restent au-dessus des barres
3–4. Blocage des hanches et poussée des bras pour atteindre l'appui

A Force bras, épaules, ventre (→ p. 126, 127)

P 1. Au sol, de la position renversée sur les omoplates, mouvement de bascule
2. De l'appui brachial mi-renversé : bascule au siège transversal devant une prise
3. Idem 2, mais au siège écarté
4. Idem 3, mais à l'appui avec aide. *Aide :* comme bascule d'élan
5. Elancer en appui brachial en av. à l'appui brachial mi-renversé et bascule dorsale avec, puis sans aide
6. De l'appui, s'abaisser à l'appui brachial mi-renversé et bascule dorsale avec, puis sans aide

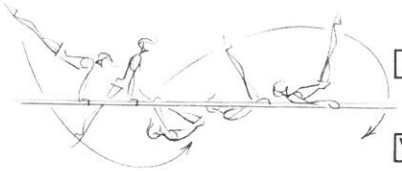
F Hanches trop basses

C Aide

3. *Petite bascule*

T De l'appui s'abaisser à la suspension mi-renversée et bascule à l'appui

P 1. De l'appui avec aide dans le dos et aux hanches : s'abaisser à la suspension mi-renversée
2.
3. } Idem P2-4, bascule d'élan
4.

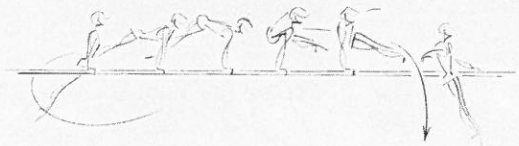


E Petite bascule à la barre fixe (→ p. 202)

V Bascule allemande

L 1. Bascule d'élan, dorsale et petite bascule, élancer en arr. à l'appui renversé
2. Idem 1, mais passer double dorsal
3. Elancer en appui brachial en arr. et bascule d'élan
4. De l'appui renversé sur les épaules: rouler en av. à l'appui brachial mi-renversé et bascule dorsale

Passer double dorsal



1 2 3 4 5 6

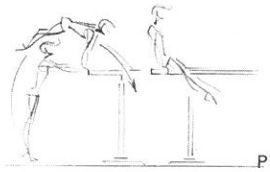
T 1.–2. Petit élan en arr.

3.–5. Chassé rapide des jambes de côté en av.

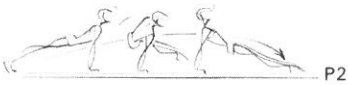
– Déplacement du poids du corps sur le bras d'appui (dessin 4). L'autre bras pousse le corps vers l'extérieur. Cercle des jambes le plus horizontal possible

5.–6. Changement de prises pour freiner la rotation et assurer la station transversale

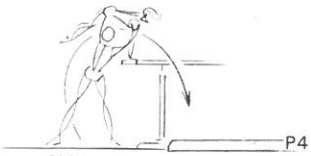
A 1. Force d'appui, bras, épaules (→ p. 127)
2. Courage



P1

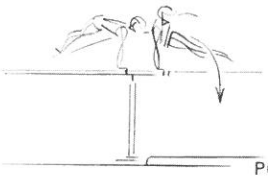


P2



P4

Aide



P6

P 1. Hauteur de poitrine avec aide qui conduit le mouvement: sauter à l'appui en passant les jambes sous une main au siège écarté devant les prises

2. Appui couché facial sur un tapis: passer rapidement les jambes de côté à l'appui couché dorsal

3. Idem 1, mais continuer jusqu'au siège transversal devant la main d'appui. Avec, puis sans aide

4. Idem 3, avec aide mais passer par-dessus les deux barres à la station transversale

5. Idem 4, sans aide

6. A l'extrémité des barres, passer double dorsal par-dessus une corde prolongeant l'engin. *Aide de côté:* une main tire sur le bras près de l'épaule, l'autre donne la rotation aux hanches

7. A l'intérieur des barres, avec aide comme 6: élancer en appui en av., en arr. et passer double dorsal

8. Forme finale sans aide

F
1. Poids du corps mal déplacé sur le bras d'appui
2. Hanches trop hautes
3. Mouvement circulaire des jambes inefficace
4. Rotation trop grande

C
1. Répéter P5
2. Diminuer l'élan
3. Répéter P2
4. Contrôler le changement de prises

V
1. Passer double costal
2. Entrée double dorsale. *Remarque:* station faciale latérale, prises mixtes, main d'appui palmaire

L
1. Petite bascule, bascule dorsale ou d'élan, passer double dorsal
2. Etablissement en arr. et passer directement double dorsal

Exemples d'exercices combinés

Exercices faciles

a) Stat. transv.:
1. Sauter et élancer en appui en av., en arr., en av. au siège transv. en deh. dev. m. g. ou d.
2. Elancer en av., en arr. au siège à cheval derr. m. g. ou d.
3. Elancer en arr., en av., en arr. et sauter fac. à d. ou à g. à la stat. transv. d. ou g.

b) Stat. transv.:
1. Sauter et élancer en appui brach. en av., en arr., en av. et s'établ. en av. au siège écarté dev. les prises
2. Elancer en appui en av., en arr., en av. en fl. et td. les b., en arr. à la stat. accr. derr. m. d., j. g. levée horiz.
3. Elancer j. g. en arr., élancer en appui en av., en arr. et sortie dors. avec $^1/_4$ t. à la stat. fac. lat.

Exercices moyens

a) Stat. transv.:
1. Sauter et élancer en appui brach. en av. à l'appui brach. mi-renv.
2. Elancer en arr. et s'étab. à l'appui, élancer en av. au siège écarté devant les prises
3. S'élever à l'appui renv. sur les épaules –
4. Rouler en av. et élancer en appui brach. en arr., en av. et s'établ. à l'appui
5. Elancer en arr., en av. et sortie dors. avec $^1/_2$ t. à la stat. transv.

b) Stat. transv.:
1. Sauter et élancer en appui brach. en av. à l'appui brach. mi-renv.
2. Basc. au siège écarté dev. les prises, dépl. les prises en av. et s'élever à l'appui renv. sur les épaules –
3. Rouler en av. et élancer en appui brach. en arr., établ. à l'appui
4. Elancer en av., en arr. en fl. et td. les b., élancer en appui brach. en av., établ. à l'appui
5. Elancer en arr., en av. et sortie dors. avec $^1/_4$ t. à la stat. fac. lat.

Exercices difficiles

a) Stat. transv.:
1. Elancer en susp. en av. et basc. à l'appui, élancer en arr. à l'appui renv. sur les épaules –
2. Rouler en av. et élancer en appui brach. en arr. et établ. à l'appui
3. Elancer en av. à l'appui brach. mi-renv. et basc. à l'appui, élancer en arr. à l'appui fac. transv. horiz. sur un coude –
4. Elancer en appui en av., en arr. et sortie double dors. à la stat. transv.

b) Stat. fac. transv.:
1. Sauter en passant les j. écartées sous les prises à l'appui j. levées horiz. –
2. Elancer en appui en arr., sauter en av. en fl. et td. les b., élancer en arr. à l'appui renv. sur les épaules –
3. Rouler en av. et élancer en appui brach. en arr., élancer en susp. en av., basc. à l'appui
4. Elancer en av. en frappant les j. écartées sur les barres, élancer en arr. à l'appui renv. et
5. Renv. lat. à la stat. transv.

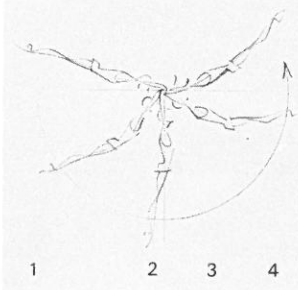
Barre fixe

	Page
Buts d'enseignement par degré	189
Eléments	
Elancer en suspension	190
Elancer en avant par-dessous la barre	191
Prise d'élan de l'appui	192
Sorties costale, entre bras et écartée	193
Prise d'élan de la suspension	194
½ tour en suspension	195
Tour d'appui en avant	195
Tour d'appui en arrière	196
Tour d'appui en arrière libre	197
La feuillette	198
Elan circulaire en appui latéral en avant	199
Elan circulaire assis en avant	199
Elan circulaire en appui latéral en arrière	199
Elan circulaire assis en arrière	200
Petit et grand Napoléon	200
Bascule d'élan	201
Petite bascule	202
Bascule dorsale	203
Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui	203
Etablissement en arrière	205
Exemples d'exercices combinés	206

Barre fixe — **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	– Sauter à l'appui – De l'appui: tourner en avant à la station suspendue – Etablissement par le jarret	– Sauter en avant par-dessous la barre – S'établir en avant en tournant en arrière avec l'élan d'une jambe – De l'élan oblique: passer dorsalement par-dessus la barre en appui sur un bras	– Tour d'appui en arrière, corps fléchi – Tour d'appui circulaire par le jarret – Petit Napoléon
5-9	– Sauter en avant par-dessous la barre – Prise d'élan de l'appui – Sortie costale – S'établir en avant à l'appui avec élan d'une jambe – Tour d'appui en arr. corps fléchi	– La fusée – Sortie entre bras – Prise d'élan de la susp. – S'établir en av. à l'appui sans élan – Tour d'appui en arr. corps tendu – Elan circulaire assis en arrière – Petit Napoléon – Bascule courue	– S'établir en avant à l'appui de la suspension – Tour d'appui libre en arrière – Elan circulaire assis en avant – Grand Napoléon – ½ tour en suspension – Bascule d'élan – Petite bascule
10-13	– La fusée – Sortie entre bras – Prise d'élan de la suspension – S'établir en av. à l'appui sans élan – Tour d'appui en arr. corps tendu – Petit Napoléon – Bascule courue	– S'établir en avant à l'appui de la susp. – Tour d'appui libre en arrière – Grand Napoléon – ½ tour en suspension – Bascule d'élan – Petite bascule – Sortie écartée	– La feuillette – Elancer en suspension en avant et s'établir en avant à l'appui – Bascule dorsale – Tour d'appui en avant – Etablissement en arrière

Elancer en suspension en avant



[T] 1.–2. Corps tendu ou légèrement cintré jusqu'à la verticale

2.–3. Projection énergique des jambes en avant en haut (coup de fouet)

3. Blocage des hanches

4. Au point culminant, pas d'angle bras-buste, mais bien buste-jambes. Regard en avant

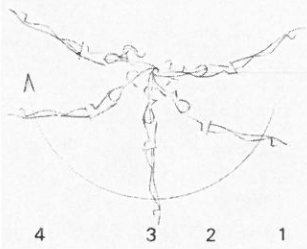
[F] Position cintrée après la verticale

[C] Elancer avec peu d'élan, insister sur le coup de fouet
Pousser la tête en avant

[E] Elancer en suspension aux anneaux, aux barres parallèles

[L] 1. Elancer en suspension en avant, $^1/_2$ t. et élancer en suspension en avant
2. Elancer en suspension en avant et basculer à l'appui
3. Elancer en suspension en avant et s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui

Elancer en suspension en arrière



[T] 1. Pas d'angle bras-buste, mais bien buste-jambes. Hanches légèrement au-dessus des épaules

2.–3. Conserver la flexion buste-jambes jusqu'à la verticale

3.–4. Projection énergique des jambes en arrière (coup de fouet) et blocage des hanches

[F] Extension du corps avant la verticale

[C] Répéter le coup de fouet
Aide acoustique

[E] Elancer en suspension aux anneaux, aux barres parallèles → AP 6a, b

[L] Elancer en suspension en arrière et établissement à l'appui

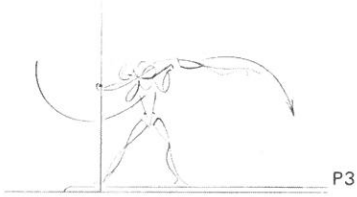
Elancer en avant par-dessous la barre pour sauter à la station

[T] 1. De l'appui, s'abaisser en arrière en gardant les bras tendus, hanches légèrement fléchies
2. Glisser les jambes le long de la barre jusqu'à la hauteur des genoux
3.–5. Extension progressive des hanches et des bras
6. Pousser la poitrine en av.

[A] Force : dos, ventre (→ p. 126)

[P] Barre à hauteur de poitrine :

1. De la stat., élan d'une jambe en av., élancer en av. par-dessous la barre pour sauter à la stat.
2. Idem 1, mais en franchissant une corde ou un élastique
3. De l'appui, élancer en av. par-dessous la barre
Aide : une main pousse l'épaule en av., l'autre soutient l'élévation dans le dos
4. Idem 3, sans aide



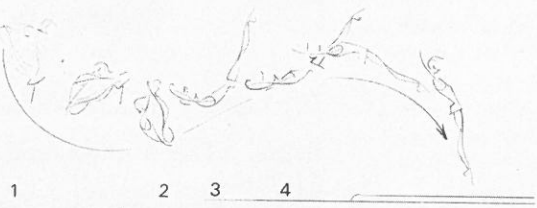
[F] 1. Hanches trop basses, genoux au-dessous de la barre
2. Bras fléchis
3. Extension trop rapide du corps

[C] 1. Aide pour soutenir et accompagner le mouvement des hanches
2. Répéter P1 et P2
3. Aide acoustique

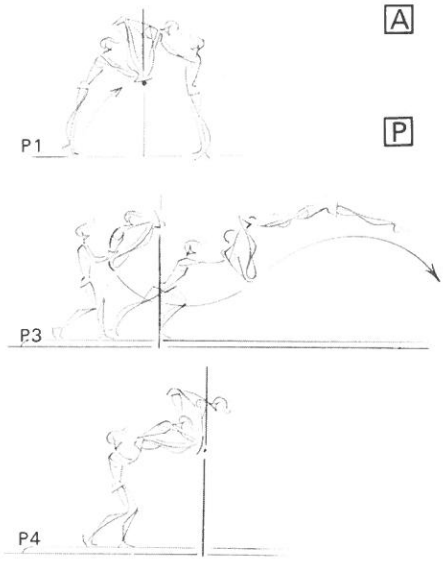
[E] Anneaux balançants : bal. en susp. mi-renv. en av., bal. en susp. en arr. → AP 7a, b

[V] 1. Elancer en av. par-dessous la barre pour élancer en susp. en arr.
Remarque : à la fin du mouvement, rester dans la position 5, ne pas pousser la poitrine en av. et garder les prises sans les tourner en arr.

