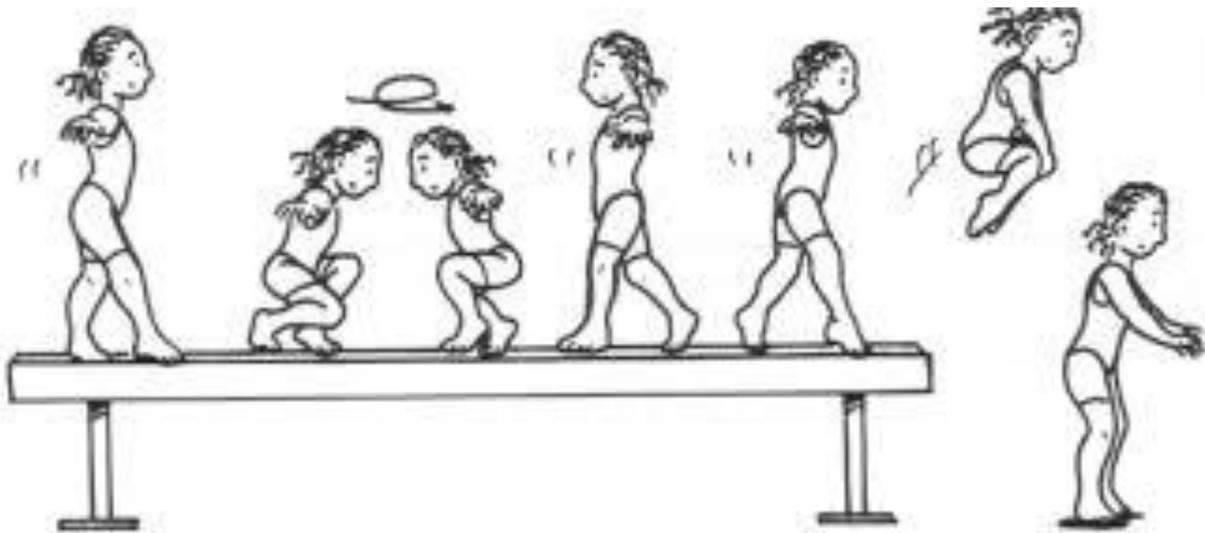


1

POUTRE

Enchaînements maîtrisés sur petite et grande poutre.

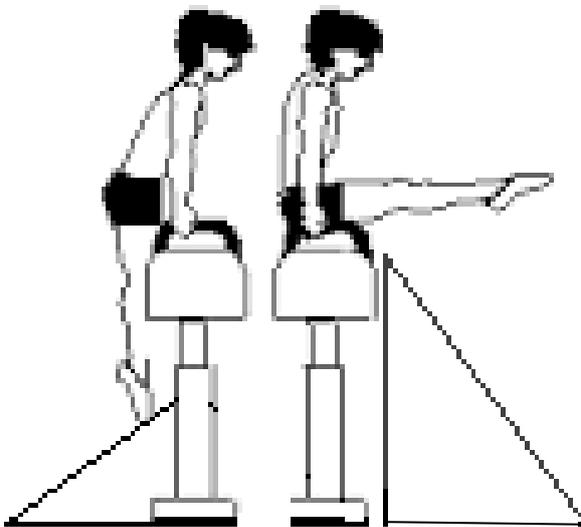
(Avant, arrière, accroupi, sortie,...)



2

CHEVAL D'ARÇON

Monter, poser les deux mains sur les anneaux du cheval, passer les pieds (sans lâcher les mains), en appuis sur les mains, glissade sur le tapis, retour à 4 pattes sur 2 barres.



3

ROULADES ARRIÈRE/AVANT

Roulades avant et arrière :

Début, exécution et fin **MAITRISÉS**

Avec ou Sans AIDE

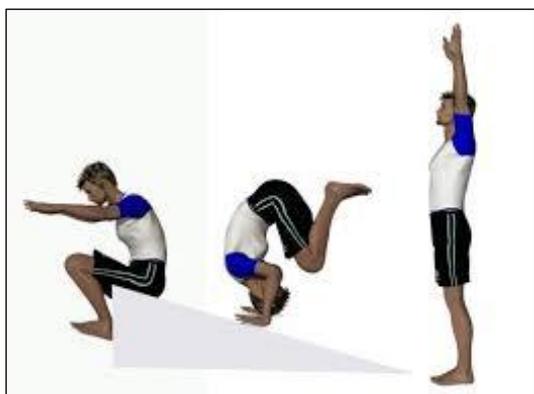


Figure 1: Roulade arrière (facilité : arriver jambes écartées)

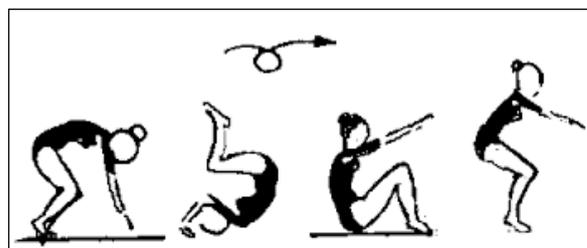


Figure 2 : Roulade avant (facilité : arriver jambes écartées)

NB : Si l'enfant présente des difficultés sur la roulade arrière, allongez-le en amont, allégez son bassin puis accompagnez-le dans sa roulade.

