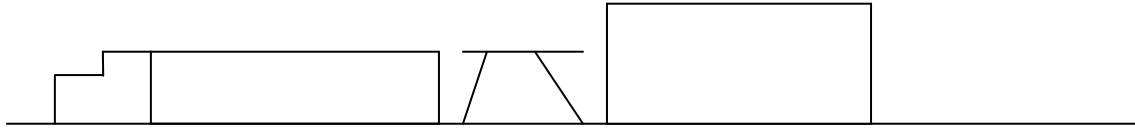


VOLER / TOURNER

Action : *Voler à l'aide du trampoline pour faire une figure*



But : sauter pieds joints sur le trampoline pour faire une figure et arriver sur le matelas

Comportement :

- 1) Réalise les actions les unes après les autres : saute sur le trampoline, rebondit un peu, arrive sur les genoux ou sur les pieds

Problème :

- Construire l'impulsion unique et forte.
- Maîtriser son équilibre lors de l'impulsion sur le trampoline.
- Passer d'un appel un pied à une réception deux pieds sur le trampoline.
- Prendre de l'élan sur le début du parcours et sauter au milieu du trampoline pieds joints.

Situations :

- Réaliser des sauts (Plusieurs sauts à la suite sans arrêt et sans perdre l'équilibre) sur trampoline
- Utiliser un trampoline seul pour faire ressortir le rôle du trampoline (faire rebondir) en restant droit (gainage)
- Rebondir sur le trampoline et se réceptionner debout sur le tapis (zone précise), tapis de réception à la hauteur du trampoline

Comportement :

- 2) Enchaîne les actions : saute, réalise un seul rebond puis saut sans amplitude. La réception est équilibrée.

Problème :

- Construire une trajectoire montante
- Enfoncer le trampoline, utiliser l'impulsion du trampoline pour avoir le temps de faire une figure simple.
- Prendre conscience de l'importance du rebond dans la toile pour obtenir de la hauteur.
- Sentir le sommet de la trajectoire.
- Construire l'importance du rôle des bras

Situations :

- Sans temps d'arrêt, enchaîner élan, rebond pour se réceptionner sur un bloc de mousse légèrement surélevé.
- On doit toucher un objet en l'air
- On réalise une figure en l'air (taper dans ses mains, taper ses genoux)

Comportement :

- 3) Saute sur le trampoline, réalise un seul rebond, tourne sans les mains, ou vrille.

Problème :

- Construire une trajectoire qui permet de réaliser une figure complexe, tourner en restant groupé (menton - poitrine)

Consigne :

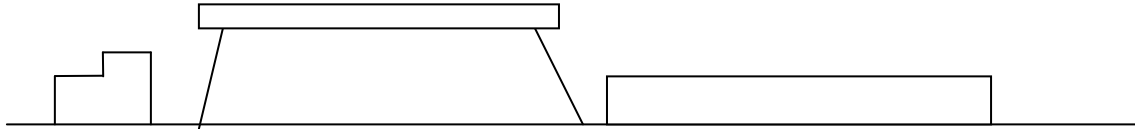
- Prendre en compte le changement de repères visuels au point mort haut de la trajectoire (regard à l'horizontale, puis orienté vers le centre de gravité, CdG, et enfin de nouveau à l'horizontale)

Situations :

- Bloc mousse avant le tapis et plus haut que lui qui invite à enrouler sa trajectoire
- Surélévation du tapis de réception pour limiter la chute (arriver sur le dos)
- Situations dérivées (tourner au sol, à la barre, ...)

SE DÉPLACER / VOLER

Action : *Se déplacer et sortir en faisant une figure*



But : traverser la poutre et sortir

Comportement :

1) **Trouve diverses manières de se déplacer sur la poutre, se laisse tomber et arrive accroupi.**

Problème :

- Peur de tomber.
- Construire la réception lors du saut

Situations :

- Aide du maître
- Apprendre à tomber : l'enfant tombe exprès de la poutre après avoir parcouru une distance de plus en plus longue sur la poutre. Varier les chutes possibles (avant – arrière, attention de ne pas toucher la poutre en sautant, l'enseignant est là pour écarter de la poutre lors du saut, nécessité de matérialiser l'endroit de la réception pour écarter de la poutre). Variable, au signal de l'enseignant
- Matérialiser l'espace de réception
- Adapter progressivement la hauteur en ajoutant des tapis de réception
- Banc à la place, marcher sur une ligne

