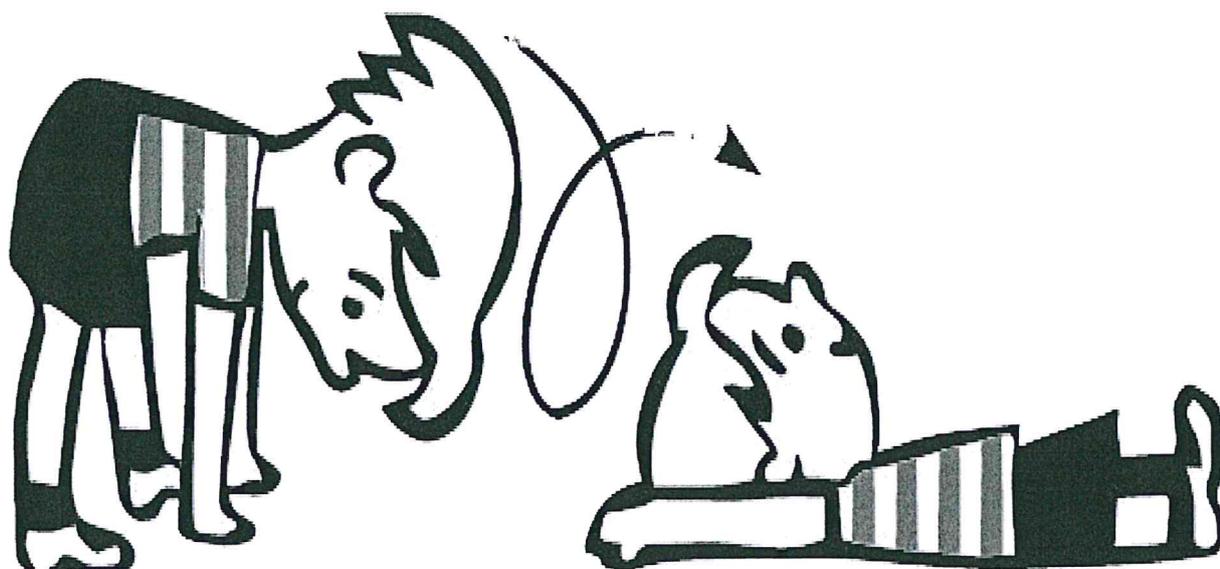


Documents ressources

Atelier

« Roulades »



*Rencontres « Roulez Bambins »
2016-2017*

LES FONDAMENTAUX DE GYMNASTIQUE : ➔

1. La Roulade Avant (RAv)
2. La Roulade Arrière (RAr)
3. La Roulade Longitudinale (RL)
4. Les Equilibres (E)
5. Les Sauts (S)

1) LA ROULADE AVANT (RAv)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

- créer la rotation avant
- découvrir les différentes formes de rotation avant utilisées dans les activités gymniques

Les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation avant de base.

b) La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

► **Roulade avant sur un tapis**

- Les pieds sont écartés.
- Poser les mains à plat devant soi, doigts orientés vers l'avant.
- Rentrer sa tête et regarder son ventre.
- Rouler et se relever.



c) Comment assurer la parade ?

Une main de l'adulte est placée au niveau de la nuque de l'élève.

La position de l'autre main est variable en fonction de la réaction de l'élève (main sur le ventre si l'élève a tendance à s'affaisser ou au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement).



Dans tous les cas, il faut assurer la protection de la nuque et favoriser l'enroulement.

REMARQUES :

► **Pour la roulade avant autour d'une barre (plutôt avec les sections de Moyens ou de Grands)**

- Mettre les caissons sur les tapis pour ne pas qu'ils bougent.
- Rentrer sa tête, regarder son ventre.

Comment assurer la parade ?

Avec une main, tenir un poignet de l'enfant.

Accompagner en mettant l'autre main derrière la nuque



Si l'enfant a peur, il relèvera la tête. Il faudra alors lui faire juste ressentir le mouvement : baisser la tête vers les jambes puis la relever sans faire la roulade.

d) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour toutes les roulades avant, il faut prévoir un repère visuel et s'assurer que l'enfant rentre la tête et fasse « la boule ».

