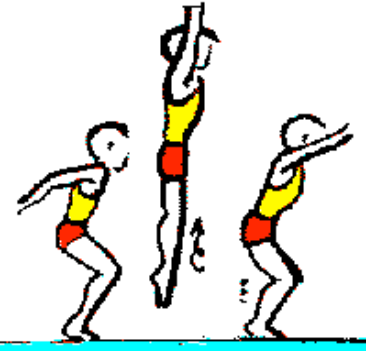




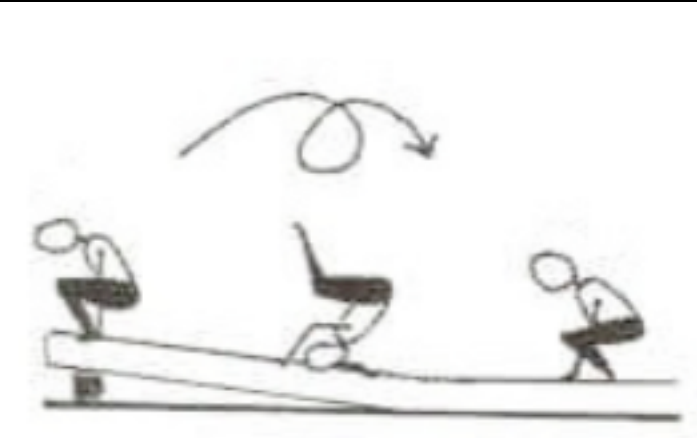
# Sauter

	Attendus de fin de séquence	Tâches à réaliser	Schémas
<p><b>SAUT EXTENSION (départ au sol ou d'une hauteur)</b></p>	<p>Sauter en extension (bras tendus), corps gainé</p>	<p>Niveau 1 : Sauter pieds joints sur un élément en petite hauteur                      Niveau 2 : Sauter en touchant une cible en hauteur                      Niveau 3 : Sauter en hauteur ; retomber pieds joints dans le cerceau.</p>	
<p><b>SAUT DEMI-TOUR (départ au sol ou d'une hauteur)</b></p>	<p>Sauter sur place en réalisant un demi-tour et se réceptionner de manière équilibrée.</p>	<p>Niveau 1 : réaliser un saut sans rotation et se tourner d'un demi-tour.                      Niveau 2 : réaliser un saut avec rotation d'un quart de tour et réception stabilisée.                      Niveau 3 : réaliser un saut avec rotation d'un demi-tour et réception stabilisée.</p>	

B. Driay/C. Léone/ Pj. Pomarel

Janvier 2017

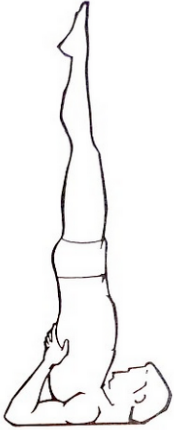

# Rouler

	Attendus de fin de séquence	Tâches à réaliser	Schémas
<b>ROULADE AVANT (A l'aide d'un plan incliné puis sans plan incliné)</b>	<b>Réaliser</b> une roulade avant dans l'axe <b>Rouler</b> pour enchaîner	Niveau 1 : poser les mains au sol, la tête rentrée, le menton sur la poitrine, arrivée assis. Niveau 2 : Arrivée sur les pieds mais se relever avec l'aide des mains. Niveau 3 : Arrivée sur les pieds sans l'aide des mains.	
<b>ROULADE ARRIERE (A l'aide d'un plan incliné puis sans plan incliné)</b>	<b>Réaliser</b> une roulade arrière dans l'axe <b>Rouler</b> pour enchaîner	Niveau 1 : position de départ : tête rentrée, menton sur la poitrine, dos rond, mains à plat (pouces sur les lobes des oreilles), arrivée assis. Niveau 2 : Arrivée sur les genoux/pieds mais se relever avec l'aide des mains. Niveau 3 : Arrivée sur les genoux /pieds sans l'aide des mains.	

