

Ateliers Cycle 3

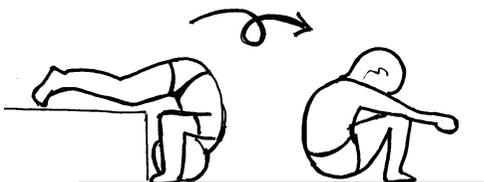
Fiches élèves

Ateliers de gymnastique – CYCLE 3

	Ateliers	Actions
Rouler	1	Rouler en avant-1
	2	Rouler en avant-2
	3	Rouler en arrière-1
	4	Rouler en arrière-2
Se renverser	5	Se renverser en appui-1
	6	Se renverser en appui-2
	7	Se renverser en appui -3
	8	Se renverser en roue- 1
	9	Se renverser en roue- 2
Voler	10	Voler - 1
	11	Voler - 2
	12	Voler - 3
	13	Voler - 4
Tourner	14	Tourner avec les cordes (ou anneaux)
	15	Tourner avec des barres parallèles
	16	Tourner en avant autour d'une barre basse
	17	Tourner en avant autour d'une barre haute
	18	Tourner en arrière autour d'une barre basse
Se suspendre	19	Se suspendre aux cordes
	20	Se suspendre aux barres parallèles
Se déplacer	21	Se déplacer sur la poutre-1
	22	Se déplacer sur la poutre-2
Éléments de liaison	23	Attitudes basses
	24	Attitudes hautes
	25	Déplacements
	26	Sauts

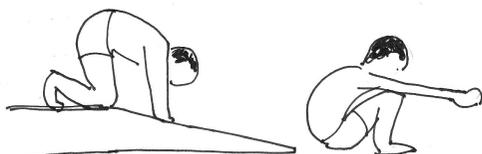
ROULER EN AVANT-1

1



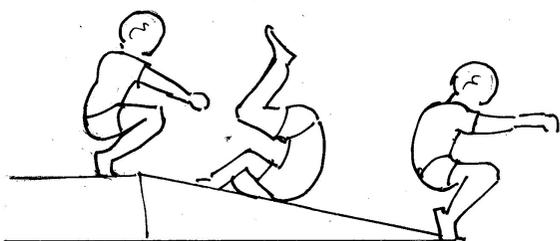
A plat ventre sur un banc, se laisser glisser et rouler

2



A genou, rouler sur le plan incliné

3

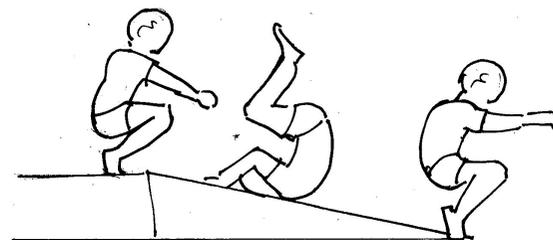


Accroupi sur le bloc, rouler sur le plan incliné

Arriver pieds joints

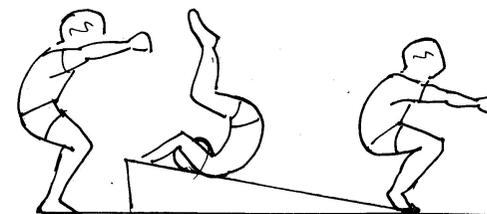
ROULER EN AVANT-2

1



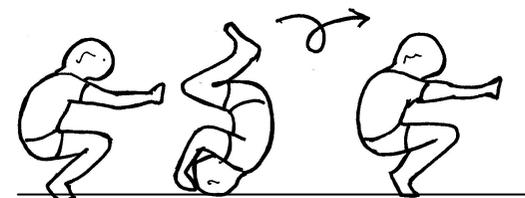
Accroupi sur le bloc, rouler sur le plan incliné