Le regard est orienté vers le nombril.



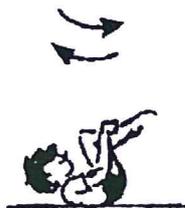
Pour faire sentir la position de la tête à l'enfant, on peut lui demander de tenir une petite balle ou une mousse sous le menton pendant la roulade.

Etape 1 : Situations de découverte (RAv)

- **Sentir le dos rond : insister sur le culbuto**
 - ☞ Se servir d'images pour aborder la sensation de dos rond
- **Découvrir la sensation de déséquilibre avant**
 - ☞ Aborder les rotations avant en variant la nature et la pente des surfaces d'appui
- **Contrôler les appuis manuels**

RAv1

Culbuto au sol avec le dos rond



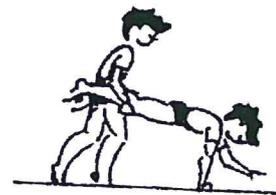
RAv2

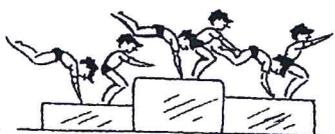
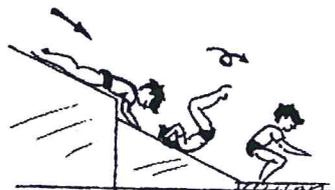
Se déplacer en sauts de lapin sur une pente descendante



RAv3

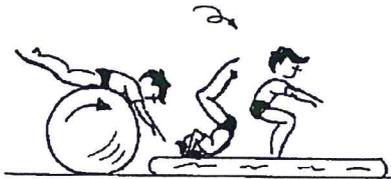
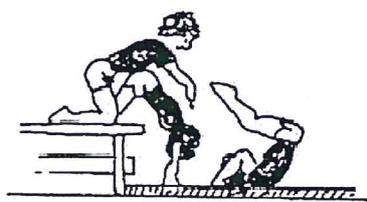
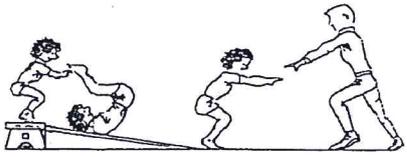
Se déplacer en brouette avec prise aux genoux



<p>RAv4 Sauts de lapin en contre-haut et en contre-bas</p> 	<p>RAv5 Glisser sur le ventre, mains en avant, terminer en roulant</p> 	
---	---	--

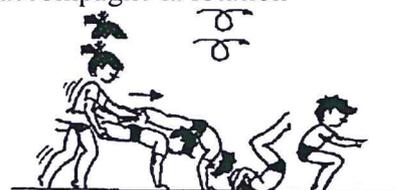
Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RAv)

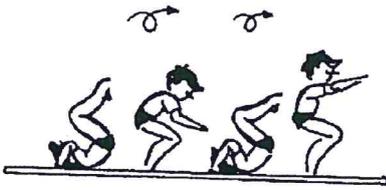
- Aborder les rotations en situations facilitantes
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes
 - ☞ En variant les positions de départ

<p>RAv6 Départ à genoux, rouler sur un plan incliné en contre bas</p> 	<p>RAv7 Départ couché, rouler sur le plan incliné</p> 	<p>RAv8 Départ couché, glisser puis rouler</p> 
<p>RAv9 Rouler à partir d'un cylindre</p> 	<p>RAv10 Roulade en bout de banc</p> 	<p>RAv11 Rouler dans l'axe et se relever avec l'aide du maître</p> 

Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAv)

- Contrôler l'action dans un espace donné
 - ☞ Délimiter l'espace de rotation et (ou) des appuis
- Rechercher l'appui manuel dans la rotation
 - ☞ Augmenter le nombre de rotations et modifier les positions de départ et d'arrivée

<p>RAv12 Rouler en avant au sol en restant entre les repères puis se relever</p> 	<p>RAv13 Rouler en avant jambes écartées sur plan incliné</p> 	<p>RAv14 Départ en brouette, rouler en avant grâce au partenaire qui accompagne la rotation</p> 
---	--	--