2. *Elancer en avant par-dessous la barre de l'appui jambes écartées*



[T] 1. Poser les pieds près des mains, jambes peu écartées
2. Garder les pieds à la barre jusqu'à la verticale
3.–4. Extension du corps comme pour l'élancer en av. par-dessous la barre



A
1. Elancer en av. par-dessous la barre
2. Souplesse articulaire, hanches (→ p. 124)

P

Barre à environ 70 cm de hauteur
1. De la stat., sauter à l'appui j. écartées sur la barre et retour. Surveillance : aux épaules, de face

Barre à hauteur de poitrine
2. Idem 1, mais de l'appui

Barre à hauteur de tête
3. De la susp. mi-renv. j. écartées contre la barre : élancer en av. par-dessous la barre. L'élan est donné par un camarade qui pousse aux épaules

4. Idem 2, mais un deuxième aide freine la descente jusqu'à l'horizontale

5. Diminuer puis supprimer l'action de freinage

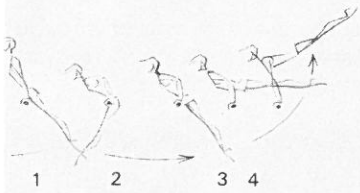
F
1. Les pieds quittent la barre trop tôt
2. Jambes fléchies ou trop écartées

C
1. Aide acoustique
2. Répéter P1 et P2

V
3. Elancer en av. par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ t. pour sauter à la stat., aussi de l'appui j. écartées sur la barre

L
1. Tour d'appui en arr. ou tour d'appui libre en arr. et élancer en av. par-dessous la barre
2. Elancer en av. par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ t. et élancer en susp. en av. prises mixtes

Prise d'élan de l'appui

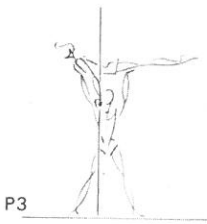


T
1.–2. De l'appui, flexion des hanches et des bras, déplacement des épaules en av.
3.–4. Extension du corps avec appui sur la musculature abdominale et poussée des bras

A
Force : bras, ventre, dos, épaules (→ p. 126, 127)

P

Barre hauteur de poitrine :

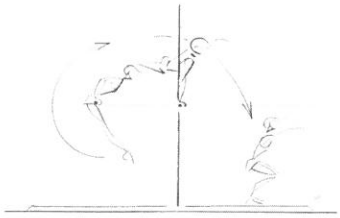


1. Sauter à l'appui et se repousser en arr. pour sauter à la stat.
2. Idem 1, mais augmenter la hauteur
3. De l'appui : élancer en arr. en poussant les épaules en av. et retour à l'appui avec aide. *Aide :* une main sous la poitrine, l'autre sous les cuisses pour freiner la réception
4. Augmenter la hauteur avec, puis sans aide

F
1. Les épaules ne sont pas poussées en av.
2. Pas d'appui sur la musculature abdominale
3. Manque de force

C
1. Répéter P2
2. Contrôle de la bonne position
3. Aide et répéter A

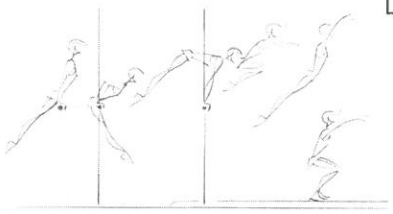
V Prise d'élan de l'appui en prises palmaires



L 1. *Prise d'élan et sortie costale*

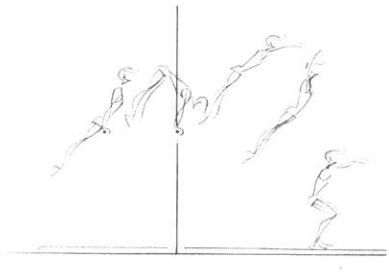
P
1. De la stat.: sauter cost. par-dessus la barre
2. De l'appui: prise d'élan, poser un pied sur la barre et sauter cost. à la stat.
3. Idem 2, mais sans poser le pied, avec puis sans aide
Aide: de face, avec une main tirer l'épaule en av., avec l'autre accompagner les hanches
Remarque: déplacer l'épaule d'appui de côté, tendre le corps horizontalement pour franchir la barre

2. *Prise d'élan et sortie entre bras*



P
1. De la stat.: sauter à la stat. accroupie sur la barre et sauter en av.
Aide: de face aux épaules, tirer l'élève contre soi
2. Idem 1, mais de l'appui
3. Idem 2, mais sans poser les pieds sur la barre
4. Augmenter la hauteur, avec puis sans aide
Remarque: déplacer les épaules en av. et bien fléchir les genoux sur la poitrine

3. *Prise d'élan et sortie écartée*

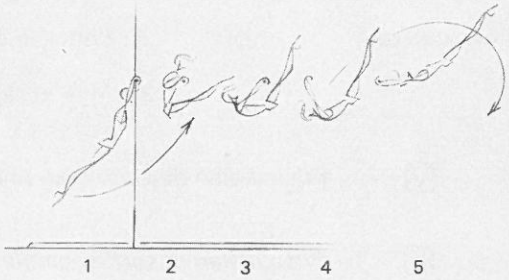


Barre basse

P
1. Saisir la barre, sautiller en écartant les jambes. Augmenter la hauteur jusqu'à la stat. j. écartées sur la barre puis sauter en av. à la stat.

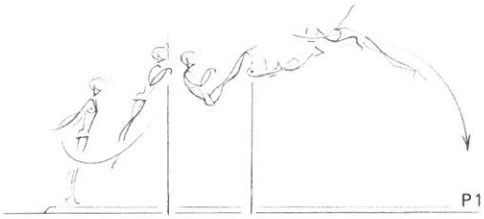
Barre hauteur de poitrine
2. De l'appui, prise d'élan et poser les pieds, jambes écartées sur la barre et sauter en av. avec aide
Aide: de face aux épaules, tirer l'élève contre soi
3. Idem 2, mais sans poser les pieds sur la barre
4. Augmenter la hauteur, avec puis sans aide
Remarque: déplacer les épaules en av., tendre les jambes

Prise d'élan de la suspension



T
1. Léger élan en arrière, en suspension légèrement cintrée, prises dorsales
2. Au point mort, fléchir rapidement les bras et projeter les jambes en av.
3.–5. Tendre les bras et élan en av. par-dessous la barre

A
1. Force : bras, dos, ventre (→ p. 126, 127)
2. Elancer en av. par-dessous la barre



P
Barre hauteur de tête
1. De la station sauter à la susp. fléchie, élancer en av. par-dessous la barre et sauter en av. à la stat.

Barre hauteur de suspension
2. Léger élan en arr., prise d'élan en av., élancer en susp. en arr. et sauter à la stat. avec aide. *Aide:* de la station sur un caisson, soutenir le mouvement contre l'épaule et les hanches. Pour le retour, assurer la station
3. Augmenter l'élan avec, puis sans aide

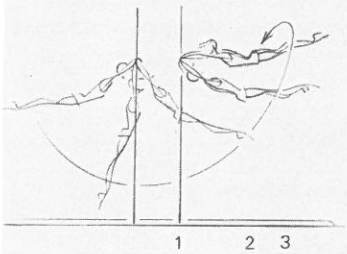
F
1. Flexion insuffisante des bras
2. Projection trop lente des jambes

C
1. Musculation des bras → A1 Aide
2. Répéter A2 et P1

E
Anneaux balançants: susp. mi-renv. à la fin du bal. en arr.

V
1. Prise d'élan de la suspension en prises palmaires
2. De la susp. prises mixtes : élancer en av. par-dessous la barre avec ½ t. pour élancer en susp. en av.

L 1. Prise d'élan, élancer en susp. en arr. et étab. à l'appui
2. Prise d'élan, élancer en susp. en arr., en av. et



½ t. pour élancer en susp. en av. prises mixtes

T 1.–2. Fléchir les hanches vers la fin de l'élancer en av. et tourner les jambes dans la direction du ½ t.
3. Extension du corps, lâcher la prise et rotation des jambes, de la tête et des épaules. Elancer en suspension en av. prises mixtes

A Bon élan en susp. en av. Tonus musculaire

P Hauteur stat. susp.:
1. Courir en av. prises dors., ½ t. et courir en av. prises mixtes
2. Idem 1, mais en susp.: fléchir les genoux en av.

Hauteur de suspension
3. Elancer en susp. en av. prises mixtes, ½ t. et élancer en susp. en av. prises mixtes avec, puis sans aide. *Aide:* tenir l'élève aux hanches pendant le changement de prises

F 1. Pas de flexion des hanches av. le ½ t. ou position cintrée
2. Manque de tonus musculaire

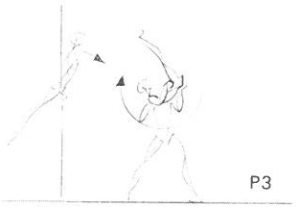
C 1. Couché sur le dos, bras le long du corps, jambes tendues verticalement: tendre le corps et rouler sur le ventre

E *Anneaux balançants:* ½ t. à la fin du bal. en av.

L 1. Plusieurs ½ t. suivis
2. ½ t., élancer en susp. en av. prises mixtes et basculer ou s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui

Tour d'appui en avant

T 1.–2. De l'appui, tourner en av. corps tendu jusqu'à l'horizontale
3. Fléchir les hanches qui restent bien appuyées contre la barre et pousser rapidement la tête contre les genoux
4.–5. Tourner les prises en av. et tendre le corps à l'appui



A Force dos, ventre (→ p. 126)

P Barre à hauteur de tête
1. Exercer l'appui dégagé, bras tendus, barre à la hauteur de l'articulation de la hanche
2. Avec aide, tourner en av. avec le corps tendu jusqu'à l'horizontale

3. Idem 1, mais flexion des hanches et tour d'appui en av. *Aide:* pression contre le dos et les cuisses
4. Bascule d'élan ou petite bascule et tour d'appui en av. avec, puis sans aide. *Remarque:* pas d'arrêt à l'appui, mais tourner en av. avec le corps tendu jusqu'à l'horizontale

F
1. A l'appui, les hanches sont tirées vers le haut
2. Flexion des hanches avant l'horizontale
3. Les hanches ne restent pas appuyées contre la barre
4. La tête n'est pas poussée en av.
5. Les prises ne sont pas tournées en av.

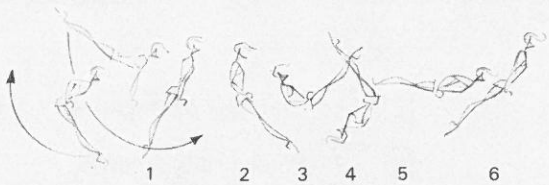
C
1. Répéter P1
2. Répéter P1
3. Aide idem P3
5. Entraîner le mouvement sur place

E Travail simultané à différents engins → AP 8a, b

V Tour d'appui en av. en lâchant les prises. *Remarque:* de l'horizontale, plonger en av. en lâchant les prises et les reprendre à l'appui

L
1. Bascule et tour d'appui en av.
2. Tour d'appui en av. et sortie costale, entre bras, écartée ou feuillette

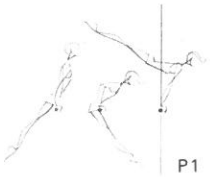
Tour d'appui en arrière



T
1. De l'appui libre, garder le corps tendu jusqu'à ce que les hanches touchent la barre
2.–3. Fléchir les hanches, chasser les jambes en av. et tirer les épaules en arr.
4.–6. Garder les hanches contre la barre. Tendre progressivement le corps à l'appui

A
1. Force dos, ventre (→ p. 126)
2. S'établir en av. à l'appui

P Barre à hauteur de poitrine



1. De l'appui, exercer la prise d'élan: flexion et extension du corps et des bras
2. Prise d'élan et t. d'appui en arr. en fléchissant les genoux
   Aide: pression contre le dos et les cuisses
3. Idem 2, mais avec les jambes tendues; les aides soutiennent la rotation
4. Forme finale sans aide

F 1. Les hanches sont fléchies avant d'arriver contre la barre
2. Les hanches ne restent pas contre la barre

C 1. Aide aux cuisses pour freiner le mouvement
2. Aide idem P2

E Travail simultané à différents engins (→ p. 32, 129)

V *Tour d'appui libre en arrière*

T 1.–2. De l'appui libre, s'abaisser en arr. en gardant les bras tendus et les hanches fléchies éloignées de la barre
3. A la suspension mi-renversée, les jambes touchent la barre au-dessus des genoux
4.–6. Tendre progressivement les hanches jusqu'à l'appui et tourner les prises en arr.

A Tour d'appui en arrière (→ p. 196)

P1

P3

P 1. Exercer la position correcte en susp. mi-renv.: bras tendus, les jambes touchent la barre au-dessus des genoux

2. De la position mi-renv., deux aides conduisent le mouvement jusqu'à l'appui. *Aide:* une main pousse contre l'épaule, l'autre soutient la montée des jambes aux cuisses

3. Idem 2, mais de l'appui

4. Idem 3, mais avec prise d'élan, d'abord avec, puis sans aide

F 1. Flexion trop grande et trop rapide des hanches, les genoux sont sous la barre
2. Extension prématurée des hanches
3. Les prises ne sont pas tournées en arr.

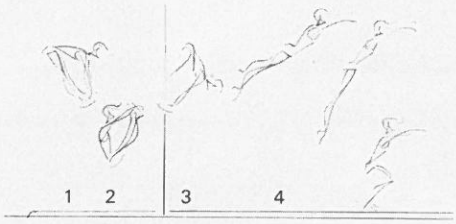
C 1. Répéter P1

2. Répéter P2, aide acoustique
3. Entraîner le mouvement sur place

V *Tour d'appui libre en arrière à l'appui renversé*

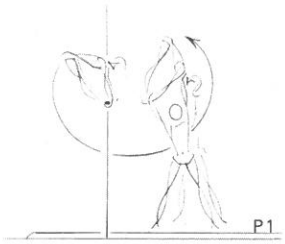
L 1. Etablissement en arr. et tour d'appui en arr.
2. Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui et tour d'appui libre en arr.
3. Tour d'appui en arr. et petite bascule
4. Tour d'appui libre en arr. et élancer en susp. en av.

La feuillette

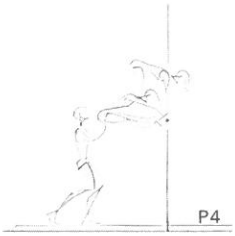


[T] 1. Poser les pieds très près des mains, jambes peu écartées
2. Mouvement opposé des mains qui tirent la barre contre le corps et des pieds qui la poussent
3.–4. Redresser la tête contre la nuque après la verticale. Au point mort, lâcher les prises, tendre le corps et sauter en av. à la station

[A] 1. Force : mains (→ p. 127)
2. Souplesse articulaire : hanches (→ p. 124)



[P] Barre à hauteur de tête, tapis mousse
1. De la pos. accr., prises dors., jambes serrées sur la barre et avec deux aides : tendre les jambes et élan circulaire en arr. *Aide :* avec une main par-dessous la barre au poignet, avec l'autre soutenir la rotation en poussant contre l'épaule
2. Idem 1, mais plusieurs fois de suite. *Remarque :* l'élève peut fléchir légèrement les genoux à la fin du mouvement
3. De la susp. mi-renv., j. écartées contre la barre : un camarade donne l'élan depuis derrière en poussant contre les épaules, deux autres conduisent et arrêtent le mouvement à la position T3. L'élève lâche alors les prises et saute en av. sur le tapis mousse
4. De la stat. j. écartées sur la barre, avec aide : élan circulaire en arr. et sauter en av. à la stat. *Aide :* derrière aux hanches pour freiner la descente, devant comme P1
5. De l'appui avec surveillance de face aux épaules : élancer en arr. à l'appui j. écartées sur la barre, pieds près des mains et feuillette
6. Idem 4, mais de l'appui, diminuer puis supprimer l'aide



[F] 1. Jambes trop écartées
2. Prises lâchées trop tôt
3. Les pieds quittent la barre pendant l'élan circulaire

[C] 1. Répéter P5
2. Répéter P2 et P3, aide acoustique
3. Les aides fixent les pieds contre la barre avec une main

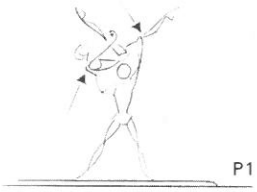
[V] Feuillette avec les jambes tendues, serrées entre les prises

[L] 1. Bascule, feuillette
2. Tour d'appui en av., feuillette
3. Tour d'appui libre en arr., feuillette

Elan circulaire en appui latéral en avant

T

1. Prises palmaires, bras tendus jambes écartées transversalement
2. Soulever les hanches, plonger en av. et fléchir la tête sur la poitrine
3. Redresser le corps à l'appui



P

Barre hauteur de poitrine

1. De la susp. mi-renv., une j. de chaque côté de la barre entre les prises palm.: avec l'aide d'un camarade, élancer 1 ou 2 fois et s'établ. en arr. à l'appui lat. *Aide:* appuyer avec une main sur la cuisse et avec l'autre dans le dos
2. De l'appui lat., élan circulaire en av. avec, puis sans aide

F

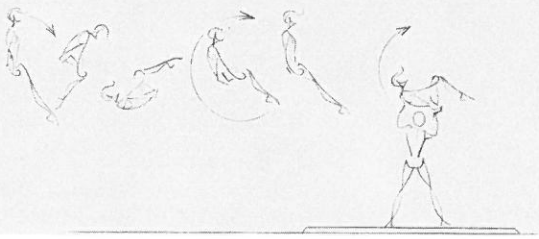
1. Fermeture des jambes
2. Tête tirée en arr.
3. Flexion des bras

C

1. Le surveillant assure l'écartement des jambes

V

Elan circulaire assis en avant
Remarques: prises palmaires, soulever les hanches de la barre, dos rond
Aide: par-dessous la barre, une main soutient l'élévation des hanches, l'autre accompagne la rotation dans le dos



P

Barre à hauteur de poitrine
Du siège latéral prises palmaires: crocher les jambes aux jarrets et tourner en av. avec, puis sans aide

Elan circulaire en appui latéral en arrière

T

1. Prises dorsales, bras tendus
2. Elancer le corps en arr. et crocher la jambe au jarret
3. Tirer la tête en arr.
4. Retour en appui sur la cuisse

P Barre hauteur de poitrine

Elan circulaire en arr. avec aide
Aide: avec une main soutenir la rotation de l'épaule, avec l'autre freiner le mouvement à l'appui sous la cuisse

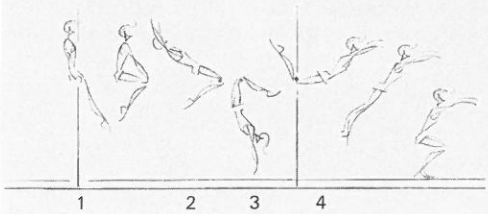
F
1. Manque d'élan
2. Manque de rotation

C
1. Eloigner le corps de la barre
2. Tirer la tête en arr.

