

# FICHE D'ÉLÉMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTÉ SA

## 1 – Roulement avant



### Critère de réussite :

- Se relever en position accroupie sans s'aider des mains.
- Tourner dans l'axe .

### Critères de réalisations :

- Se mettre en « boule » pour mieux rouler (dos rond).
- Placer les mains au sol près des genoux
- Rentrer le menton dans le cou et placer la tête au sol entre les mains .
- Pousse sur les pieds et se laisser basculer .

### Consigne :

- Utiliser les mains pour amortir le déséquilibre.

### Variables de régulations :

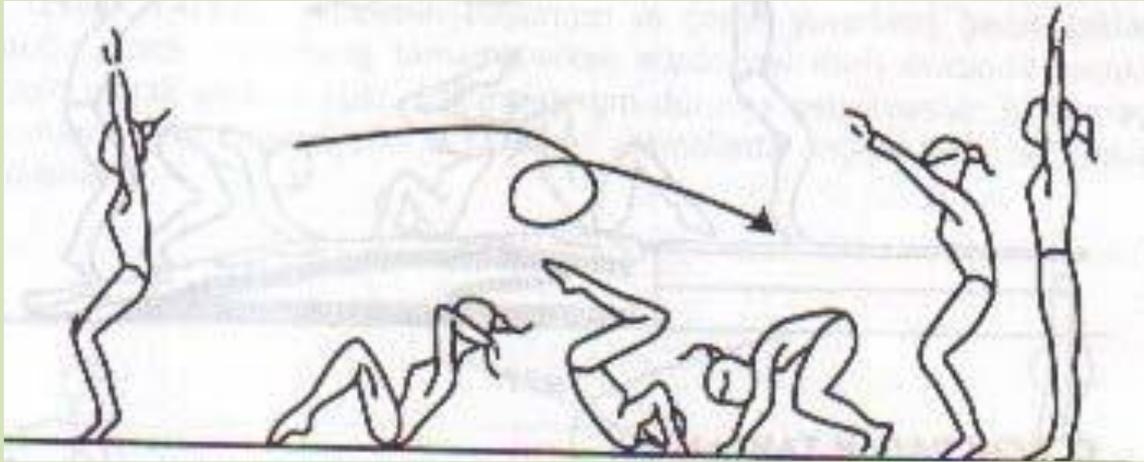
Utilisation d'un plan incliné , tremplin, plinthe .....

- Simplification :**
- Placer l'élève au départ
  - L'aider à tourner en le poussant
  - Partir à genou

**Complexification :** - Roulade avant élevée , rivière obstacle ...

# FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES A

## 2 - Roulement arrière



### Critère de réussite :

- Se relever en poussant sur les bras.
- Tourner dans l'axe.
- Finir sur les pieds ( les genoux ne touchent pas le sol)

### Critères de réalisations :

- Départ assis, pieds au sol, bras fléchis .
- Rentrer le menton dans le coup et placer la tête au sol entre les mains .
- Placer les mains prêt des oreilles .
- Pousser les pieds et se laisser basculer jusqu'à poser les mains au sol.
- Pousse sur les mains pour aller poser les genoux au sol .

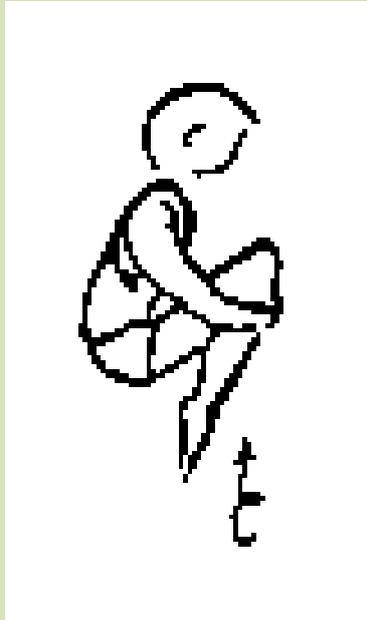
### Consigne :

- Former une « boule » pour rouler (regarder son nombril).
- Protéger la tête par pousser des bras en mettant le menton contre la poitrine.

### Variables de régulations :

- Utilisation d'un plan incliné , .....

**FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES A**  
**3 - Saut groupé**



**Critère de réussite :**

- Tenir les jambes en l'air momentanément, ( corps groupé)
- Réception stabilisée sur le tapis .

**Critères de réalisations :**

- Prendre une impulsion la plus haute possible.
- En l'air rapprocher les genoux de la poitrine et les tenir temporairement avec les bras.

