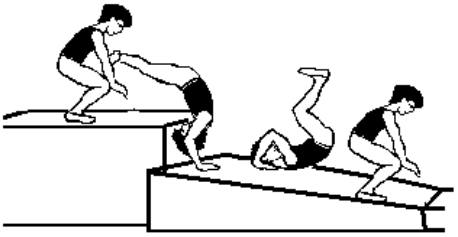
Rencontre USEP maternelle

Activité gymnastique

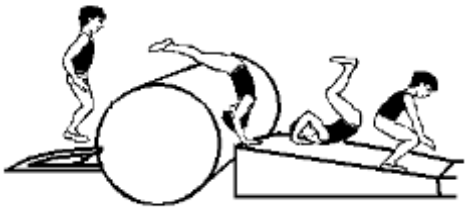
1. Atelier Roulade

A) Roulade avant

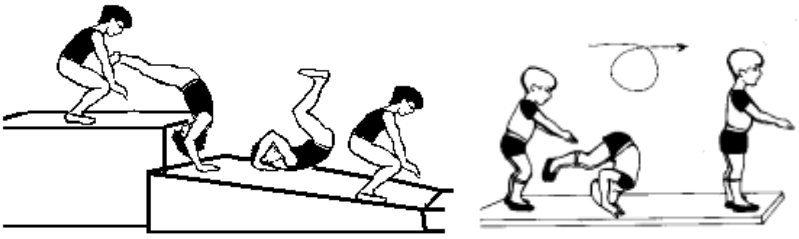
- **Exercice 1** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade avec une arrivée sur les pieds en équilibre



- **Exercice 2** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade autour d'un rouleau avec une arrivée sur les pieds en équilibre

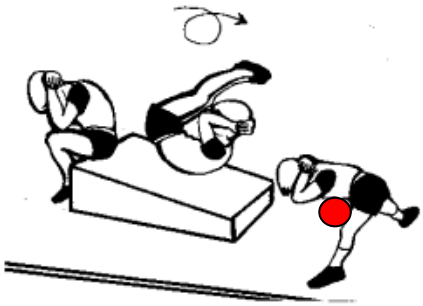


- **Exercice 3** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade puis enchainer 1 roulade au sol avec une arrivée sur les pieds en équilibre

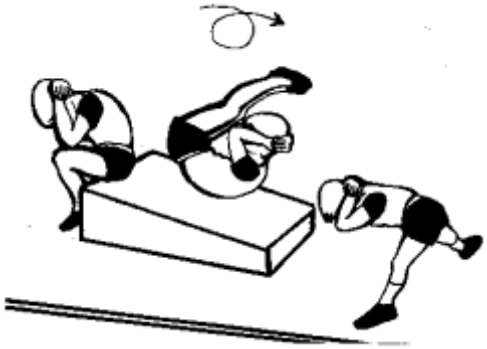


B) Roulade arrière

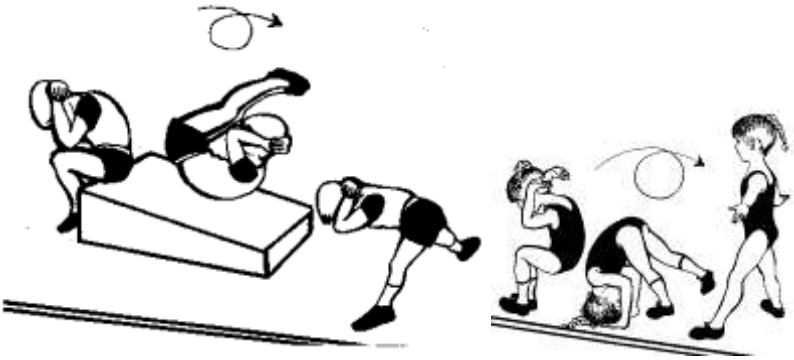
- **Exercice 1** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade arrière avec un ballon coincé entre les coudes et les genoux, arriver sur les pieds en équilibre (jambes écartées ou serrées)