V Elan circulaire assis en arrière
Remarques: prises dorsales, tirer les hanches en arr., crocher les jambes aux jarrets, tirer la tête en arr.
Aide: à l'épaule et contre la poitrine, soutenir la rotation

P Barre à hauteur de poitrine
Du siège latéral, prises dorsales: tourner en arr. avec, puis sans aide

Grand Napoléon

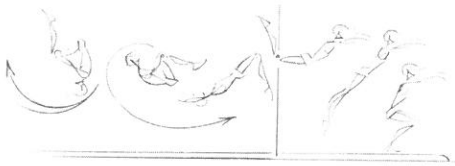


T
1.–2. De la position assise, tirer les hanches en arr., crocher les jambes aux jarrets et tendre le corps
3. Tirer la tête en arr. et prolonger le mouvement avec les bras
4. Lâcher les jarrets après l'horizontale

A Elan circulaire assis en arr.

P Barre hauteur de poitrine
1. De la susp. par les jarrets, lâcher les mains, les déplacer en av. sur le tapis, lâcher les jarrets et sauter sur le tapis

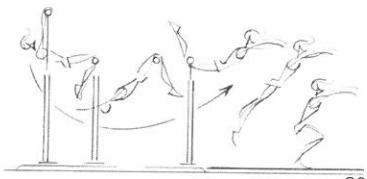
Barre hauteur d'épaules
2. Elancer 2 ou 3 fois en susp. par les jarrets et sauter à la station avec aide. *Aide:* prise à deux mains sur l'avant-bras



P3

3. Susp. par les jarrets, prise dorsale : élancer en arr., en av., lâcher les prises, élancer en susp. par les jarrets en arr. et sauter à la station avec aide

4. *Petit Napoléon:* du siège lat., s'abaisser à la susp. par les jarrets, lâcher les prises, élancer en arr. et sauter à la stat. avec, puis sans aide



C2

Barre 20 cm au-dessus de la tête

5. *Grand Napoléon:* du siège lat., les prises sont lâchées immédiatement pour l'élancer en susp. par les jarrets en arr. puis sauter en av. à la station avec, puis sans aide

F 1. Mauvais élan
2. Rotation insuffisante

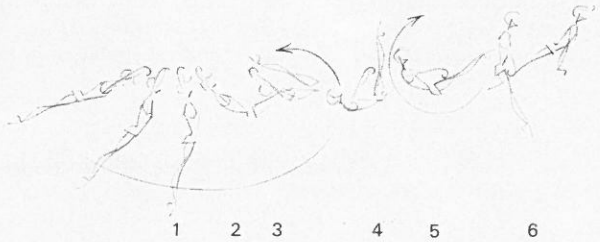
C 1. Tendre les hanches et le dos
2. Tirer la tête en arr. en regardant le sol

Napoléon aux barres asymétriques

V Napoléon avec $^1/_2$ tour

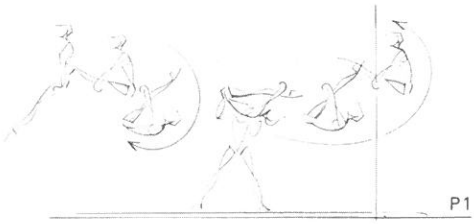
Remarque: à la fin de l'élancer en arr., garder longtemps la prise avec les jarrets. Tourner progressivement la tête et le buste. Saisir la barre avec les mains en lâchant les jarrets et élancer en susp. en av.

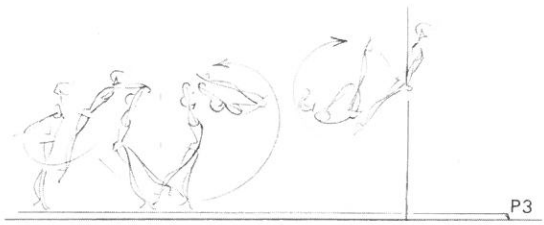
Bascule d'élan



T 1. En passant la verticale, corps légèrement cintré, poitrine poussée en av.
2.–3. Fléchir rapidement les hanches et amener les jambes à la barre jusqu'au point mort
4.–5. Pousser les jambes vers le haut le long de la barre
5.–6. Tourner les prises en av. et appuyer les hanches contre la barre

A 1. Force dos, ventre (→ p. 126)
2. S'établir à l'appui latéral





P

1. Du siège latéral, avec aide: s'abaisser à la susp. dors. mi-renv. et basc. à l'appui

2. Idem 1, mais de l'appui: *petite bascule*

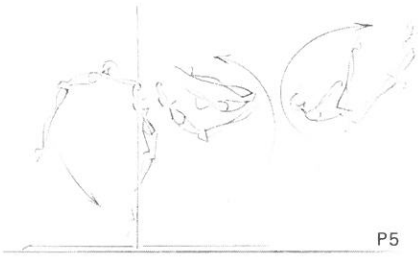
Barre à 20 cm au-dessus de la tête

3. D'une distance d'environ 1,20 m: sauter et élancer en susp. corps fléchi aux hanches en courant deux pas sous la barre pour atteindre à la verticale une position légèrement cintrée. Amener rapidement les jambes à la barre et avec aide, bascule à l'appui

4. Idem 3, mais sans aide

Barre à hauteur de suspension

5. Elancer en susp. en arr. en fléchissant les hanches. Pendant l'élancer en av., laisser tomber le corps en dirigeant les pieds vers le sol et poussant la poitrine en av. Basculer à l'appui avec, puis sans aide



F

1. Les jambes ne sont pas poussées vers le haut le long de la barre
2. Tête tirée en arr. pendant le ramener des jambes et le mouvement de bascule
3. Les jambes sont amenées à la barre après le point mort
4. Les prises ne sont pas tournées en av.

C

1. Répéter P1

3. Aide acoustique

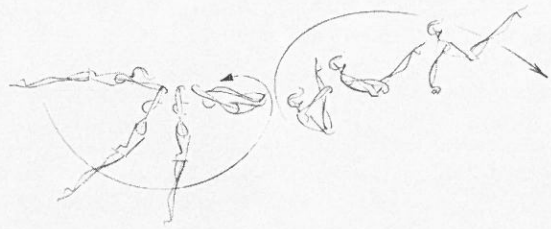
4. Entraîner le mouvement sur place

E

Travail simultané à différents engins (→ p. 129)

V

1. *Petite bascule:* de l'appui, s'abaisser à la susp. mi-renv. et basculer à l'appui

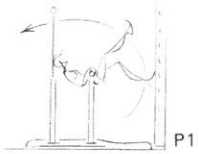


2. *Bascule dorsale:*

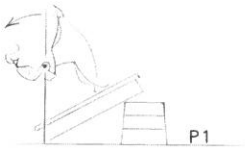
L
1. Tour d'appui en arr. repoussé et bascule d'élan
2. Tour d'appui en arr. et petite bascule

Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui

T
1. Bras fléchis, épaules près de l'engin, jambe d'appui et hanches sous la barre
2. La jambe d'élan tire les hanches par le chemin le plus court au-dessus de la barre
3. Tirer la tête en arr. pour accompagner la rotation



A
1. Force bras, ventre (→ p. 126, 127)
2. *Barres asymétriques:*
S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui sur la barre haute (jambe d'appui sur la barre basse)



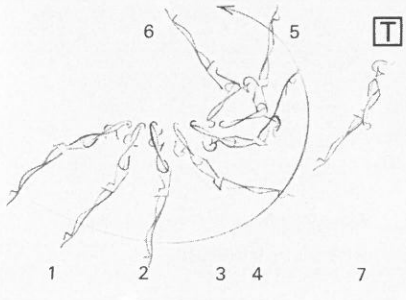
P
Barre à hauteur de poitrine, installation avec caisson incliné ou barres parallèles devant les espaliers:
1. S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui
2. S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui avec, puis sans aide. *Aide:* une main soutient le poids du corps sous l'épaule, l'autre donne la rotation dans le dos
3. Idem 2, mais sans aide

F
1. Force des bras insuffisante, les épaules et les hanches sont trop loin de la barre
2. Mauvaise utilisation de la jambe d'élan

C
1. Répéter A1
2. Répéter P1

V 1. S'établir en av. sans élan de la station
2. Idem 1, mais de la suspension. *Remarque:* avant l'établissement, fléchir les bras pour tirer les épaules près de la barre

3. De l'élancer en susp. en av.: *établissement en av. en tournant en arr. à l'appui*



T 1.–3. Coup de fouet

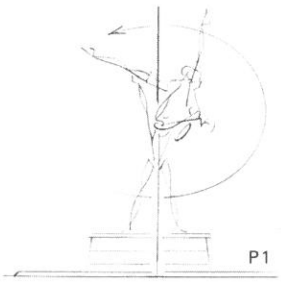
4. Tirer le corps contre la barre

5. Presser la tête contre la nuque et tourner les poignets

6.–7. Tendre le corps, garder les bras tendus et à l'appui, pousser la poitrine et les épaules en av. pour freiner le mouvement

A 1. Bon élan en suspension en av. et coup de fouet

2. Etablissement en av. en tournant en arr. de la suspension → p. 204



P Barre hauteur de suspension
1. Elancer en susp. en av. et s'établir en av. avec aide de chaque côté. *Aide:* soutenir de chaque côté l'élévation sous l'épaule et à l'appui, freiner le mouvement sous les cuisses
2. Idem 1, mais augmenter l'élan
3. *De l'appui:* prise d'élan, élancer en susp. en av. et s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui avec, puis sans aide

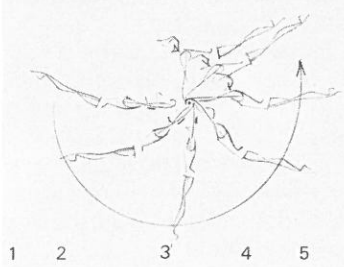
F 1. Le corps n'est pas tiré contre la barre
2. La tête n'est pas tirée en arr. au bon moment
3. L'élan est insuffisant
4. Réception brutale contre la barre

C 1. Avec aide, répéter le mouvement lentement
2. Aide acoustique
3. Répéter le coup de fouet
4. Tendre le corps avant l'appui, tourner les poignets

E *Anneaux:* tour d'appui en arr.

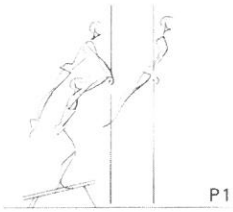
L 1. S'établir en av. en tournant en arr. et petite bascule
2. S'établir en av. en tournant en arr. et élancer en av. par-dessous la barre
3. De l'élancer en susp. en av., s'établir en av. en tournant en arr. et tour d'appui en arr.

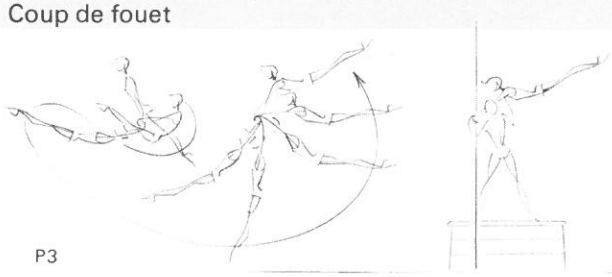
Etablissement en arrière



[T]
1. Bonne prise d'élan sans tourner les poignets
2.–3. Freiner les jambes jusqu'à la verticale (coup de fouet)
3.–4. Projection des jambes en arrière
5. Traction des bras tendus
6.–7. Pression des bras. Regarder par-dessus la barre

[A]
1. Prise d'élan de la suspension (→ p. 194)
2. Coup de fouet


P1


P3

[P]
1. Stat. sur un minitrampoline, prises dors. à la barre: sautiller puis s'étab. bras tendus à l'appui
2. Idem 1, mais augmenter la hauteur de la barre. Regarder par-dessus la barre puis tour d'appui en arr.
3. De l'appui avec aide, élancer en av. par-dessous la barre, élancer en susp. en arr. et étab. en arr. *Aide:* debout sur un caisson. Une main assure la prise, l'autre soutient la montée du corps sous le bras, près de l'épaule
4. De la suspension: prise d'élan et établissement en arr. avec aide idem 3
5. Forme finale, sans aide

[F]
1. Elan insuffisant
2. Coup de fouet trop tôt ou trop tard
3. Etablissement heurté
4. L'élève ne peut tenir les prises

[C]
1. Répéter la prise d'élan
2. Aide acoustique du maître
3. Garder les bras tendus pendant le mouvement d'établissement
4. Garder les poignets derrière la barre. Aide idem P3

[E]
1. *Barres parallèles:* élancer en appui brachial en arrière et établissement en arr.
2. *Anneaux:* élancer en susp. en arr. et étab. en arr.
3. *Anneaux balançants:* étab. en arr. à la fin du bal. en arr.

[V] Etab. en arr. à l'appui j. écartées sur la barre

[L]
1. De l'appui: élancer en av. par-dessous la barre, élancer en susp. en arr. et étab. à l'appui
2. Etab. en arr. à l'appui, t. d'appui en arr.
3. Etab. en arr., petite bascule
4. Etab. en arr. à l'appui j. écartées sur la barre et feuillette

Exemples d'exercices combinés

Exercices faciles

a) Stat. fac. lat., prises dors.: barre hauteur des épaules
   1. S'établ. en av., corps et j. fl. en tournant en arr. à l'appui, passer j. d. par-dessus la barre au siège lat.
   2. ½ t. à g. en dépl. m. d. à côté de m. g. au siège lat., passer j. g. par-dessus la barre à l'appui
   3. Prise d'élan en arr. pour sauter à la stat. et sauter en av. par-dessous la barre à la stat. dors.

b) Stat. fac. lat., prises dors.
   1. S'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui, prise d'élan en arr. pour sauter à la stat. et sauter à l'appui
   2. Tourner en av., à la susp. mi-renv., crocher une j. sur la barre, élancer l'autre en arr. et s'établ. au siège lat.
   3. Passer la j. à l'appui fac., prise d'élan en arr. et sortie cost. à la stat. dors.