2



Accroupi sur le sol, rouler sur le plan incliné

3

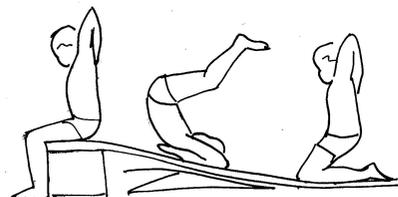


Accroupi, rouler sur un tapis plat

Arriver pieds joints, accroupi, les mains devant

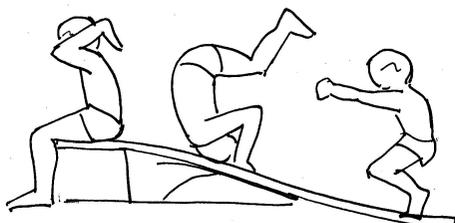
ROULER EN ARRIERE-1

1



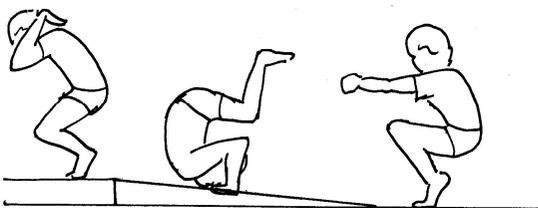
Rouler sur un plan incliné en partant assis (**mains sur les omoplates**)

2



Rouler sur un plan incliné en partant assis, arriver accroupi

3

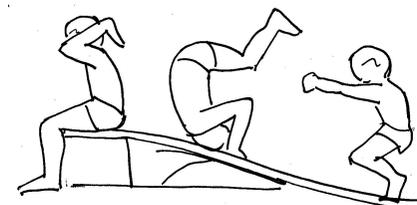


Rouler en partant accroupi et arriver accroupi

Arriver pieds joints, accroupi

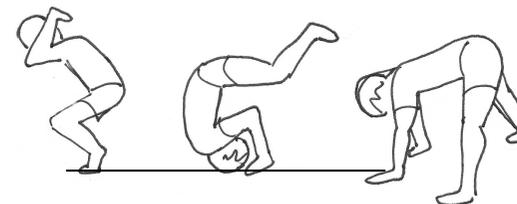
ROULER EN ARRIERE-2

1



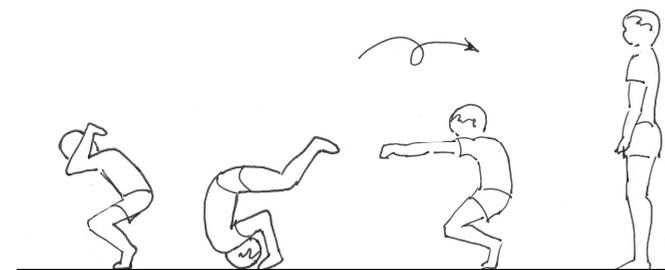
Rouler sur un plan incliné en partant assis, arriver accroupi

2



Rouler en partant accroupi et arriver jambes écart

3

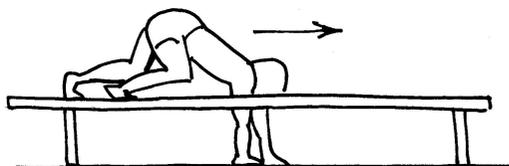


Sans aide, rouler pour arriver accroupi et se redresser

Arriver sur les pieds

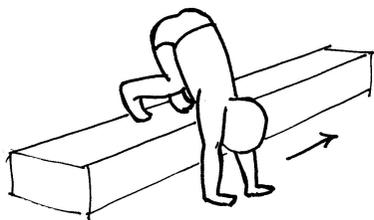
SE RENVERSER en appui - 1

1



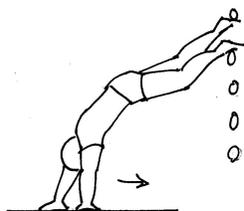
Se déplacer vers l'avant, mains au sol avec les pieds sur 2 bancs