- **Exercice 2** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade arrière avec une arrivée sur les pieds en équilibre (jambes écartées ou serrées)



- **Exercice 3** : départ sur un plan surélevé, faire 1 roulade arrière puis enchainer 1 roulade au sol avec une arrivée sur les pieds en équilibre



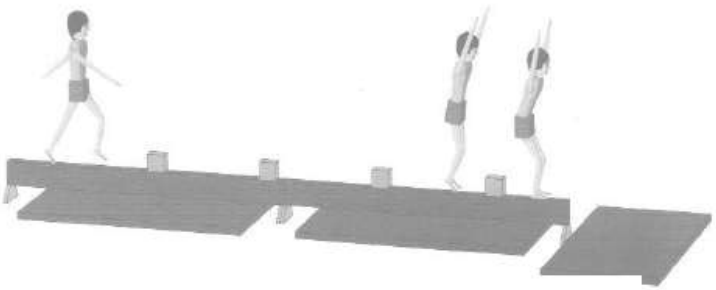
2. Atelier Poutre

A) Enchaînement de déplacement sur une poutre basse

Marcher, sauter, courir sur poutre basse ; changer de sens de déplacement, avant, arrière et latéralement.

Consignes :

- Ecarter les bras pour bien stabiliser la position
- Ne pas chercher à aller trop vite
- Ne pas chercher à tourner trop vite
- Regarder loin devant

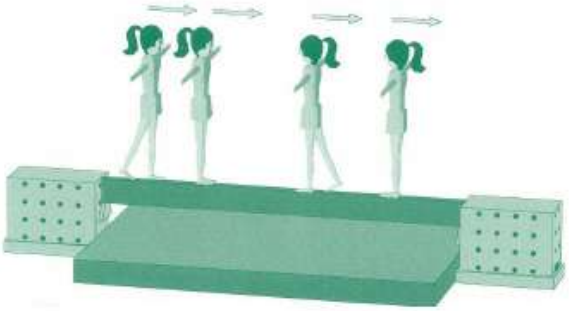


B) Enchaînement de déplacement sur une poutre basse avec des objets dans les mains

Départ face à la poutre, enchaîner déplacement avant, ½ tour et déplacement arrière, ½ tour et sortie bras tendus

Consignes :

- Ecarter les bras pour bien stabiliser la position
- Ne pas chercher à aller trop vite
- Regarder loin devant
- Mains et pieds tendus

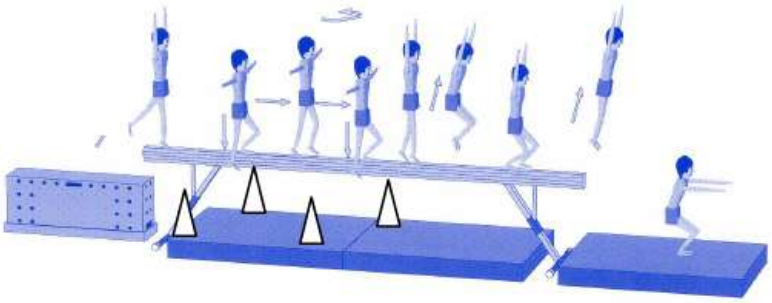


C) Enchaînement de mouvement sur une poutre haute

Départ face à la poutre, enchaîner déplacement avant, toucher un cône à droite, toucher un cône à gauche, ½ tour et déplacement arrière, ½ tour et sortie bras tendus

Consignes :

- Ecarter les bras pour bien stabiliser la position
- Toucher les cônes avec la pointe du pied en pliant les jambes
- Ne pas chercher à aller trop vite
- Ne pas chercher à tourner trop vite



3. Atelier Bond de Lapin

Enchaînement de bond de lapin :

A) enchaîner les sauts avec des cerceaux ou des marquages au sol et passer par-dessus un banc (fig. 1)

B) Enchaîner les sauts sur des éléments ou des bancs à différentes hauteurs. (fig. 2)

Consignes :

- Franchir les obstacles sans temps d'arrêt
- Varier les dispositions des éléments