Exercices moyens

a) Stat. fac. lat., prises dors.: barre hauteur de tête
   1. Courir en susp. en av., passer une j. entre les prises et s'établ. en arr. à l'appui lat. sur la cuisse et changer les mains en prises palm.
   2. Elan circulaire en av., passer la j. par-dessus la barre au siège lat., ½ t. à l'appui fac. prises dors.
   3. Prise d'élan et t. d'appui en arr.
   4. Prise d'élan, poser les j. écartées sur la barre, élan par-dessous en av. pour sauter à la stat. dors.

b) Stat. fac. lat.: barre hauteur de suspension
   1. Sauter à la susp. prises dors. et prise d'élan, élancer en arr., en av., passer j. d. entre les prises et s'établ. en arr. à l'appui lat. sur la cuisse d.
   2. Passer j. g. par-dessus la barre à l'appui dors., prises dors., élan circulaire assis en arr. (1½ t.) à la susp. dors. par les jarrets
   3. Passer j. g. sous la barre, élancer j. g. en arr. et s'établ. en arr. à l'appui lat. sur la cuisse d., passer j. d. par-dessus la barre à l'appui fac.
   4. Prise d'élan, t. d'appui en arr. et élancer en av. par-dessous la barre pour sauter à la stat. dors.

Exercices difficiles

a) Stat. fac. lat.: barre hauteur de suspension
   1. Sauter à la susp. prises dors. et prise d'élan, élancer en arr., en av. et s'établ. en av. en tournant en arr. à l'appui
   2. Elancer en av. par-dessous la barre pour élancer en susp. en arr., en av., passer les j. entre les prises et basc. à l'appui dors.
   3. Changer prise g. palm., ½ t. à g. à l'appui fac., t. d'appui en av., prise d'élan, poser les j. écartées sur la barre
   4. Feuillette

b) Stat. fac. lat.
   1. Sauter à la susp. prises dors. et prise d'élan, élancer en arr., en av., ½ t. en susp., élancer en av. prises mixtes, changer la prise dors. et basc. à l'appui
   2. Prise d'élan, t. d'appui en arr., élancer en av. par-dessous la barre, élancer en susp. en arr. et établ. à l'appui, et petite bascule
   3. Tour d'appui en av., ½ t. à l'appui dors.
   4. Grand Napoléon

Anneaux balançants

	Page
Buts d'enseignement par degré	208
Eléments	
Balancer	112
Balancer, courir en avant	112
Balancer, sauter à la station	112
Rotation autour de l'axe longitudinal	113
Suspension fléchie à la fin du balancer en avant	114
Suspension fléchie à la fin du balancer en arrière	114
Suspension mi-renversée à la fin du balancer en avant	115
De la suspension mi-renversée: élancer en suspension	115
De la suspension mi-renversée: sauter à la station	116
Suspension mi-renversée à la fin du balancer en arrière	116
Salto en arrière groupé, carpé, tendu, écarté	117
Dislocation	118
Exemples d'exercices combinés	207

Exemples d'exercices combinés

Exercices faciles

a)
1. Bal. en susp. en av., en arr., en av., ½ t.
2. Bal. en susp. en av., en arr., ½ t., bal. en susp. en arr.
3. Bal. en susp. en av., en arr. et sauter à la stat.

b) A la fin du 3e bal. en susp. en av.:
1. S'étab. à la susp. fl., bal. en arr., bal. en susp. en av.
2. 1 t., bal. en susp. en arr., 1 t.
3. Bal. en susp. en av. et courir en avant en lâchant les anneaux

Exercices moyens

a) A la fin du 2e bal. en susp. en arr.:
1. S'étab. à la susp. fl., bal. en av., bal. en susp. en arr.
2. 1 t., bal. en susp. en av., 1 t.
3. Bal. en susp. en arr., en av., à la susp. mi-renv., bal. en arr.
4. En av. et tourner en arr. pour sauter en av. à la stat.

b) A la fin du 2e bal. en susp. en arr.:
1. S'étab. à la susp. mi-renv., bal. en av., ½ t. pour
2. Bal. en susp. en av., ½ t., bal. en susp. en av. à la susp. fl.
3. Bal. en arr., bal. en susp. en av. et
4. Sauter en av. à la stat.

Exercices difficiles

a) A la fin du 3e bal. en av.:
1. S'étab. à la susp. mi-renv., bal. en arr. et dislocation
2. Bal. en susp. en av., en arr. et s'étab. à la susp. mi-renv.
3. Bal. en av., ½ t. pour bal. en susp. en av., ½ t.
4. Bal. en susp. en av. et salto en arr. à la stat.

b) A la fin du 3e bal. en av.:
1. ½ t., bal. en susp. en av., ½ t., bal. en susp. en av. à la
2. Susp. mi-renv., bal. en arr. et dislocation pour
3. Bal. en susp. en av., 1 t., bal. en susp. en arr., 1 t.
4. Bal. en susp. en av. et salto en arr. en écartant les jambes à la stat.

Anneaux balançants **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
1-4	– Balancer en av. et en arr. – Balancer assis dans les anneaux	– Balancer debout dans les anneaux – Balancer et courir en av. – Balancer en av., $\frac{1}{2}$ tour	– Balancer latéralement – Balancer en arr., $\frac{1}{2}$ tour – Suspension fléchie à la fin du balancé en av. et en arr. – Combinaisons
5-9	– Balancer en av. et en arr. – Balancer et courir en av. – Balancer en av., $\frac{1}{2}$ tour – Suspension fléchie à la fin du balancé en av. – Suspension mi-renversée à la fin du balancé en av. – Combinaisons	– Balancer latéralement – Balancer en arr. et sauter à la station – Balancer en arr., $\frac{1}{2}$ tour – Susp. fl. à la fin du bal. en arr. – Susp. mi-renv. à la fin du bal. en arr. – Combinaisons	– Bal. en av., sauter à la stat. – Bal. en av. et en arr. avec $\frac{1}{2}$ tour – Balancer en susp. mi-renv. en av. et renv. en arr. à la stat. – Dislocation en arr. – Initiation salto en arr. à la fin du bal. en av. – Combinaisons
10-13	– Bal. latéralement – Bal. en arr., sauter à la stat. – Bal. en arr., 1 tour – Susp. fl. à la fin du bal. en arr. – Susp. mi-renv. à la fin du bal. en arr. – Combinaisons	– Bal. en av., sauter à la stat. – Bal. en av. et en arr. avec 1 tour – Bal. en susp. mi-renv. en av. et renv. en arr. à la stat. – Dislocation en arr. – Initiation salto en arr. à la fin du bal. en av. – Combinaisons	– Combinaisons avec dislocation, rotation et sortie – Salto en arr. à la fin du bal. en av. – Salto en arr. avec jambes écartées à la fin du bal. en av. – Combinaisons

Eléments → p. 112-119 Recueil de la matière filles

Trampoline

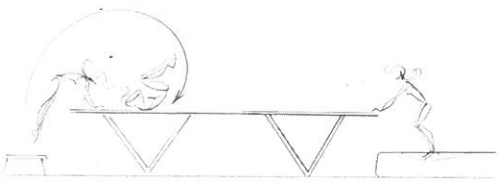
	Page
Buts d'enseignement par degré	209
Eléments	
Précisions didactiques	209
Exercices d'accoutumance	209
Prise d'élan, arrêt	210
Saut groupé	211
Saut carpé écarté	211
Rotations autour de l'axe longitudinal	212
Saut assis	213
Saut assis avec ½ vrille	214
Saut sur le dos	215
Salto en avant	216
Salto en arrière	217
Exemples d'exercices combinés	218

Trampoline **Buts d'enseignement par degré**

Année scolaire	Programme facile	Programme moyen	Programme difficile
10-13	– Saut en extension – Saut écarté lat. – Saut groupé – Saut carpé écarté – ½ vrille – Combinaison	– 1 vrille – Saut carpé – Saut assis – Saut sur le dos – Combinaison	– Assis, ½ vrille, assis – Dos, ½ vrille, debout – Salto en av. groupé – Salto en av. carpé – Salto en arr. groupé – Combinaison
But: exécuter 4 éléments (identiques ou différents) sans élan intermédiaire			

Précisions didactiques

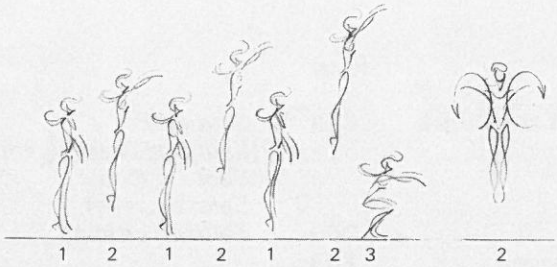
1. En principe, un seul élève sur la toile
2. Après 20 secondes s'arrêter et descendre
3. Ne rien sucer ou mâcher pendant l'exercice
4. Le groupe est réparti autour de l'engin pour contenir les éventuels déséquilibres
5. L'aide (le maître) peut se tenir sur le cadre ou sur la toile pour la surveillance



Exercices d'accoutumance

1. Marcher sur la toile
2. Courir sur la toile
3. Rouler en av. de la pos. accroupie
4. Rouler sur l'engin de la stat. sur un caisson

Prise d'élan - arrêt



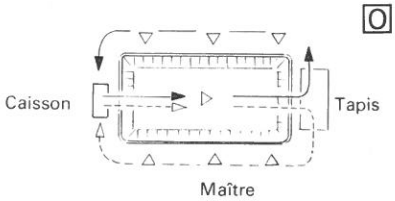
T
1. Buste droit, pieds parallèles légèrement écartés sur la toile (largeur des hanches)
2. Jambes serrées en l'air, regard en avant. Cercle des bras tendus devant le corps, paumes des mains dirigées vers le bas : a) soutien de l'élan, b) stabilisation du corps
3. Arrêt : flexion rapide des genoux pour annuler la poussée de la toile (jambes écartées)

A
1. Force : dos, ventre (→ p. 126)
2. Tonus musculaire (→ p. 30/1-3)

P
1. Sautiller sur la toile sans l'aide des bras
2. Au sol, dos contre un mur : cercles des bras devant le corps → T2
3. Sautiller sur la toile avec cercle des bras
4. Augmenter progressivement la hauteur → dessin T

F
1. Position cintrée
2. Déplacement sur la toile
3. Hauteur insuffisante

C
1. – Contrôle de la position du bassin
   – Cercle des bras devant et non derrière le corps → P2
2. – Poser les pieds écartés à plat sur la toile
   – Garder le buste droit
   – Ne pas sauter haut
3. – Tendre les jambes lors de la poussée de la toile

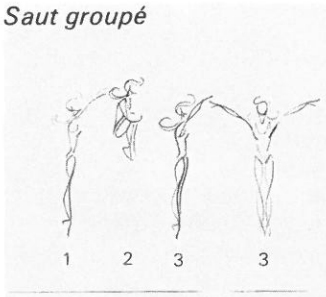


O
– Elèves placés autour de l'appareil pour la surveillance
– Un seul élève à la fois

Il est favorable d'utiliser le trampoline comme station dans un entraînement par stations

V
1. Sauter alternativement à deux, face à face ou côte à côte
2. Saut écart latéral
3. Saut écart transversal

Saut groupé



T
1. Elan rapide des bras en avant, obliquement, vers le haut
2. Mouvement énergique des genoux contre la poitrine. Les mains saisissent les genoux, la tête reste droite
3. Extension du corps, bras tendus de côté légèrement au-dessus des épaules

A
1. Force: abdominale (→ p. 29/6, 12; 126)
2. Souplesse: articulation de la hanche (→ p. 27/9; 124/5)

P
1. Deux à deux sur un tapis: A soulève B aux hanches et B exécute un saut groupé
2. Sur le trampoline: de la station sur la toile, saut groupé
3. Forme finale avec élan

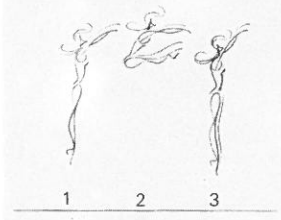
F
1. La poitrine descend vers les genoux
2. Au lieu de tirer les genoux à la poitrine, les talons sont chassés en arrière
3. Les mains ne saisissent pas les genoux

C
1. Répéter P1
2. Répéter P1
3. Répéter P1

E
Saut groupé par stations:
- minitrampoline
- sol et trampoline

V
Sauter alternativement à deux, face à face ou côte à côte

Saut carpé écarté



T
1. et 3. Comme pour le saut groupé
2. Mouvement rapide des jambes écartées jusqu'à l'horizontale en abaissant le buste en avant. Les mains touchent les pieds

A
Souplesse articulaire des hanches (p. 27/9-12)

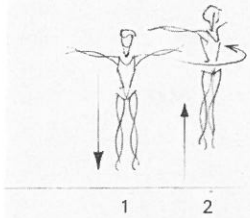
P
1. Assis jambes écartées sur le sol: fléchir le buste en avant (mains aux pieds)
2. Deux à deux sur un tapis: A soulève B qui exécute un saut carpé écarté
3. Station sur le trampoline: saut carpé écarté
4. Forme finale avec élan

F
1. Jambes trop hautes ou trop basses
2. Angle des hanches trop grand

C
1. Répéter P2
2. Exercer souplesse articulaire (→ p. 27/9-12)

V
Saut carpé

Saut avec vrille complète



T
1. Bloquer les bras écartés à la hauteur de la tête, paumes des mains en avant
2. Pendant la poussée de la toile, commencer la vrille à gauche en tirant le bras et l'épaule gauches en arrière. La tête soutient le mouvement

Musculature complètement maîtrisée

A Maîtrise musculaire (→ p. 30/3)

P
1. Sur le sol, station bras tendus de côté : fléchir légèrement les genoux, les tendre en tirant le bras gauche ou droit en arrière et pivoter sur un pied
2. Idem 1, mais en sautant
3. Debout sur la toile : sautiller et $\frac{1}{2}$ vrille sans élévation
4. Idem 3, mais $\frac{3}{4}$ de vrille
5. Idem 3, mais avec une vrille complète
6. Forme finale avec élan

F
1. Corps fléchi au départ
2. Manque de tonus musculaire (manque de rigidité)
3. Les bras ne sont pas à la hauteur de la tête

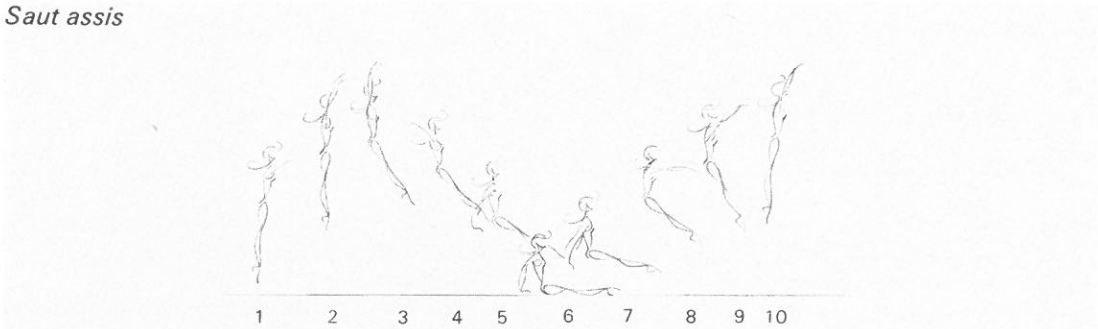
C
1. Répéter P1 et P2
2. Maîtrise musculaire
3. Répéter P1