2



Se déplacer pieds sur le banc et dos à la verticale

3

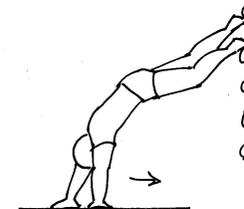


Reculer mains sur le sol et pieds sur les espaliers

Le dos est de plus en plus proche de la verticale

SE RENVERSER en appui - 2

1



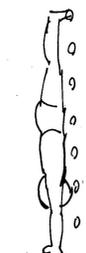
Les pieds en appui sur l'espalier, rapprocher les mains, et sentir l'appui sur les mains, bras tendus

2



Les pieds en appui sur l'espalier, rapprocher les mains pour et monter les pieds

3

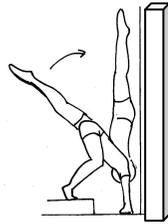


Les pieds en appui sur l'espalier, rapprocher les mains pour mettre le dos et les jambes à la verticale
Sortie : Fléchir les bras et rentrer la tête pour rouler en avant

Le dos est de plus en plus vertical

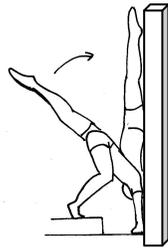
SE RENVERSER en appui-3

1



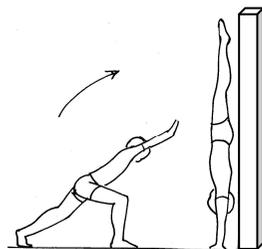
D'un appui plus haut, se renverser en s'appuyant sur un tapis, avec l'aide d'un camarade

2



D'un appui plus haut, se renverser en s'appuyant sur un tapis, SANS l'aide d'un camarade

3

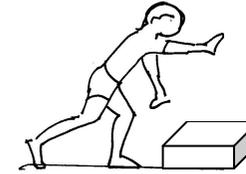


En partant d'une fente avant, se renverser en s'appuyant sur un tapis, SANS l'aide d'un camarade