**Consigne :**

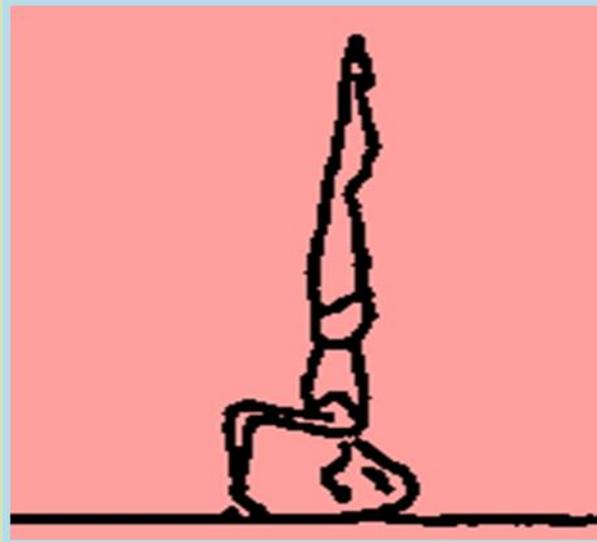
- Rapprocher les genoux de la poitrine,
- Chercher à aller haut plus que d'aller loin.

**Variables de régulations :**

Utilisation de tremplin, plinthe,.....

## FIGHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES A

### 4 - POIRIER



#### Critère de réussite :

- Alignement du tronc , les jambes ,points des pieds .
- Maintenir l'AFT pendant 3s.

#### Critères de réalisations :

- Former un triangle tête/ mains stable..
- Alignement du tronc , les jambes suivent

#### Consigne :

- Maintenir le gainage du corps
- Front au tapis,
- Fixer les mains près de la tête ( former le triangle).

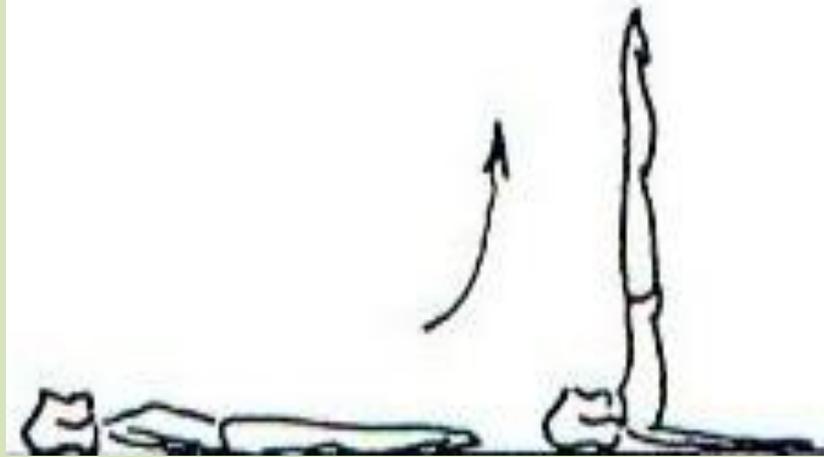
#### Variables de régulations :

- 1- Jambes groupées
- 2 - jambes tendues.

3 - saut de tête.

# FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES A

## 5 - CHANDELLE ( Famille de renversement)



### Critère de réussite :

- Corps , jambes et pieds alignés.
- Maintenir l'élément au moins 3 s.

### Critères de réalisations :

- Départ allongé au sol.
- Placement du dos.
- Elévation des jambes fléchis puis tendu

### Consigne :

- Maintenir la gainage du ceps.

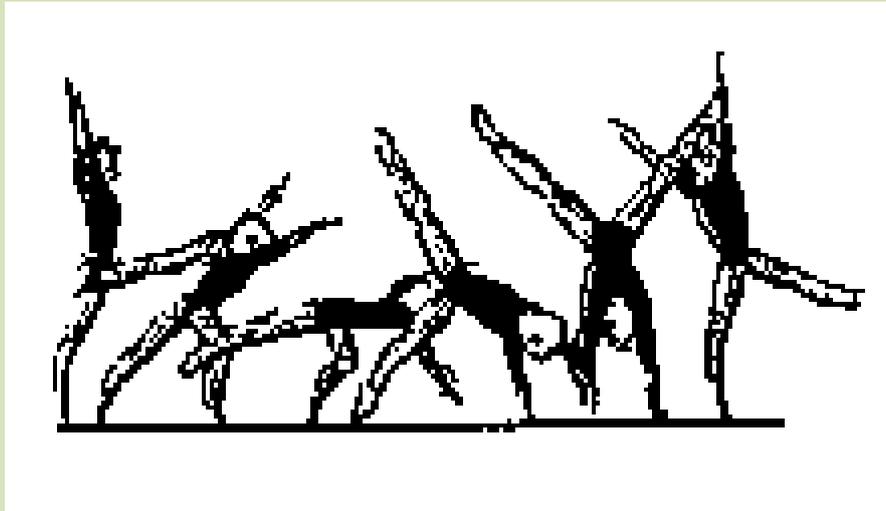
### Variables de régulations :

