

Je tourne ou je roule

1. Principes physiologiques de rouler / tourner

Le principe de rouler ou tourner stimule l'appareil vestibulaire. Cela calme l'hyperactivité (dans le sens de tendance irrésistible à bouger parfois de manière maladroite, hâtive et désordonnée).

Rouler tourner est une action qui sollicite les sens de l'équilibre et celui de l'orientation. Il permet donc une amélioration globale du contrôle moteur et du comportement.

1.- Echauffement avec tapis

- 1) Poursuite tapis : 2 tapis de chasseurs (2 personnes qui tiennent les tapis pour les 4-5-6P et 4 personnes pour les 1-2-3P) poursuivent les élèves dans une ½ salle. Dès que ceux-ci sont touchés, ils se rendent vers le chariot et attendent un camarade pour former un nouveau groupe de chasseurs, jusqu'à ce que tout le monde soit touché. Puis disposer les tapis dans toute la salle



- 2) Courir librement seul autour de tous les tapis. Au signal franchir tous les tapis dans le sens de la largeur, mais par la droite. Répéter 3X.
- 3) Deux par tapis : assis en tailleur- tourner les poignets- tendre les bras à l'horizontal- à la verticale (répéter 5X)
- 4) A deux, faire la bascule sur le même tapis (rouler sur le dos –poser les mains sur le sol et revenir à la position initiale en se tenant les tibias- se relever)



- 5) 2 par tapis : trouver 2 façons différentes de tourner avec son corps. Prendre 2 exemples différents et les appliquer à toute la classe

- 6) 4 par tapis : - lever-baisser le tapis dos droit. Puis se déplacer en portant le tapis au-dessus de la tête (renforcement)



- 7) Balancer le tapis de gauche – droite. Transporter un ballon sur le tapis sans le perdre (équilibre-collaboration-coordination)
8) Défi : par gr. de 4, collés l'un à l'autre avec un petit tapis sur le corps, en tournant sur soi-même comme un tronc d'arbre avancer en collaborant jusqu'à un point donné.



- 9) Petits relais (pompiers). Transporter le tapis dans des parcours (coopération)

2.- Gestion :

a) Du mode de fonctionnement :

Fixer les objectifs
Faire l'inventaire des besoins
Avoir le plan de la salle en mémoire
Avoir l'inventaire du matériel

Mode de fonctionnement :

- Poser des cônes ou des feuilles plastifiées numérotées.
- Attendre son tour patiemment dans sa colonne
- Maintenir un climat de concentration
- Respecter les autres (différence de niveau)
- Travail par ateliers idéal, mais ne pas faire QUE des rouler pendant 20 minutes. Mixer avec des familles de mouvements (ex. rouler sur plan incliné de différentes façons et équilibre ou jonglage...)

Varié les entrées en fonction de la rosace des sens

- Se sentir bien : tester différents types de rotations adaptés à son niveau. Retrouver son équilibre, percevoir son corps après un rouler.
- Expérimenter et découvrir : varier les installations (perches-anneaux- plans inclinés-gros tapis etc.). Expérimenter les exercices des autres. Connaître et mettre en œuvre les principes de rotation.
- S'entraîner et accomplir une performance : répéter plusieurs fois le même exercice à la file / Accomplir des tâches complexes (enchaîner-combiner)
- Rechercher le défi ... : dépasser ses peurs, gérer les risques (le « trop » et le « pas assez »)
- Créer et s'exprimer : inventer des nouveaux exercices / Créer une suite à plusieurs
- Participer et appartenir : s'entraider et oser demander de l'aide / Collaborer pour créer des exercices et pour augmenter la difficulté

b) Du matériel :

Préparer en classe :

- Les équipes et leur chef
- Le plan de la salle
- L'emplacement des engins à sortir
- La procédure de sortie et de rangement

DIRECTIVES GENERALES

1. Toujours commencer par une organisation directive
2. Puis lâcher peu à peu vers l'autonomie
3. Donner des ordres clairs et précis
4. Donner des rendez-vous "après"
5. Toujours être placé à l'endroit stratégique d'où l'on voit toute la salle et tout le local
6. Attention aux E qui sortent ou qui entrent dans le local
7. Tous les déplacements en marchant
8. Connaître le processus de mise en place et de rangement de chaque engin :

