

LEÇON TYPE

Thème : Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui
 Candidat : BOVEY Cédric
 Date : 05.04.09
 Durée : 25 min
 Niveau : Acquérir et stabiliser
 Nb. de part. : 30
 Lieu :

Méth	Durée	Thème/But	Organisation	Illustration	Matériel
G	3 min	Echauffement spécifique • Jeu : se passer une balle vers l'arrière avec les pieds. Enrouler le corps vers l'arrière (cf. montée du ventre) Revanche... Regarder les niveaux !!	<i>Disposer les sautoirs dans la salle</i> 6 équipes de 5, partir les uns derrière les autres, apporter la balle d'un point à un autre. Quelle équipe arrive en premier à la ligne désignée par le moniteur ?		6 ballons 6 cônes / 6 cerceaux 5 jeux de sautoirs
A	2 min par poste	Partie principale / Travail par poste • Poste 1 : Fermeture active du corps, couché sur un banc • Poste 2 : Fermeture du corps, ressentir le mouvement • Poste 3 : Aide à la propulsion des jambes 1 • Poste 4 : Aide à la propulsion des jambes 2 • Poste 5 : Aide à la propulsion des jambes 3 • Poste 6 : Elan pour la rotation • Poste 7 : Ressentir la rotation	Un banc croché aux espaliers (plan incliné), le gymnaste enroule son corps. Répéter plusieurs fois. Idem au sol Aux AB, tourner en arrière et retour Une BAS, bb face aux espaliers. Le gymnaste effectue une montée du ventre en se poussant à l'aide des espaliers Un tapis de 16 appuyé contre un caisson, le gymnaste s'appuie dessus pour effectuer la montée du ventre Un haut de caisson est incliné, appuyé contre le reste du caisson. Le gymnaste s'appuie dessus pour effectuer la montée du ventre Un minitrampoline est disposé sous la BF. Le gymnaste tape avec un pied dedans pour faire l'exercice Le gymnaste, assis sur un swissball, la barre au-dessus de ses cuisses. Il roule en arrière sur le ballon et fait le mvt de montée du ventre		1 banc, 3 tapis 1 AB, 2 tapis 1 BAS, 2 tapis 1BF, 1 tapis 16cm, 1 caisson, 2 tapis 1BF, 1 caisson, 3 tapis 1BF, 1 minitrampoline, 2 tapis 1 Swissball, 1 BF
G	8 min	Conclusion / Contrôle Mouvement final avec aide (évaluation). Leur donner les critères de correction	6 BF (6 groupes du départ), Montrer l'aide, puis les gymnastes effectuent le mvt final en se tenant. Ils se corrigent		6 BF, 18 tapis

Fautes : Les bras sont tendus dans la première phase, Corps cambré en arr. dans la première phase, l'extension du corps arrive trop tard lors de l'appui