

Leçon pratique - Agrès

## Passer en appui renversé

Module de perfectionnement moniteur J+S Sport des enfants

Pully, 7 septembre, 5 et 6 octobre 2013

### Introduction

Qu'est-ce que vous attendez de "passer en appui renversé" ?

Une approche méthodologique pour l'apprentissage de l'ATR ?

Ce ne serait pas dans l'idée du sport des enfants.

Pourquoi travaillons-nous le passage en appui renversé ?

a) Pour les enfants sans bagage gymnique, la position avec la tête en bas est difficile car inhabituelle (difficulté d'orientation)

b) Travail en familles de mouvements / formes de base du mouvement (Kids, Leguet)

courir, sauter

sauter

se tenir en équilibre

se recevoir, s'équilibrer, tenir une attitude

rouler, tourner

tourner sur soi-même

grimper, prendre appui

appui (renversé), suspension (renversée)

balancer, s'élancer

danser, rythmer

lancer, attraper

-

lutter, se bagarrer

-

glisser, dérapier

-

autres formes

faire un va-et-vient

cercler

Ne pas travailler élément par élément, mais apprendre les éléments en passant

Ceci n'est pas une leçon type

Concerne plutôt 5-7, mais éléments plus difficiles peuvent correspondre à 8-10 (voire plus)

Quel est le but de cette forme de travail?

bagage moteur aussi large que possible comme base pour développement futur

orientation dans l'espace (tête en bas)

préparation aux éléments:

ATR

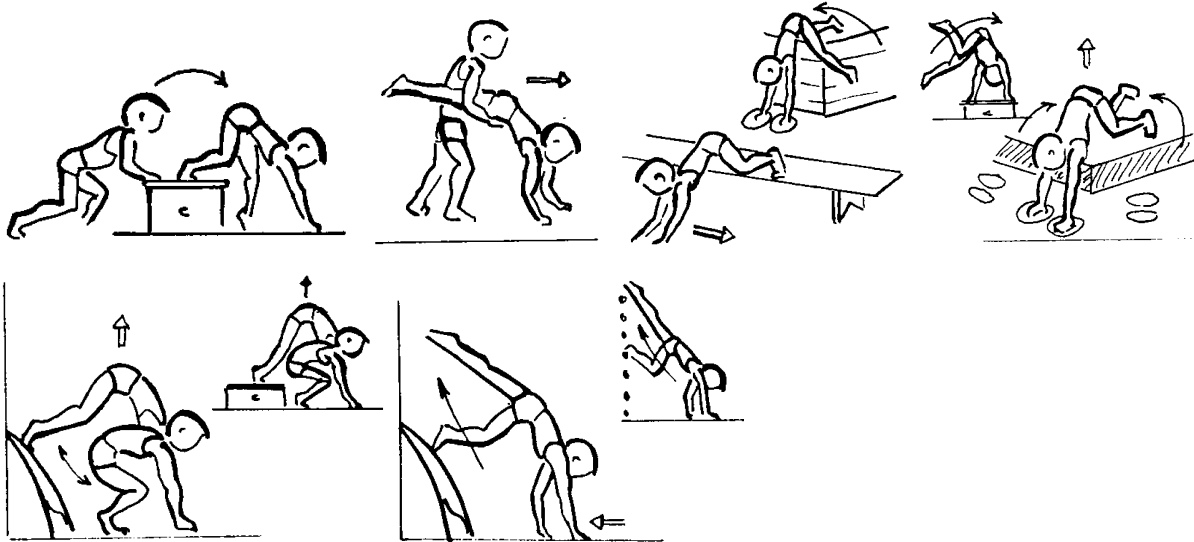
roue, rondade

renversement, flic-flac

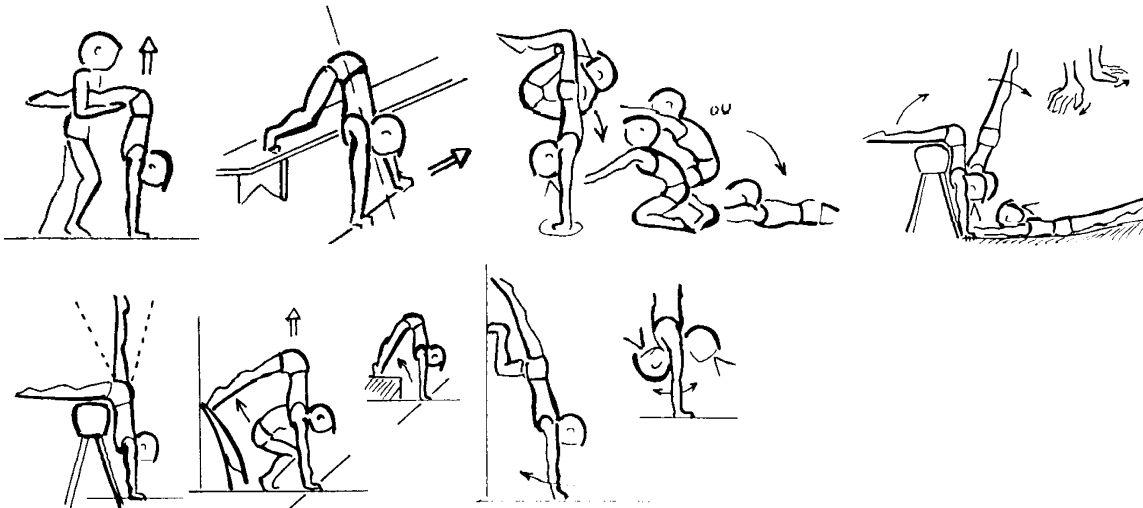
Possibilités de travail et d'évolution

- expérimenter le passage de la position debout à la position renversée dans différentes situations en s'approchant de plus en plus de la position finale
- se rapprocher graduellement des éléments gymniques statiques et dynamiques

