

# VERS LA CONSTRUCTION D'UN REPERTOIRE MOTEUR GYMNIQUE AU CYCLE 1

## *Une progression dans les apprentissages*

Ce document est un outil pour aider à construire et enrichir le répertoire moteur de base et gymnique des élèves à travers des actions gymniques qui remettent en cause l'équilibre et sollicitent les appuis manuels.

- TOURNER ROULER,
- SE RENSER (vers une quadrupédie renversée),
- SEQUILIBRER,
- SE DEPLACER (voler, sauter).

Pour chacune d'elles, figurent les obstacles rencontrés, les principes d'actions, une déclinaison des formes et des niveaux de pratique, des critères de réalisation (manière de faire pour réussir) \*et des critères de réussite\*\*.

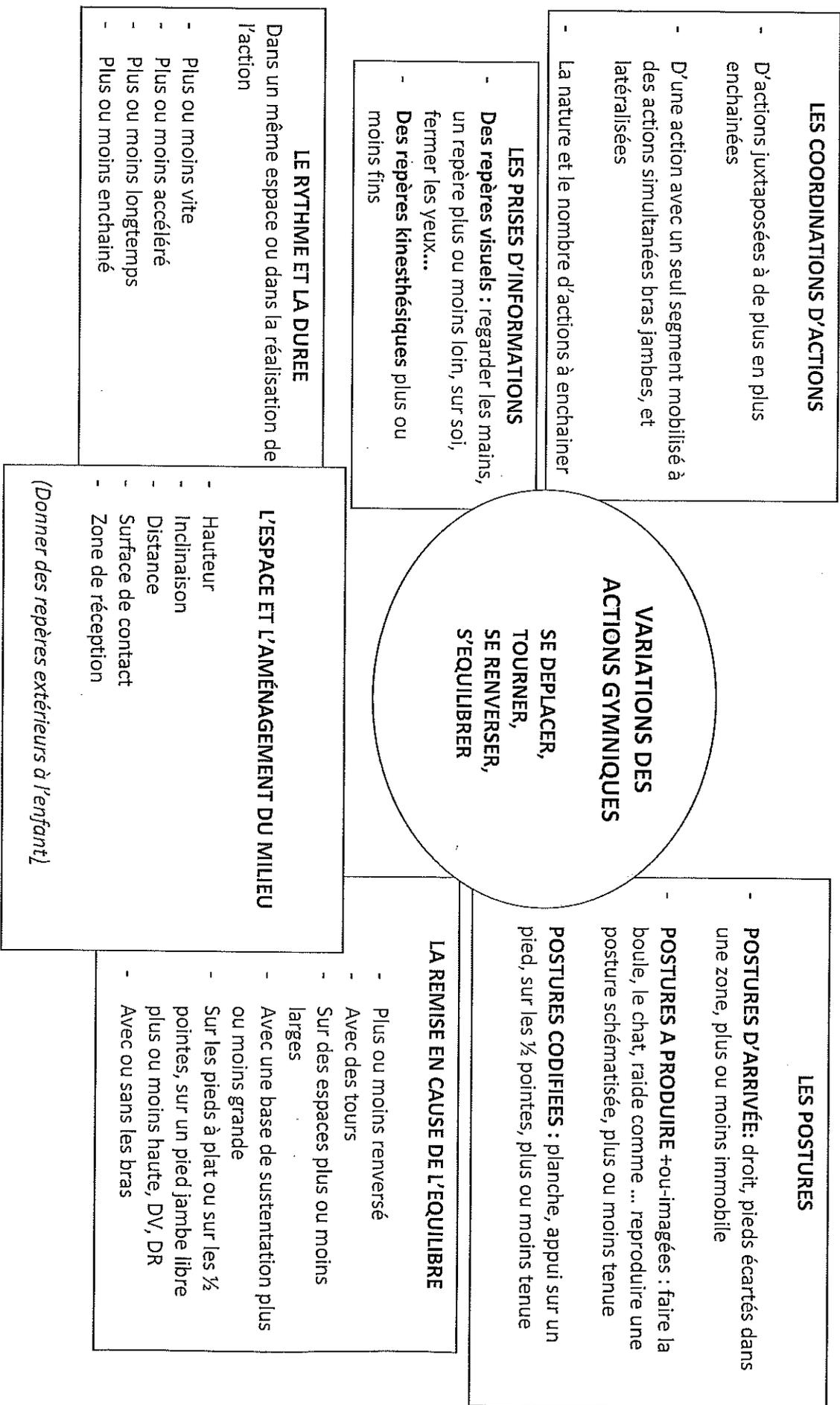
Il est proposé une progression : Vert: facile en direction des PS MS, Bleu : + difficile en direction des GS. Attention le niveau donné reste indicatif, les différences individuelles sont nombreuses à cette période du développement.