E Vrille par stations : sur le sol, du minitrampoline, sur le trampoline

V
1. Une vrille et demie
2. Deux vrilles

L
1. Saut groupé, saut carpé écarté, saut groupé, etc. (au maximum 5-6 sauts suivis)
2. Saut en extension, saut groupé, $\frac{1}{2}$ t., saut carpé écarté
3. Saut sur le dos, $\frac{1}{2}$ t. à la station
4. Saut assis, 1 t. et saut assis

Saut assis



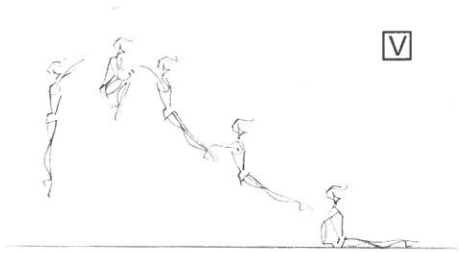
[T] 1.–3. Elan des bras en avant, en haut
2.–6. Corps légèrement incliné en arrière et pousser les jambes en avant
3. Fléchir progressivement les hanches
3.–6. Abaisser les bras de côté
6. Appui bras fléchis, mains dirigées en avant, derrière les hanches
6.–7. Pression énergique des bras
8.–10. Elan des bras en avant en haut jusqu'à l'extension

[A] Force: abdominale et dorsale (→ p. 29/3, 11; 126/2)

[P]
1. Assis sur le sol: exercer la position correcte
2. De la station sur la toile, saut assis: les pieds passent très près de la toile, les hanches et les jambes se posent en même temps (hanches sur le point d'appel)
3. Idem 2, mais avec sautillé
4. Forme finale avec élan

[F]
1. Buste fléchi en avant à la position assise
2. A la position assise, les doigts sont dirigés vers l'arrière
3. Jambes levées trop tôt ou trop tard

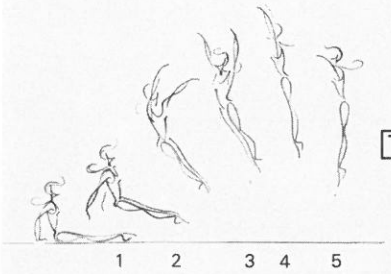
[C]
1. Répéter P1
2. Répéter P1
3. Répéter P2



[V] Saut groupé avant la position assise

[L]
1. ½ vrille, assis
2. Assis, ½ vrille, debout
3. Assis, vrille complète, assis

Saut assis avec $^1/_2$ vrille



T
1.–2. Pendant la montée, extension du corps
2. Rotation de la hanche
2.–4. Mouvement des bras en avant en haut jusqu'au point mort
5. En descendant : bras de côté en bas. Hanches sur le point d'appel

A
1. Saut assis
2. $^1/_2$ t. autour de l'axe longitudinal

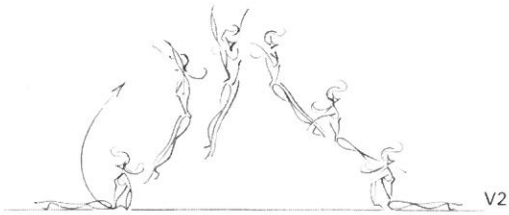
P
1. Couché sur le dos, bras le long du corps, jambes tendues verticalement : tendre le corps et rouler à plat ventre en passant les bras en avant en haut
2. Station sur le sol : saut en extension avec $^1/_2$ vrille en passant les bras en avant en haut puis de côté en bas
3. Idem 2, mais sur la toile
4. Saut assis et se relever avec $^1/_2$ vrille
5. Idem 4, mais en augmentant la hauteur

F
1. Pas d'extension du corps
2. Mauvais mouvement des bras
3. Rotation du buste seulement

C
1. Répéter P1
2. Répéter P2
3. Répéter P1 et P2

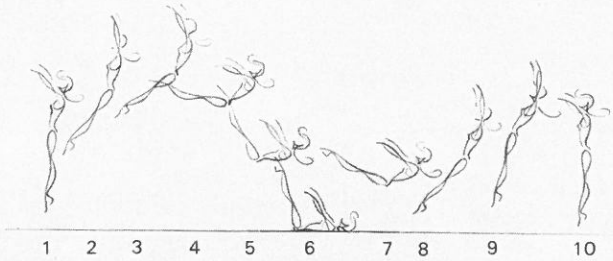
E
Anneaux balançants : bal. en susp. mi-renversée en av., $^1/_2$ t. pour bal. en susp. en av.

V
1. Debout, $^1/_2$ vrille, assis
2. Assis, $^1/_2$ vrille, assis



L
1. Assis, $^1/_2$ vrille, saut groupé ou carpé écarté
2. Assis, $^1/_2$ vrille, saut sur le dos
3. Assis, 1 vrille, saut assis

Saut sur le dos



T
1. Elan des bras en avant en haut
2. Flexion des hanches avant le point mort (env. 140°)
3.–5. Abaisser les bras obliquement en avant
6. Le dos touche la toile sur le point d'appel, du bassin aux omoplates. Le menton est dirigé sur la poitrine. Angle buste-jambes environ 110°
8.–9. Mouvement de bascule

A
Force: abdominale et dorsale (→ p. 29/3, 4, 7; 126/4)

P2

P
1. Couché sur le sol: exercer la position correcte
2. Debout sur la toile en équilibre sur un pied: lancer la jambe d'élan en avant et tomber sur le dos
3. Couché sur le dos, position accroupie: mouvements de ressort des jambes vers le haut pour creuser la toile et amplifier progressivement l'élan
4. De la stat. sur la toile, sauter sans élan à la position sur le dos et retour
5. Idem 4, mais avec sautillé
6. Forme finale avec élan

F
1. La chute sur le dos a lieu sur le bassin ou sur les omoplates
2. Mouvement de bascule inefficace
3. Déplacement en avant et en arrière
4. Flexion trop grande dans les hanches

C
1. Répéter P1 et P2
2. Répéter le mouvement de bascule au sol, aux anneaux, etc.
3. Poser le dos sur le point d'appel (ne pas sauter en arr.)
4. Contrôle de la musculature, répéter A1

V
1. ½ vrille, saut sur le dos, debout
2. Saut sur le dos, ½ vrille, debout

Salto en avant

T
1. Elan avec les deux bras obliques en avant
2. Bras en haut, hanches légèrement fléchies
3.–5. Rotation accélérée par le mouvement de la tête et des bras et la flexion des genoux
6.–7. Ouverture du corps en poussant les pieds vers le tapis et les bras en haut

A
1. Maîtrise des sauts de base (saut groupé)
2. Souplesse articulaire genoux, hanches, dos (→ p. 28/1, 2)
3. Rouler en av. sur un tapis (rentrer la tête, saisir les jambes)

P
1. Appui facial sur les genoux: sautiller et $^1/_2$ salto en av. sur le dos
2. Sautiller à la position à genoux, corps droit, $^3/_4$ salto en av. sur le dos
3. Idem 2, mais salto en av. assis ou à la station
4. De la station, élan et $^3/_4$ salto en av. sur le dos
5. Sautiller et salto en avant
Surveillance: le maître se tient à la droite de l'élève, l'assure avec la main gauche à la cuissette et corrige la rotation avec l'autre
6. Forme finale avec élan

P3

F
1. Tête tirée en arr.
2. Corps mal groupé, les bras ne tiennent pas les jambes
3. Ouverture trop tôt ou trop tard
4. Déplacement en av.

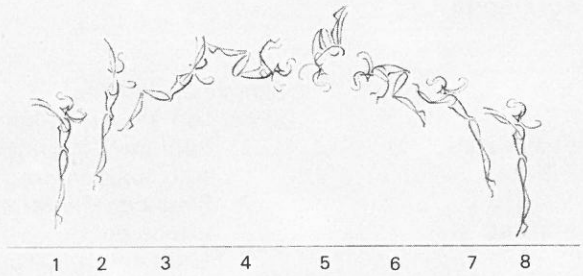
C
1. Répéter P2
2. Répéter P2
3. Signal acoustique du maître
4. Diminuer l'inclinaison du buste au départ

E
Salto en av. par stations: au sol, avec minitrampoline, sur le trampoline
Remarque: contrôler la position du corps lors de l'appel. Sol et minitrampoline: léger déplacement en avant. Trampoline: pas de déplacement (→ AP 8a et 8b)

V
1. Salto en av. carpé
2. Salto en av. avec $^1/_2$ vrille

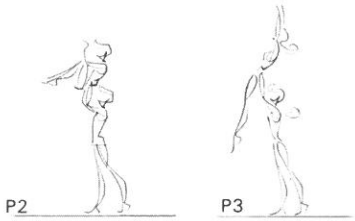
L
Saut sur le dos, salto en avant

Salto en arrière

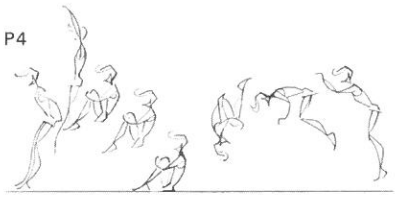


T
1.–2. Elan des bras en avant en haut
3.–5. Grouper le corps en tirant les genoux entre les bras
4. Au point mort, tirer légèrement la tête en arrière
6.–8. Ouverture du corps en poussant les pieds vers le tapis et les bras en haut

A
1. Maîtrise des sauts de base (saut groupé)
2. Souplesse articulaire genoux-hanches, dos (→ p. 28/1, 2)



P
1. Répéter le saut groupé
2. Sur un tapis, deux à deux: A soutient B qui exécute un saut en extension
3. Idem 2, mais B tire les genoux entre les bras
4. Sur une des extrémités de la toile, face en dehors: sautiller, tomber en position assise accroupie en saisissant les jambes avec les bras et salto en arr. groupé (déplacement sur la toile)
5. Sautiller et salto en arr.
Surveillance: comme salto en av.
6. Forme finale avec élan



F
1. Les bras ne montent pas assez
2. Mouvement des genoux contre la poitrine inefficace
3. Ouverture trop tôt ou trop tard
4. Déplacement en arr.

C
1. Répéter P2
2. Répéter P3
3. Signal acoustique du maître
4. Diminuer l'inclinaison du buste au départ

E
Salto en arr. par stations au sol, avec le minitrampoline et sur le trampoline. Tenir compte des différentes positions du corps en recul lors de l'appel

V
1. Salto en arr. carpé
2. Salto en arr. tendu

Exemples d'exercices combinés

Exercices faciles

a) Lors du 3e saut d'élan :

1. Saut écarté lat., saut à la stat.
2. Saut avec ½ vrille à la stat.
3. Saut groupé à la stat.
4. Saut carpé écarté à la stat.

b) Idem a), mais modifier l'ordre des sauts

Exercices moyens

a) Lors du 3e saut d'élan :

1. Saut carpé écarté à la stat.
2. Saut avec ½ vrille à la stat.
3. Saut assis avec ½ vrille à la stat.
4. Saut sur le dos à la stat.
5. Saut avec 1 vrille à la stat.

b) Idem a), mais modifier l'ordre des sauts

Exercices difficiles

a) Lors du 3e saut d'élan :

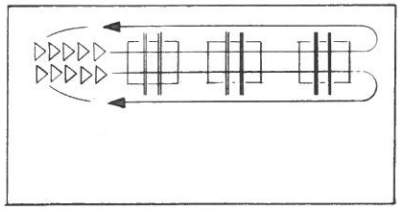
1. Saut avec ½ vrille sur le dos, saut à la stat., saut en extension
2. Saut carpé écarté à la stat., saut en extension
3. Salto en arr. groupé à la stat., saut en extension
4. Saut avec ½ vrille assis à la stat.

b) Lors du 3e saut d'élan :

1. Saut sur le dos avec ½ vrille à la stat., saut en extension
2. Salto en av., groupé à la stat.
3. Saut assis avec ½ vrille à la position assise, saut à la stat.
4. Saut carpé écarté à la stat.
5. Salto en arr. à la stat.

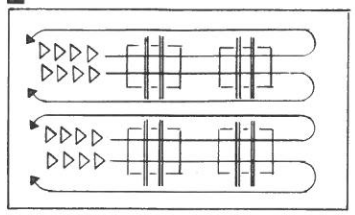
Formes d'organisation

1



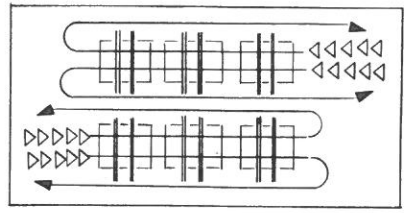
3 barres, 9 tapis
10-12 élèves

2

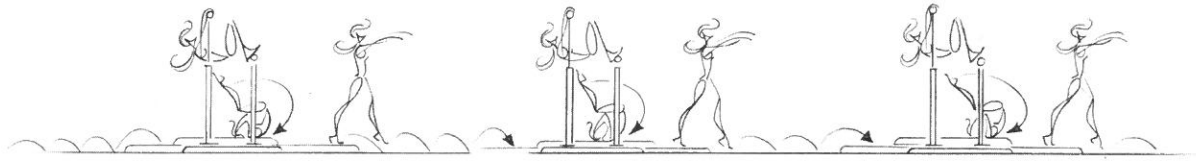


4 barres, 12 tapis, 16-20 élèves
2 barres, 6 tapis, 8-10 élèves

3

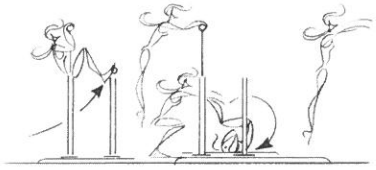


6 barres, 18 tapis
20-24 élèves



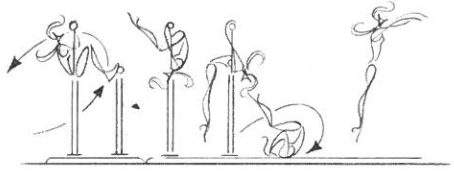
Possibilités d'exercices (exercices identiques ou exercices différents)

1



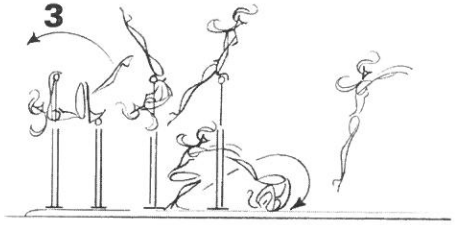
- Susp. fléchie, pieds sur b. b.
- Saut en arr. à la station
- Rouler en avant
- Saut en extension

2



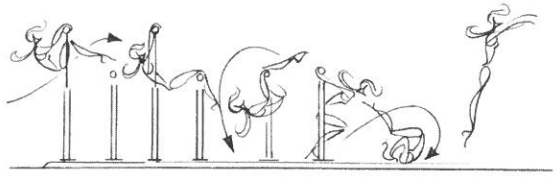
- Susp. fléchie, pieds sur b. b.
- Tourner en arr. en passant les jambes entre les bras
- Sauter à la station
- Rouler en av., saut en ext.

3



- Susp. à la b. h., une jambe en appui sur b. b.
- S'établir en av. en tournant en arr. à l'appui sur b. h.
- Sauter en arr. à la station
- Rouler en av., saut en ext.

4

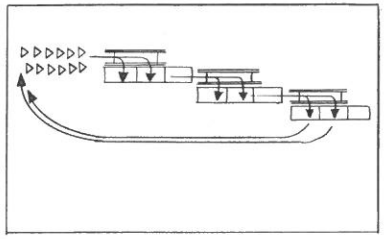


- Elan en susp. en av. jbes fléchies au siège sur b. b.
- Changer les prises à la b. b., tourner en arr. à la station
- Rouler en av. et saut en ext.