Le dos est vertical

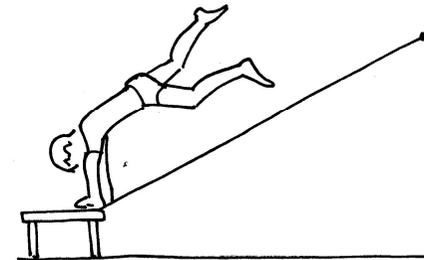
SE RENVERSER en roue-1

1



Franchir en posant les mains sur le bloc

2



Franchir un fil avec départ en posant les mains sur le banc

3



1

2

3

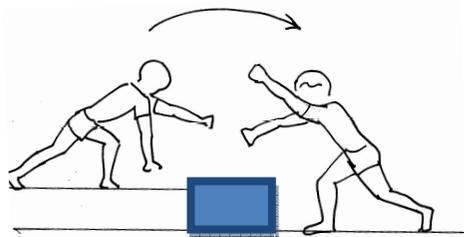
4

Poser les mains puis les pieds dans un couloir

Départ en fente, poser une main puis l'autre et arriver un pied puis l'autre

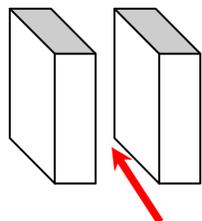
SE RENVERSER en roue-2

1



Partir d'un banc, poser une main puis l'autre et arriver un pied après l'autre

2



Roue entre 2 tapis verticaux

3



1

2

3

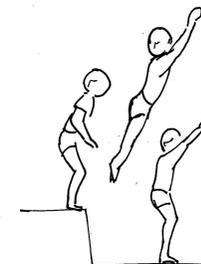
4

Poser une main puis l'autre et arriver, un pied après l'autre dans un couloir

Départ en fente, poser une main puis l'autre et arriver un pied puis l'autre

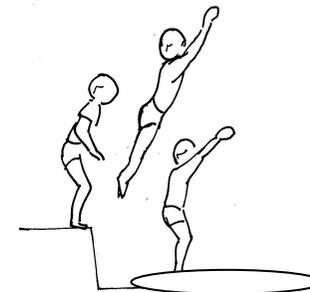
VOLER-1

1



Sauter en contrebas

2



Sauter en contreb

ar équilibré dans un cerceau

3

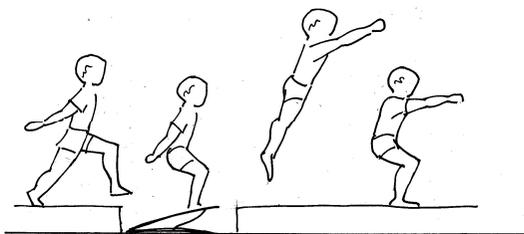


Sauter en contrebas en faisant une figure et arriver équilibré

Arriver équilibré, pieds joints

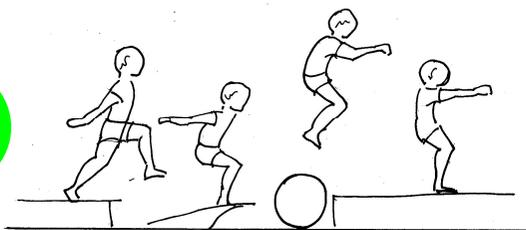
VOLER-2

1



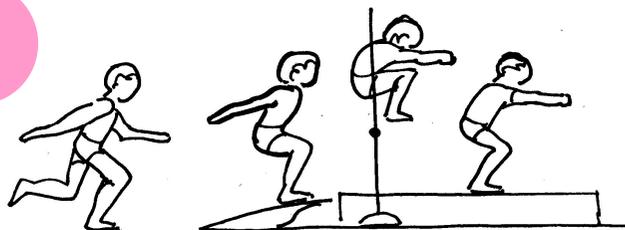
Sauter du banc sur un tremplin

2



Sauter du banc sur un tremplin et franchir un obstacle

3

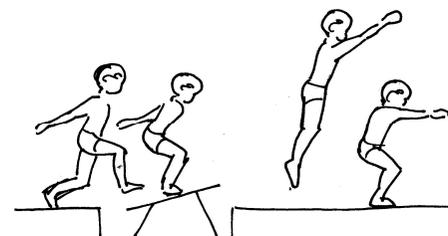


Courir, sauter sur le tremplin et franchir un obstacle

Arriver équilibré, pieds joints

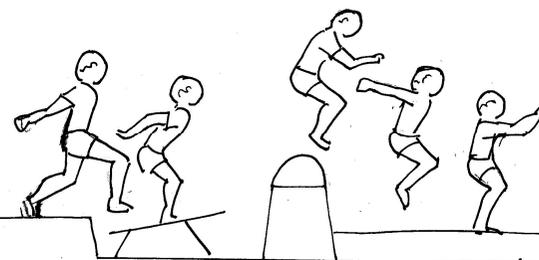
VOLER - 3

1



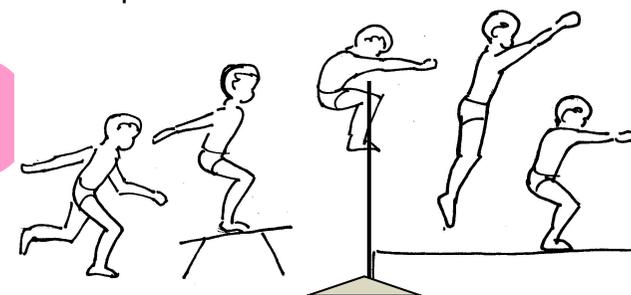
Sauter du banc sur un mini trampoline et arriver équilibré

