Aides avec partenaires et engins: Appliquer les prises adéquates

A l'aide de fiches de travail, différentes techniques de base de l'aide sont exercées de manière autonome en petits groupes ou révisées sous forme de petits concours. La situation de compétition doit stimuler les élèves à faire appel rapidement à des aides adéquates et à les appliquer correctement.

Trois élèves de taille plus ou moins similaire forment un groupe. Au milieu de la salle sont placées des fiches de travail (pdf) et quelques dés. Chaque équipe lance le dé:

- Les groupes effectuent une des deux tâches correspondant au chiffre obtenu. Un des équipiers (alterner à chaque fois) exécute l'exercice tandis que les deux partenaires l'aident avec les prises adéquates.
- Dès que le groupe s'est mis d'accord sur l'exactitude de l'aide, il appelle le juge qui peut être l'enseignant ou un élève expérimenté.
- Une fois le juge sur place, le groupe ne peut plus s'exercer. Les partenaires décrivent d'abord la prise choisie (par exemple, «prise tenaille sur l'avant-bras»), puis ils l'appliquent. Il n'y a qu'un essai.

↑	*C'était une bonne aide! Vous pouvez tracer le chiffre sur la fiche et noter un point sur le tableau pour votre équipe.*
↓	*Cela n'est pas encore juste. Peut-être que ça jouera la prochaine fois!*

Quel groupe atteint le premier 12 points?

Lancer le dé

1	Pour la **roue**	1	Pour le balancer (petit napoléon) aux barres asymétriques
2	Pour l'**appui renversé** (chaîne fermée)	2	Pour la **roulade avant** au sol
3	Pour l'**appui sur les épaules** au caisson	3	Pour la **montée du ventre** à la barre haute
4	Pour le **saut entre bras** par-dessus le caisson	4	Pour l'**équilibre sur un pied** (avion)(position ventrale)
5	Pour la **roulade latérale** sur le dos	5	Pour l'**équilibre assis sur les pieds** (position ventrale)

6 Pour la **montée du ventre** au reck

6 Pour l'**appui renversé** (chaîne ouverte)

Variantes

Modifier les éléments.

Remarques: La vérification ludique des différentes aides peut être appréhendée comme une sorte d'état des lieux. Avec l'aide du matériel didactique de **issw4public.ch**, les aides sont retravaillées directement après; à la fin d'une unité d'enseignement, elles seront répétées sous forme de concours. Les appuis sur les mains et les roues ne devraient pas être exercées sur des tapis.

Matériel: Dés, **fiches de travail** (pdf) et/ou tablettes numériques, 6 caissons, 2 swissballs, 1 paire de barres, 4 recks, petits tapis pour les exercices au sol.

Source: **Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut du sport et des sciences du sport (ISSW) de Bâle**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO