

Anneaux balançants: Leçon

Vivre le haut vol

Pour cette leçon, les enfants doivent déjà maîtriser le balancer en suspension. Ils renforcent cette capacité, apprennent à effectuer les demi-tours puis à sortir en avant après un demi-tour.

Conditions cadre

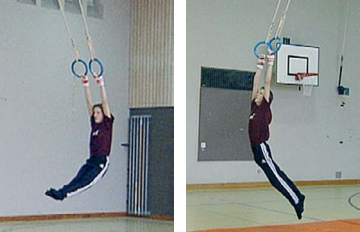

Durée de la leçon: 90 minutes




Niveau d'apprentissage: Débutants (avec expérience des balancers aux anneaux)

Tranche d'âge: 5-10 ans

Objectifs d'apprentissage

- Répéter et stabiliser les bases du balancer.
- Effectuer des demi-tours
- Sortir en avant après un demi-tour, réception saut en profondeur.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>Important: La mise en train doit déjà préparer les gymnastes aux exercices spécifiques qui suivront dans la partie principale. Ainsi, le jeune pourra répondre aux sollicitations tant physiques que psychiques inhérentes aux anneaux balançants.</p>		
	<p>20' Balancer: Acquérir et stabiliser Introduction: Tous les élèves répètent les postures clés (C+, I, C-) aux anneaux.</p> <p>Ils effectuent ensuite les trois tâches suivantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intégrer les postures correctes en mouvement. Les gymnastes qui n'arrivent pas à trouver les bonnes postures sont soutenus par le moniteur qui les stoppent en position finale. Les élèves peuvent ainsi expérimenter physiquement la posture correcte et la stabiliser. 2. Se balancer les yeux fermés (améliorer la perception). 3. Se balancer sous contrôle. Les enfants jouent aux policiers: ils contrôlent les postures de leurs «détenus» aux points morts avant et arrière. <p>La tâche 1 est contrôlée en permanence par le moniteur (observer, évaluer, conseiller). Les tâches 2 et 3 peuvent être effectuées de manière indépendante.</p>		<p>3-4 installations: 4-5 petits tapis et 1 tapis de 16 pour la sortie par installation</p>
Partie principale	<p>5' 1. Rotation «à sec» Debout, les bras tendus vers le haut. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale et garder le bassin bien droit. Repousser le nombril vers l'avant, rapidement, et déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Effectuer cet exercice aussi avec les yeux fermés afin d'améliorer la perception du mouvement.</p>		Aucun matériel
	<p>10' 2. Petit bateau Position dorsale sur le sol, les pieds légèrement surélevés, les bras tendus en position haute. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale (posture C+) et diriger le regard vers les pieds. Le partenaire soutient légèrement les pieds. Tendre vigoureusement les hanches, rentrer le ventre et déclencher le demi-tour. Presser le sol avec le cou-de-pied. Les oreilles restent entre les bras.</p>		1 petit tapis par duo

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20' 3. Demi-tour avant Balancer vers l'avant jusqu'à la posture C+. Au point mort, «lancer» vigoureusement les hanches vers l'avant, tout en rentrant le ventre, puis déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Demi-tour arrière: Le déroulement est le même que pour le demi-tour avant sauf qu'ils se déclenche à la fin du balancer arrière en «posture I» ou «C-» (légère). • Tour complet avant ou arrière. • Combinaisons de demi-tours et de tours complets. 		Aucun matériel
	20' 4. Saut en profondeur après demi-tour Afin de rappeler et d'ancrer un mouvement connu des élèves, les laisser exécuter quelques sauts en profondeur vers l'arrière. Balancer en avant jusqu'à la «posture C+». Au point mort, tendre rapidement les hanches vers l'avant, retirer le nombril vers l'arrière et déclencher le demi-tour. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Lâcher les anneaux, amener les jambes à la verticale, les bras tendus vers l'avant. Afin de freiner l'élan à la réception, il faut fléchir les genoux et les hanches (dans la situation idéale, l'angle des genoux et des hanches est égal). Prérequis: Mouvement correct de balancer et demi-tour autour de l'axe longitudinal.		Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie
Retour au calme	5' Synchro Les gymnastes forment une chaîne continue d'une extrémité à l'autre des anneaux. Pour cela, ils se placent aussi dans les intervalles entre deux paires d'anneaux qu'ils relient ainsi. Ils essaient de se balancer tous ensemble, en rythme. Au signal, ils reculent tous de trois pas pour s'élancer vers l'avant ensuite.		Aucun matériel
	10' Main à main: Auto-massage Les droitiers se massent d'abord la main gauche. Pour cela, ils la placent dans la main droite de manière à ce que le pouce droit soit en bonne position pour masser la paume de l'autre main. Le massage commence avec une légère pression («malaxer» en cercle) de l'extérieur pour gagner toute la paume. Masser aussi de la racine de la main jusqu'au bout des doigts en un mouvement continu. Masser ensuite chaque doigt avec de légères pressions circulaires. Commencer par le petit doigt et masser toujours en direction du bout des doigts. Idem avec la main droite.		Aucun matériel