	POSTE 2
Chef	Guillaume
Equipe	Jessica Patrizia Vanessa
Matos	Un mouton et un petit tapis
Consignes	Porter à quatre le mouton Glisser sur le sol Porter à deux le tapis Revenir au centre lorsque c'est terminé
Remarques	Déposer le mouton sur le sautoir rouge

3.- Propositions d'exercices :

ROULER LONGITALEMENT : au sol et dans l'espace (tour sur soi et roue)

Critères :

- Corps tendu
- Contraction des abdominaux et dorsaux
- Bras et jambes ne touchent pas le sol

exercices	matériel	image	consignes
Gros tapis	Gros tapis au sol ou gros tapis sur plan incliné		- Bras tendus - Jambes serrées et tendues - Contraction abdominale Tapis assurés avec des cordes pour qu'ils ne glissent pas
Tapis 16	Tapis 16 mm au sol ou sur plan incliné		Idem ci-dessus

Sur le sol	2 petits tapis collés au sol ou un petit tapis plié en 2, glissé sous le premier tapis suivi d'un 3 ^{ème}		<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Jambes serrées et tendues - Contraction abdominale
Transport de tapis	1 petit tapis		Idem ci-dessus, mais collaboration pour tourner en même temps et faire avancer le tapis d'un point à l'autre

ROUE BASSE :



Saut du lapin	1 banc ou 4 bancs placés parallèlement		<ul style="list-style-type: none"> - Franchir transversalement le banc en sautant de face - avec un appel à pieds joints et - en élevant les hanches plus haut que les épaules.
---------------	--	--	--

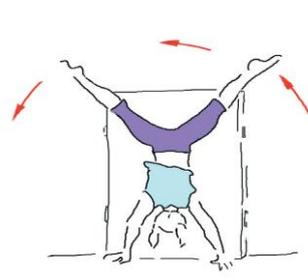
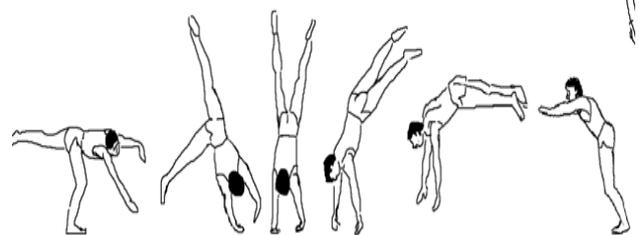
Critères Roue :

- Départ en fente
- Pose des mains à écartement des épaules
- Se repousser énergiquement du sol
- Bonne extension des hanches
- Passage par la verticale, jambes écartées
- Regard sur les mains
- Corps gainé

Arrivée en fente (idem départ dans la direction opposée)



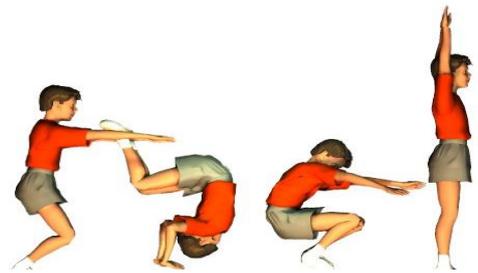
Roue basse vers la roue finale	Sur un couvercle de caisson		<ul style="list-style-type: none"> - Élévation des hanches vers le haut - Répéter comme une chanson l'ordre des poses au sol : « Pied-main-main-pied » « Pied-main-main-pied »
--------------------------------	-----------------------------	---	--

