

Leçon

Réussir le salto ensemble

Dans cette leçon, les élèves appliquent la prise opposée, une aide indispensable pour l'exécution en toute sécurité de formes coopératives du salto.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: 6H-8H
- Niveau de progression: débutants
- Niveau d'apprentissage: acquérir

Objectif d'apprentissage

- Effectuer le salto avant et arrière avec aide

Document à télécharger

[Prises d'assurance \(pdf\)](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Estafette «chaise à porteurs» Former des groupes de trois en fonction de la taille et du poids. A et B saisissent C aux avant-bras avec la prise opposée et le portent aussi loin que possible à travers la salle. Quand un duo ne parvient plus à porter le partenaire, il le pose et c'est A qui prend la place au milieu, idem ensuite avec B. A la fin, quel groupe a effectué la plus grande distance? Garder les groupes de trois pour les exercices suivants.		Musique
Partie principale	15' Salto contre les espaliers Un élève est face aux espaliers, les deux aides de chaque côté saisissent ses avant-bras avec la prise opposée (voir consignes de sécurité ci-dessous). L'élève du milieu escalade lentement avec ses pieds chaque échelon jusqu'à la hauteur de sa tête environ (point culminant). Puis il roule en arrière pour effectuer un salto arrière, les pieds passant par-dessus les épaules pour retomber sur le sol. Remarques <ul style="list-style-type: none"> • Poser deux tapis par groupe devant l'espalier. • L'enseignant démontre avec un groupe le salto contre le mur, en décrivant soigneusement le mouvement. • Les enfants sont autorisés à effectuer le salto seulement lorsque les partenaires ont montré à l'enseignant les mouvements d'aide. Consignes de sécurité – Aides <ul style="list-style-type: none"> • Les aides se tiennent près du gymnaste, le haut du corps orienté vers lui. • Prise opposée correcte aux avant-bras: la main près de l'espalier dessous, l'autre dessus. Ainsi, la prise est déjà tournée du bon côté. • Le coude le plus près de l'espalier est à la verticale de l'avant-bras. • Durant tout le mouvement, on garde la hauteur de prise initiale. Pour la réception, les aides doivent éventuellement effectuer un pas vers l'arrière. • La prise est relâchée lorsque le gymnaste est à l'arrêt, bien stable! Consignes de sécurité – Gymnastes <ul style="list-style-type: none"> • Important: tester d'abord les aides. Ces derniers saisissent le gymnaste avec la prise correcte et le soulèvent, comme pour la chaise à porteurs. Cela permet d'augmenter la confiance. • Escalader lentement les échelons, amener ensuite les pieds par-dessus les épaules puis retrouver le sol. • Eviter les mouvements saccadés, ne pas pousser trop fort avec les pieds. • Durant le mouvement, le menton reste sur le sternum, le dos est arrondi. 		Deux tapis devant les espaliers

Attention: Cette forme de salto s'effectue toujours avec aide!

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>20' Salto avant du caisson avec aide</p> <p>Un élève sur le caisson (trois éléments) est assisté des deux aides debout de chaque côté du caisson. Ils tiennent le gymnaste au niveau de l'avant-bras avec la prise opposée (voir consignes de sécurité ci-dessous). L'élève s'accroupit et roule lentement vers l'avant (salto avant) puis se réceptionne debout sur le tapis posé sur le sol.</p> <p>Variante: Au sol, avec peu d'élan.</p> <p>Consignes de sécurité – Aides</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise correcte aux avant-bras: la main proche du caisson dessous, l'autre dessus. La prise est ainsi déjà bien orientée. • Le coude le plus près du caisson est aligné avec le poignet. • Les aides restent tout près du gymnaste. • Ils se placent légèrement en avant de leur camarade et accompagnent le mouvement. • Ils maintiennent la hauteur de prise initiale. • La prise est relâchée lorsque le gymnaste est à l'arrêt, bien stable! <p>Consigne de sécurité – Gymnastes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler à partir de la position accroupie (sans donner trop d'impulsion au départ), menton sur le sternum, dos rond, extension pour la réception. 		<p>Caisson avec trois éléments Deux tapis</p>
Retour au calme	<p>5' S'asseoir en cercle</p> <p>Les enfants forment un cercle, épaules contre épaules. Ils effectuent un quart de tour vers la droite, en s'orientant encore un peu plus vers le milieu du cercle. Au signal de l'enseignant, ils s'asseyent sur les cuisses du camarade de derrière, comme sur une chaise.</p>		