

Leçon: Saut périlleux arrière groupé (avancés)

Cette leçon conduit à la forme élémentaire du saut périlleux arrière. Les élèves maîtrisent la chandelle arrière et passent de la roulade arrière au salto, avec une aide acoustique.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 8-15 ans

Degrés scolaires: primaire et secondaire I

Niveau de progression: avancés

Niveau d'apprentissage: appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les prérequis pour le saut périlleux arrière groupé.
- Exécuter la forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé du tremplin de 1 m.

Description des exercices

Les exercices de cette leçon et leur description sont disponibles sur mobilesport.ch.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Module «Echauffement»	10'	Gymnastique des pieds	Tapis
		Pantin avec variantes	Tapis
		Sauter à reculons	Tapis
		Exercices de tension	Tapis
		Réaction/Vitesse: position groupée	Tapis
Module «Basics»	15'	Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et sans balancement des bras	
		Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et avec balancement des bras	
		Chandelle avant droite du tremplin de 1 m sans élan et sans balancement des bras	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière droite du tremplin de 1 m sans balancement des bras	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière groupée du tremplin de 1 m sans balancement des bras	Tremplin de 1 m
		Chute arrière corps tendu	Tremplin de 1 m
Module «Sauts»	20'	Roulade arrière de la position assise du tremplin de 1 m, rester groupé jusqu'à l'entrée dans l'eau	Tapis, tremplin de 1 m
		Roulade arrière de la position accroupie du tremplin de 1 m, plonger tendu. Tendre le corps d'abord avec une aide acoustique («hop!»), puis seul	Tremplin de 1 m
		Forme élémentaire du saut périlleux arrière sans mouvement d'appel, les bras tendus vers le haut. Aide acoustique: laisser tomber (légèrement), départ, grouper, tendre. Réaliser ensuite sans aide acoustique	Tremplin de 1 m