	Au bout d'un banc	Banc + tremplin+petit tapis		<ul style="list-style-type: none"> - Pose d'une première main sur plan incliné - Elancer la première jambe et pose directe de la 2^{ème} main, suivent les jambes. - Peu à peu les jambes seront tendues
	Au bout d'un banc	Banc+petit tapis		<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente avant - poser les mains et se renverser latéralement avec les pieds passants au moins à 45° - se redresser et arriver debout équilibré
	Le soleil avec ses jambes	Petit tapis		<ul style="list-style-type: none"> - Départ en position fendue devant le petit tapis - Elancer les mains sur le petit Tapis - Lancer la 2^{ème} jambe de l'autre côté du petit tapis - Se relever et arriver en équilibre
	Sur une ligne	N'importe quelle ligne droite au sol		<ul style="list-style-type: none"> - Départ en position fendue sur une ligne droite - effectuer une roue et arriver avec ses pieds sur la ligne
	Sur un banc	banc		<ul style="list-style-type: none"> - Départ en position fendue sur une un banc - effectuer une roue et arriver en équilibre sur le banc
	Le long d'un tapis tenu verticalement	Un petit tapis contre le mur ou tenu par un camarade. Egalement entre 2 petits tapis distants de 1 m, puis réduire l'espace.		<ul style="list-style-type: none"> - Départ en position fendue juste avant le début du tapis - s'élancer le long du tapis pour effectuer une roue et arriver en équilibre de l'autre côté du petit tapis.
	Rondade		<ul style="list-style-type: none"> - Roue arrivée avec les 2 pieds en même temps - avec demi-rotation au cours de l'ex. : ¼ de rotation au moment où les mains touchent le sol et ¼ de rotation provoqué par les épaules au moment de ramener les pieds au sol. 	

ROULER AVANT sur l'axe vertébral (dos rond)

Critères :

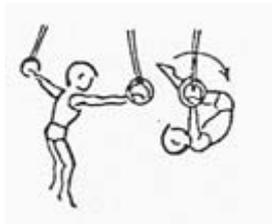
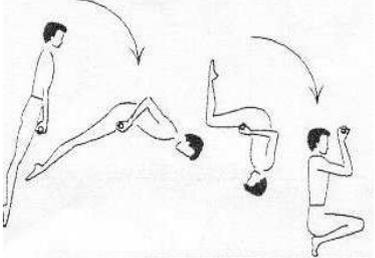
- Position de départ : serrer les pieds et préparer les mains devant soi.
- Poser les mains sur le sol (écart égal à la largeur d'épaules)
- Rentrer le menton contre la poitrine
- Rouler groupé dans l'axe
- Se relever sans l'aide des mains
- Sauter en extension



exercices	matériel	image	consignes
Rouler en avant : hanches surélevées :	Caisson 1 élément		- Départ à genoux au bout du caisson - Poser les mains sur le tapis- rentrer la tête, coller le menton - pousser les hanches en avant et rouler en avant sur tapis
	Banc + tapis		- Départ à genoux au bout du banc - Poser les mains sur le tapis – rentrer la tête, coller le menton - Pousser les hanches vers l'avant et rouler en avant sur le tapis
	Par-dessus un ballon		- Départ accroupi devant le petit tapi - Aller poser les mains sur le tapis de l'autre côté du ballon en poussant les hanches vers le haut et l'avant - Rentrer la tête-coller le menton et rouler en avant sur le tapis
	Mouton		- Poser le ventre sur le mouton et glisser lentement vers l'avant pour aller poser les mains sur le petit tapis. - Rentrer la tête-coller le menton-pousser sur les mains en élevant les hanches vers l'avant pour rouler sur le petit tapis
Rouler en avant sur un plan incliné.	Gros tapis + bancs accrochés aux espaliers (variations suivant la hauteur des bancs et sens du ou des gros tapis fixés avec des cordes)		- Départ accroupi au sommet du tapis - Rentrer la tête-coller le menton – pousser sur les mains et rouler en avant en restant en boule Variation : enchaîner 2 roulades avant

	Tapis 16+ tremplin sous le tapis		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi au sommet du tapis - Rentrer la tête-coller le menton – pousser sur les mains et rouler en avant en restant en boule Variation : départ devant le tapis !pousser énergiquement avec les jambes et les mains
	Petit tapis –petit tapis ou petit tapis-tremplin		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi au sommet du tapis - Rentrer la tête-coller le menton – pousser sur les mains et rouler en avant en restant en boule Variation : départ devant le tapis !pousser énergiquement avec les jambes et les mains
	Petit tapis plié dans 2 cerceaux		<ul style="list-style-type: none"> - Enfant accroupi au milieu du tapis plié, en plaçant ses mains proches des oreilles - 2 autres enfants poussent en même temps les cerceaux pour faire partir vers l'avant le camarade qui va faire une roulade avant Variation : sans aide
	Petit tapis posé sur 2 bancs écart épaules	 	<ul style="list-style-type: none"> - Départ : les 2 pieds contre le petit tapis, sur les bancs – poser les mains sur le tapis - Rentrer la tête – pousser sur les pieds et rouler en avant sur le petit tapis Variation : départ au sol ! !pousser énergiquement avec les jambes et les mains
Rouler en avant forme finale	Caisson 1 élément Caisson 2 éléments Possible avec caisson complet, mais départ		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi au début du caisson - Poser les mains sur le caisson – rentrer la tête et tourner en avant sur le caisson Variation : départ devant le caisson Mettre deux éléments du caisson ! ! pousser énergiquement avec les

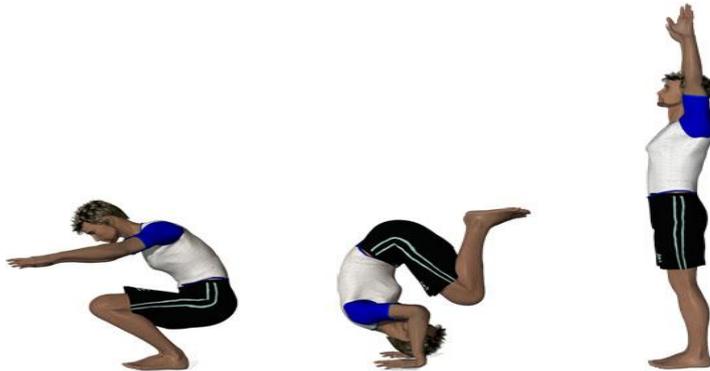
	accroupi sur le caisson et bien surveiller		jambes et les mains pour que les hanches s'élèvent plus haut que les épaules
	Sur un tapis 16mm		<ul style="list-style-type: none"> - Départ devant le tapis 16mm - Poser les mains au sol- rentrer le menton – élever les hanches et rouler sur le tapis 16mm
	Sur le sol		<ul style="list-style-type: none"> - Départ devant le tapis 16mm - Poser les mains au sol- rentrer le menton – élever les hanches et rouler sur le tapis.
	Saut roulé sur gros tapis et plan incliné		<ul style="list-style-type: none"> - Départ au sommet du gros tapis - Pousser sur les pieds- poser les mains au sol- rentrer le menton – élever les hanches et rouler sur le gros tapis
	Saut roulé sur tapis 16mm sans tremplin		<ul style="list-style-type: none"> - Départ devant le tapis 16 mm. - Pousser sur les pieds- poser les mains au sol- rentrer le menton – élever les hanches et rouler sur le tapis 16mm
	Saut roulé par-dessus un copain		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi devant le camarade qui se tient en boule ou allongé. - Pousser sur les pieds- poser les mains au sol- rentrer le menton – élever les hanches et rouler par-dessus son camarade
	Saut périlleux départ debout sur gros tapis		<ul style="list-style-type: none"> - Départ debout sur le gros tapis - Plier les jambes pour pousser avec ses pieds et tourner rapidement pour effectuer un saut périlleux.

<p>Rouler avant à différents agrès</p>	<p>Perches</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Départ tête vers le bas et les bras s'accrochent aux perches à l'envers. Tenir fermement les perches. - Pousser le derrière vers le haut pour rouler en avant dans les perches
	<p>Anneaux</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Départ tête vers le bas et les bras dirigés vers l'arrière. Les mains tiennent fermement les anneaux. - Pousser le derrière vers le haut pour rouler en avant dans les anneaux
	<p>Barre fixe</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - Crochet du jarret : monter à l'appui - passer une jambe de l'autre côté de la barre - Se laisser glisser en arrière et remonter à l'appui. - Tourner en avant à la barre : monter à l'appui et tourner en s'enroulant comme une liane. Poser doucement les pieds au sol sans se laisser tomber.
	<p>Barres parallèles Petits tapis dessous</p> <p>Barres parallèles Petit tapis dessous et dessus les barres</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - Départ entre les barres, bras tendus en arrière - Pousser sur les jambes en élevant les hanches plus haut que les épaules - Rentrer la tête et tourner en avant. - Départ assis sur les barres, puis poser les pieds sur les barres derrière les mains (aide) - Mains sur les barres devant les pieds - Pousser sur les pieds - rentrer la tête - coller le menton et rouler sur le tapis