<p>RAv15 Enchaîner deux roulades au sol</p> 	<p>RAv16 Tourner autour d'une barre</p> 	
--	--	--

2) LA ROULADE ARRIERE (RAr)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

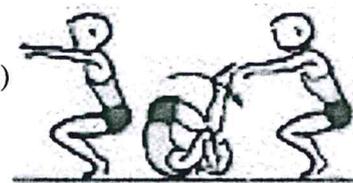
- créer la rotation arrière
- découvrir les différentes formes de rotation arrière utilisées dans les activités gymniques

Les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation arrière de base.

b) La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

► **Roulade arrière sur un tapis :**

- Les pieds sont joints.
- Les mains sont placées derrière la nuque (entre les omoplates) à plat.
- Rentrer sa tête et regarder son ventre.
- Amener les genoux de part et d'autre de la nuque pour rouler.



c) Placement des mains :

Les mains sont placées derrière la nuque à plat (entre les omoplates).



REMARQUES :

► **Pour la roulade arrière entre les barres : (avec les sections de Moyens ou de Grands)**

- Mettre les caissons sur les tapis pour ne pas qu'ils bougent.
- Rentrer sa tête, regarder son ventre et mettre le visage sur les jambes. Il faut bien rester groupé.

Comment assurer la parade ?

Avec une main, tenir un avant-bras de l'enfant.

Accompagner le mouvement avec l'autre main.



d) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour toutes les roulades arrière les mains sont croisées sur les omoplates pour protéger la nuque.

Etape 1 : Situations de découverte (RAr)

- Sentir le dos rond : insister sur le culbuto (familiarisation avec le déséquilibre arrière)
 - ☞ Se servir d'images pour aborder la sensation de dos rond
- Prendre conscience de l'espace arrière et de l'enroulement vertébral
 - ☞ Trouver toutes les situations où l'enfant peut en prendre conscience sans repère visuel
- Aborder les rotations arrière

RAr1

Toutes formes de déplacement en arrière



RAr2

Jeux dos à dos par deux (sentir son dos)



RAr3

Ramper sur le dos dans un tunnel



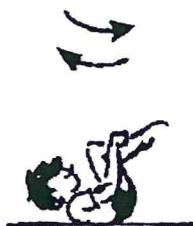
RAr4

Tomber à plat dos sur un plan incliné ou sur un gros bloc de mousse (menton sur poitrine)



RAr5

Culbuto, départ assis

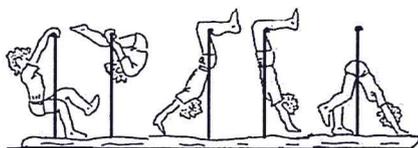


Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RAr)

- Aborder les rotations arrière partielles
- Faciliter le passage de la tête dans le rouler arrière
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes et en variant les positions de départ
- Faciliter la rotation

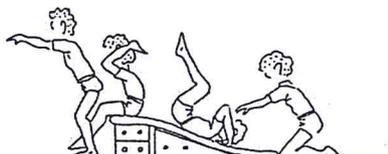
RAr6

Du cochon pendu, ramener les pieds au sol (à faire avec parade)



RAr7

Rouler en arrière sur un plan incliné, arrivée à genoux



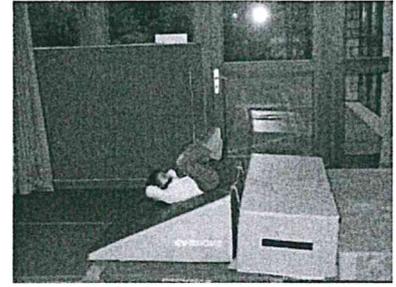
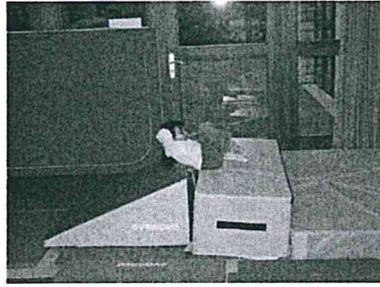
RAr8

