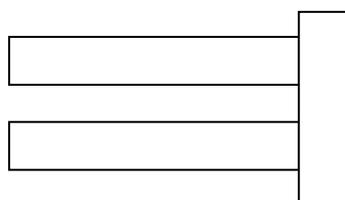
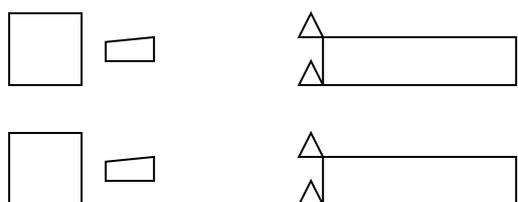


Séance 4

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 du carton plein : saut arrivée plat dos et roulade avant
- Travail de la partie imposée de l'enchaînement : R. avant, ATR,

Echauffement : (8H50)

1. Temps 1

Duo : araignée en course duo + brouette (3 tapis et 3 répétitions)

CR : aller le plus vite possible sans tomber.

Cheval : saut tombé pied (sans pose de mains) ou genou pour les plus faibles. Faire une action en l'air.

CR : impulsion deux pieds

Araignée OK. Pas de course d'araignée. Brouette difficile car pris par les pieds.

Soumaya : Problème pour l'impulsion. Les filles se prêtent au jeu. Revenir sur les consignes de gainage/tonicité.

2. Temps 2

Duo : roulade avant de plus en plus grande avec rivière.

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

Cheval : roulade avant avec les zones (système de rivière)

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

Rôle des bras ? amortisseur

Ok. Pas de zone en zone.

Travail par atelier : (9H15)

3. 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.

Temps 1A : deux équipes sur le duo, les deux autres sur le cheval

Temps 1B : les équipes du duo passe au cheval et inversement.

Attention à plus de passage. Peu de communication entre observateur et celui qui passe. Beaucoup tombent sur les genoux. Difficulté pour Sommaya à mettre les mains. Peu réussissent. Seul Krénar mais avec mains en dessous des genoux.

4. Match 1

Duo : validation de la roulade

CR : dans l'axe / points en fonction des zones

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

CR : tombé pieds, bras tendus ? Repousseurs.

Diviser les groupes pour gagner du temps.

Pas eu le temps de faire le match.

5. Temps 2

Duo : ATR avec tapis vertical tomber avec le tapis / ATR tapis à plat : tomber plat dos / ATR $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ de valse.

Cheval : saut avec arrivé tombé plat dos

CR : arriver tombé plat dos, petit bras, moyen bras et grand bras.

Si on a du temps revenir sur les trois figures d'affilés et regardent toujours les bras.

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

Apprendre aux élèves à apprendre. Pour mieux apprendre, on a besoin de l'autre. Observateur donne dynamisme et intérêt.