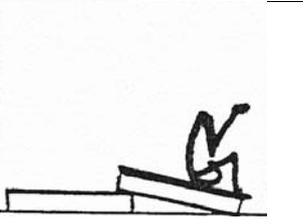
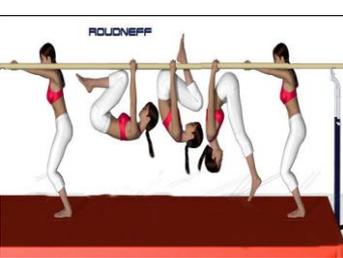
ROULER EN ARRIERE : sur l'axe vertébral (dos rond) et à plusieurs engins

Critères :

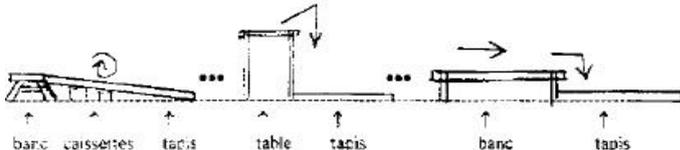
- Position de départ : accroupi, serrer les pieds et préparer les mains à côté des oreilles.
- Poser les paumes vers le sol (écart égal à la largeur d'épaules)
- Rentrer le menton contre la poitrine
- Rouler dans l'axe en enroulant le dos vers l'arrière
- Passer par un appui sur les mains.
- Arriver accroupi sur les pieds (pas sur les genoux)



exercices	matériel	image	consignes
Rouler en arrière en délestant la nuque (pousser sur les mains)	Gros tapis sur un plan incliné (tapis posé sur 2 bancs accrochés aux espaliers)		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi et préparer les mains à côté des oreilles - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en enroulant le dos. - Arriver sur les pieds sur le petit tapis
	Gros tapis posé au sol		<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi sur le gros tapis, préparer les mains. - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en restant bien en boule. - Aller déposer ses pieds en arrière vers les oreilles
	3 petits tapis et rouler arrière		<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos, placer son corps, remonter assis en boule et préparer ses mains. - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en allant déposer ses pieds en arrière sur le petit tapis
	Petit tapis posé sur 2 bancs écart épaules 		<ul style="list-style-type: none"> - S'allonger sur le petit tapis, puis se mettre en boule en préparant ses mains vers les oreilles. - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en roulant sur le dos. - Aller déposer ses pieds derrière sur le petit tapis

	version plan incliné (soit un tremplin sous le petit tapis, soit petit tapis plié en deux et par-dessus mettre un petit tapis)		<ul style="list-style-type: none"> - Départ assis sur le bord du tremplin - préparer ses mains - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en poussant sur les mains. - Aller déposer ses pieds en arrière sur le petit tapis
	Deux éléments de caisson et petit tapis		<ul style="list-style-type: none"> - Départ assis sur le bord du tremplin - préparer ses mains - Rentrer le menton et s'élancer en arrière en poussant sur les mains. - Aller déposer ses pieds en arrière sur le petit tapis
Rouler en arrière à différents agrès	Sol + cerceau		<ul style="list-style-type: none"> - Se placer accroupi sur le petit tapis enroulé et préparer ses mains. - Rentrer le menton et un camarade pousse légèrement le cerceau, afin de me donner un mouvement vers l'arrière - Je vais déposer mes pieds sur le petit tapis derrière moi.
	Anneaux		<ul style="list-style-type: none"> - Départ à pieds joints sur le petit tapis- - Pousser sur les pieds et plier les bras pour se mettre en boule. - Pousser ses genoux et ses pieds vers l'arrière et arriver sur le petit tapis
	perches		<ul style="list-style-type: none"> - Mains à la hauteur des épaules et tenir fermement les perches. - Pousser sur les pieds et plier les bras pour se mettre en boule. - Pousser ses genoux et ses pieds vers l'arrière et arriver sur le petit tapis
	Barres asymétriques		<ul style="list-style-type: none"> - Départ mains sur la barre basse - En gardant son corps contre la barre basse, élaner une jambe, puis l'autre sur la barre haute et donner une impulsion vers l'arrière pour tourner en arrière autour de la barre basse.
	Barres parallèles		<ul style="list-style-type: none"> - Départ entre les barres // pieds joints. - Se mettre en boule et tourner vers l'arrière en allant déposer ses pieds sur le petit tapis. ! ne pas lâcher les mains (aide, puis sans aide)

