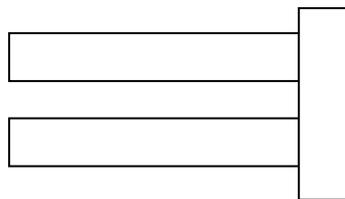
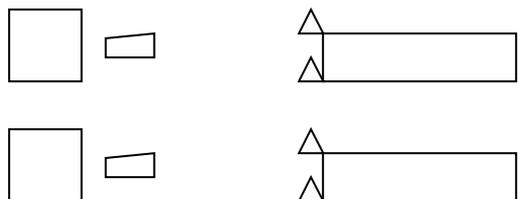


Séance 7

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 sans rotation et retombé pied.

CR : impulsion deux pieds

2. Temps 2

Duo : roulade avant de plus en plus grande sur gros tapis.

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.

Travail par atelier : (9H00)

3. Temps 1 (7 min)

Duo : entraînement duo avec quatre tapis, un saut extension roulade avant, une tapis où figure libre exécuté correctement et sans risque, ATR plat dos.

CR : faire la même chose et en même temps

Cheval : Entraînement sur les différents sauts (lest trois)

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

4. Temps 2 : Match (15min)

Duo : Saut extension roulade avant, une tapis où figure libre exécuté correctement et sans risque, ATR plat dos.

CR : faire la même chose et en même temps.

Cheval : carton plein avec deux essais où l'on prend le meilleur des deux.

CR : tombé pieds, bras tendus ? Repousseurs.

5. Temps 3 et 4

On inverse les groupes.

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.