

# Suites d'étapes d'apprentissage, de progression ou de variation

## ROULADE EN AVANT



Pour l'apprentissage de la roulade en avant (comme indiqué dans les prérequis), une bonne partie de ces situations devraient déjà avoir été mises en pratique avant l'entrée dans le projet.



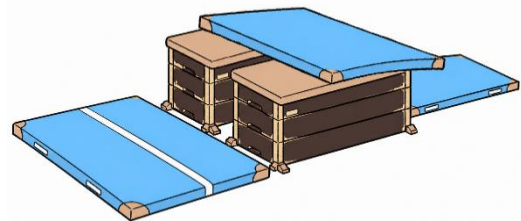
**Aide principale** : depuis la position à genoux, placer une main sous l'épaule, puis favoriser la rotation en poussant d'une main derrière une cuisse.

1. Un banc placé sous un gros tapis en son centre (largeur) forme une petite montagne. Depuis le sommet de la montagne, rouler en avant sur la pente.  
*Autre dispositif* : former un plan incliné en crochant deux/trois bancs aux espaliers, sur lesquels est posé un gros tapis (comme dans la FPS).
2. De la position à genoux sur un caisson composé de trois éléments, rouler à la descente sur un tapis de 16 cm disposé en pente sur un élément de caisson. Rentrer le menton et rester en position groupée.
3. De la station devant un tremplin de saut *Reuther* surmonté d'un tapis de sol formant ainsi un plan incliné, poser les mains sur le tapis en hauteur et rouler en avant à la descente. Rentrer le menton et rester en position groupée.
4. Aux anneaux abaissés à hauteur d'épaules ou de la position en appui sur la barre fixe, tourner en avant.



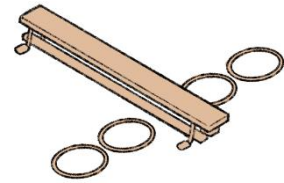
Pour les élèves qui ont vraiment peur, placer un gros tapis sous l'engin et baisser les anneaux ou la barre au maximum, de manière à laisser juste l'espace suffisant pour le passage de la tête.

5. Sur l'installation composée de deux caissons (de deux ou trois éléments chacun) surmontée d'un tapis de sol disposé transversalement, de la station face aux caissons, s'établir à l'appui renversé sur les épaules, maintenir la position deux secondes, puis rouler en avant sur le tapis.  
**Aide spécifique** pour l'établissement à l'appui renversé sur les épaules : l'élève placé sur le côté d'un des deux caissons aide la ou le gymnaste grâce une prise opposée des deux mains autour de la cuisse.
6. Saut roulé au sol sur un tapis/tapis de 16 cm.



## ROUE

1. Sur une installation constituée de deux cerceaux placés de chaque côté d'un banc suédois, prendre position avec un pied dans chaque cerceau, puis élaner une jambe après l'autre en posant ses mains sur le banc, et essayer de poser une jambe après l'autre dans les deux autres cerceaux, dans la même position d'arrivée que celle de départ.
2. Même exercice que précédemment, mais avec un appui des mains sur l'élément supérieur du caisson posé au sol.
3. Sur une piste de tapis, réaliser une roue en posant successivement ses pieds et ses mains à l'intérieur de cinq sautoirs (pied - main - main - pied - pied).
4. Au sol, passer d'un côté à l'autre d'un tapis, dans le sens de la largeur, en posant uniquement les mains sur le tapis. Les positions de départ et d'arrivée doivent être identiques.

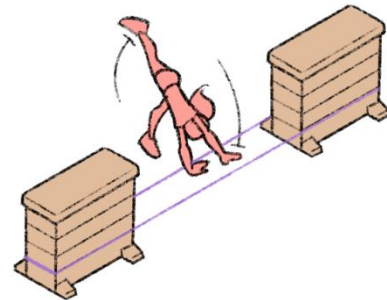


Pour les élèves plus petits, il est possible de poser deux cordes parallèlement sur le sol, avec un espace ainsi réduit.

5. Un plan incliné constitué d'un tremplin de saut *Reuther* sur lequel on dépose des tapis de sol est aménagé. Partir du haut de ce plan incliné pour effectuer une roue « en descente ».
6. Au sol, effectuer une roue en plaçant les mains à l'intérieur des deux élastiques tendus entre deux caissons (hauteur des genoux).

*Variante 1* : l'élève commence à côté de l'élastique et pose uniquement ses mains à l'intérieur, pour terminer le mouvement de l'autre côté.

