

Rouler en avant

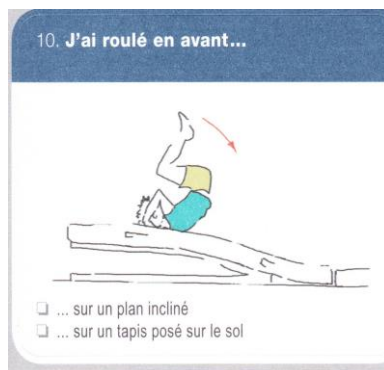
Objectifs d'apprentissages :

- CM 13 Acquérir des habiletés motrices en expérimentant les variations du tonus musculaire.
Expérimenter les rotations dans diverses situations.
- CM 13 Acquérir des habiletés motrices en découvrant des mouvements fondamentaux.

Objectifs généraux:

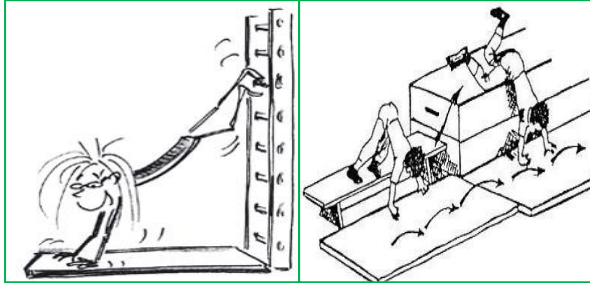
- ⇒ Sécurité, rentrer la tête pour éviter de se faire mal à dos.
- ⇒ Etre attentif pour savoir quel est l'ordre de passage (travail par circuit/atelier).

Etiquette d'information N°10



1 ^{er} SEMESTRE		2 ^e SEMESTRE	
INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette
INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette	INFORMATION Emplacement pour l'étiquette
Remarque(s): _____ _____		Remarque(s): _____ _____	
SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ (ou son/la représentant-e)		SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ (ou son/la représentant-e)	

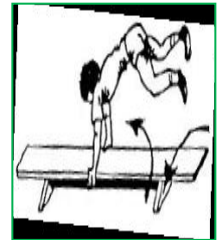
Rouler c'est **s'appuyer sur les mains**, **basculer en avant tout** en se mettant en **boule**.



Se déplacer en appui sur les mains

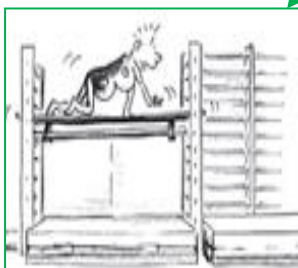


Imiter des animaux (singe, chat, chien...)

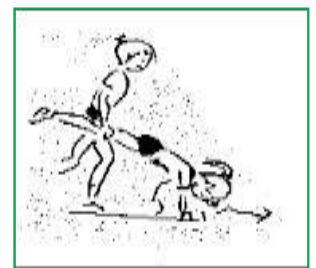


Saut de lapin par-dessus un banc

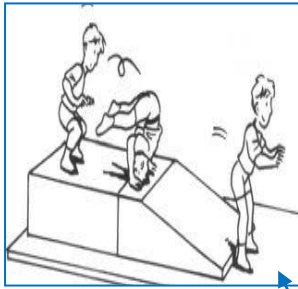
S'appuyer sur les mains



Traverser des passerelles en s'appuyant sur les mains (ou plan incliné)



Brouette



Plan incliné sur module



Plan incliné sur tremplin

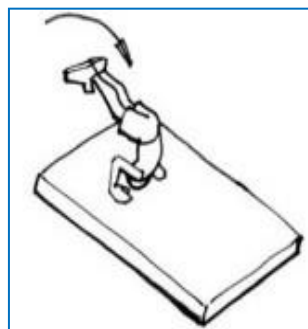
Basculer en avant



Plan incliné sur banc et espaliers



Plan incliné sur caisson



Forme finale sur tapis au sol



Machine à rouler

L'élève vient se positionner dans le cerceau en position groupée, le regard orienté vers le nombril, les mains sur les jambes.



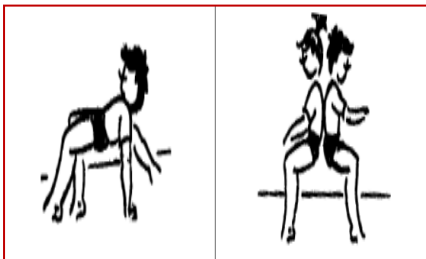
Ajouter un tapis devant la machine pour que l'élève puisse partir en avant et effectuer sa roulade



Culbutos au sol

S'asseoir sur les fesses et basculer de l'arrière vers l'avant (seule une forme groupée du corps permet de revenir dans la position initiale)

Se mettre en boule (dos rond)



Jeux déplacement sur le dos
Recherche des sensations au niveau du dos

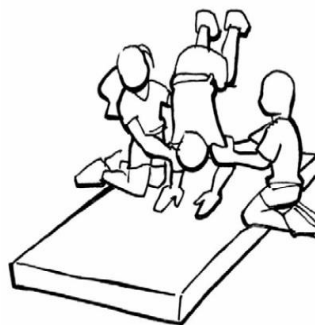


Loup Glacé

Les joueurs touchés doivent se mettre en « boule », pour être délivré un joueur non touché doit venir poser sa main sur mon dos

Parade/Aide du prof

- Pour aider vos élèves à trouver la bonne position, la parade peut s'effectuer de la manière suivante : une main au niveau de la nuque et l'autre au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement tout en contrôlant la vitesse d'exécution.



- Orienter la **position de la tête**
Surface de contact sur le tapis = arrière de la tête (et non front ou dessus de la tête).

Menton rentré, regard nombril, il est possible de donner un sautoir/feuille à l'élève qu'il doit « coincer » entre le menton et la poitrine sans le perdre durant la bascule.



Repères en arrière, afficher un nombre avec vos doigts, l'élève devra dire combien de doigts il voit avant de basculer en avant.