2



Sauter du banc sur un mini trampoline, franchir un obstacle et se réceptionner

3

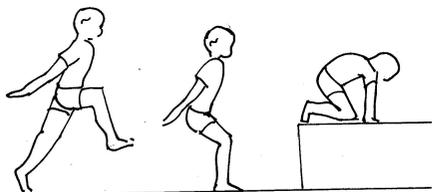


Courir, sauter sur le mini trampoline et franchir un obstacle

Arriver équilibré, pieds joints

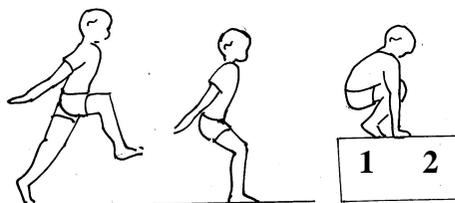
VOLER - 4

1



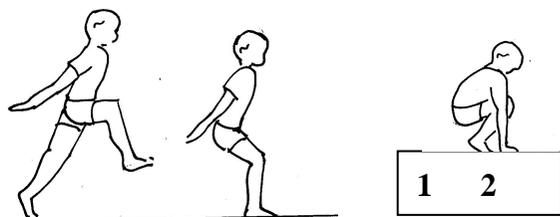
Courir sauter 2 pieds, puis s'appuyer sur les mains et arriver sur les genoux

2



Courir, sauter 2 pieds puis s'appuyer sur les mains et arriver sur les pieds repère 1

3

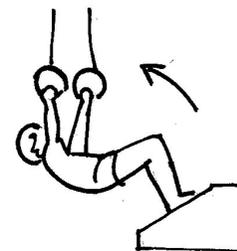


Courir, sauter 2 pieds, puis s'appuyer sur les mains et arriver sur les pieds repère 2

Arriver équilibré, pieds joints

TOURNER avec les CORDES (ou anneaux)

1



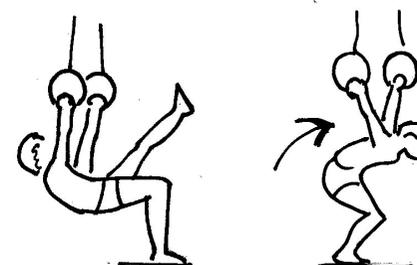
Tourner vers l'arrière bras tendus, avec un appui des pieds

2



Tourner vers l'arrière, bras tendus

3

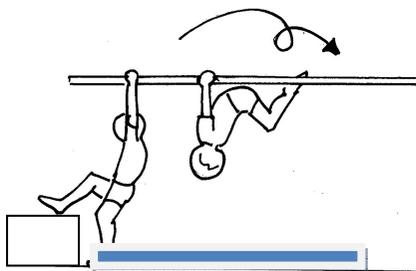


Tourner vers l'arrière et enchaîner vers l'avant

Arriver pieds joints

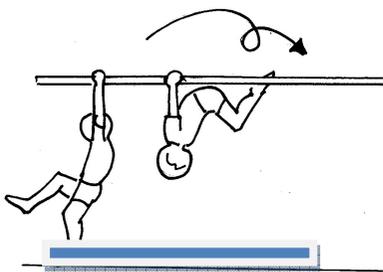
TOURNER avec les barres parallèles

1

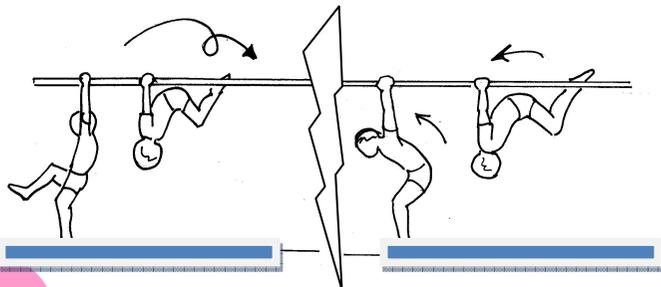


Tourner vers l'arrière, arriver pieds sur les barres et revenir vers l'avant

2



3



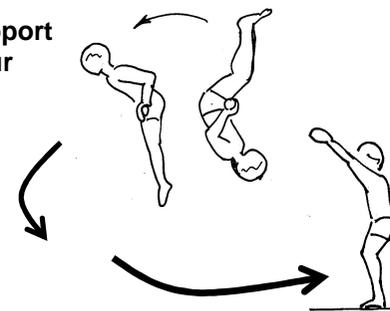
Tourner vers l'arrière, puis vers l'avant, sans lâcher les mains