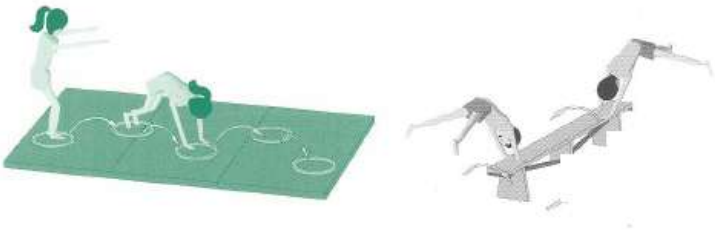


Fig 1

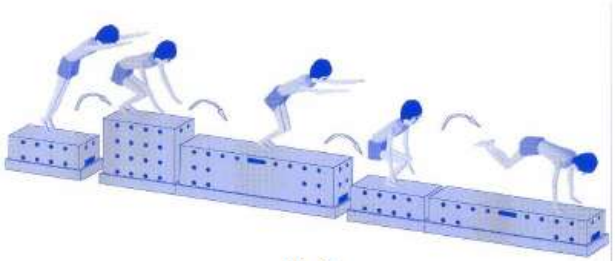


Fig 2

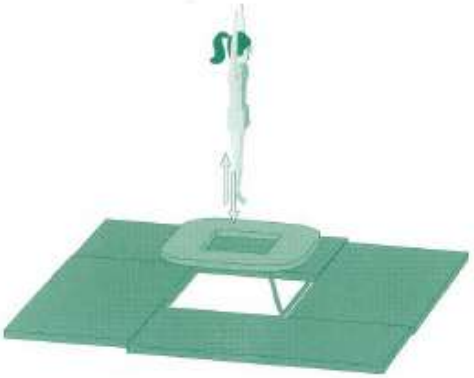
4. Atelier Mini-Trampoline

A) Rebondir sur le mini trampoline

Faire 3 à 4 sauts sur le trampoline puis sortir sur un tapis de réception.

Consignes :

- Garder le corps droit et raide
- Utiliser les bras pour s'équilibrer

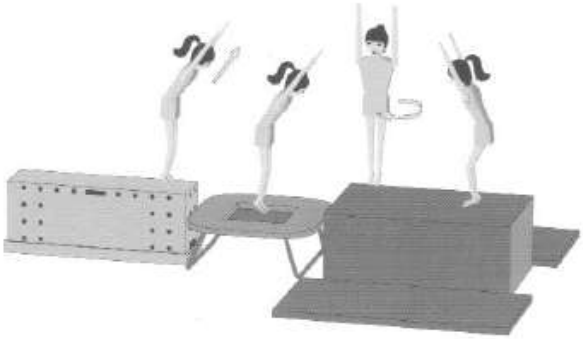


B) sauter sur le trampoline depuis un plinth.

Sauter depuis un plan surélevé, rebond sur le trampoline et sortie ½ tour.

Consignes :

- Garder le corps droit et raide
- Utiliser les bras pour s'équilibrer
- Arriver bras tendus ou le long du corps

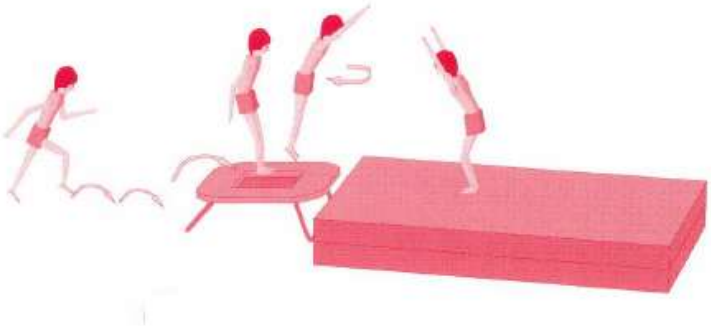


C) Enchaînement :