Cette liste n'est pas exhaustive et doit être comprise comme un répertoire possible à partir duquel l'enseignant fera des choix.

Il est important de **respecter les étapes d'acquisition**, les actions indiquées en vert sont souvent une étape nécessaire pour la maîtrise des autres niveaux de difficulté. Il est nécessaire de développer conjointement les attitudes et les connaissances, conditions nécessaires pour acquérir la compétence.

*Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin*

## DES LEVIERS POUR VARIER, SIMPLIFIER, COMPLEXIFIER LES ACTIONS GYMNIQUES



## CULBUTO

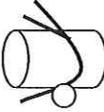
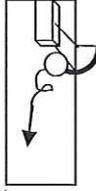
<b>Les difficultés à prendre en compte :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appréhension de l'espace arrière</li> <li>▪ Comprendre et ressentir l'enroulé vertébral, le dos, les épaules</li> <li>▪ Comprendre et ressentir le corps groupé, dégroupé</li> </ul>		
 <b>Faire le culbuto</b>	 <b>Faire le culbuto, départ assis,</b>	 <b>Faire le culbuto, départ accroupi,</b>
<i>Cr*</i> : descendre et rester en boule en tenant ses genoux sur le nez et se balancer d'avant en arrière <b>CR**</b> : se balancer en boule 3, 4 fois	<i>Cr</i> : descendre, rester en boule pour descendre et monter et se balancer <b>CR</b> : revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses	<i>Cr</i> : descendre, rester en boule, accélérer la bascule vers l'avant <b>CR</b> : descendre et rester en boule pour revenir assis
		
		
		

## ROULER SUR SOI

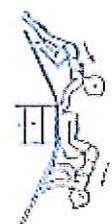
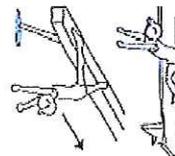
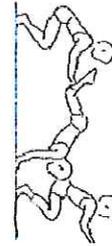
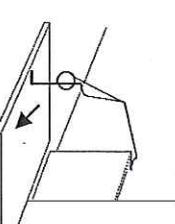
<b>Les difficultés à prendre en compte :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tonicité du corps</li> <li>▪ Prise de repères proprioceptifs/dos</li> <li>▪ Mauvaise perception corporelle</li> </ul>		
 <b>Roulade costale sur un plan légèrement incliné</b>		 <b>Roulade costale au sol sur une ligne,</b>
<i>Cr</i> : Rouler menton-poitrine, corps droit (comme un bâton), tourner d'un bloc <b>CR</b> : rouler droit		<i>Cr</i> : corps d'un bloc sur la ligne bras dans le prolongement du corps ou serrés <b>CR</b> : rouler droit sur la ligne
		
		
		
		