PISTES D'ENGINS Barres scolaires asymétriques

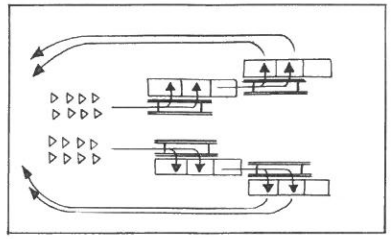
Formes d'organisation

1



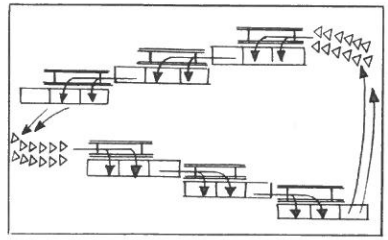
3 barres, 9 tapis, 12 élèves

2

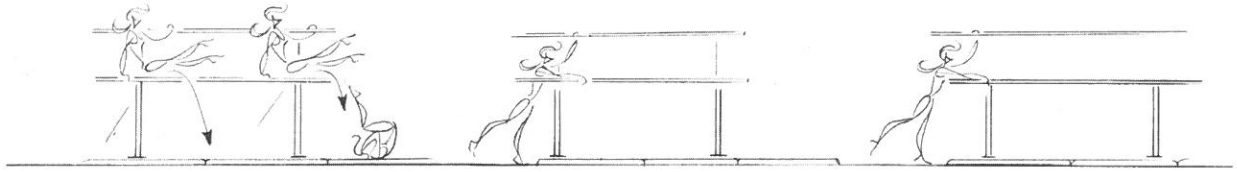


4 barres, 12 tapis, 16 élèves

3

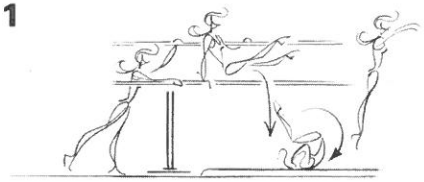


6 barres, 18 tapis, 24 élèves



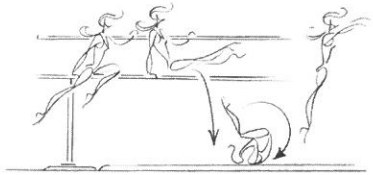
Possibilités d'exercices

1



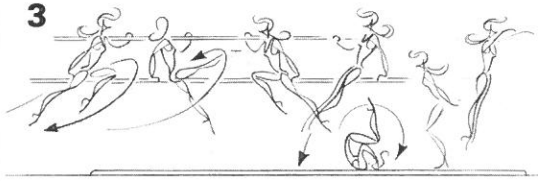
- Passer dorsal au siège transv. à l'ext. sur b. b.
- Sauter à la station
- Rouler en av. et saut en ext.

2



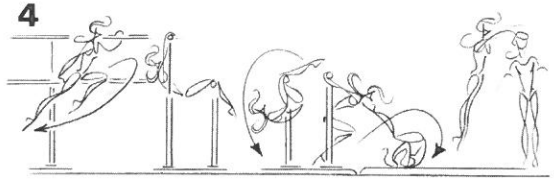
- Passer dorsal par-dessus b. b.
- Rouler en av.
- Saut en ext.

3



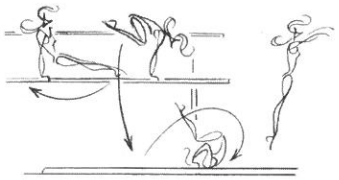
- Passer dors. siège transv. à l'ext. sur b. b.
- Rotation avec élan d'une j. en av. au siège transv. à l'ext. sur b. b.
- Saut à la station
- Rouler en arr. et saut en ext.

4



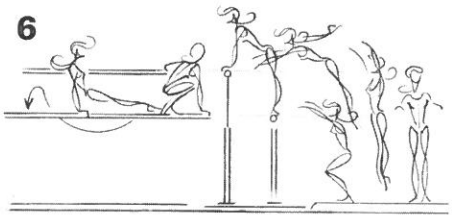
- Passer dors. siège transv. à l'ext. sur b. b.
- $^1/_4$ t. en susp. à la b. h., jar. accr. sur b. b.
- Changer les prises sur b. b.
- Tourner en arr. à la station
- Rouler en av. et saut en ext. avec $^1/_4$ t.

5



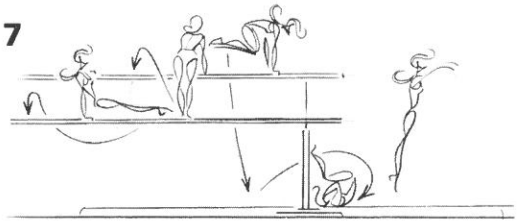
- Elancer en av. en appui transv.
- Au 2e élan en arr., sauter corps fléchi par-dessus la b. b. à la station
- Rouler en av. saut en ext.

6



- Elancer en av. en appui transv.
- El. en arr. à la pos. accr. sur b. b.
- Se redresser avec $^1/_4$ t., changer la prise à la b. h.
- Sauter en arr. à la station
- Saut en ext. avec $^1/_4$ t.

7



- Elancer en av. en appui transv.
- Elancer en arr. à la position accr. sur b. b.
- Se redresser avec $^1/_4$ t., changer la prise sur b. h.
- Saut facial groupé par-dessus b. h.
- Rouler en av., saut en ext.

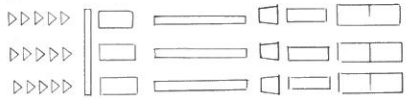
8

- Chaque élève recherche sa propre combinaison d'exercices
- Un groupe d'élèves construit, au moyen de 3 barres, une nouvelle piste d'engins

Poutre – Poutrelle d'équilibre – Minitrampoline – Caisson

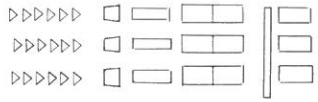
Formes d'organisation

1



1 poutre, 9 tapis, 3 bancs, 3 minitramp., 3 caissons

2



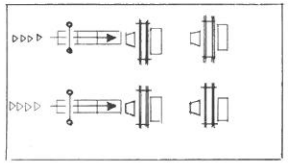
3 minitramp., 3 caissons, 9 tapis, 1 poutre

Possibilités d'exercices

Poutre : – Saut à la position accr. sur la poutre – Saut en extension, rouler en av.	**Poutrelle d'équilibre (bancs) :** – Monter sur la poutrelle pas changé – Saut en lançant 1 j. en av., saut en extension avec changement de j.	**Caisson :** Rebond sur le minitrampoline : – Saut en ext. à la stat. sur 1 j. sur le caisson – Saut en lançant 1 j. en av. à la stat. au sol – Rouler en av.
– Saut à la position accr. sur la poutre – Saut groupé à la stat. au sol – Rouler en av.	Monter sur la poutrelle : – Saut en lançant 1 j. en av. – Saut en lançant 1 j. en arr.	Rebond sur le minitrampoline : – Saut à la stat. sur 1 j. sur le caisson – Appui renv., $\frac{1}{4}$ t. et facial élevé à la stat. au sol
– Saut à la position accr. sur la poutre – Saut en ext. avec $\frac{1}{2}$ t. à la stat. au sol – Rouler en arr.	Monter sur la poutrelle : – Saut de galop – Sautiller	Rebond sur le minitrampoline : – Saut à la stat. sur 1 j. sur le caisson – Rondade à la stat. au sol – Rouler en arr.
– Saut à la position accr. sur la poutre – Saut carpé écarté à la stat. au sol – Rouler en av.	Monter sur la poutrelle : – Pas g. en levant j. d. en av. – $\frac{1}{2}$ t. à g. pas d. en arr., en levant j. g. en arr. – $\frac{1}{2}$ t. à g.	Rebond sur le minitrampoline : – Saut à la stat. sur 1 j. sur le caisson – Renv. lat. à la stat. dorsale – Rouler en av.

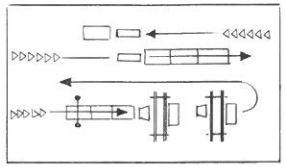
Formes d'organisation

1 Introduction



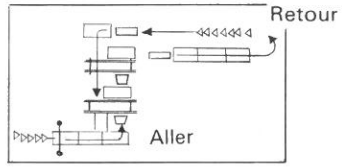
2 barres fixes, 4 barres scolaires asymétriques, 4 minitrampolines, 10 tapis, 24 élèves

2 Introduction



1 barre fixe, 2 barres scolaires asymétriques, 2 minitrampolines, 2 caissons

3 Formes finales

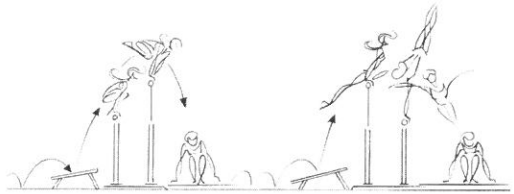


1 barre fixe, 2 barres scolaires asymétriques, 2 caissons, 10 tapis, 8 élèves travaillent simultanément

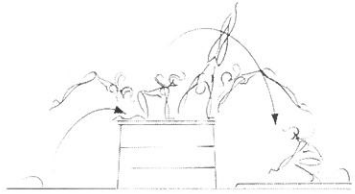
Possibilités d'exercices

Aller
$^3/_4$ temps

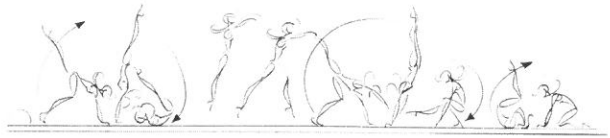
Temps :
1, 2 – Etabl. en av. à l'appui
3, 4 – Sauter en arr. à la stat.
5, 6 – Elan en av. par-dessous la b. à la stat. accr.
7, 8 – Rouler en av.



– Course d'élan, appel sur minitramp., saut à la pos. accr. sur b. b.
– Saut facial par-dessus b. h.
– Course d'élan, appel sur minitramp., saut à l'appui sur b. h.
– Facial élevé en appui sur b. b.



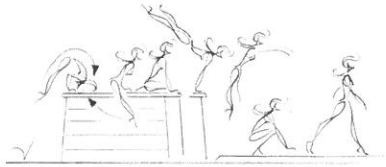
– Elan, saut à la pos. accr.
– Mvt de ressort, s'agenouiller
– Mvt de ciseau, se redresser
– Renv. lat. à la stat.



– Pas en av., élancer à l'appui renv.
– Rouler en av., pas sautillé
– Renv. lat. à la pos. accr. sur 1 j.
– Rouler en arr. à la pos. à genoux

Retour

Temps :
1, 2 – Pas d'élan et saut en ciseau
3, 4 – Pas sautillé et renv. lat.
5, 6 – Pas chas. lat. à la stat. éc. accr.
7, 8 – Rouler lat. à la stat.



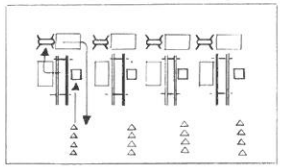
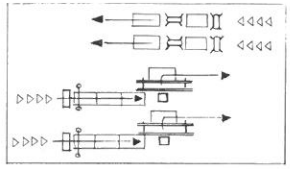
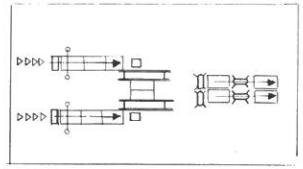
– Rouler en av. au siège écarté
– Elan en arr. à la pos. à genoux
– Sauter à la pos. accr.
– Saut éc. à la stat., marcher

– Saut avec $^1/_4$ t. au siège à cheval
– Elan en arr. et saut à la stat. transv.
– Course et saut d'appel
– Elan en susp. sur b. h. par-dessus b. b. à la stat. dors.

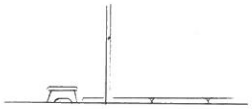
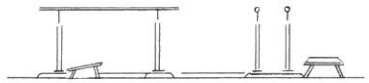
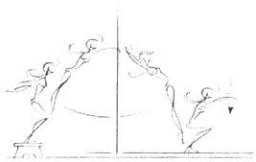
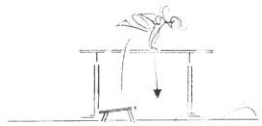
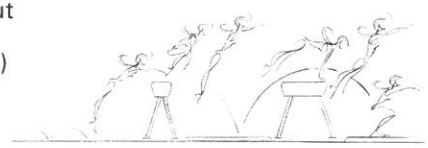
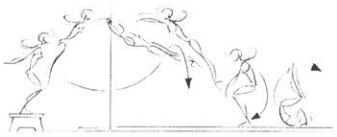
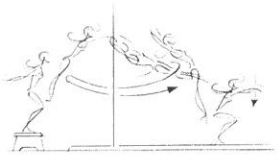
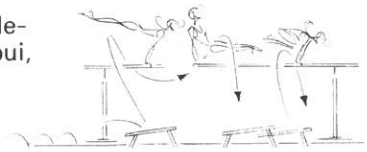
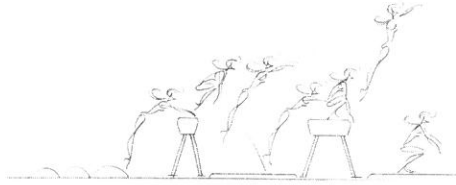
– Elan, saut en lançant 1 j. en av. (avec $^1/_4$ t.)
– Rouler en av.
– Elan en susp. renv. en av. (pieds éc. c. la barre)
– Elan en susp. renv. en arr. et saut à la stat.

Barre fixe – Barres parallèles – Minitrampoline – Mouton

Formes d'organisation

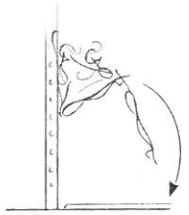
 – 4 paires de barres – 4 minitrampolines – 4 moutons – 12 tapis Pour 16 à 32 élèves	 – 2 barres fixes – 2 éléments de caisson – 2 p. de barres – 2 minitrampolines – 4 moutons – 12 tapis	 – 2 barres fixes – 2 éléments de caisson – 2 paires de barres – 2 minitrampolines – 4 moutons – 12 tapis – 2 tremplins

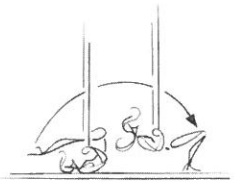
Possibilités d'exercices

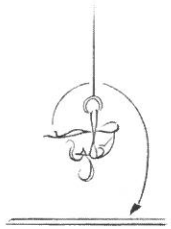
Accompagnement 3/4 - 4/4 - 5/4 temps			
♫♫ ♫♫ ♩.	– Saut en susp., élan en av. – Saut en av. à la stat. 	– 3 pas d'élan, saut d'appel sur minitramp. – Saut facial accr. par-dessus les barres 	– 3 pas d'élan – Saut écarté (saut entre bras, saut écarté avec 1/2 t.) 
♫♫ ♫♫ ♫♫ ♩.	– Saut en susp., élan en av. – Saut en av. avec 1/2 t. à la stat. – Rouler en arr. 	– 1/2 t., 3 pas d'élan entre les barres – Saut facial, élan en av., en arr. – Saut facial sur minitramp. – Saut facial groupé par-dessus les barres 	– 3 pas d'élan – Saut entre bras fléchis – Saut écarté avec 1/2 t.
♫♫ ♫♫ ♫♫ ♫♫ ♩.	– Saut en susp., élan en av., 1/2 t. à d. – Elan en av., 1/2 t. à g. – Elan en av. et saut à la stat. 	– 3 pas d'élan, rebond sur minitramp. – Sauter faciale-ment à l'appui, élan en av. – Sauter avec 1/2 t. sur le minitramp. – Saut facial accr. pardessus les barres 	– 3 pas d'élan – Saut entre bras fléchis – Saut à la pos. accr. et saut en ext. 

