

THEME

- Appuis et quadrupédie

COMPETENCE VISEE

- se renverser en appui sur les mains

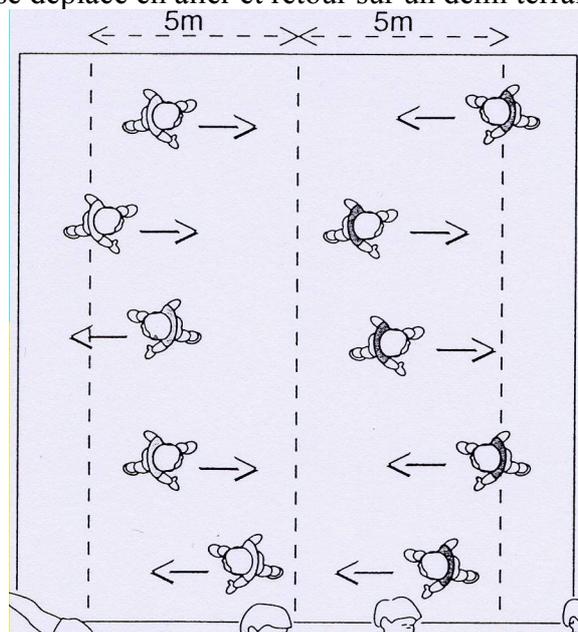
MATERIEL

- 2 bancs
- une barre
- un plinth
- des tapis
- 4 espaliers

DEROULEMENT

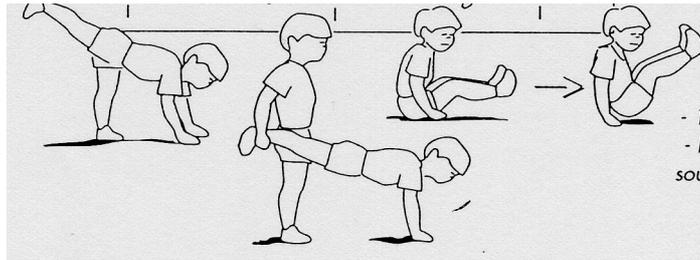
- **Echauffement global** : prise de conscience du transfert du poids du corps sur les mains

Organisation de la classe : la classe est divisée en 2 groupes placés face à face à 12m l'un de l'autre. Chaque groupe se déplace en aller et retour sur un demi terrain



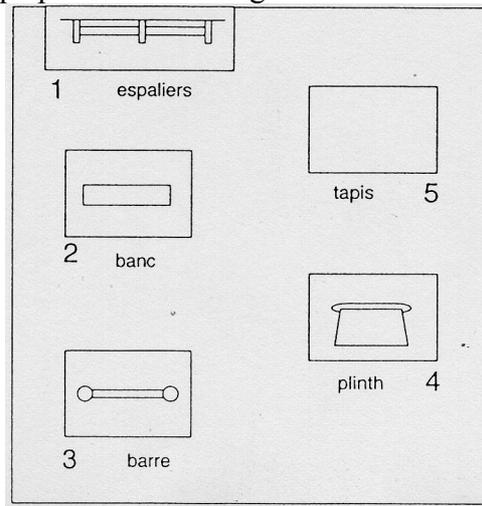
Consigne: Au signal, chaque groupe avance jusqu'au milieu du terrain puis sans faire demi tour, revient à son point de départ en reculant. Certains exercices sont individuels, d'autres se pratiquent à deux.

- déplacements tripédiques : 2 mains et 1 pied
- pose des 2 mains simultanément
- pose d'un pied avec jambe en l'air en avant et en arrière
- déplacements pieds soulevés en appui sur les mains
- la brouette à deux



- **Phase de découverte :** chercher l'appui renversé

Organisation de la classe : mettre en place 4 ou 5 ateliers avec les enfants : espaliers, banc, barre, plinth et tapis. 1 groupe par atelier. Changement d'atelier toutes les 2 minutes

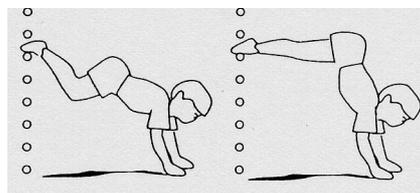


Consignes : trouver des situations où le train inférieur (jambes et bassin) sont au dessus de train supérieur (bras et épaules), bref, que la tête soit en bas

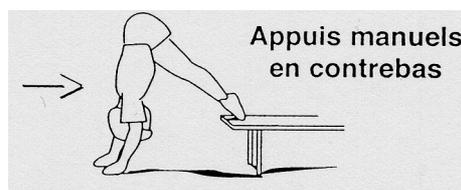
- **Phase d'amélioration :** se renverser en appui et chercher l'alignement du dos dans le prolongement des bras

Organisation de la classe : travail en 4 ateliers. 1 groupe par atelier. Changement toutes les 3 minutes