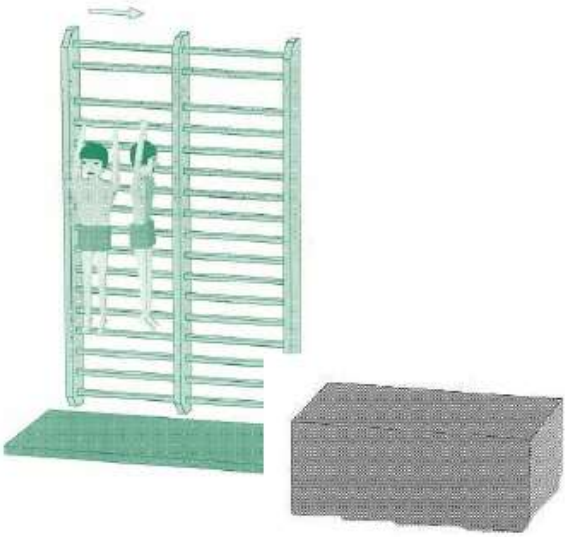
Prendre une course d'élan, faire un rebond sur le trampoline et sortir en faisant un ½ tour (1/2 volte) ou tour complet (volte)

Consignes :

- Ne pas prendre trop d'élan
- Chercher à bien rebondir sur le trampoline
- Arriver bras tendus ou le long du corps



5. Atelier Espalier



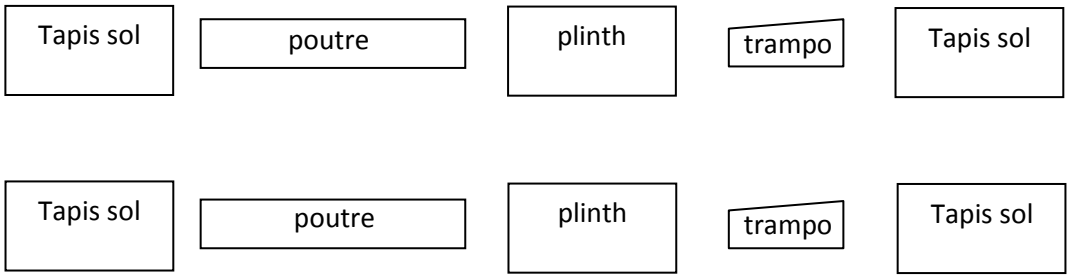
A) Déplacement vertical et latéral pour aller toucher 1 foulard de couleur : commencer par monter les mains de 4 ou 5 barreaux ensuite les pieds s'approchent le plus possibles des mains, puis les mains repartent plus haut ensuite les pieds, etc…
Arriver au somment faire 1 demi tour et sauter dans le vide sur le tapis

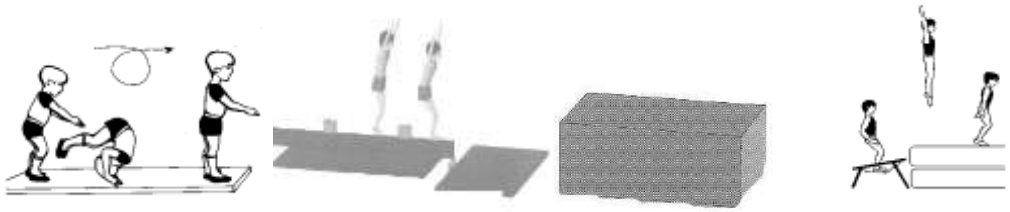
B) Suivre un parcours colorés : rouge, vert ou bleu en posant sur chaque marque un appui (soit pied, soit main).
Arrivé au sommet, sauter dans le vide pour toucher le foulard suspendu dans le vide a 1 m environ de l'espalier

6. Relais gym par équipe

- Réaliser le parcours gym par équipe sous la forme d'un relais collectif :

2 parcours placés en parallèle avec :



Enchainer :

- 1 roulade avant sur tapis de sol
- Traverser sans tomber une poutre basse avec 2 obstacles dessus
- Monter sur plinth et se déplacer sur pointe de pied
- Saut sur mini-trampoline avec une sortie bras tendus
- Arrivée équilibrée.