

DEFI –GYM cycle 2

ATELIER 1 : ROULER...vers le sol.

	Description	Critère de réussite
Niveau 1	<p><i>Rouler vers l'avant</i> plan incliné + arrivée sur les fesses Départ à genoux</p>	l'élève bascule seul son bassin, roule droit sur le plan incliné, tête rentrée, et arrive sur les fesses.
	<p><i>Rouler vers l'arrière</i> plan incliné + arrivée sur les genoux Départ assis</p>	l'élève place ses mains aux oreilles, bascule seul son bassin vers l'arrière, roule droit et arrive sur les genoux.
Niveau 2	<p><i>Rouler vers l'avant</i> plan incliné + arrivée sur les pieds Départ debout ou à genoux</p>	l'élève bascule seul le bassin, roule droit sur le plan incliné et arrive sur les pieds.
	<p><i>Rouler vers l'arrière</i> plan incliné + arrivée sur les pieds Départ assis ou debout</p>	l'élève place ses mains aux oreilles, bascule seul son bassin vers l'arrière, roule droit sur le plan incliné et arrive sur les pieds.
Niveau 3	<p><i>Rouler vers l'avant</i> pas de matériel + arrivée sur les pieds Départ debout</p>	l'élève bascule seul le bassin, roule droit sur le tapis et arrive sur les pieds.
	<p><i>Rouler vers l'arrière</i> pas de matériel + arrivée sur les pieds Départ debout</p>	l'élève place ses mains aux oreilles, bascule seul son bassin vers l'arrière, roule droit sur le tapis et arrive sur les pieds.
Matériel	plans inclinés, tapis	

DEFI –GYM cycle 2

ATELIER 2 : SE RENVERSER...vers le sol et les barres asymétriques

	Description	Critère de réussite
Niveau 1	<i>se renverser au sol</i> passer d'un côté à l'autre du banc bras tendus (jambes groupées ou non)	l'élève bascule le bassin et garde les bras tendus lors du passage des jambes.
	<i>se renverser autour d'une barre en avant</i> monter en appui à l'aide du tapis + se renverser	l'élève a les bras tendus avant de se renverser, il se renverse en restant groupé.
Niveau 2	<i>se renverser au sol</i> ramper sur le plinth, poser les mains au sol, avancer les pieds pour faire basculer le bassin, les bras tendus. Rouler après éventuellement..	l'élève bascule le bassin jusqu'à former un angle droit jambe-tronc et garde les bras tendus et les épaules verrouillées.
	<i>se renverser autour d'une barre en avant</i> monter en appui grâce à une impulsion sur le tapis + se renverser + contrôler la réception	l'élève monte en appui bras tendus, se renverse en restant groupé et contrôle sa réception (les pieds ne « tapent » pas sur le tapis)
Niveau 3	<i>se renverser au sol</i> passer en ATR avec l'aide d'espaliers (ou autre) Rouler après éventuellement.	l'élève est quasiment en position d'ATR, les bras tendus et les épaules verrouillées.
	<i>se renverser autour d'une barre en avant</i> monter en appui du sol (ou tapis bas) + s'équilibrer + se renverser en passant par l'équerre	l'élève prend une impulsion, monte en appui bras tendus, se renverse en restant groupé et contrôle sa réception en passant par l'équerre (angle droit tronc-jambe)
Matériel	plinth, tapis, bancs, barres	

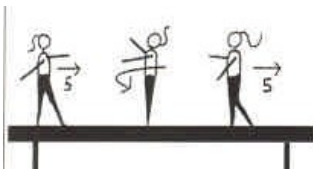
DEFI –GYM cycles 1 et 2

	Description	Critère de réussite
Niveau 1	<i>sauter en contrebass</i> saut du plinth et se réceptionner debout	corps gainé et réception maîtrisée (debout)
	<i>franchir</i> poser les mains sur le plinth + prendre une impulsion sur le trampoline + poser les genoux sur le plinth entre les mains	l'élève prend une impulsion suffisante pour poser les genoux entre les mains sur le plinth
Niveau 2	<i>sauter en contrebass</i> sauter du plinth avec impulsion et se réceptionner debout	l'élève donne une impulsion sur le plinth (ne se laisse pas tomber) et maîtrise sa réception (debout)
	<i>franchir</i> poser les mains sur le plinth + prendre une impulsion sur le trampoline + poser les pieds sur le plinth entre les mains	l'élève prend une impulsion suffisante pour poser les pieds entre les mains sur le plinth.
Niveau 3	<i>sauter en contrebass</i> sauter du plinth avec impulsion + faire une figure (groupé, écart, carpé, ½ tour) + se réceptionner debout	l'élève prend une impulsion suffisante pour réaliser une figure identifiable et maîtrise sa réception (debout)
	<i>franchir</i> poser ses mains sur le plinth + prendre une impulsion sur le trampoline + franchir le plinth	l'élève prend une impulsion suffisante pour franchir le plinth sans que les pieds le touchent.
Matériel	tremplin, trampoline, plinth, tapis de réception	

ATELIER 3 : SAUTER...vers le saut de cheval et la poutre

DEFI –GYM cycles 1 et 2

ATELIER 4 : S'ÉQUILIBRER ...vers la poutre.

	Description	Critère de réussite
Niveau 1	Sur la poutre, se déplacer en avant en marchant	l'élève se déplace sur la poutre sans aide, en s'équilibrant avec ses bras.
Niveau 2	se déplacer + s'équilibrer sur un pied + se déplacer	l'élève se déplace seul sur la poutre, tient en équilibre sur un pied pendant trois secondes et repart en marchant.
Niveau 3	se déplacer en avant en levant les jambes tendues + faire un ½ tour + se déplacer en arrière 	l'élève se déplace jambes tendues en s'équilibrant avec les bras, fait un demi tour en une seule fois et repart en marche arrière.
Matériel	poutre surélevée, protection, tapis,	

DEFI –GYM cycles 1 et 2

ATELIER 5: ENCHAÎNER...vers le sol.

	Description	Critère de réussite
Niveau 1	présentation déplacement : 3 pas marchés saut extension chandelle rouler longitudinalement trois fois + se relever saluer	l'enchaînement est respecté et les éléments réalisés correctement.
Niveau 2	présentation déplacement : 3 pas pointe de pied saut groupé roulade avant 3 pas chassés saluer	l'enchaînement est respecté et les éléments réalisés correctement.