Arriver pieds joints

TOURNER en avant autour d'une barre basse

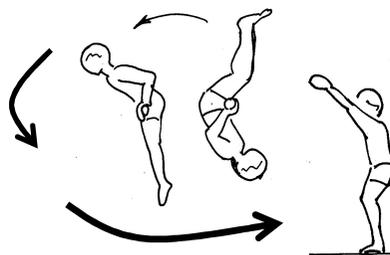
Avec l'aide d'un support
Monter en appuis sur
la barre basse

1



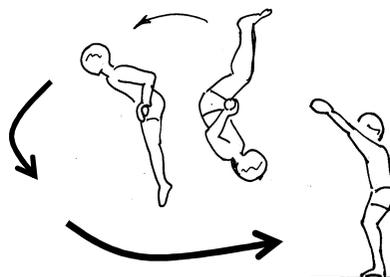
De l'appui facial, tourner vers l'avant

2



Idem, mais arriver sans bruit

3

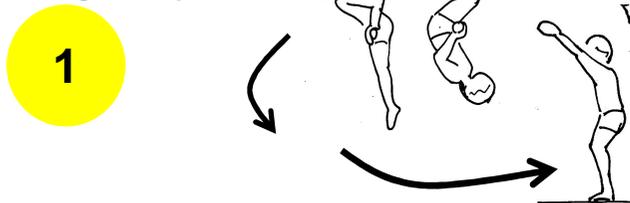


Idem, mais arriver équilibré, pieds joints

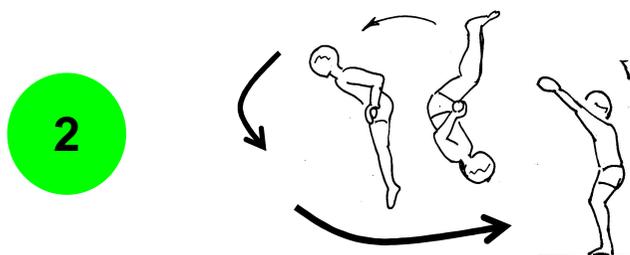
Arriver pieds joints

TOURNER en avant autour d'une barre haute

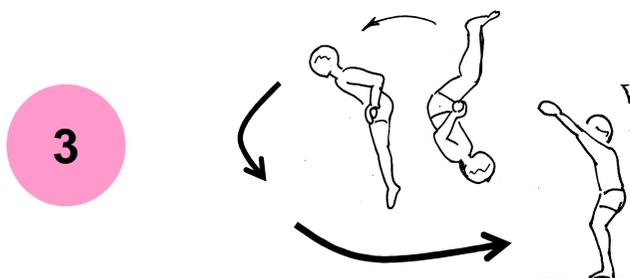
En appui sur la barre
haute réglée au plus bas



De l'appui facial, tourner vers l'avant



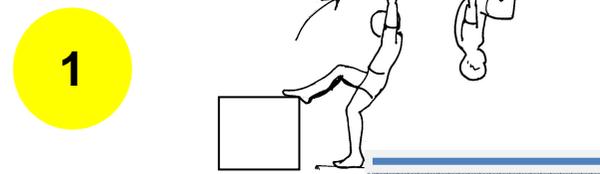
Idem, mais arriver sans bruit



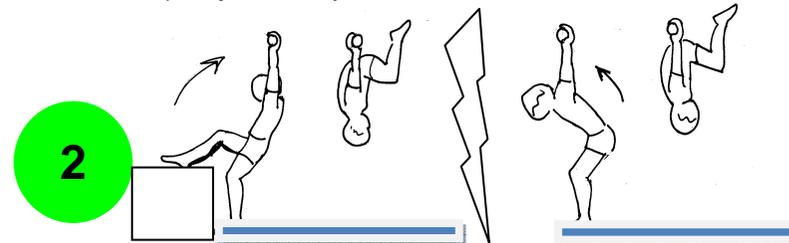
Idem, mais arriver équilibré, pieds joints