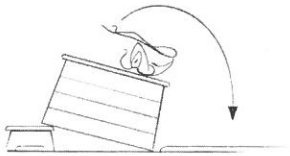
Formes d'organisation

1 Entraînement par station
(Introduction du mouvement de bascule)

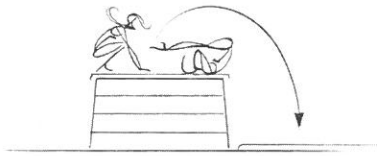

Espaliers


Cordes


Anneaux

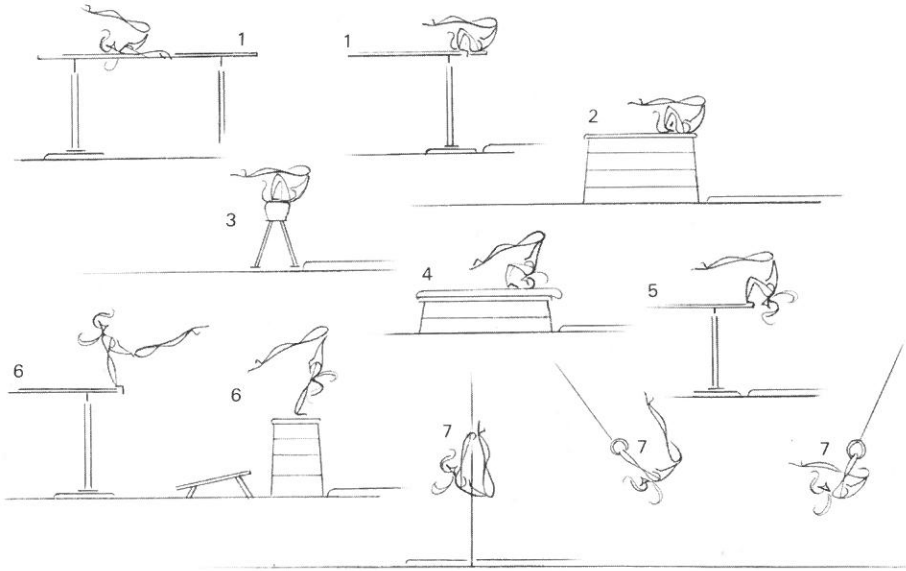

Plan incliné (bascule de nuque)

Rouler et bascule de nuque

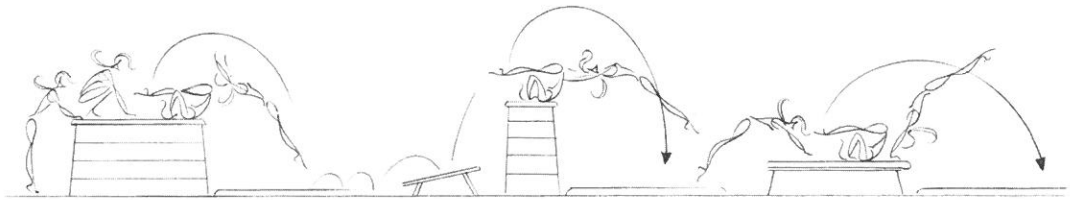

Rouler et bascule de nuque

2 Entraînement par station
(Enseignement de la bascule en situations diverses)

Mouvement de bascule en diverses positions d'appui ou de suspension

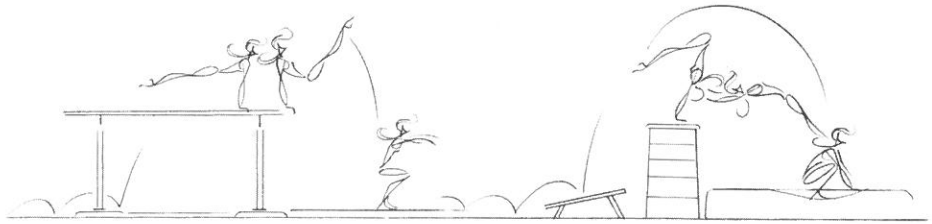


1. Appui brachial
2. Appui sur les épaules
3. Appui sur la nuque
4. Appui sur la tête
5. Appui fléchi
6. Appui tendu
7. Suspension



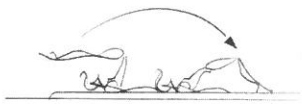
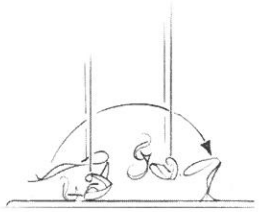
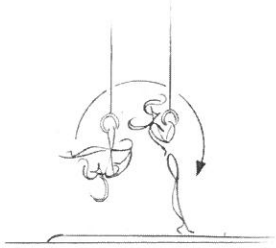
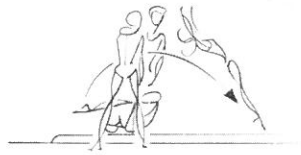
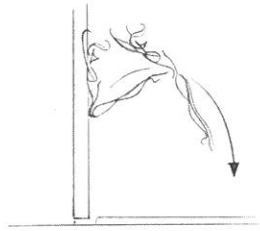
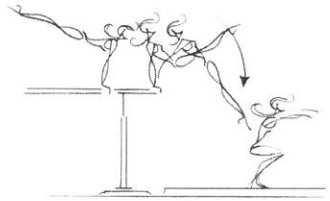
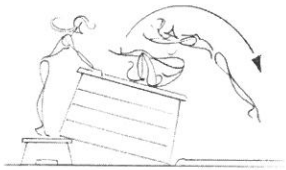
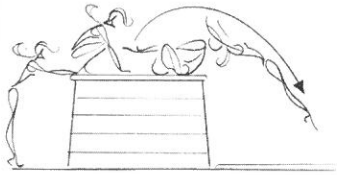
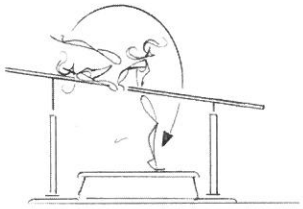
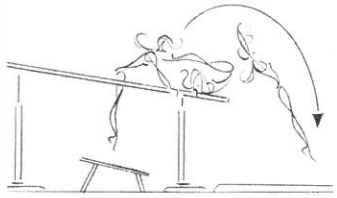
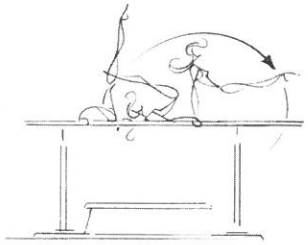
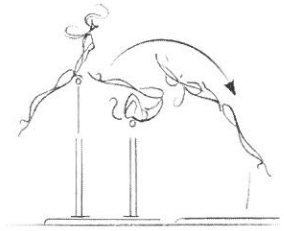
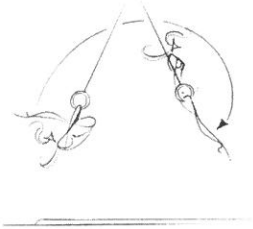
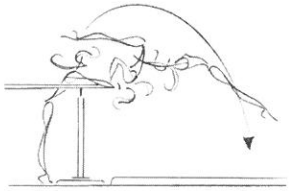
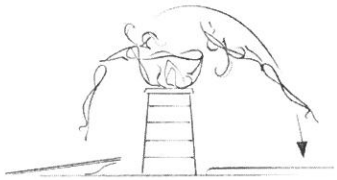
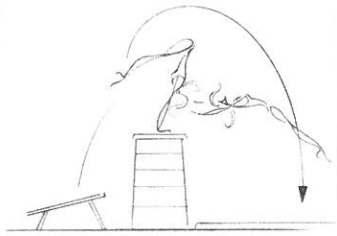
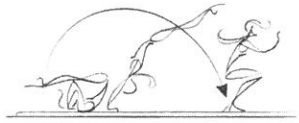
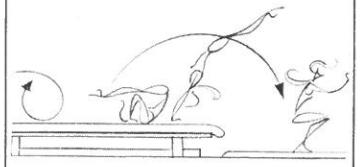
Bascules de la position sur :

- Les épaules
- La nuque
- La tête



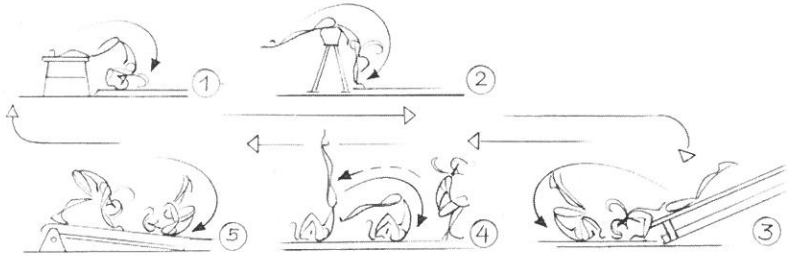
Mouvement de bascule de l'appui

Possibilités d'exercices

 Sol	 Cordes	 Anneaux	 Avec partenaires	 Espaliers	 Barres parallèles
 Plan incliné	 Caisson	 Barres obliques	 Minitrampoline, barres obliques	 Barres parallèles	 Barres asymétriques
 Anneaux balançants	 A l'extrémité des barres : – de la station – d'un élan en appui	 Tremplin, caisson	 Minitrampoline, caisson	 Sol	 Bancs suédois

Formes d'organisation

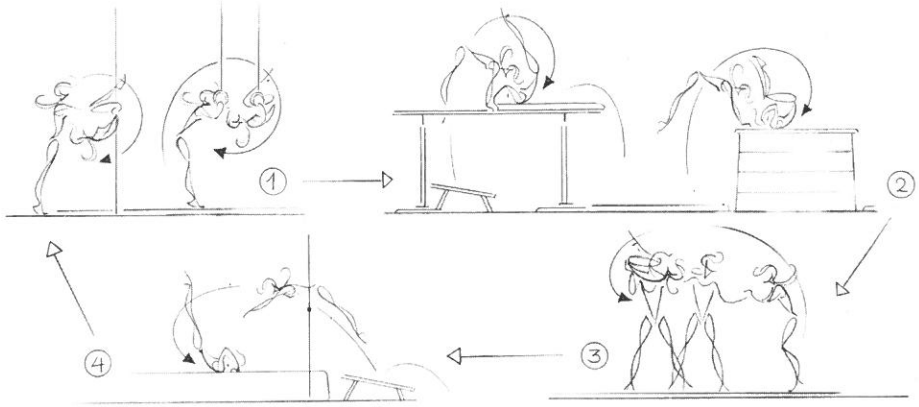
1 **Entraînement par stations** (introduction)



1 élément de caisson, 1 mouton, 1 banc, 1 tremplin, 6 tapis (15-20 élèves)

① Rouler en av., de l'élément de caisson
② Rouler en av., de la pos. couchée faciale sur le mouton
③ Rouler en av., d'un banc accroché à l'espalier
④ Rouler en av. de la pos. renv. sur les omoplates
⑤ Rouler en av. sur un plan incliné

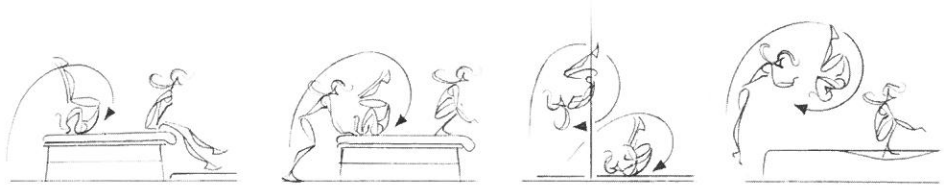
2 **Entraînement par stations** (entraîner le roulé dans des situations diverses)



1 barre fixe, 1 paire d'anneaux, 1 paire de barres, 2 minitramp., 1 caisson, 1 corde élastique, 6 tapis

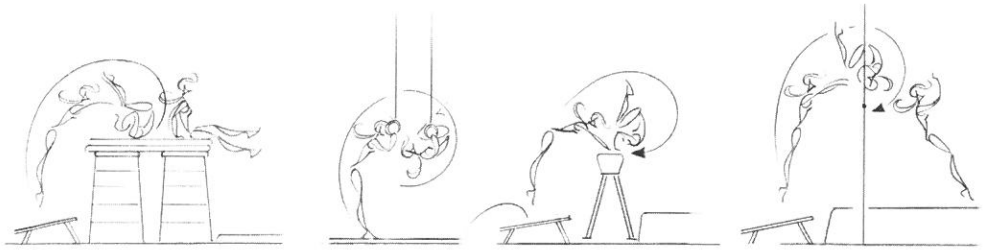
① Rotation en av. à la barre fixe et aux anneaux
② Rouler en av. en appui sur les épaules, rouler sur le caisson
③ Rouler entre deux partenaires
④ Saut roulé par-dessus une corde

3 **Piste d'engins** (modifier la forme d'exécution)



Exercices de même niveau

4 caissons, 1 barre fixe, 1 tapis mousse, 2 tapis (12-16 élèves)



Exercices de difficultés croissantes

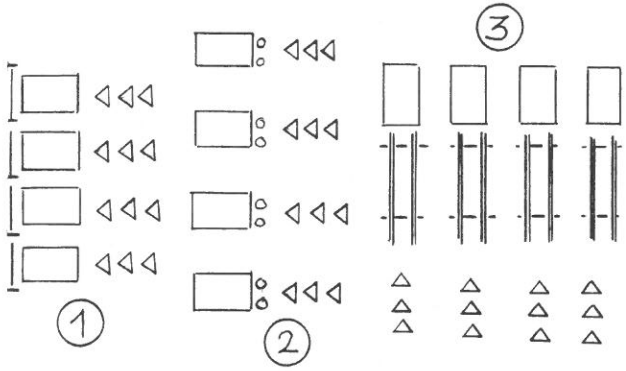
3 minitramp., 2 caissons, 1 paire d'anneaux, 1 mouton, 2 tapis mousse, 3 tapis

Possibilités d'exercices

Sol, tapis	Barre fixe	Caissons, tapis mousse	Anneaux, tapis
Mouton, tapis	Sol, tapis (avec l'aide d'un partenaire)	Minitramp., barres parallèles, tapis (également : rouler en appui sur les épaules)	Minitramp., tapis mousse (saut roulé)
Minitrampoline, double caisson, tapis	Minitrampoline, barres parallèles, tapis mousse	Minitrampoline, cheval, tapis mousse	Minitrampoline, anneaux, tapis mousse (tapis suspendu aux anneaux)
Sol, tapis Rouler à deux (le tank)	Sol, tapis Rouler entre deux partenaires	Minitrampoline, corde, tapis mousse Saut périlleux avant	Trampoline Saut périlleux avant

Elans en avant par-dessous et sauts à la station

Formes d'organisation



Introduction en **leçon frontale**
Tous les élèves travaillent sur des engins identiques

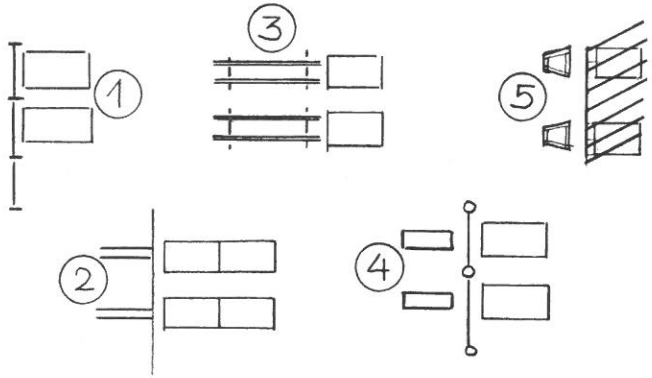
Par exemple :

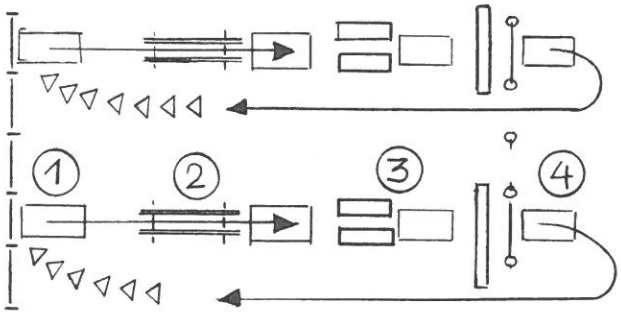
1. Espaliers et tapis ou
2. Anneaux balançants et tapis ou
3. Barres parallèles et tapis

Stations:

1. Espaliers et tapis
2. Doubles cordes et tapis
3. Barres et tapis
4. Barre fixe, caissons et tapis
5. Perches et minitramp.

