

COMPETENCES VISEES

- rouler vers l'avant
- tourner sur soi-même
- se renverser

MATERIEL

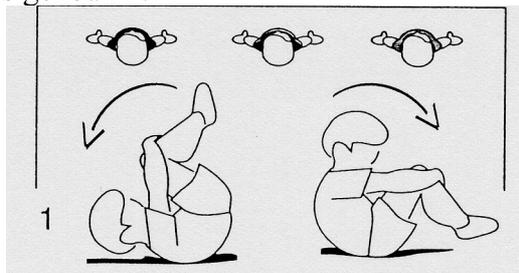
- bancs, tapis dont un gros
- un plinth
- espalier

DEROULEMENT

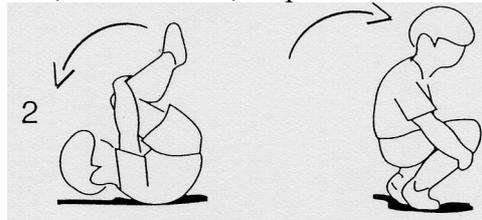
- **Echauffement global** : courses diverses puis le petit cheval à bascule

Organisation de la classe : en collectif puis 3 enfants par tapis

Consignes : 1. se balancer d'avant en arrière, plusieurs fois, en roulant sur un dos rond et en gardant la tête « dans les genoux ».



2. départ accroupi, talons aux fesses. Rouler en arrière, dos rond, plusieurs fois. Revenir rapidement vers l'avant, talons serrés, en position accroupie.

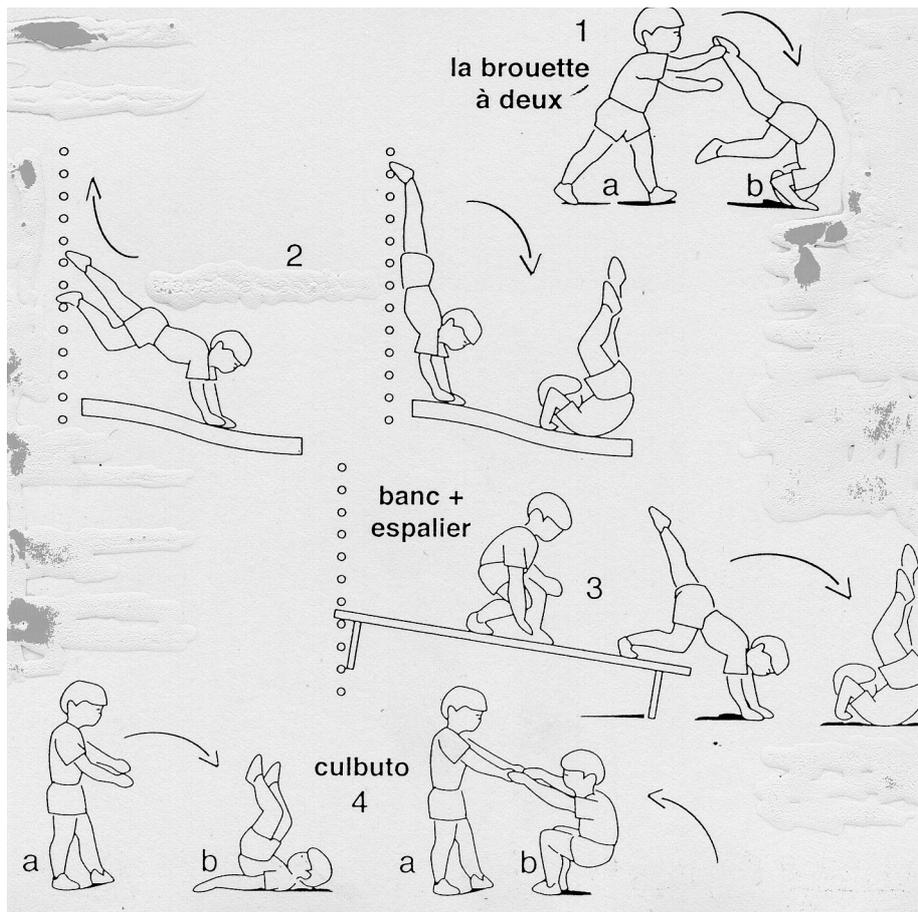


- **Phase de découverte** : familiarisation avec les culbutes avants et prise de conscience de l'enroulement

Organisation de la classe : 4 ateliers

Consignes : 1. faire la brouette à deux puis (a) pousse (b) vers l'avant en roulade, menton poitrine, dos rond.

2. monter les jambes, puis rentrer la tête, dos rond et rouler vers l'avant
3. rouler en avant, position de départ allongée sur le banc
4. faire un culbuto et tendre les bras pour que (b) aide (a) à se relever.



• **Phase d'amélioration :**

Organisation de la classe : 4 ateliers facilitant la rotation avant

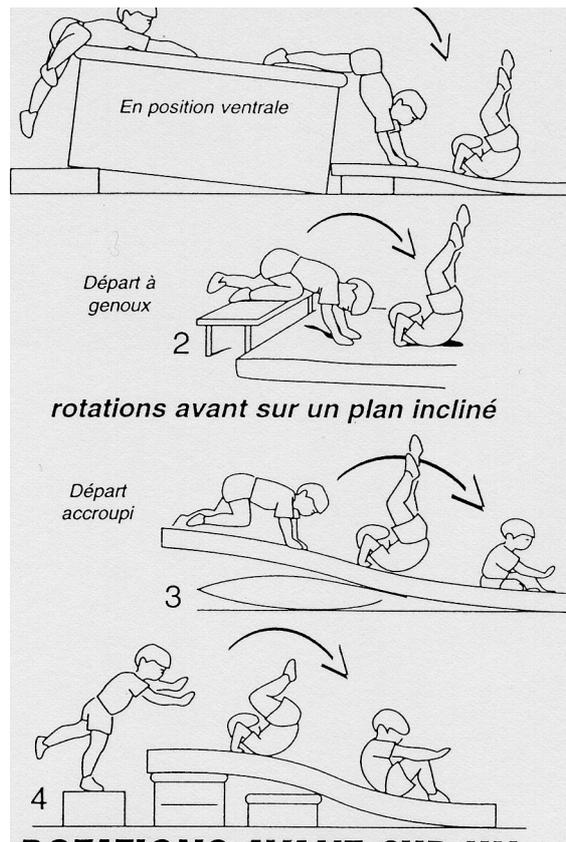
Consignes : 1. départ surélevé en position ventrale

2. départ surélevé à genoux

3. départ accroupi

4. départ accroupi en contrebass

Dispositions matérielles :



- **Retour au calme :** tous les élèves s'allongent sur le dos, ferment les yeux durant la musique calme et se concentrent sur leur respiration