4

SAUT DE CHEVAL

Sauter pour se retrouver à genoux

(ou accroupi) sur le cheval

Sortie maîtrisée en chandelle



Variante 1 : Cheval dans le sens de la longueur

Variante 2 : Cheval dans le sens de la largeur

5

CIRCUIT SUR PRATICABLE

Enchaînement : Equilibre, Saut groupé, Déplacement renversé



Figure 1 : L'Equilibre

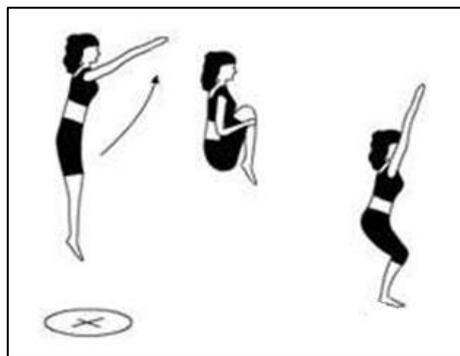


Figure 2 : Saut Groupé

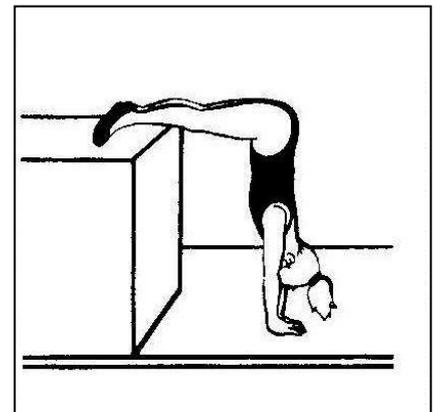
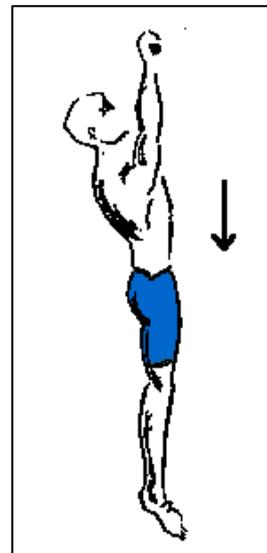
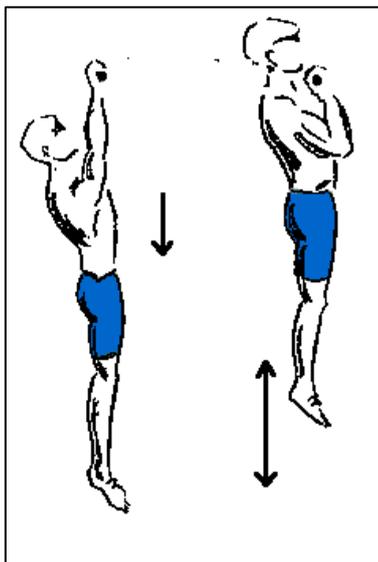


Figure 3 : Déplacement renversé

6

ANNEAUX

S'accrocher aux anneaux - Faire 1 ou 2 tractions(s) - Se suspendre avec une posture maintenue

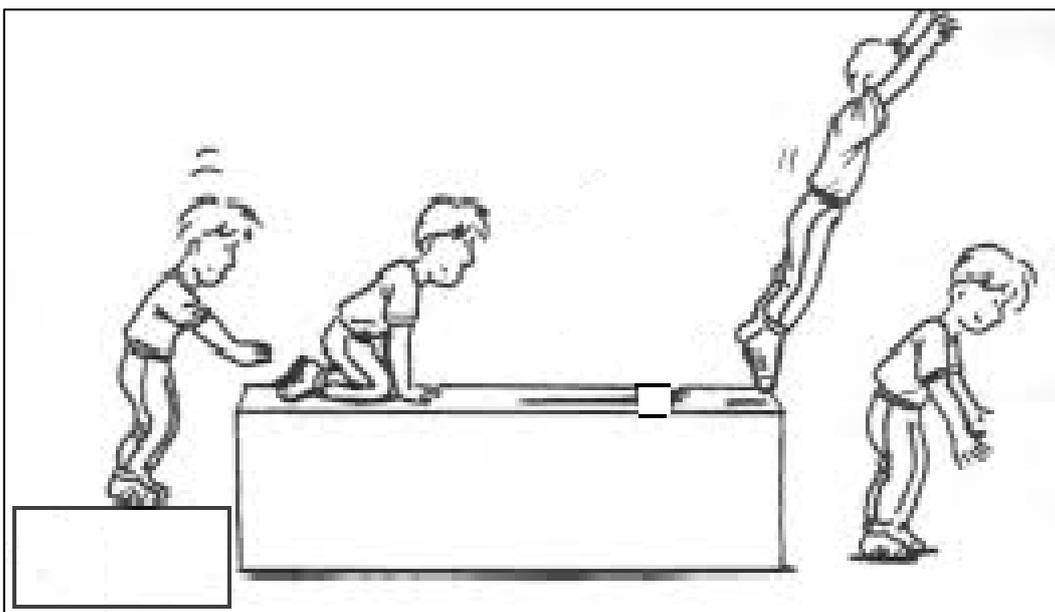


NB : Si l'enfant présente des facilités, il peut essayer de monter les genoux lors de la traction.

