

# Leçon

## Salto avant


Les élèves se rapprochent de la forme finale du salto avant, avec une étape intermédiaire sur la montagne de tapis.


### Conditions cadres

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

### Objectifs d'apprentissage

- Du salto avant sur la montagne de tapis jusqu'à la forme finale

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>20' <b>Mise en place</b></p> <p>Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p><b>Gravitation</b></p> <p><b>Cet exercice sollicite l'orientation dans l'espace, stimule le système cardiovasculaire et procure beaucoup de plaisir aux élèves.</b></p> <p>Les élèves se répartissent sur l'AirTrack. Chacun choisit en secret un camarade. Au signal de l'enseignant, chaque élève se dirige vers le camarade en question et effectue trois tours complets autour de lui en sautillant. Celui qui réussit reste en équilibre sur une jambe à la fin. Qui est le premier à le faire?</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tourner autour de trois camarades.</li><li>• Sautiller sur une jambe autour du camarade.</li><li>• Sauter en arrière.</li></ul> <p><b>Combat de coqs</b></p> <p><b>Outre l'équilibre, les élèves améliorent la stabilité du tronc grâce à cet exercice ludique.</b></p> <p>Deux élèves face à face, en équilibre sur une jambe, se tiennent par une main. Ils essaient de se déstabiliser mutuellement. Qui réussit à déséquilibrer son camarade à quatre reprises (au meilleur des sept manches)? Changer de jambe à chaque fois.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les partenaires sont reliés par une chambre à air.</li></ul> <p><b>Matériel:</b> Chambres à air</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.</p> <p>→ <a href="#">Installation de l'AirTrack</a> </p>

Partie principale	<p>60' Construction du salto avant Comme décrit dans le recueil d'exercices, le salto avant peut être progressivement développé avec l'aide de la montagne de tapis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Sauter sur la montagne de tapis</a></li> <li>• <a href="#">Rouler sur la montagne de tapis</a></li> <li>• <a href="#">Salto ¾ (réception sur le dos)</a></li> <li>• <a href="#">Salto sur le gros tapis (forme finale)</a></li> </ul> <p><b>Matériel:</b> Tapis</p> <p>Postes annexes <b>Echelle de coordination</b> <b>Enchaîner des sauts en respectant un canevas donné entraîne les qualités de différenciation et de rythme.</b> L'échelle de coordination (ou des morceaux de tapis) est posée sur l'AirTrack. Les élèves commencent par sauter à pieds joints dans chaque case (ou chaque deuxième case). Idem sur une jambe, puis en alternant jambe droite et jambe gauche, etc.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier sauts sur une ou sur deux jambes.</li> <li>• Enchaîner sauts jambes écartées à l'extérieur de l'échelle et sauts jambes serrées à l'intérieur.</li> <li>• Réaliser deux sauts sur la jambe gauche, un sur la droite, etc.</li> <li>• Par deux: A montre, B imite.</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> Echelles de coordination (éventuellement fixées avec du ruban adhésif) ou morceaux de tapis. Alternative: dessiner des cases avec de la magnésie directement sur la piste.</p> <p><b>Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis</b> <b>La phase d'ouverture qui précède la réception est entraînée dans cet exercice effectué sur un plan surélevé.</b> Les élèves réalisent une roulade avant à l'extrémité de la montagne de tapis (ou sur un caisson suédois). Pour préparer la réception, ils tendent les jambes en direction du sol et ouvrent l'articulation des hanches. Les bras restent tendus vers le haut et l'avant. <b>Matériel:</b> Montagne de tapis ou caissons</p>	<p><b>Important:</b> Tenir compte de la progression individuelle des élèves! En fonction de leurs acquisitions, ils passent plus ou moins rapidement à l'étape suivante. Les élèves officient aussi comme aides. Les positions d'aide ont été expliquées et entraînées au préalable.</p> <p>→ <a href="#">Playlist</a></p> <p>Pour occuper les temps d'attente, prévoir des postes annexes (enchaînement de sauts sur l'échelle de coordination) à l'autre extrémité de l'AirTrack. Les élèves peuvent proposer leurs variantes personnelles de pas ou de sauts. Un recueil d'exercices est en principe fourni par les fabricants d'échelles de coordination et on trouve aussi beaucoup d'exercices sur internet. On peut aussi imprimer quelques suites de sauts que les élèves tentent de reproduire.</p> <p>→ <a href="#">Exercices</a></p> <p>En complément, les élèves entraînent la phase d'ouverture avec l'exercice «Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis». Possible aussi sur des caissons suédois.</p> <p>Les bras restent tendus vers le haut et l'avant → <a href="#">Position correcte de réception</a> </p>
Retour au calme	<p>10' <b>Berceuse</b> <b>Grâce à cet exercice, les élèves se détendent tout en aiguisant leur perception corporelle.</b> L'AirTrack est légèrement dégonflé pour offrir une surface plus molle. Les élèves forment des duos. A se couche sur le dos, les yeux fermés, tandis que B se place au-dessus de lui, jambes écartées. En déplaçant doucement le poids du corps d'une jambe à l'autre, il berce son camarade.</p>	