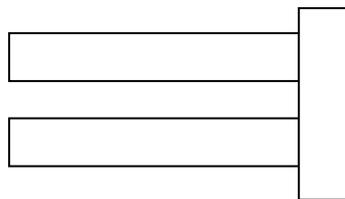
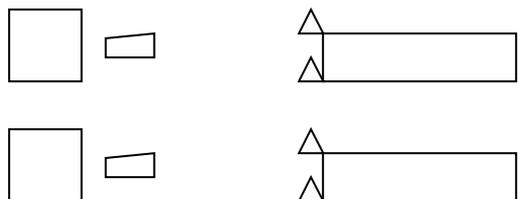


## Séance 6

### 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* : crabe 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

### 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.

### 5. Temps 3

*Duo* : Travail par groupe de deux, enchaînement sur trois tapis : saut extension – roulade avant et libre. Variable : ATR tombé plat dos. Complexification, ATR roulade ; Remplacer saut extension par salto avant.

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

*Cheval* : saut avec arrivé tombé plat dos. Variable : arrivé pied (lune)

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

**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').**

**Le groupe en lui même se scinde en deux, avec une moitié qui pratique et l'autre qui observe et fait un retour.**

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