\* Critère de réalisation \*\* Critère de réussite

## ROULER en AVANT

<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perte momentanée de repères visuels</li> <li>▪ Appréhension de l'espace AR (donner le repère des fesses qui basculent, un appui dans le dos)</li> <li>▪ Coordonner : poussée des jambes, bascule des fesses et enroulé vertébral</li> <li>▪ Difficulté à rester en boule à l'arrivée, (le manque d'abdominaux amène à dégrouper)</li> <li>▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (conscience du corps dans l'espace)</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bascule des fesses plus haut que les pieds à coordonner avec l'enroulé, les genoux peuvent être écartés</li> <li>▪ <u>Menton-poitrine, enroulé vertébral</u> <u>poser l'AR de la tête</u></li> <li>▪ Mains largeur épaule à plat, coudes serrés (point d'appui pour rouler droit)</li> <li>▪ Les bras amortissent et guident</li> <li>▪ Rester en boule : pieds près des fesses à l'arrivée</li> </ul>	
<p><b>S'enrouler à partir d'un appui ventre</b></p>  <p><i>Cr : s'enrouler (menton-poitrine) pour poser la nuque, les bras amortissent</i> Action contrôlée. <b>CR : poser la nuque</b></p>		<p><b>S'enrouler autour d'un cylindre (+aide adulte)</b></p>  <p><i>Cr : poser la nuque doucement, les bras amortissent</i> <b>CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</b></p>	
<p><b>Rouler sur un plan incliné</b></p>  <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses, basculer en avant</i> <b>CR : arriver accroupi</b></p>		<p><b>Rouler d'un léger contre-haut au sol</b></p>  <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poser la nuque, les bras amortissent</i> <b>CR : poser la nuque, rester en boule</b></p>	
<p><b>Rouler sur un plan incliné</b></p>  <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, poser la nuque</i> <b>CR : rouler droit entre les lignes</b></p>		<p><b>Rouler sur un plan incliné</b></p>  <p><i>Cr : A partir d'un léger contre-haut, départ à genoux, pousser sur les jambes, bascule des fesses, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent, rester en boule</i> <b>CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</b></p>	
<p><b>Rouler sur un plan incliné</b></p>   <p><i>Cr : pieds légèrement surélevés, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses</i> <b>CR : poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout</b></p>		<p><b>Rouler au sol entre deux lignes</b></p>  <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poussée des jambes, poser la nuque les bras amortissent et restent serrés</i> <b>CR : rouler droit</b></p>	

## SE DEPLACER EN QUADRUPEDIE POUR SE RENSERSE

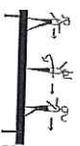
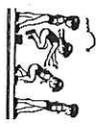
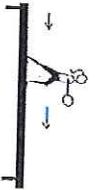
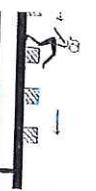
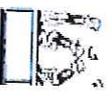
<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nouveaux repères visuels et proprioceptifs, tête en bas</li> <li>▪ Construire des appuis bras solides</li> <li>▪ Construire progressivement la verticale renversée : alignement mains-bassin, ouverture de la charnière bassin-épaule</li> <li>▪ Avoir une tonicité du corps suffisante : fesses et abdominaux</li> <li>▪ Appréhension de la tête en bas</li> <li>▪ Difficulté à verrouiller l'articulation des épaules (souvent elles passent en avant)</li> </ul>	<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conserver les bras tendus (verrouiller les coudes)</li> <li>▪ Placer progressivement le bassin au-dessus des mains, le placement du dos est très important : attention au relâchement du ventre (banane) il faut maintenir les fesses plus hautes que les épaules soit en mettant les pieds plus hauts soit les mains plus près</li> <li>▪ Placement de la tête entre les bras (regard sur les mains)</li> <li>▪ Serrer le ventre et les fesses</li> </ul>		
<p><b>Déplacements quadrupédiques</b> <span style="float: right;">V</span></p>  <p>en AV//AR latéralement, en changeant de direction, rapides, lents, dans des parcours</p> <p><i>Cr : se déplacer ... en conservant les bras tendus</i></p> <p><b>CR : rester à 4 pattes pour se déplacer</b></p>	<p><b>Déplacements quadrupédiques</b> <span style="float: right;">V</span></p>  <p>en AV//AR en montant et en descendant ...</p> <p><i>Cr : conserver les bras tendus</i></p> <p><b>CR : rester à 4 pattes</b></p>	<p><b>Se déplacer latéralement, en quadrupédie sur des bancs</b> <span style="float: right;">V</span></p>  <p><i>Cr : conserver les bras tendus et les fesses plus hautes que les épaules</i></p> <p><b>CR : se déplacer sur tout le chemin en appuis pieds mains</b></p>	<p><b>Déplacements en bonds de Lapins</b> <span style="float: right;">B</span></p>  <p>en AV//AR, latéralement, en changeant de direction, rapides lents...</p> <p><i>Cr : conserver les bras tendus, poser 2 mains, 2 pieds alternativement</i></p> <p><b>CR : rester en bonds de lapins</b></p>
<p><b>Déplacements quadrupédiques</b> <span style="float: right;">B</span></p>  <p>en AV bonds de lapins en montant, 4 pattes en descendant</p> <p><i>Cr : conserver les bras tendus</i></p> <p><b>CR : rester en bonds de lapins</b></p>	<p><b>Déplacements quadrupédiques latéralement</b> <span style="float: right;">B</span></p>  <p><i>Cr : régler la distance des appuis mains pour que les fesses soient au-dessus des mains, bras tendus</i></p> <p><b>CR : se déplacer en conservant les fesses hautes</b></p>	<p><b>Construire la verticale renversée (contrôle perceptif du ventre)</b> <span style="float: right;">B</span></p>  <p><i>Cr : rapprocher ses mains du bloc de mousse, le ventre vient le toucher, regarder ses mains, sentir ses fesses au dessus des mains, dos droit aligné</i></p> <p><b>CR : rester en appuis 3s, conserver les bras tendus</b></p>	