*Variante 2* : l'élève commence à l'intérieur et fait la roue (dans l'autre axe) tout en restant à l'intérieur, si possible sans toucher les élastiques.



## ROULADE EN ARRIÈRE



### Aide principale :

*Variante 1* : une main soutient la nuque en venant se placer sous l'épaule de l'élève, l'autre main augmente la vitesse de rotation en se plaçant au niveau du bas du dos.

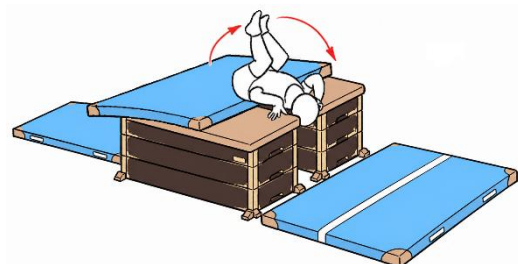
*Variante 2* : lorsque l'élève se trouve en milieu de rotation, attraper ses hanches à deux mains et les soulever pour soulager la charge sur la nuque, jusqu'à la ou le gymnaste se retrouve sur ses pieds.

### Au sol :

1. De la station, s'accroupir pour effectuer un début de rotation en arrière, maintenir une position de bougie pendant trois secondes puis revenir à la station.
2. De la station, s'accroupir pour effectuer un début de rotation en arrière en plaçant ses mains à côté des oreilles, paumes dirigées vers le haut. Toucher le tapis avec les paumes, puis revenir à la station (ne pas tourner complètement, mais faire une demi-rotation).

### Aux caissons :

3. Sur un tapis posé sur deux caissons composés de deux ou trois éléments chacun, de la position accroupie, rouler en arrière en plaçant la tête entre les deux caissons et en posant les mains sur les caissons et terminer la rotation en se réceptionnant en contrebas sur un tapis posé au sol (dessiner éventuellement à la craie sur le tapis l'endroit où l'élève devrait poser ses pieds au départ).



*Aux anneaux (hauteur d'épaules) :*

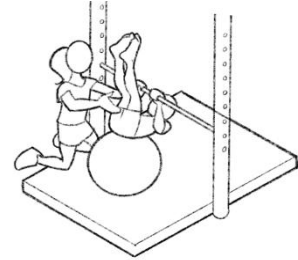
- En se tenant fermement aux anneaux, s'élaner en arrière en tirant sur les bras et en amenant les genoux à la poitrine pour effectuer une rotation arrière en position groupée (rester en boule, rotation fluide) et se réceptionner sur les deux pieds sans lâcher les anneaux.

**Aide spécifique** : un·e autre élève peut se placer devant et proposer ses mains liées comme appui de départ pour lancer la rotation (prendre garde tout de même aux éventuels coups de pied dans le visage).

*Variante pour obliger les élèves à maîtriser la rotation* : déposer des petits pieds au sol ou dessiner des ronds à la craie, dans lesquels les élèves doivent se réceptionner.

*A la barre fixe :*

- Sur une barre fixe placée à la hauteur du nombril des élèves, effectuer, à partir du siège sur un *Swissball* (gros ballon de physio), une rotation en arrière (montée du ventre) en **posture C+** (rester gainé·e, rotation fluide et stabilisation à la fin de la rotation à l'appui sur la barre).



- Même mouvement, mais sous sa forme finale, depuis la station.

**Aide spécifique** : un·e autre élève peut se placer devant et proposer ses mains liées comme appui (prendre garde tout de même aux éventuels coups de pied dans le visage).

- Tourner en arrière sous la barre (rester bien groupé·e) pour se réceptionner de manière contrôlée.

**Aide spécifique** : un·e autre élève peut se placer de côté et prendre l'avant-bras de l'élève gymnaste en prise opposée durant la rotation.

- De la position en appui sur la barre (éventuellement avec une corde à sauter placée derrière les fesses), effectuer une rotation en arrière (tour d'appui en arrière) en position groupée/carpée/tendue (tonicité corporelle, rotation fluide et stabilisation de la fin de la rotation à l'appui sur la barre).

**Aide spécifique** : placer une main de soutien dans le dos au niveau des lombaires pour maintenir les hanches proches de la barre et l'autre sous la cuisse pour accompagner la rotation.

D'autres propositions de tâches sont également disponibles aux pages 17 à 22 de la **Brochure 3 du Classeur 3** des manuels fédéraux consacrés à l'enseignement de l'EPS.