Comportement :

2) **Traverse debout rapidement un pied devant l'autre, saute et arrive équilibré debout sur ses pieds.**

Problème :

- Construire un équilibre permettant des actions sur la poutre plus complexes (demi tour, s'asseoir / se mettre debout, rester sur un pied, ...)
- Construire une impulsion vers l'avant (amplitude du saut)

Situations :

- Mettre une poutre plus basse pour s'entraîner à avancer vite

Comportement :

3) **Traverse debout, cherche à réaliser une figure sur la poutre et en sortant, arrive équilibré debout sur ses pieds.**

Problème :

- Construire une trajectoire montante pour avoir le temps de faire une figure

Consigne :

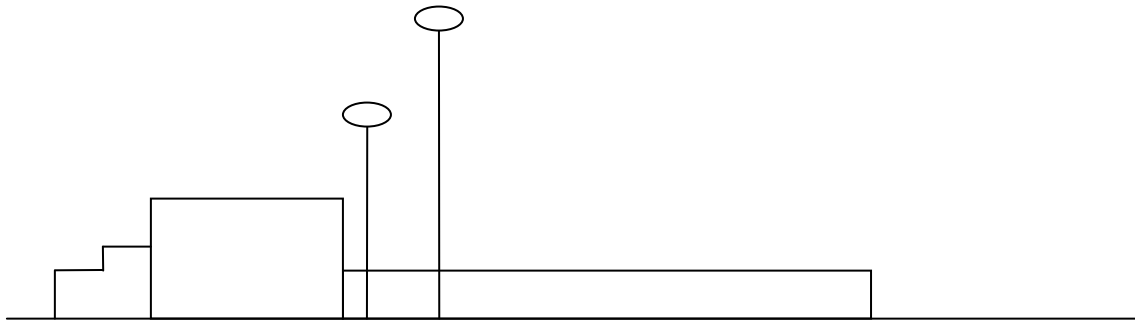
- Conserver le regard à l'horizontale

Situations :

- Toucher une ficelle, un ballon accroché au plafond
- Placer un tapis qui oblige à sauter par dessus

SE BALANCER / VOLER

Action : *Se balancer à la barre haute et lâcher pour arriver sur ses pieds pour voler*



But : atteindre la barre haute, se balancer et sortir par l'arrière pour arriver debout bien droit

Comportement :

1) **Ne se balance pas, n'ose pas lâcher (lâche quand il ne peut plus tenir)**

Problème :

- Entretenir un balancer et lâcher quand on le souhaite

Situations :

- Obliger l'enfant à arriver sur ses pieds
- Eloigner la barre au départ pour que l'élève soit actif dans sa prise de barre
- Proposer une zone de réception pour que l'élève soit actif

Comportement :

2) **L'enfant s'immobilise rapidement**

Problème :

- Entretenir et amplifier le balancement par le biais des épaules et du bassin

Situations :

- Se déplacer latéralement en se balançant, pour utiliser les épaules
- Arriver à toucher un objet en l'air

Comportement :

3) **L'enfant se balance de manière active**

Problème :

- Avoir de l'amplitude pour sortir par l'arrière au point mort haut du balancer

Consigne :

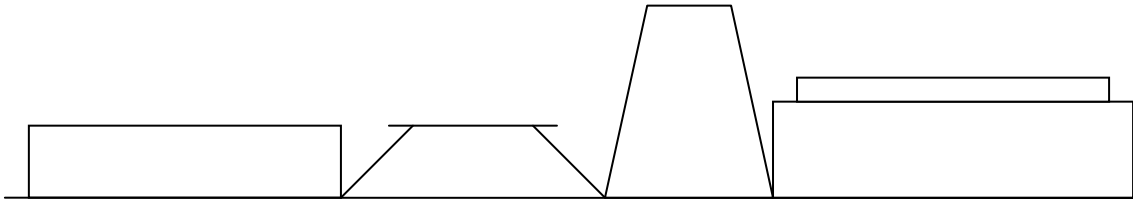
- Conserver le regard à l'horizontale

Situations :