## SE DEPLACER EN QUADRUPEDIE POUR SE RENSERENNER EN TOURNANT

<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les mêmes que pour la verticale renversée</li> </ul> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rotation latérale du corps 360° : repères visuels mais surtout proprioceptifs et kinesthésiques</li> <li>▪ Avoir des appuis bras solides</li> </ul>	<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les mêmes que pour la verticale renversée</li> </ul>
<p><b>Monter et descendre de part et d'autre d'un banc en appui sur ses mains,</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>Cr : prendre appui mains sur le banc, monter sur le banc en posant les pieds dessus, descendre de l'autre côté, continuer, bras tendus, les fesses montent, le corps reste orienté vers l'avant</p> </div> <p>CR : changer de côté du banc</p>	<p><b>Franchir de part et d'autre d'un banc en montant les fesses</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>Cr : prendre appui sur le banc passer les jambes de l'autre côté du banc, bras tendus, les fesses montent, le corps reste orienté vers l'avant</p> </div> <p>CR : changer de côté du banc sans toucher le banc</p>

### S'ÉQUILIBRER SUR DES LIGNES AU SOL, SUR UN BANC, SUR LA POUTRE BASSE uniquement

<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accepter les déséquilibres, construire un équilibre a posteriori puis pendant l'action</li> <li>▪ Sentir et accepter le transfert du poids du corps</li> <li>▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps</li> <li>▪ Tonicité posturale</li> <li>▪ Maîtriser ses émotions</li> </ul>	<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentir et réaliser un transfert du poids du corps pour que le centre de gravité du corps reste au centre de la base de soutien des pieds (mettre son poids sur la jambe d'appui par exemple)</li> <li>▪ Mettre un pied devant l'autre (et non à côté ou DR) sur un espace étroit</li> <li>▪ Prendre des repères visuels hauts et loin</li> <li>▪ Prendre progressivement des repères sur soi</li> <li>▪ S'équilibrer avec les bras</li> <li>▪ Rester concentré, ne pas aller trop vite</li> <li>▪ Rester tonique (ventre et fesses serrés)</li> </ul>
---	---

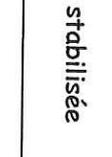
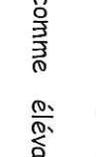
<p><b>Au sol</b></p> <p><b>Marcher en AV/AR/côté,</b> trotter en mobilisant les bras ou non, en sautillant, en Zigzaguant,</p> <p>Dans des chemins tracés, sur une cordelette, des pas japonais, plus ou moins espacés, plus ou moins mou</p> <p><b>CR : ne pas sortir du chemin, ou ne pas mettre les pieds dans l'eau</b></p>	<p><b>Sur un banc</b></p> <p>Marcher en AV/AR/côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en balançant la jambe le long du banc, à 4 pattes en AV et en AR</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>Sur un banc</b></p>  <p>Transporter un objet avec ou sans <math>\frac{1}{2}</math> tour</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>Sur un banc</b></p>  <p>Passer par-dessus des lignes plus ou moins espacées ou dessous des obstacles plus ou moins hauts</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>
<p><b>Sur un banc</b></p> <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds, bras en l'air</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>D'un banc</b></p> <p>Sorties : sauter du banc dans une zone</p> <p><b>CR : stable dans la zone de réception</b></p>	<p><b>Sur un banc</b></p>  <p>- Tourner en bas - Marcher yeux fermés - Jongler avec un objet - garder un sac sur la tête .....</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>Sur un banc</b></p>  <p>Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un <math>\frac{1}{2}</math> tour</p> <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou <math>\frac{1}{2}</math> pointes</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>
<p><b>Sur un banc</b></p>  <p>Sauter par-dessus</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>Sur une poutre basse</b></p> <p>Marcher en AV/AR/côté en mobilisant les bras ou non</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>	<p><b>Sur une poutre basse</b></p>  <p>- Transporter des objets avec ou sans <math>\frac{1}{2}</math> tour</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>	<p><b>Sur une poutre basse</b></p>  <p>- Enjamber des obstacles</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>
<p><b>Sur poutre basse</b></p>  <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds, 1 pied, en balançant la jambe le long de la poutre</p> <p><b>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</b></p>	<p><b>Sur une poutre basse</b></p> <p>Marcher à 4 pattes en av</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>	<p><b>Sur une poutre basse</b></p>  <p>Faire des <math>\frac{1}{2}</math> tours en haut, en bas</p> <p><b>CR : ne pas tomber</b></p>	<p><b>De la poutre</b></p>  <p>Sauter pour sortir</p> <p>Sorties simple ou avec <math>\frac{1}{4}</math> de tour</p> <p><b>CR : stable dans la zone de réception</b></p>