Simplification : aide de partenaire

Complexification : relier chandelle avec roulade

# FICHE D'ÉLÉMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTÉ B 1-

## LA ROUE ( renversement latéral)



### Critère de réussite :

- Dos droit.
- Les deux jambes ont un temps de suspension
- Les pointes de pieds sont tendues
- Les deux jambes passent par la verticale

### Critères de réalisations :

- Tendre les bras plier la jambe de devant .
- Poser la main du côté de la jambe avant fléchie et pousser sur cette jambe.
- Poser l'autre main et décoller la première en allant poser la jambe du côté de la main posée en premier.
- Décoller la dernière main et poser la jambe encore en l'air.

### Consigne :

#### - Variables de régulations :

Simplification :

- Roue en appui surélevé pour passer un obstacle au sol
- Roue au dessus d'un banc
- Roue face à un tapis au mur

Complexification :

- Rondade

# FICHE D'ÉLÉMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTÉS B

## 1 - ATR ( Renversement simple)

( famille : Renversement )



### Critère de réussite :

- Le dos droit
- Alignement du corps à la verticale ( main ,épaule, tête, dos, fesse jambe sont alignés)
- Maintenir l'ATR pendant 3 s .

### Critères de réalisations :

- Pose des mains au sol
- Regarder le sol entre les mains
- Grandissement des épaules en poussant avec les mains
- Tendre les pointes des pieds

### Consigne :

- Se concentrer sur le gainage du corps
- Sentir l'alignement

### Variables de régulations :

#### **Simplification :**

- ATR au mur
- Demi ATR sur le mur

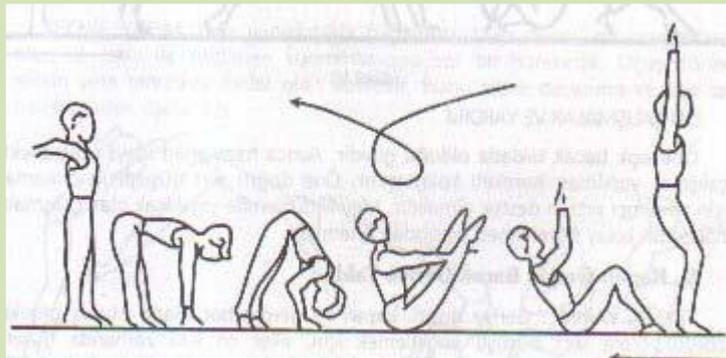
#### **Complexification :**

- Passage de l' ATR à l' AFR

# FICHE D'ÉLÉMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTÉ B

## 1 - Roulade arrière jambes écartés et tendus

( famille : Roulement arrière )



### Critère de réussite :

- Maintenir les jambes tendus lors du roulement .

### Critères de réalisations :

- Départ debout .
- Dos courbé .
- Ouverture précoce des jambes tendues

### Consigne :

- Pousser des bras
- Maintenir les jambe tendu jusqu'a réception

### Variables de régulations :

### Simplification :

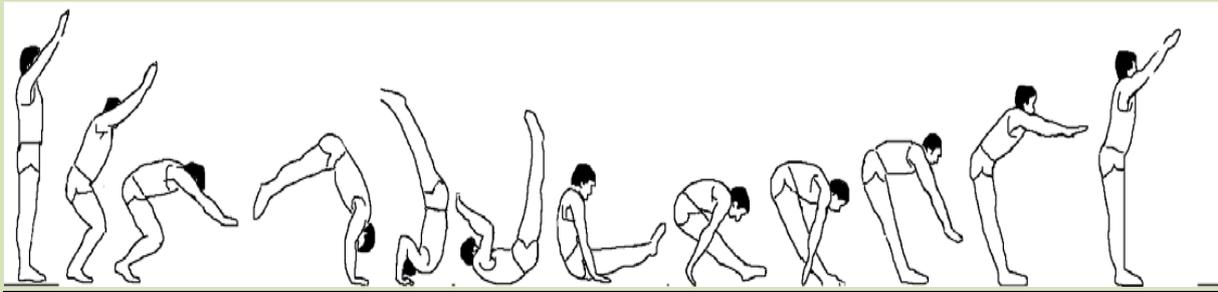
Roulade arrière sur plinthe , réception sur le sol

### Complexification :

Roulade arrière piquée à l' ATR

# FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES C

(Roulement avant jambes tendus serrés)



## Critère de réussite :

- Se relever en position debout jambes tendus et serrés .
- Tourner dans l'axe .

## Critères de réalisations :

- Pousser des deux jambes.
- Jambes serrés et tendus.
- Pousser sur les mains.

## Consigne :

- Garder les jambes tendus , serrés.
- Pousser des mains pour se relever .