Arriver pieds joints

TOURNER en arrière Autour d'une barre basse

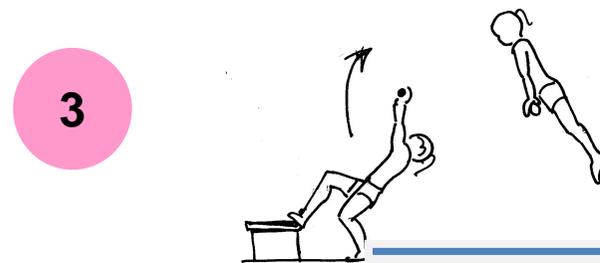


Tourner vers l'arrière avec un appui (plinth)
(les jambes passent entre les bras)



Tourner vers l'arrière,

puis vers l'avant

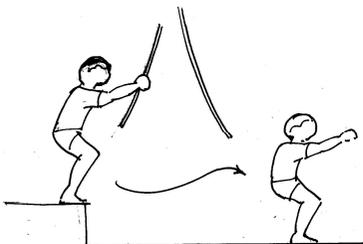


Tourner vers l'arrière, arriver au-dessus de la barre,
en appui

Arriver et s'immobiliser

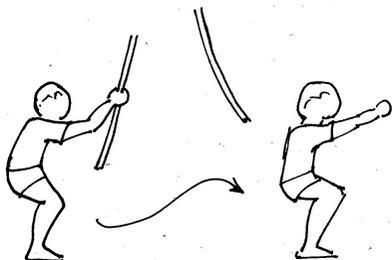
SE SUSPENDRE aux cordes

1



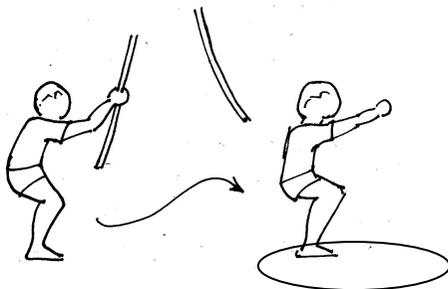
D'un appui, se balancer avec les cordes et se réceptionner

2



Se balancer et se réceptionner équilibré

3

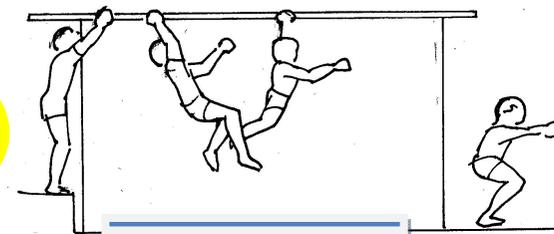


Se balancer et se réceptionner dans une zone

Arriver équilibré pieds joints

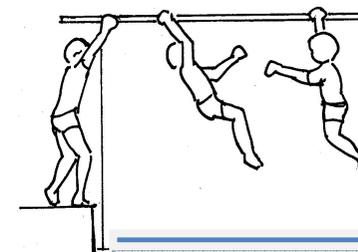
SE SUSPENDRE aux barres parallèles

1



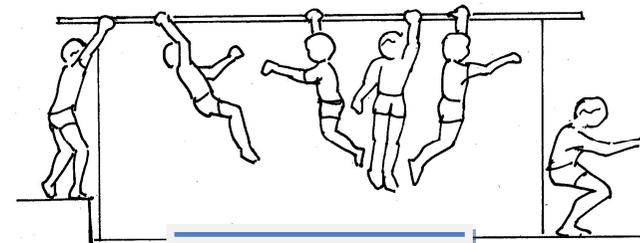
Se déplacer en suspension sur quelques mètres

