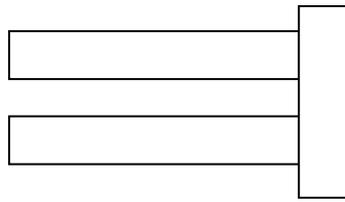
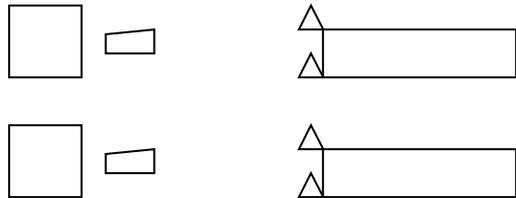


Séance 5

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)

Bien. Les élèves ont adhéré. Encore trop d'élève sur l'atelier saut par rapport au sol.

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

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

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 : 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

Sur le duo, les élèves se sont bien investis, bonne progression sur les bras amortisseurs. Eric et Amina ont réussi à rouler sans aménagement matériel. Cependant ces élèves n'ont pas de repères donc ne roulent pas dans l'axe. Donc on a demandé d'avoir un regard vers l'enseignant qui se situe en arrière mais peu de réussite.

En saut de cheval, Farouk a du mal à avoir les bras amortisseurs.

4. 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 de lapin avec zone matérialisées et mains plus haut que les genoux.

CR : tombé pieds, bras tendus ? Repousseurs.

Pas d'ATR pour le groupe rouge/jaune. Les autres ont été en réussite donc on a fait des variables en faisant plat dos et en essayant de rester deux secondes dans la position. Essai de faire quart de valse mais en difficulté.

Les élèves en réussite avec cependant des difficultés pour le groupe jaune (Yasmine, Amina, Soumaya, Sarah, Anissa)

5. Temps 3

Duo : Travail par groupe de deux, enchaînement saut extension – roulade avant. Et saut extension roulade avant sur zone gros tapis.

CR : être ensemble sans décalage corporel. Départ et arrivée identique.

Cheval : saut avec arrivé tombé plat dos.

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

Pour le tombé plat dos on ne voit plus de petit bras (Farouk, Siheme (les 2), Krénar, Sarah). Les élèves ont bien adhéré sauf le groupe jaune qui ne prennent pas assez d'impulsion. Cependant groupe orange et bleu n'as eu le temps de faire le duo. Pour les élèves qui ont fait le duo, ils commencent à être synchro mais peu d'amplitude au saut. Soumaya n'arrive pas à se relever après la roulade avant.

Groupe divisé en deux, chaque groupe passe le même temps sur duo que sur cheval.

Temps divisé en trois sur les ateliers (environ 7 minutes par temps = 40' – 45')

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 de souci au niveau du temps, les élèves sont tous passés. Problème pour l'observation. Il faut que deux élèves passent trois fois d'affilés tandis que les deux autres observent et donnent des retours qui commence à être constructifs.