7

LA FOSSE

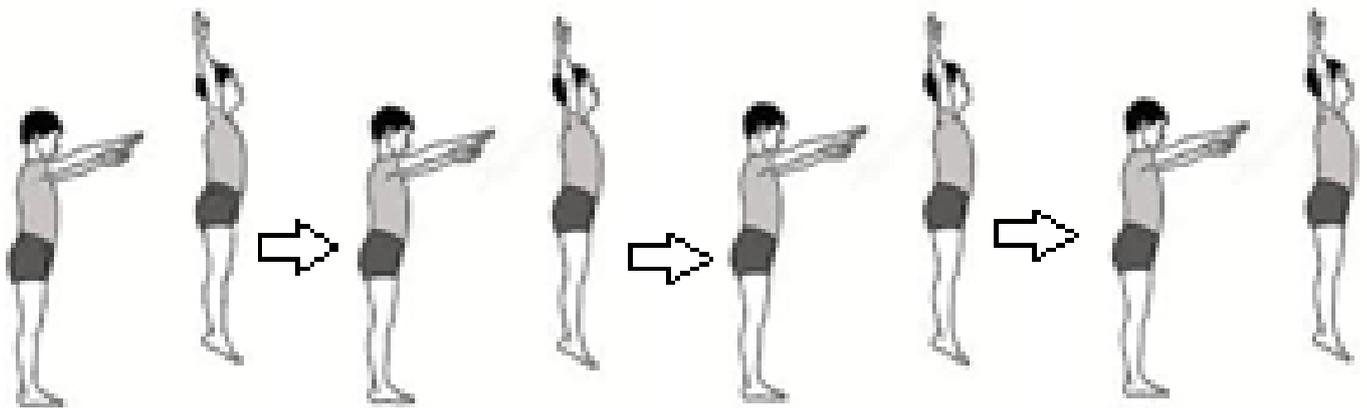
- 1) Déplacement en saut pieds joints +
Monter sur le matelas + Sauter en chandelle
- 2) A côté du matelas, dos à la fosse, tomber en
« plat-dos » sans plier les genoux.



8

DÉPLACEMENT SUR LE TRAMPOLINE

Sauter pieds joints
en maintenant une posture équilibrée.



Niveau 1 : rebonds mains sur les hanches.

Niveau 2 : cercle de bras pour l'élévation .

9

BARRE FIXE

Tourner autour de la barre
En avant puis en arrière.

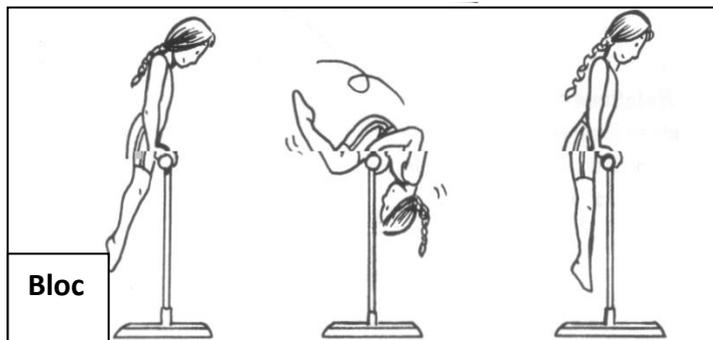


Figure 1 : Roulade avant avec bloc

Variante : sans bloc

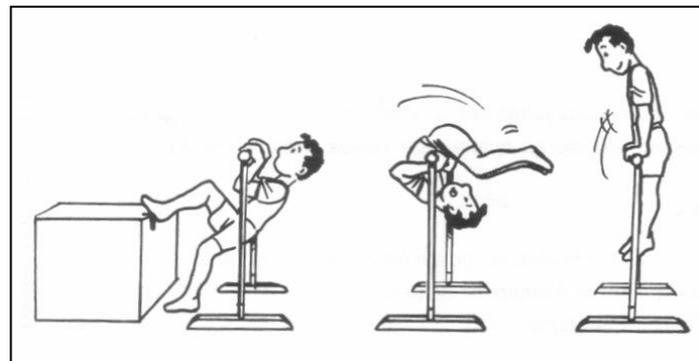


Figure 2 : Roulade arrière

10

BARRES PARALLÈLES

Déplacements le long de la barre avec l'appui des
pieds sur le bloc

(faire le retour sur l'autre barre)



Bloc

Variante : Déplacement entre les deux barres ou déplacement sans bloc sur une barre.