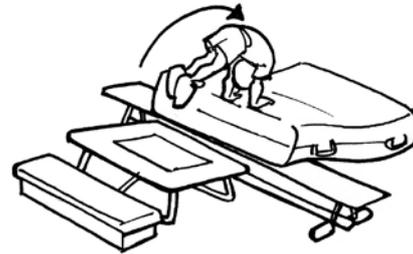




Degré	Pré-scolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner
Compétence	Expérimenter une grande variété de rotations pour développer sa capacité d'équilibre
Niveau C	J'effectue une rotation en l'air autour de l'axe longitudinal ou transversal.



Culbute en avant en l'air

Description de la tâche

L'enfant prend appui sur le tapis avec les mains et effectue une rotation avant (sans élan) en sautant plusieurs fois sur le mini-trampoline et se réceptionne sur le tapis de chute surélevé. L'enfant peut prendre appui sur le tapis avec les mains.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. L'enfant dispose de 2 essais. Le test sert à observer une situation de façon systématique et ne doit donc pas être annoncé comme tel.

Critères d'observation



- Si la rotation a lieu en l'air: le dos ne touche pas le tapis.*
- L'enfant se réceptionne directement sur les fesses.*
- L'enfant fait cet exercice correctement 3x de suite*
- La tête est rentrée.
- Le dos est rond, l'enfant se roule en boule.
- L'enfant effectue la rotation avec/sans appui.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

N'effectuer cet exercice que lorsque l'enfant arrive à garder le dos rond et se sente sûr sur cette installation.

«Prends appui sur le tapis et saute 3x au maximum sur le mini-trampoline. Essaie de prendre toujours plus de hauteur avec tes hanches. Arrives-tu à effectuer une rotation sans toucher le tapis avec ton dos et en réceptionnant directement sur les fesses? Roule-toi en boule et tourne aussi vite que possible!»

Mise en place

Placer un tapis de chute sur un banc suédois de manière à ce que le tapis soit surélevé d'un côté et crée ainsi une surface oblique. Eventuellement placer un caisson devant le mini-trampoline afin d'aider l'enfant à monter sur le mini-trampoline. Un grand pneu gonflable peut être utilisé à la place du mini-trampoline. Ainsi, le tapis de chute se trouve directement sur le côté du pneu et peut être surélevé.

Matériel

1 tapis de chute, 1 banc suédois, 1 mini-trampoline, évent. 1 caisson pour aider l'enfant à monter sur le mini-trampoline.
Alternative: 1 grand pneu gonflable, 1 tapis de chute

Source	Baumann, H. (2002). <i>Mut tut gut</i> . Kartenset für den Sportunterricht auf der Basisstufe. Herzogenbuchsee: Ingold. Karte 32.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 5 min. par enfant
	Organisation	Effectuer ce test sous forme d'atelier (parmi d'autres) pendant le cours d'éducation physique dans la salle de sport. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.
	Personnes évaluées	1 enfant
	Problèmes	Si nécessaire, l'enseignant se positionne entre le mini-trampoline et le tapis de chute. Afin que les enfants puissent disposer d'une bonne musculature, il est conseillé d'employer le mini-trampoline de manière ciblée et non ponctuelle! De plus, il est conseillé de commencer directement avec les rotations. Les sauts en extension sollicitent la colonne vertébrale et demandent une tension plus élevée du corps.