## S'ÉQUILIBRER POUR FAIRE DES FIGURES au sol, sur un banc, sur la poutre basse uniquement

<p><b>difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action</li> <li>▪ Construire des nouveaux équilibres à partir             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ du transfert du poids du corps sur les appuis sollicités</li> <li>○ des repères kinesthésiques, visuels (loin)</li> </ul> </li> <li>▪ Avoir une certaine tonicité posturale</li> <li>▪ Comprendre et utiliser les bras comme équilibrateurs</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentir et réaliser un transfert du poids du corps sur les appuis sollicités : point d'équilibre</li> <li>▪ Prendre des repères visuels horizontaux, loin</li> <li>▪ Prendre progressivement des repères sur soi (proprioceptifs)</li> <li>▪ S'équilibrer avec les bras</li> <li>▪ Rester concentré</li> <li>▪ Rester tonique (ventre et fesses serrés)</li> </ul>					
<p><b>Au sol</b></p> 		<p><b>Au sol</b></p> 		<p><b>Au sol</b></p> 		<p><b>Au sol</b></p> 	
<p>2 pieds, 1 pied devant ou Dr, bras ou non en haut CR : immobile</p>		<p>A genoux CR : immobile</p>		<p>-Sur 3 appuis CR : immobile</p>		<p>Sur 1 pied, pied libre plus ou moins haut, DV, lateral, DR CR : immobile</p>	
<p><b>Au sol des figures particulières</b></p>							
 <p>en mobilisant les bras</p>	 <p>En fente avant</p>	 <p>Sur les fesses et mains</p>	 <p>Sur 2 appuis (un genou et un bras)</p>	 <p>en planche</p>			
<p>Toutes ces figures sur un banc ou une poutre au sol ou une poutre basse</p>							
							

## SAUTER AU SOL

*En utilisant ou non les bras, en les coordonnant entre eux ou à un autre élément, en changeant d'orientation*

<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action</li> <li>▪ Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)</li> <li>▪ Avoir une certaine tonicité posturale</li> <li>▪ Comprendre et utiliser les bras comme éleveurs et équilibrateurs</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prendre des repères visuels horizontaux hauts</li> <li>▪ Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)</li> <li>▪ Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras (impulsion dynamique et percutante des pieds au sol)</li> <li>▪ Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras</li> <li>▪ Amortir la réception (jambes fléchies, appuis solides au sol)</li> <li>▪ Rester concentré</li> <li>▪ Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception</li> </ul>	
<p><b>Sauter</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pieds-2 pieds,</li> <li>- 1 pied -autre pied (enjambé)</li> <li>- 1 pied-même pied</li> </ul> <p><b>CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée</b></p>	<p><b>Sauter vers le haut 2 pieds</b></p> 	<p><b>Sauter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pied-2 pieds,</li> <li>- 2 pieds-1 pied</li> </ul> <p><b>CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée</b></p>	<p><b>Sauter écart,</b></p> 
<p><b>Sauter</b></p> 	<p><b>Sauter avec <math>\frac{1}{4}</math> tour</b></p> 	<p><b>CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée</b></p>	