Rouler en arrière sur un plan incliné, mains derrière la nuque, arrivée sur les pieds



RAr9

Rouler en arrière sur un plan incliné étroit, arrivée écart

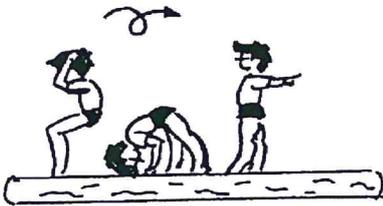


Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAr)

- Rechercher l'appui manuel dans la rotation
 - ☞ Modifier les surfaces sur lesquelles la rotation est effectuée
 - ☞ Modifier les positions de départ et d'arrivée de la rotation
- Effectuer la rotation arrière dans des situations diverses (tourner autour, entre, dessus...)
 - ☞ Inclure des exigences dans l'exécution (ex : jambes tendues ou écartées...)

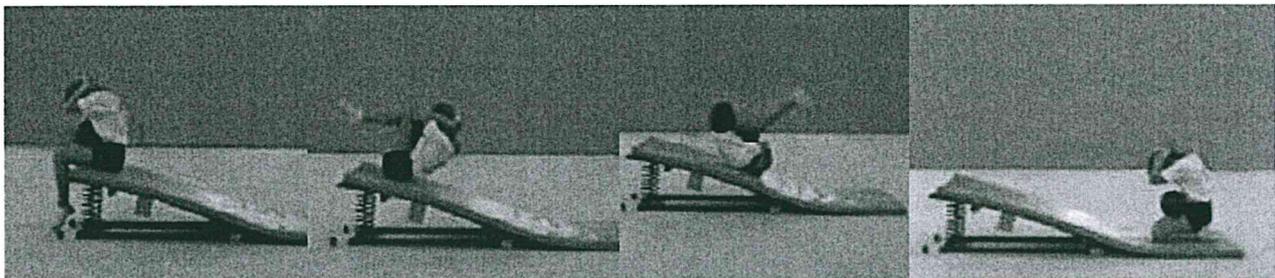
RAr10

Rouler en arrière sur un tapis mou, jambes écartées



RAr11

Renversement arrière à la barre



Fédération Française de Gymnastique

Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation

3) LA ROULADE LONGITUDINALE (RL)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

- créer la rotation longitudinale
- découvrir les sensations de gainage nécessaires à la rotation longitudinale

Toutes les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation longitudinale de base et la sensation de gainage.

b) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

Etape 1 : Situations de découverte (RL)

• Rouler avec aide

☞ Grâce à un partenaire

RL1

Faire rouler son partenaire sur le côté.

Idem les yeux fermés.



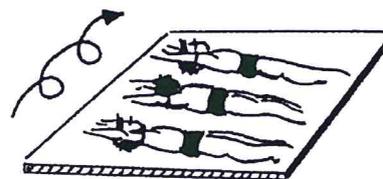
RL2

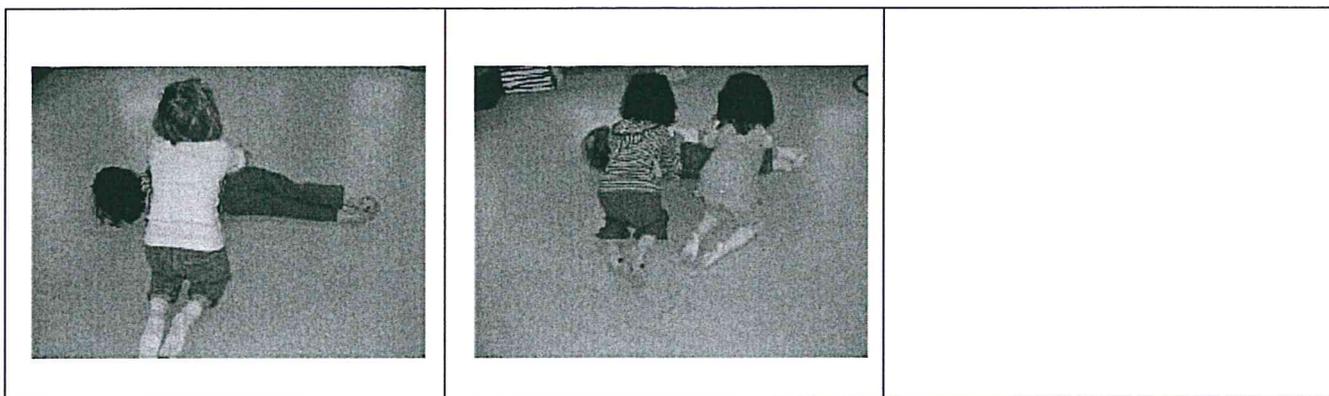
Par trois : deux enfants font tourner leur partenaire couché au sol. L'un aide aux bras, l'autre aux jambes.



