

Leçon

Renforcer et rouler

L'AirTrack est le partenaire idéal pour entraîner la force et améliorer la stabilisation globale du corps. Les élèves se préparent aussi au salto avant.

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer sur et avec l'AirTrack
- Rouler pour se préparer au salto avant
- Sauter en hauteur

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Années scolaires: 6H-11H

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>15' Mise en place Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p>Step en rythme Avec le soutien de la musique, les élèves se mettent en mouvement, préparent les muscles des jambes aux charges ultérieures et améliorent le sens du rythme. Les élèves qui se répartissent tout autour de l'AirTrack qui se transforme en stepper géant. Au rythme de la musique «Tacetà» (de Tacabro), ils posent le pied droit, puis le gauche sur le tapis avant de redescendre. Le changement de pied est effectué à chaque «Tacetà» sur le tapis. Matériel: Musique</p>	<p>Le gonflage des nouveaux modèles d'AirTrack (resp. ventilateurs) ne prend que quelques minutes. Pour les anciens modèles qui prennent plus de temps, il est recommandé de commencer le gonflage pendant l'échauffement. → Installation de l'AirTrack </p> <p>→ Musique «Tacetà»</p>
Partie principale	<p>35' Circuit de force</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunchs/Flexions du tronc • Pont • Appuis faciaux • Soulever le tronc • Sauts à la corde 	<p>Les élèves forment des duos. Pendant que A travaille, B est à la pause ou soutient A pour l'exercice du soulever de tronc.</p> <p>→ 60 secondes par exercice → 2-3 passages</p>
	<p>25' Roulade avant d'un plan surélevé Le rebord de l'AirTrack sert de support pour faciliter la roulade. Les élèves profitent d'une position surélevée des hanches pour rouler en avant sur les petits tapis placés sur le sol. Les mains posées à largeur d'épaules sur le tapis, le visage orienté vers l'AirTrack, l'élève roule lentement en avant et se relève. Matériel: Petits tapis</p> <p>Roulade avant sur l'AirTrack L'appui des mains surélevé exige de l'élève une bonne impulsion des jambes. Debout sur le tapis de sol, l'élève pose ses mains (largeur d'épaules) sur l'AirTrack. Grâce à une extension dynamique des jambes, il s'élance vers l'avant et roule avec le «dos rond» sur l'AirTrack. Matériel: Petits tapis</p>	<p>La classe est divisée en deux groupes. Le groupe A commence par les exercices de roulades pendant que le groupe B répète la position de réception avec l'exercice «Sauts ciblés» (voir p. 21) et entraîne l'impulsion avec l'exercice «Drop jumps» (voir p. 21). Changement après env. 12 minutes.</p>

		Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale		<p>Roulade avant avec franchissement</p> <p>Dans cet exercice, on entraîne de manière ludique la détente et le mouvement de roulade.</p> <p>Deux partenaires se font face sur l’AirTrack, à deux mètres de distance environ. A roule en avant tandis que B effectue un saut écarté par-dessus son camarade. Les deux partenaires réalisent ensuite un saut en extension avec demi-tour pour se retrouver à nouveau face à face. Ils répètent l’exercice en changeant de rôle. Etc.</p> <p>Sauts ciblés</p> <p>Cet exercice confronte les élèves avec différentes zones de réception, ce qui les incite à adapter leur technique en fonction de la longueur du saut.</p> <p>Définir six zones de réception (avec de la magnésie) sur un ou deux petits tapis (ou un tapis de 16). Le sauteur, placé sur un caisson (trois à cinq éléments), lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception (tenir deux secondes sur place sans bouger). Répéter l’exercice et additionner les points: qui a récolté le plus de points à la fin?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes hauteurs de caisson. • Zones de réception de différentes grandeurs. <p>Matériel: Caisson, petits tapis ou tapis de 16, magnésie ou ruban de peintre</p> <p>Drop jumps</p> <p>L’exercice sollicite la force réactive et améliore donc l’impulsion sur la toile élastique.</p> <p>D’un poste légèrement surélevé (caisson avec trois ou quatre éléments), les élèves sautent sur l’AirTrack et enchaînent le plus vite possible (drop jump) avec un saut en extension. Veiller à une bonne réception.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes hauteurs de caisson. • Sauter depuis un tapis de 16 ou de 40. <p>Remarque: Augmenter progressivement la hauteur du caisson.</p> <p>Matériel: Caisson, tapis de 16 ou de 40</p>	
	Retour au calme	15'	<p>Jonglage humain</p> <p>Pour terminer la leçon, rien de tel qu’un petit numéro de cirque préparé en groupes. Sans s’en apercevoir, les élèves améliorent la force d’appui et la stabilisation du tronc.</p> <p>Trois élèves (A, B, C) se placent en appui facial à environ un mètre de distance les uns des autres. Celui du milieu (B) se couche sur le ventre et roule vers C. Ce dernier se repousse avec les mains et les pieds pour faire passer B sous lui, puis il se couche à son tour et roule sous A. A décolle pour le laisser passer, puis il fait de même à son tour. Etc.</p>