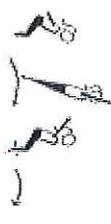
## VOLER POUR DESCENDRE (apprendre à chuter)

### Les difficultés à prendre en compte :

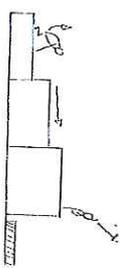
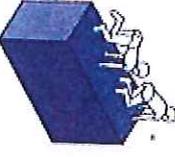
- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser les bras comme élévateurs et équilibrateurs

### Principes d'action :

- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Prendre des repères visuels horizontaux, hauts
- Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes  $\frac{1}{2}$  fléchies, appuis solides au sol)
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception

<p><b>Sauter en extension</b> d'1 zone à 1 autre (cerceaux interdits)</p> <p style="text-align: center;">(V)</p>  <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies, enchaîner un autre saut en dynamique</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p>	<p><b>Sauter d'un contre-haut</b> (1m maxi)</p> <p style="text-align: center;">(V)</p>  <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p> <p>Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ</p>	<p><b>Sauter d'un contre-haut</b> (1m maxi)</p> <p style="text-align: center;">(B)</p> <p>en faisant quelque chose en l'air</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En frappant dans ses mains</li> <li>- En regardant une cible</li> <li>- En manipulant un objet</li> </ul> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p> <p>Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ</p>	<p><b>Sauter écart</b> d'un contre-haut (1m maxi)</p> <p style="text-align: center;">(B)</p>  <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, écarter puis resserrer les jambes en l'air, amortir jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies, être tonique</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p> <p>Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ</p>
<p><b>Sauter avec <math>\frac{1}{4}</math> tour d'un contre-haut</b> (1m maxi)</p> <p style="text-align: center;">(B)</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, puis faire <math>\frac{1}{4}</math> tour en l'air pour se retrouver face à un repère hauteur regard, amortir jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies, être tonique</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p> <p>Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ</p>	<p><b>Sauter d'un contre haut</b> (1m maxi) vers le haut pour toucher</p> <p style="text-align: center;">(B)</p>  <p>Construction du point mort haut</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds au bord du plinth, les bras aident à l'impulsion, aller chercher vers le haut (regard), amortir jambes <math>\frac{1}{2}</math> fléchies, être tonique</p> <p><b>CR : arrivée stabilisée</b></p> <p>Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ</p>		

## VOLER POUR MONTER

<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action</li> <li>▪ Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)</li> <li>▪ Avoir une certaine tonicité posturale</li> <li>▪ Comprendre l'appui des bras solides pour monter</li> <li>▪ Les épaules qui avancent au-dessus des appuis, ce qui fait tomber en avant</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)</li> <li>▪ Avoir des appuis sur les pieds dynamiques</li> <li>▪ Laisser monter ses fesses</li> <li>▪ Avoir des appuis mains solides, les épaules sont légèrement en AR des mains, regard horizontal</li> <li>▪ Rester concentré</li> <li>▪ Rester tonique à l'impulsion</li> </ul>	
<p><b>Monter en bords de lapins sur des contre-haut</b></p> <p style="text-align: center;">V</p>  <p><i>Cr : bras tendus, appuis alternatifs mains -pieds dynamiques, faire 2 appuis mains et 1 appui pied par plinth</i></p> <p><b>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</b></p>	<p><b>Monter en bords de lapins sur bloc de mousse bas</b></p> <p style="text-align: center;">V</p>  <p><i>Cr : bras tendus, appuis bras dynamiques et solides, faire 1 bond de lapin sur le plinth</i></p> <p><b>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</b></p>	<p><b>Rebondir arriver à genoux sur bloc de mousse bas</b></p> <p style="text-align: center;">V</p>  <p><i>Cr : rebondir (1 à 2 fois) sur le tremplin avec mains sur le bloc, les fesses doivent monter en appuyant sur les bras tendus, arriver à genoux, enchaîner 1 bond de lapin sur le plinth</i></p> <p><b>CR : arriver à genoux</b></p>	<p><b>Sauter arriver accroupi sur le bloc de mousse bas</b></p> <p style="text-align: center;">B</p>  <p><i>Cr : impulsion sur le tremplin sur l'avant des pieds, appui dynamique des jambes, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides, arriver accroupi</i></p> <p><b>CR : au moins 1 pied sur le bloc</b></p>