## Variables de régulations :

### **Simplification :**

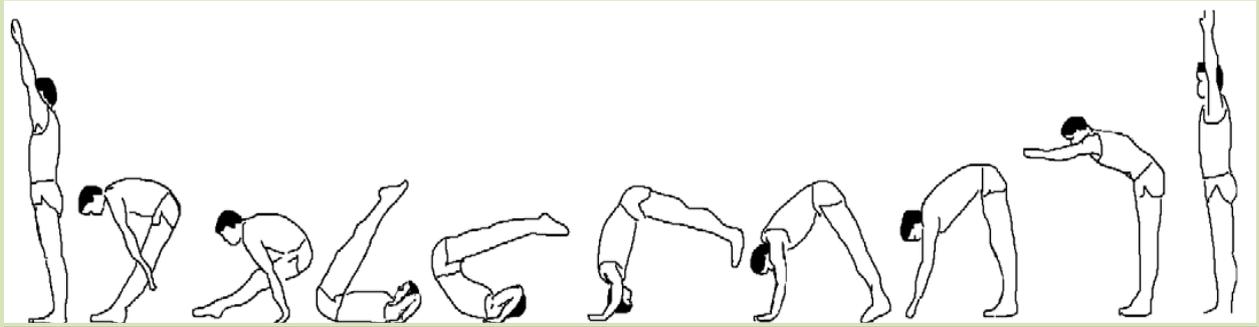
- Contre bas

### **Complexification :**

- Contre haut

# FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES C

## FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES C (Roulement arrière Jambes tendu serrés)



### Critère de réussite :

- Se relever en position debout jambes tendus et serrés .
- Tourner dans l'axe .

### Critères de réalisations :

- Du départ : Jambes tendus et mains au sol .
- Rouler et reposer jambes tendus .
- Se repousser et corriger la position finale .

### Consigne :

- Garder les jambes tendus , serrés.
- Pousser des mains pour se relever .

### Variables de régulations :

#### **Simplification :**

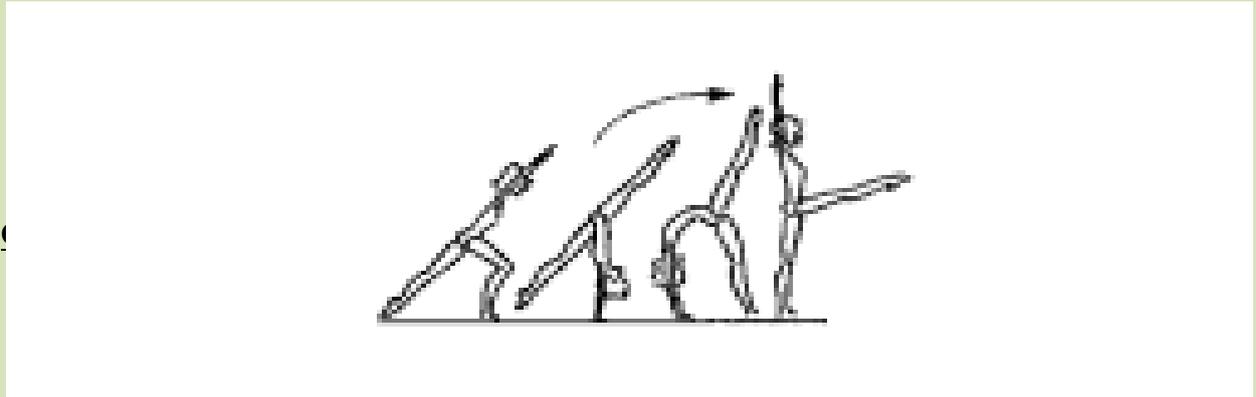
- Contre bas

#### **Complexification :**

- Contre haut

# FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES C

(**Renversement** : souplesse avant )



## Critères de réalisations :

- Départ en fente.
- Passage par l'ATR jambes tendu
- Arrivée en équilibre sur pied.

## Consigne :

- Départ jambe avant pliée .
- Passage en pont

## Variables de régulations :

### Simplification :

-

### Complexification :

-

## **FICHE D'ELEMENT GYMNIQUE DE DIFFICULTES C**

**(Rotation : Salto avant avec tremplin et tapis de chute)**



### **Critère de réussite :**

- Rotation à hauteur de tête .
- Réception pieds joints et stabilisée .

### **Critères de réalisations :**

- Prendre une impulsion des pieds simultanée.
- Rester corps groupé pendant tout l'envol.
- Arrivée sur les pieds en position stabilisée .

### **Consigne :**

- Rentrer la tête .
- Menton sur la poitrine .

### **Variables de régulations :**

#### **Simplification :**

- A partir d'un niveau haut ( Cheval par exemple )

#### **Complexification :**

- Sans tremplin