B. Driay/C. Léone/ Pj. Pomarel

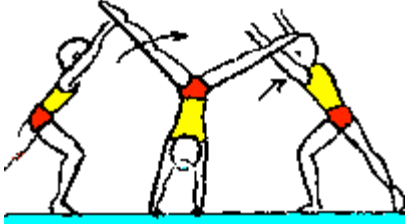
Janvier 2017

# Se renverser

	Attendus de fin de séquence	Tâches à réaliser	Tâches à réaliser
<b>CHANDELLE</b>	Effectuer une chandelle en obtenant un alignement vertical en équilibre au-dessus de l'appui tête, épaules, coudes	<p>Niveau 1 : départ allongé sur le dos, soulever les jambes tendues à la verticale.</p> <p>Niveau 2 : extension complète du corps au-dessus des appuis (tête et épaules au sol, coudes au sol, mains soutenant le bassin pour obtenir l'alignement vertical dos – jambes) aide d'un autre élève ou d'un mur.</p> <p>Niveau 3 : tenir la position 3 secondes. (rentrer ventre, serrer les fesses, pointes de pieds tendues)</p>	
<b>APPUI TENDU RENVERSE (ATR) avec ou sans aide (matérielle ou humaine)</b>	Poser les mains au sol, bras et jambes tendus à la verticale	<p>Niveau 1 : fente avant (chercher le sol), lever une jambe</p> <p>Niveau 2 : fente avant (chercher le sol), lever une jambe puis deux</p> <p>Niveau 3 : tenir en équilibre, corps droit, tête rentrée bras tendus.</p>	

B. Driay/C. Léone/ Pj. Pomarel

Janvier 2017

<p><b>ROUE</b></p>	<p>Réaliser un passage sur les mains, latéralement, alignement vertical : tête/dos/jambes</p>	<p>Niveau 1 : de la position debout, fente avant, poser les mains latéralement sur le banc. (4 appuis consécutifs)  Niveau 2 : Franchir le banc, bras tendus, en passant le bassin à la verticale au-dessus des épaules.  Niveau 3 : départ fente, pousser sur jambe avant, arriver sur les pieds (l'un après l'autre) sur les repères tracés au sol ou cerceaux</p>	



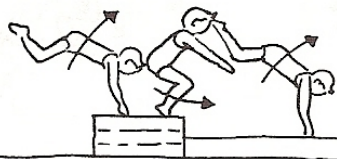
# Voler

	Attendus de fin de séquence	Tâches à réaliser	Schémas
<b>Sauter de dispositifs de hauteurs différentes</b>	Différencier chute et saut par l'envol et la réception	<ul style="list-style-type: none"> <li>- expérimenter différents temps « d'envol ».</li> <li>- sauter, en partant de dispositifs de plus en plus hauts.</li> <li>- arriver sur les deux pieds.</li> </ul>	
<b>Sauter pour atteindre un objet suspendu ou pour franchir un obstacle</b>	Prendre une impulsion avec l'intention d'atteindre ou de franchir l'objet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter le temps aérien,</li> <li>- sauter et toucher l'objet suspendu avant d'arriver sur le tapis,</li> <li>- atteindre l'objet, franchir le tapis sans le toucher,</li> <li>- arriver sur les deux pieds.</li> </ul>	

B. Driay/C. Léone/ Pj. Pomarel

Janvier 2017

# Franchir

	Attendus de fin de séquence	Tâches à réaliser	Schémas
<b>Franchir un obstacle (poutre)</b>	Franchir la poutre par un saut de lapin sans la toucher	- passer d'un côté à l'autre de la poutre en allant poser les mains simultanément sans la toucher	
<b>Franchir un banc</b>	Se déplacer en privilégiant les appuis manuels, en alternance.	- passer d'un côté à l'autre du banc en appui sur les mains pour aller de A à B. - les mains sur le banc, - on résiste bras tendus, - ne pas s'arrêter. - rester équilibré sur les pieds à l'arrivée.	
<b>Franchir un obstacle</b>	Franchir en prenant appui, jambes serrées	- faire un saut de lapin sur le banc puis sur le tapis	

B. Driay/C. Léone/ Pj. Pomarel

---

Janvier 2017