2



Se déplacer en suspension et se retourner

3

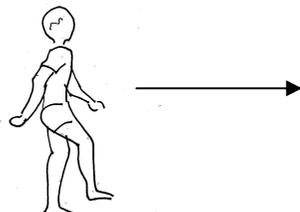


Se retourner 2 fois en enchaînant

Arriver équilibré pieds joints

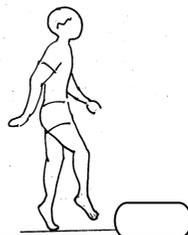
SE DEPLACER sur la poutre - 1

1



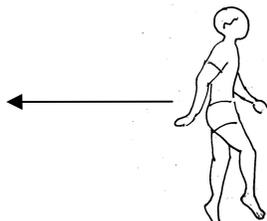
Marcher en avant sur la poutre

2



Franchir un petit obstacle

3

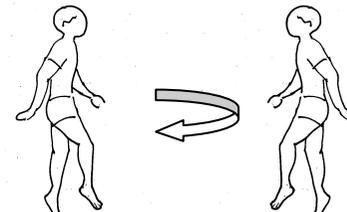


Marcher en Arrière

Regarder devant soi

SE DEPLACER sur la poutre - 2

1



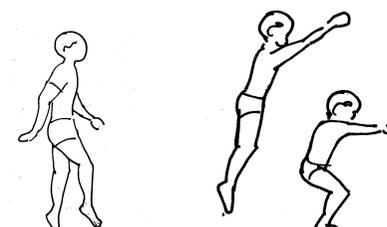
Marcher, faire un ½ tour sur la pointe des pieds, accroupi puis debout

2



S'accroupir, s'asseoir, se relever, marcher

3



Marcher et réaliser un saut

Rester équilibré

Attitudes basses

1

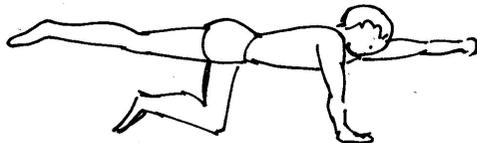
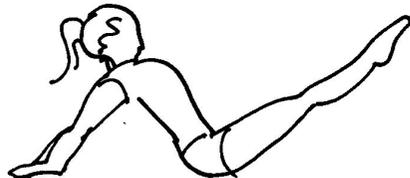


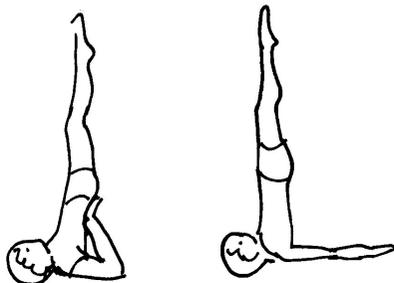
Planche à genoux une jambe levée, ainsi que le bras opposé

2



Equilibre fessier, jambes tendues, avec appui des mains

3



Chandelle (mains sur les hanches ou au sol)

Tenir 3 secondes

Attitudes hautes

1



Planche faciale oblique, bras dans le prolongement du corps

2



Equilibre sur une jambe, jambe tendue horizontale

3

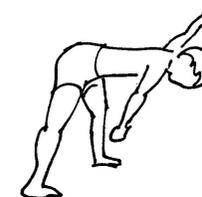


planche faciale

Tenir 3 secondes

Déplacements

1

Marche



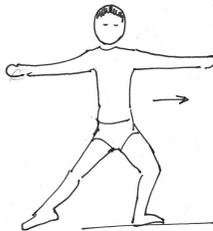
2

Sautillés



3

Pas chassés

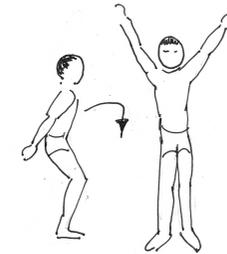


Pas d'arrêt

Sauts

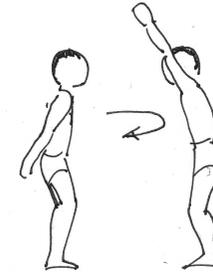
1

Saut ¼ tour



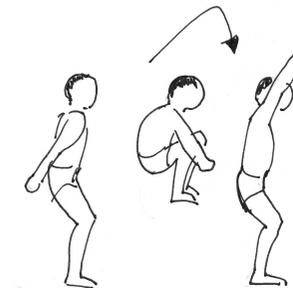
2

Saut ½ tour



3

Saut groupé



Arriver équilibré