

Mini-trampoline: Leçon

Salto groupé

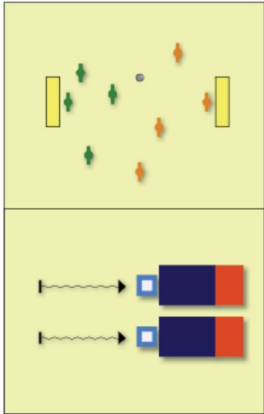
Passer de la roulade avant au salto avant, tel est le thème de cette leçon. Les élèves construisent progressivement et de manière contrôlée la forme finale.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes
Degré scolaire: 7^e à 9^e année

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases pour le salto avant
- Effectuer le salto avant

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	20'	<p>Tourner les crêpes Des tapis (au moins un par joueur) sont répartis dans la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, chaque groupe retourne le plus vite possible les tapis du bon côté (pour eux). Après une minute, quelle équipe dispose du plus grand nombre de tapis du bon côté?</p> <p>Exercices de mobilisation et étirements sur le tapis L'enseignant (ou les élèves) montrent quelques exercices qui peuvent être effectués seuls ou par deux.</p> <p>Pour les exercices, voir mobilesport.ch (formes ludiques et dynamiques)</p>	Après le jeu, les élèves forment un cercle afin que tout le monde puisse se voir.	Un tapis par élève
Partie principale	2x30'	<p>Construction salto avant Les étapes vers le salto avant doivent respecter le rythme de chaque élève. Alors que certains maîtrisent les principaux éléments après une leçon, d'autres ont besoin de plus de temps. Il est judicieux de former des groupes à niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chandelle • Exercice à sec • Roulade avant sur un tapis surélevé • Saut roulé sur un tapis surélevé • Trois quarts tendu • Salto avant avec réception sur le gros tapis <p>Chaque élève apprend par ailleurs la position correcte d'assurage. Par exemple, les deux élèves précédents restent pour le suivant, qui reste à son tour avec l'avant-dernier, etc.</p>	<p>Afin de garantir une certaine intensité, l'enseignant peut diviser la classe en deux groupes: un groupe joue sur une demi-salle pendant que l'autre travaille le salto avant. Attention: veiller à ce que le jeu choisi ne perturbe pas le déroulement de l'autre partie (ballons qui roulent par ex.).</p> 	<p>2 mini-trampolines</p> <p>2 tapis de chute</p> <p>4 gros tapis</p> <p>4 caissons ou 3 bancs suédois pour surélever l'installation</p> <p>Matériel pour le jeu</p>
Retour au calme	10'	<p>Petite présentation Chaque élève choisit un saut qu'il maîtrise bien (par ex.: saut roulé sur un tapis surélevé). Les camarades aident ou assurent selon les besoins – ou ils applaudissent simplement un saut bien réussi.</p>		