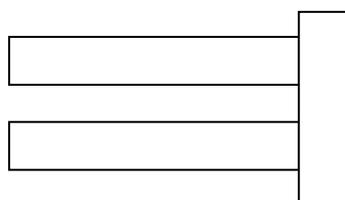
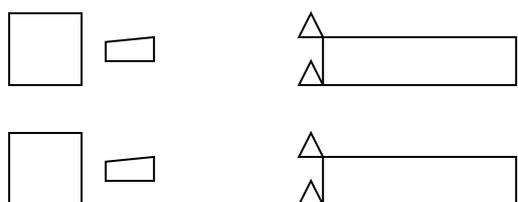


Séance 3

Installation :



Duo



Saut de cheval

Organisation :

- Répartition des élèves de la classe :

Soit deux groupes de 6 élèves et deux groupes de 4 élèves ; soit trois groupes de 6 élèves et un groupe de 4 élèves.

- Installation du matériel par les élèves :

Les filles installent le matériel pour le Duo et les garçons le saut de cheval.

- Éléments du carton plein :

1. saut de lapin
2. roulade avant
3. plat dos
4. retombe sur les pieds (lune)

- Éléments imposés du Duo :

1. roulade avant
2. ATR
3. saut extension

- Matériel nécessaire pour le cycle

Duo : (Deux couloirs de 4 tapis) x2 + 3 gros tapis

Saut de cheval : 2x 2 tapis fins + 4 gros tapis + 2 tremplins + 4 cônes + 4 tapis sécurité
+ plans inclinés, plots, chasubles, tapis rivières, tapis en demi-cercle

Objectif de la séance :

- Installation et Rangement du matériel
- Travail et découverte du carton plein : saut arrivée plat dos et impulsion
- Travail et découverte de la partie imposée de l'enchaînement : R. avant, ATR,

Echauffement : (8H50)

1. Temps 1

Duo : saut extension roulade avant

CR : tourner dans l'axe.

Cheval : saut tombé pied (sans pose de mains) ou genou pour les plus faibles.

CR : impulsion deux pieds

Bien passé malgré problème d'impulsion chez certains élèves (5/6), demander passage impulsion 1 pied, puis 2 pieds (notion de percussions).

2. Temps 2

Duo : saut demi-tour roulade avant

CR : rouler dans l'axe et être équilibré à l'arrivée du saut.

Cheval : roulade avant

CR : tête dans l'axe et aller dans la zone supérieure si réussite dans zone précédente.

Rôle des bras ? amortisseur

Juste saut extension roulade avant, certains ont zappé le saut extension. Pas mise en place des zones. Toujours problème d'impulsion.

Travail par atelier : (9H15)

1. Temps 1

Duo : r. avant avec pied surélevé (-) / r. avant : aller dans la zone la plus éloignée à condition d'avoir réussi la zone précédente. Matérialisé les zones de départ (+)

CR : dans l'axe / appel deux pieds et arrivée deux pieds, arrivé en douceur sans faire de bruit.

Cheval : saut de lapin avec zone matérialisées et mains plus haut que les genoux.

CR : tombé pieds, bras tendus ? Repousseurs.

Grosse satisfaction pour Eric qui arrive à tourner dans l'axe sur un plan incliné avec départ surélevé lors de la roulade avant. Toujours problème d'impulsion mais amélioration du saut de lapin avec même un super saut de la part de Krénar.

Pour le sol, on a verbalisé les bras amortisseurs, bonne participation des élèves.

Alain a mis des zones pour plus de motivation. Saut de lapin, arriver genou à ré introduire. Hauteur du dispositif, pour les plus faibles, le dispositif le plus est facilitant car on peut poser les mains plus facilement. Complexifier, diminuer hauteur, augmenter le vol.

Obstacle dissocier rôle de la tête et pose des mains et impulsion pieds. Les élèves ne savent pas se réceptionner sur les bras. Renforcer chez les plus faibles l'impulsion.

Rôle de juge à chaque passage, même si cela va poser problème au départ chez les élèves. Juge guidée par une fiche collective. Dans le groupe deux passe trois fois de suite et ensuite on inverse. Voir les mains lors du travail, qqsoit le saut. Toujours arriver avec les bras tendues.

2. Temps 2

Duo : ATR avec tapis vertical tomber avec le tapis / ATR tapis à plat : tomber plat dos / ATR ¼ de valse.

CR : toucher le tapis lors de l'ATR avec la partie la plus loin de la tête. Faire tomber le tapis après le ¼ de valse.

Cheval : saut avec arrivé tombé plat dos

CR : arriver tombé plat dos, rôle des bras ? bras opposés.

Pas eu le même temps de pratique que pour le temps 1. Pas mise en place de l'ATR demi-vals. ATR tombé plat dos bien réussie mais toujours problème qui ne sont pas tendues et la tête qui rentre trop tôt. Moyennement réussi car corps plié et tête rentrée trop tôt.

Match : (9H25)

Au sol :

- Roulade avant avec points en fonction de la zone de rotation (et dans l'axe) (3, 2 ou 1 pts). Doit obligatoirement arriver sur les pieds (-1 pt si n'arrive pas sur les pieds)

En saut de cheval :

- saut de lapin : si l'élève arrive sur genou (1 pt), arrive sur les pieds mains en dessous des genoux (2pts), arrive sur les pieds et mains au dessus des genoux (3pts)

De plus note sur le collectif : si le groupe gagne le match (2 points) ou le perd (1 points)
+ 4 points sur le comportement.

Pas eu le temps de faire le cheval. Un peu trop décontextualisée par rapport au reste car le rôle d'observateur est trop mis en avant par rapport au reste de la séance. Il faut donner plus d'importance au retour avec par exemple des retours visuels.

Passer plus de temps sur les matchs et sur sa place et travailler la maîtrise des critères de réussite. Essayer de donner la note tout de suite. Faire attention à la validation de l'enseignant.

E1+M1+E2+M2

Quand l'enseignant arrive pour voir le groupe, on part de la fiche d'observation et on participe avec l'observateur. Voir au moins un saut pour chaque élève.