





SP PARKOURS GYMNIQUES				
Compétences visées	➤ Voler / Tourner ➤ Prendre du plaisir à réaliser la tâche		APSA Niveau	GYMNASTIQUE 1
	BUT (pour élève)	J'ai réussi si (3 niveaux de réussite correspondant aux 3 niveaux de maîtrise de la compétence)	Contenus d'enseignement / principes d'efficacité / règles d'or (à mettre en œuvre pour réussir)	
Réaliser 3 actions différentes		Médaille de BRONZE Partiellement atteint ou fragile ROULADE : Je roule dans l'axe pour l'une des roulades (avant ou arrière) SAUT : Je suis en grand déséquilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Je prends une impulsion et j'arrive équilibré (« blocage » des bras sur le plinth) • Je tourne vers l'avant (rester en boule) • Je tourne vers l'arrière (rester en boule front sur genoux) 	
		Médaille d'ARGENT Atteint ou satisfaisant ROULADE : Je roule dans l'axe pour les 2 roulades (avant ou arrière) SAUT : Je suis en léger déséquilibre		
		Médaille d'OR Dépassé ou très bonne maîtrise ROULADE : Je roule dans l'axe pour les 2 roulades (avant ou arrière) SAUT : je suis en équilibre		

Description de la tâche / consignes	Organisation	Comportements et variables
<p>Atelier 1 : Réception « à cheval » suite à une prise d'élan : Appel 2 pieds sur le tremplin puis avancée des mains en 1^{er} sur le plinth et réception position assise, jambes écartées et tendues</p> <p>Atelier 2 : Roulade avant à partir d'un contre-haut : Mains posées sur le tapis, pose des pieds serrés sur le banc, fesses « en l'air », rapprocher les mains du banc, fléchir les jambes pour poser l'arrière de la tête et simultanément pousser sur ses jambes. Rester en boule.</p> <p>Atelier 3 : Roulade arrière : Position assise avec jambes fléchies sur le plinth, front sur les genoux. Mains placées l'une sur l'autre sur la nuque. Garder la position en boule et se laisser rouler en arrière.</p> 	<p>2 groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 qui assure la sécurité et « manipule » le gymnaste qui en a besoin (aide à soulever les jambes pour la roulade arrière par exemple). Ces élèves peuvent aussi assurer le rôle de « professeur adjoint » • 1 qui pratique et enchaîne les 3 ateliers 	<p><u>Si je ne roule pas dans l'axe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • problème de position de la tête ☒ lever les fesses pour engager la nuque et regard orienté entre ses jambes pour visualiser un camarade placé en arrière... • problème de flexion des bras, perte de repères et peur de se faire mal ☒ aménagement du milieu = créer un « couloir » à l'aide de 2 tapis et « rouler » dans le couloir sans toucher le tapis • Problème lié à la poussée des jambes ☒ surélever la hauteur du plinth pour engager le bassin plus facilement dans la rotation