RL3

Rouler longitudinalement couché au sol.

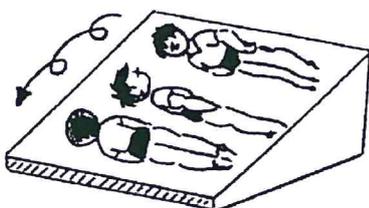




Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RL)

- Aborder les rotations en situations facilitantes
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes

RL4
Rouler longitudinalement sur un plan incliné



RL5
Rouler longitudinalement « debout » contre un plan incliné



Etape 3 : Situations de perfectionnement (RL)

- Aborder les rotations longitudinales dans diverses situations
 - ☞ Faire évoluer les situations pour que la tenue du corps soit renforcée (diminuer la largeur des plans inclinés)
 - ☞ Déclencher seul la rotation
 - ☞ Renforcer la sensation de gainage

<p>RL6 Rouler longitudinalement sur un plan incliné étroit.</p> 	<p>RL7 En appui dorsal sur les mains, effectuer ½ tour en restant en appui.</p> 	
--	--	--

4) LES EQUILIBRES :

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir solliciter ses possibilités de traitement des informations (visuelles, kinesthésiques...) pour maîtriser toutes les formes d'équilibre utilisées dans les activités gymniques:

Toutes les situations visent la découverte puis la maîtrise de l'équilibre.

b) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour les situations sur poutre, prévoir toute la sécurité (protections au sol en cas de chute).

Les obstacles à franchir sur la poutre doivent être bas.

Etape 1 : Situations de découverte (E)

- Trouver toutes sortes d'équilibres dans des positions autres que la position debout sur deux pieds
- Faire ressentir à l'enfant la notion d'équilibre au travers du déséquilibre
 - ☞ Jouer sur les différents paramètres perturbant l'équilibre
 - ☞ Diminuer les surfaces d'appui : poutre, barres parallèles (en quadrupédie uniquement)...
 - ☞ Varier le nombre d'appuis : quatre pattes, deux pieds, un pied...
 - ☞ Utiliser les supports instables ou élastiques (trampoline)
- Aborder l'équilibre statique et dynamique

E1
Déplacements variés sur une corde au sol en serpent



E2
Trouver toutes formes d'équilibre : sur un pied, sur les fesses, sur le ventre... idem les yeux fermés



E3
Se déplacer à quatre pattes ou debout sur des blocs espacés



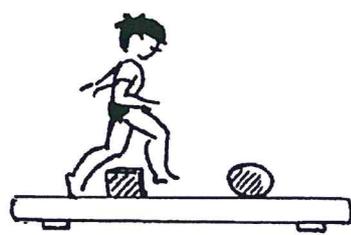
E4
Départ accroupi : par deux, se tenir par les mains, les pieds se touchent, tendre les bras et s'équilibrer



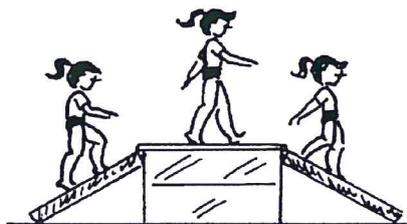
Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (E)

- Renforcer l'équilibre dans des déplacements variés
- Approcher la notion de vide, avec approche progressive de la hauteur
 - ☞ Utiliser des plans inclinés et progressivement des surfaces en hauteur
- Utiliser les bras pour construire l'équilibre (cf. E10)