- Matérialiser des zones de réception plus éloignées
- Aller toucher un ruban avec les pieds lors du balancer

VOLER / FRANCHIR

Action : Prendre de l'élan, rebondir et franchir



But : sauter sur le trampoline, franchir le plinth, se réceptionner sur les pieds

Comportement :

1) Rebondit plusieurs fois, escalade le plinth et saute

Problème :

- Créer une impulsion suffisante, être équilibré lors de la réception

Situations :

- Réaliser des sauts (2 sauts à la suite sans arrêt et sans perdre l'équilibre)
- Utiliser un trampoline seul pour faire ressortir le rôle du trampoline (faire rebondir en restant droit (gainage))
- Rebondir une fois et arriver équilibré sur un tapis à hauteur de trampoline (supprimer le franchissement)

Comportement :

2) Arrive à genoux sur le plinth et saute réception debout

Problème :

- Coordonner impulsion sur trampoline et appui manuelle sur le plinth

Consigne :

- Regarder la zone d'appui des mains

Situations :

- Mettre plus de tapis à la réception pour supprimer l'appréhension de la chute
- Situations dérivées ; saut par-dessus les bancs avec appuis manuels, sauts de lapins.
- Matérialiser appui main sur le mouton

Comportement :

3) Saute latéralement par-dessus et arrive debout

Problème :

- Construire l'amplitude dans le second envol

Consigne :

- Conserver le regard à l'horizontale

Situations :

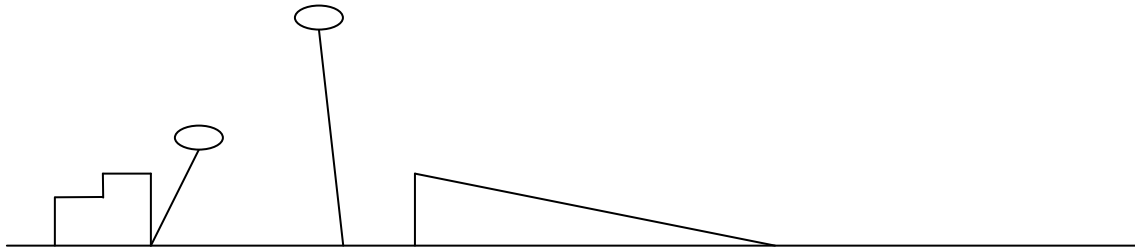
- Matérialiser la zone de réception
- Proposer un obstacle (tapis) à franchir après le plinth
- Matérialiser zone des mains (perpendiculaire grand axe du plinth)

Comportement :

4) Saute latéralement par-dessus et arrive loin et debout

TOURNER

Action : *Tourner vers l'avant autour d'une barre puis faire une roulade avant pour arriver debout*



But : Tourner autour de la barre haute, arriver sur ses pieds pour faire une roulade sur le plan incliné et se relever.

Comportement :

1) Monte à la barre mais ne parvient pas à basculer vers l'avant

Hypothèses : Refus de la perte des repères horizontaux

Problème :

- Déclencher la bascule en portant le haut du corps vers l'avant

Situations :

- Travail à la barre pour faciliter la bascule

Comportement :

2) Monte à la barre, bascule vers l'avant, lâche la barre ou ne contrôle pas la descente

Problème :

- Construire le groupé, gainage

Situations :

- Ne pas lâcher la barre avant d'être arrêté
- Travailler rôle actif des bras
- Demander d'enchaîner un balancer et matérialiser la zone de réception (légèrement en avant)

Comportement :

3) Maîtrise la bascule et la descente mais ne se redresse pas après la roulade

Problème :

- Rester groupé jusqu'au bout en portant les bras vers le haut et l'avant pour arriver debout

Consigne :

- Prendre en compte le changement de repères visuels (regard orienté vers le centre de gravité, CdG, et ensuite regard porté vers l'avant)

Situations :

- Matérialiser un espace réduit pour tourner
- Enchaîner deux roulades
- Poser le haut du dos