Nombreuses répétitions de l'exercice sur des engins divers
Travail par station





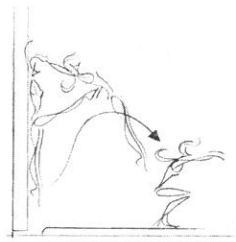
Enseignement de l'exercice sur des **pistes d'engins** présentant des postes de même difficulté ou de difficultés croissantes

Par exemple :

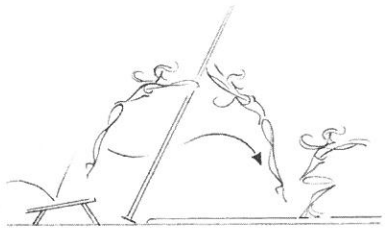
1. Espaliers, tapis
2. Barres, tapis
3. Double caisson, tapis
4. Barre fixe haute, banc, tapis

Elans en avant par-dessous et sauts à la station

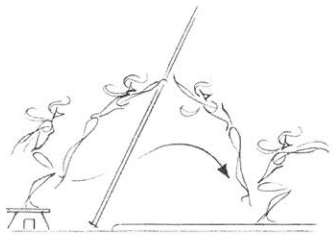
Possibilités d'exercices



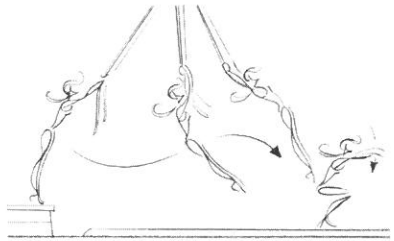
De la susp. dors. à l'espalier :
– Sauter en av. à la stat.



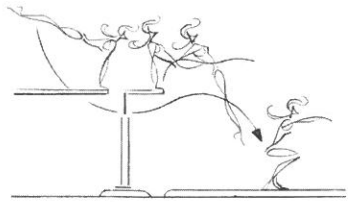
Perches obliques :
– Elan en susp. en av. et sauter à la stat.



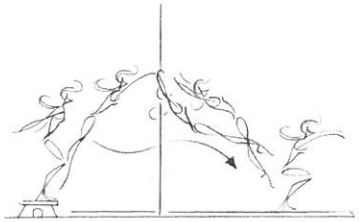
Minitramp., perches obliques :
– Elan en susp. en av. et saut à la stat.



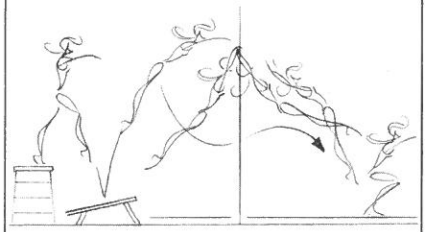
Double corde :
– Balancer en susp. en av. et saut à la stat.



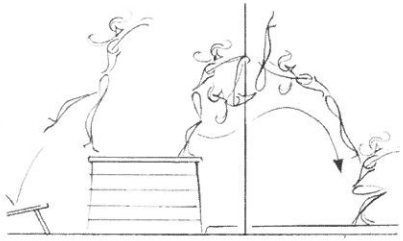
A l'extrémité des barres :
– Elan en appui en av. et saut en av. à la stat.



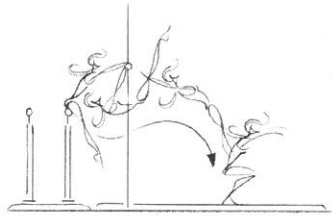
Barre fixe :
– Saut en susp., élan en av. et saut en av. à la stat.



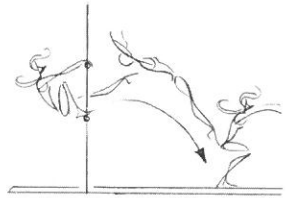
Caisson, minitramp., barre fixe :
– Saut en susp., élan en av. et saut en av. à la stat.



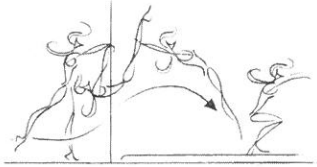
De la stat. sur un caisson :
– Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat.



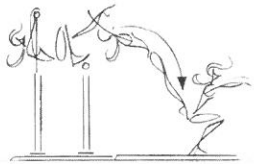
Barres parallèles, barre fixe :
Du siège :
– Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat.



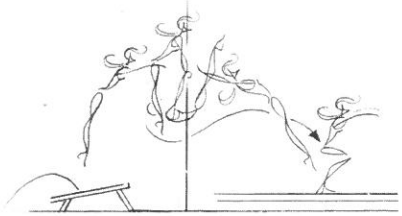
Double barre fixe :
De la pos. accr. sur une jambe sur b. b. :
– Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat.



Barre fixe :
– Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat. (également avec un obstacle)

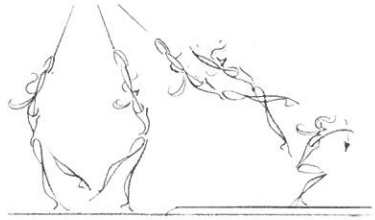


Barres asymétriques :
De la pos. accr. sur une jambe sur b. b. :
– Elan en av. par-dessous b. h. et saut à la stat.



Minitramp., barre fixe :
– Saut à l'appui libre
– Elan en av. par-dessous la barre et saut à la stat.

De l'appui sur 2 caissons :
– Elan en av. et saut à la stat.

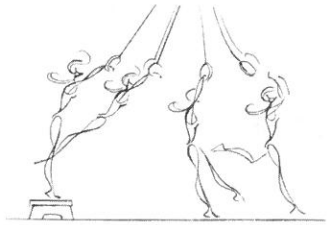


Anneaux balançants :
– Balancer en susp. en av. et saut à la stat.

Formes d'organisation

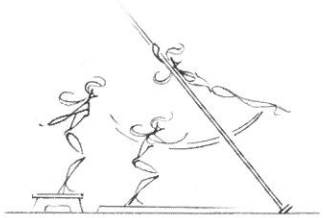
1 Stations

Anneaux balançants:
2-4 paires d'anneaux,
1-2 bancs, 4-8 élèves



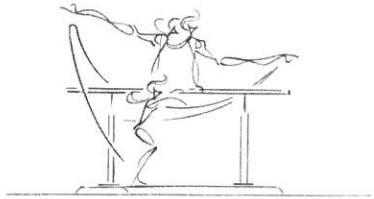
- Balancer, courir en av.
- Du banc, balancer en av., en arr., en susp. fléchie, courir en av.
- Balancé latéral

Perches:
Perches, 1 banc, 2-4 tapis
4-8 élèves



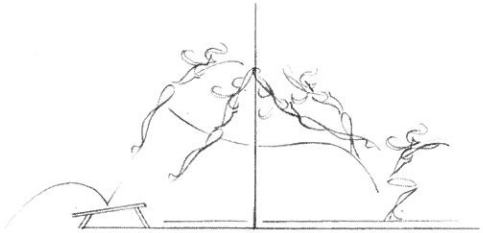
- Saut en susp., élan en av., en arr., saut à la stat.
- Elancés latéraux

Barres parallèles:
1-2 barres, 2-4 tapis, 4-8 élèves



- Saut à l'appui, élan en av., élan en arr., saut à la stat.
- Elans en appui en écartant les jambes
- Elans en appui en av., en arr. et saut facial à la stat.

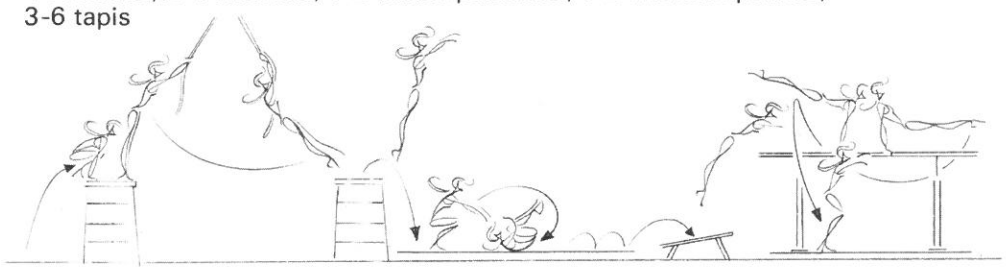
Barre fixe:
1-2 barres fixes (hautes)
1-2 minitrampolines
3-6 tapis
4-8 élèves



- Saut en susp., élan en av., en arr., saut à la stat.
- Saut en susp., élan en av., saut à la stat.
- $\frac{1}{2}$ t. en susp.

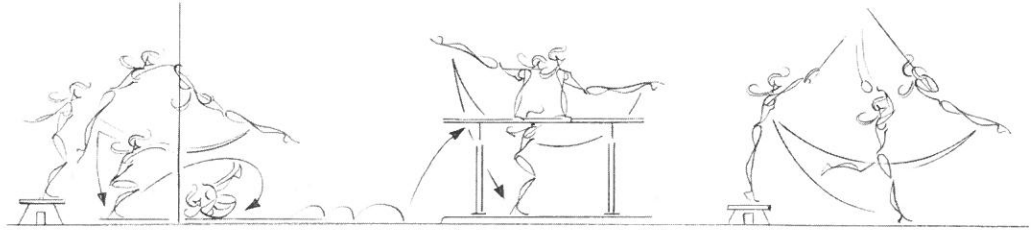
2 Piste d'engins

1-2 cordes, 2-4 caissons, 1-2 barres parallèles, 1-2 minitrampolines, 3-6 tapis



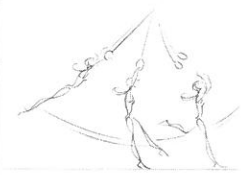
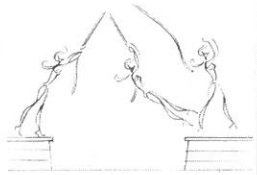
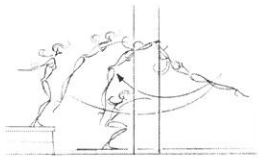
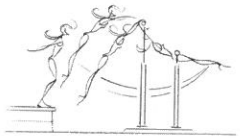
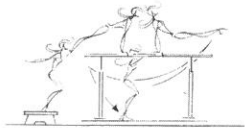
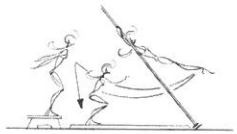
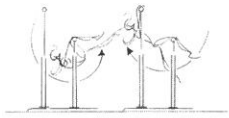
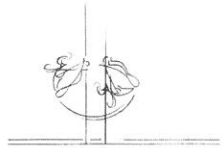
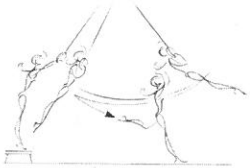
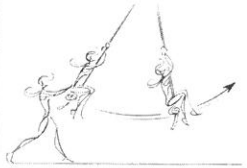
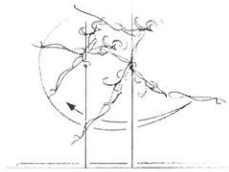
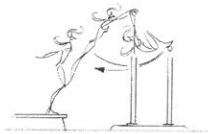
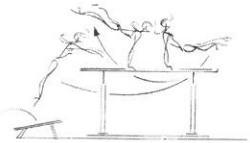
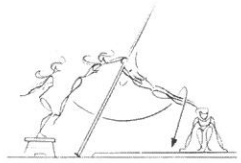
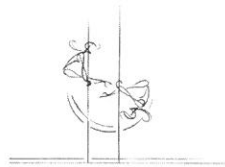
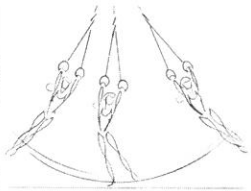
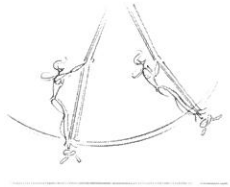
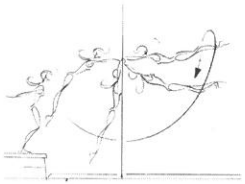
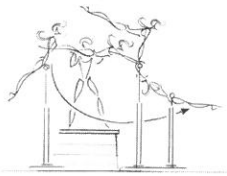
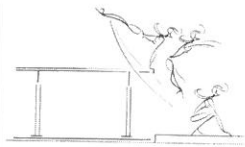
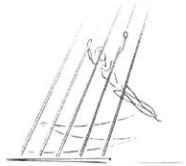
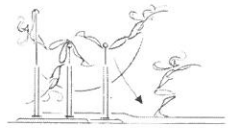
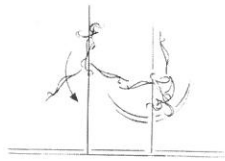
- Saut à la pos. accr.
- Balancer en susp. en av. à la stat. sur le caisson
- Saut à la stat.
- Rouler en av.
- Saut à l'appui, élan en av., en arr., et saut facial à la stat.

1-2 barres fixes, 1-2 barres parallèles, 2 bancs, 3-6 tapis, 1-2 paires d'anneaux



- Saut en susp., élan en av., en arr., saut à la stat., rouler en av.
- Saut à l'appui, élan en av., en arr., saut à la stat.
- Balancer en susp. fléchie en av., en arr., en av., courir en av.

Possibilités d'exercices

Balancer		Elancer					
Anneaux balançants	Corde	Barre fixe haute	Barres asym. b. h.	Barres parallèles	Perches	Barres asym. b. b.	Barre fixe basse
							
En susp. à 1 ou 2 anneaux: – Balancer en av., en arr., en av. – Courir en av.	En susp. à 1 ou 2 cordes: – Balancer entre 2 caissons	– Sauter en susp. – Elan en av., en arr. – Saut à la stat.	– Sauter en susp. – Elan en av., en arr. – Saut à la stat.	– Sauter à l'appui – Elan en av., en arr. – Saut à la stat.	– Saut en susp. – Elan en av., en arr. – Saut à la stat.	– Elancer en susp. par 1 jarret en av., en arr., changer les prises à la b. h.	– Elancer en susp. renv., en av. et en arr., pieds à la barre – Saut à la stat. en arr.
							
– Balancer en susp. fléchie en av., en arr., en av. et courir en av.	– Balancer en pos. assise (corde nouée)	De l'appui sur b. h.: – Elan en susp. en av.	– Elan en susp. en av. à la pos. accr. sur b. b. – Elan en susp. en arr.	– Elan en appui en av. et en arr. en écartant les jambes	– Saut en susp. – Elan en av. – Saut avec $^1/_4$ t. à la stat.	Du siège sur b. b., prises à la b. h.: – Elan en susp. par les jarrets (avec aide)	– Elan en susp. mi-renv. en av., en arr.
							
– Balancé latéral	– Balancer debout sur 2 cordes nouées	– Elan en susp. en av., $^1/_2$ t. (plusieurs fois)	De l'appui sur b. h.: – Elan en susp. en av. (aide d'une partenaire)	– Elan en appui en arr. et saut écarté à la stat. (à l'extrémité des barres)	– Elancés latéraux	Du siège sur b. b., prise à la b. h. – Napoléon	– Elan en susp. mi-renv., 1 j. entre bras