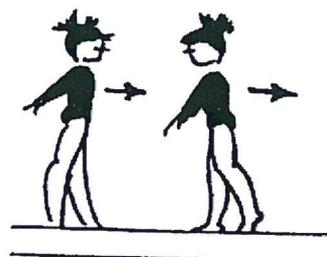
E5
Se déplacer et franchir des obstacles sur la poutre basse



E6
Marcher sur une poutre inclinée : monter et descendre

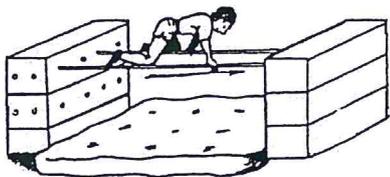


E7
Marcher en avant et en arrière sur une poutre basse



E8

Aller d'un point à un autre en quadrupédie (appuis mains, genoux et pieds), en équilibre instable



E9

Se déplacer en avant et en arrière sur les barres parallèles (appuis mains et pieds)

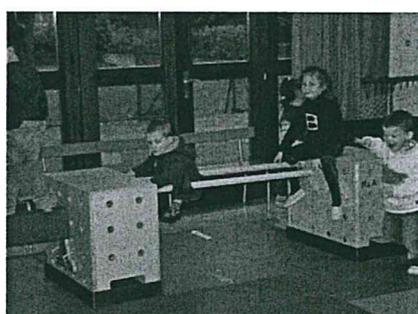
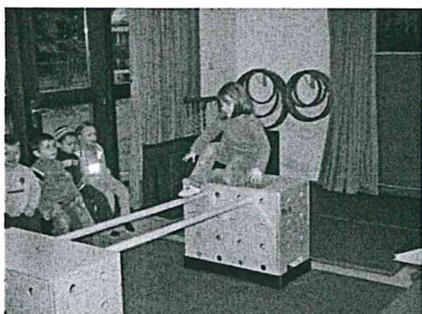


E10

Se déplacer sur un banc

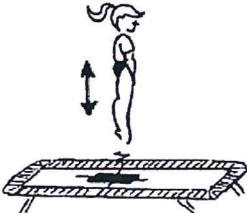
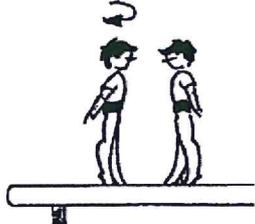
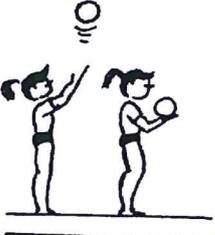
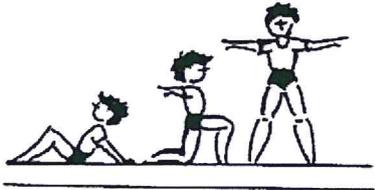


..... Quelques élèves en situation d'apprentissage



Etape 3 : Situations de perfectionnement (E)

- Réaliser des actions motrices simples en déséquilibre et en hauteur
 - ☞ Varier la hauteur de la poutre ou des agrès utilisés
- Rester équilibré avec perte des repères visuels horizontaux, ou perturbation d'autres capteurs (ex : oreille interne dans les ½ tours, sensation plantaire...)
 - ☞ Fixer l'attention de l'enfant sur des actions où les repères visuels sont nécessaires (lancer-rattraper) tout en gardant l'équilibre
- Approche de l'équilibre dans la phase aérienne d'un mouvement (cf. E12)

<p>E11 Faire la statue sur une poutre</p> 	<p>E12 Rebonds sur le mini-trampoline, les mains sur les cuisses en restant au centre (zone délimitée)</p> 	<p>E13 Sur une poutre, marcher sur 1/2 pointes et effectuer un 1/2 tour</p> 
<p>E14 Lancer et rattraper un ballon en restant sur la poutre</p> 	<p>E15 Alterner les positions et les déplacements sur la poutre</p> 	<p>E16 Marcher à quatre pattes sur la poutre en avant et en arrière</p> 