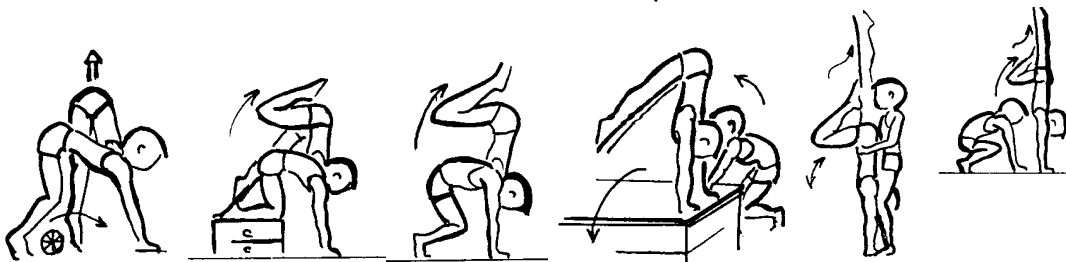
Se déplacer selon les modes quadrupédiques ou tripédiques en situations variées



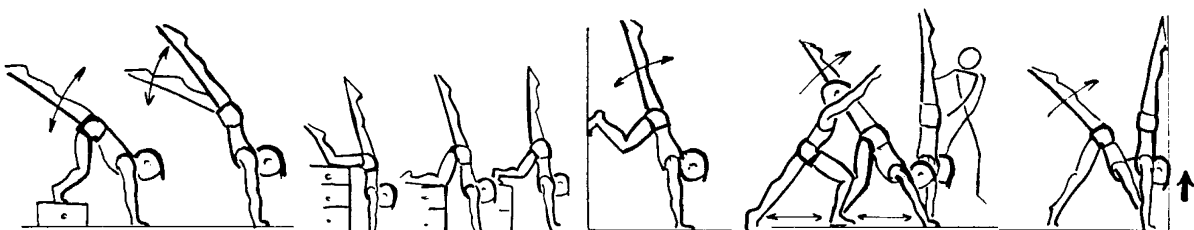
Se rapprocher de la verticale renversée en situations variées  
Pouvoir se renverser, s'aligner



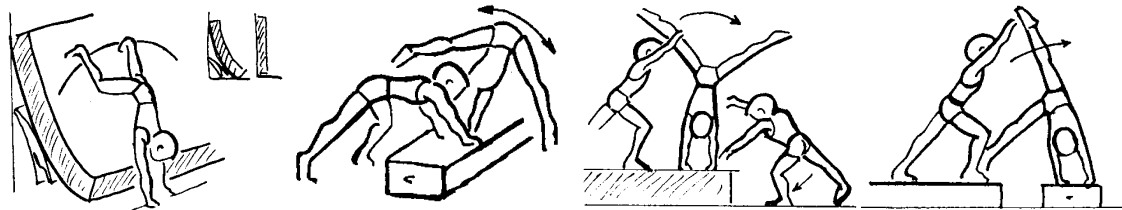
Pouvoir s'élever à l'ATR d'une situation accroupie



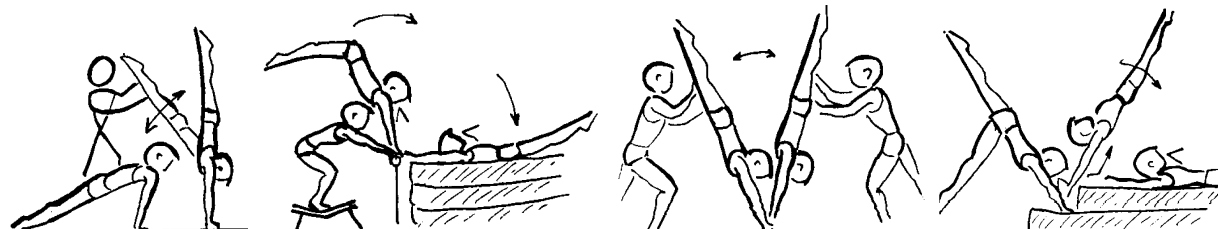
Pouvoir se renverser corps droit d'une situation tripédique  
Vers l'ATR passager



## Vers la roue



## Passer en appui renversé en situations dynamiques



## Vers les éléments gymniques

l'ATR en déroulant le dos, ATR en force, saut de mains, saut de tête, valeses, rondade

### Matériel

- 2 bancs
- 6 tapis 5cm
- 3 tapis 16cm
- 2 tapis 40cm
- espalier
- 1 mouton
- medicine ball
- 2 barres fixes
- 1 mini
- 6 haut de caisson
- 4 éléments de caisson

### Stations

- 1 haut de caisson en long avec 1 tapis 5cm
- 2 bancs en parallèle avec 1 tapis 5cm
- 1 haut de caisson en large
- 1 espalier avec 2 tapis 5cm
- 1 barre fixe hauteur épaules avec 1 tapis 5cm et 1 tapis 16cm
- 1 mouton avec 1 tapis 16cm
- 2 éléments de caisson avec 1 tapis 5cm + 2 éléments en réserve
- 2 éléments de caisson
- 1 tapis de 5cm
- 1 medicine ball
- 1 mur avec 1 tapis 5cm
- 1 tapis 16cm contre un mur
- 2 hauts de caisson séparés de 50cm
- 1 barre fixe très basse avec 1 mini devant et 1 tapis 40cm derrière
- 1 tapis 40cm