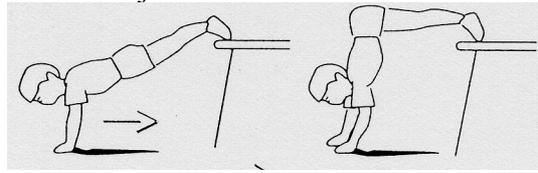
Consigne : - **à l'espalier :** en appui sur les mains, élever les jambes à l'horizontale, le bassin restant à la verticale de l'appui c'est-à-dire fesses au-dessus des épaules et des mains



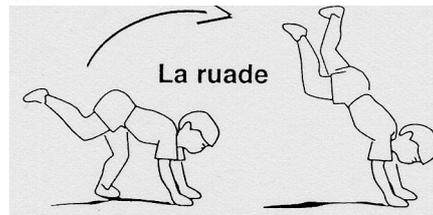
- **sur le banc :** à genoux sur un banc, les mains au sol, tendre les jambes et amener les fesses au dessus des épaules : alignement



- **sur le plinth** : 2 pieds sur le plinth, mains au sol, déplacer les mains pour amener le tronc perpendiculaire aux jambes.



- **sur le tapis** : départ accroupi, monter le bassin très haut, jambes groupées, puis revenir à la position initiale.



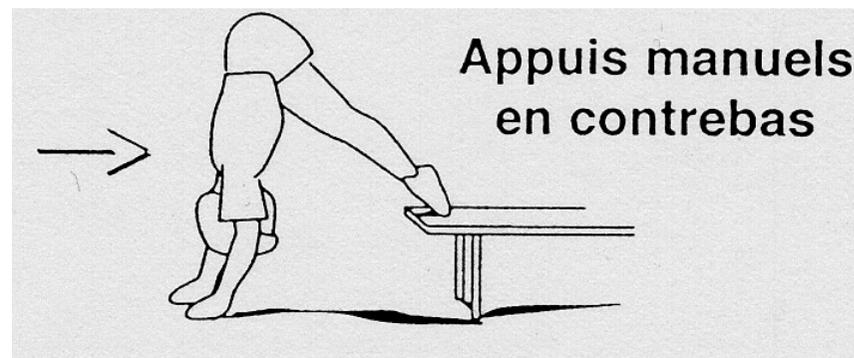
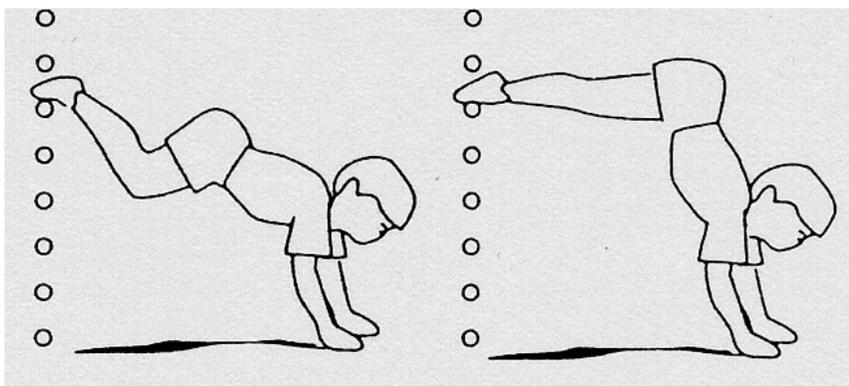
- **Retour au calme** : assouplissement. Les planches faciales
Consigne : un pied en appui sur un barreau de l'espalier ou non, réaliser une planche faciale horizontale. Quand l'enseignant cite le nom de l'élève, c'est que l'exercice est réalisé correctement, l'enfant peut se diriger aux vestiaires et aller se ranger en silence.

Travail à l'espalier

Consigne: en appui sur les mains, élever les jambes à l'horizontale, les fesses au-dessus des épaules et des mains.

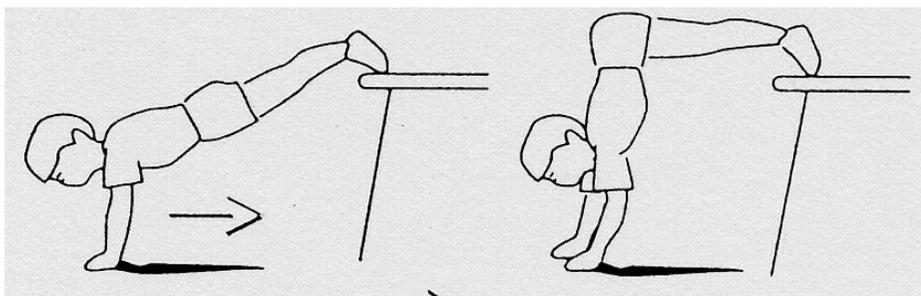
Travail sur le banc

Consigne: à genoux sur un banc, les mains au sol, tendre les jambes et amener les fesses au dessus des épaules



Travail sur le plinth

Consigne : 2 pieds sur le plinth, mains au sol, déplacer les mains pour amener le tronc perpendiculaire aux jambes.



Travail sur le tapis

Consigne : départ accroupi, monter le bassin très haut, jambes groupées, puis revenir à la position initiale.