	Barre fixe		<ul style="list-style-type: none"> - Montée du ventre : d'abord avec aide, puis sans. - Départ : Bras pliés et corps plaqué contre la barre - élaner une jambe vers l'arrière, en gardant ses hanches contre la barre et s'enrouler autour de la barre. - Arrivée en appui sur la barre
--	------------	---	---

COMBINER :			
Critères : ????			
exercices	matériel	image	consignes
Enchaîner plusieurs fois le même exercice au même engin	En fonction de l'engin choisi		ex. s'enrouler comme une liane 2X de suite à la barre fixe ou enchaîner 2-3 roulades en avant sur une suite de petits tapis etc....
Enchaîner des exercices différents au même engin	En fonction de l'engin choisi		Ex. La montée du ventre à la barre fixe et enchaîner « s'enrouler comme une liane » etc...
Enchaîner différents rouler à différents engins	J'effectue une roulade avant sur le tapis, je me réceptionne en position allongée puis je roule sur moi-même J'effectue une roue autour d'un banc (plinth)		
Enchaîner que des rouler en avant à différents engins			
Enchaîner que des rouler en arrière à différents engins	Disposition du matériel selon votre choix		

E	EVALUATION : TOURNER – rouler		
	Savoirs	Savoir-faire	Savoir-être
1E	<ul style="list-style-type: none"> Porter une barre fixe sans danger (quelqu'un devant et quelqu'un derrière) pour la mettre en place Connaître les principes de fonctionnement dans le travail par postes : attendre les ordres du maître pour changer de poste 	<ul style="list-style-type: none"> Rouler longitudinalement sur un plan incliné  S'enrouler comme une liane à la barre fixe  	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les distances de sécurité (au départ de l'exercice, colonne) Mettre en place le matériel sans précipitation en marchant.
2E	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les critères de la culbute avant : position des mains, de la tête... 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer une culbute avant sur un plan incliné  Effectuer la culbute en avant à la barre fixe 	
1P	<ul style="list-style-type: none"> Connaître la technique correcte pour tenir la barre lors de l'exercice (mains) 	 <ul style="list-style-type: none"> Effectuer la culbute avant au sol et se relève sans l'aide des mains Effectuer la culbute avant et arrière à la barre fixe  	<ul style="list-style-type: none"> Lors d'activités autonomes : respecter les formes d'organisation mises en place (ordre de passage, comportement dans les colonnes)
2P	<ul style="list-style-type: none"> Savoir mettre et enlever une barre fixe Connaître les principes du respect de l'autre lors de l'évaluation de son camarade. 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer une roulade avant sur le caisson  Effectuer le cochon pendu à la barre fixe (enrouler les jambes à la barre) 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluer un camarade en lui précisant les éléments réussis. Etre capable d'arrêter l'exercice lorsque l'on est fatigué)



- Effectuer la montée du ventre avec aide



- Effectue une culbute arrière et avant aux perches et aux anneaux



3P

- Connaître les principes techniques des rotations (déclenchements)
- Connaître les principes de mise en place et de rangement du matériel

- Rouler en arrière sur un plan incliné



- Effectuer le crochet du jarret (descendre et remonter)

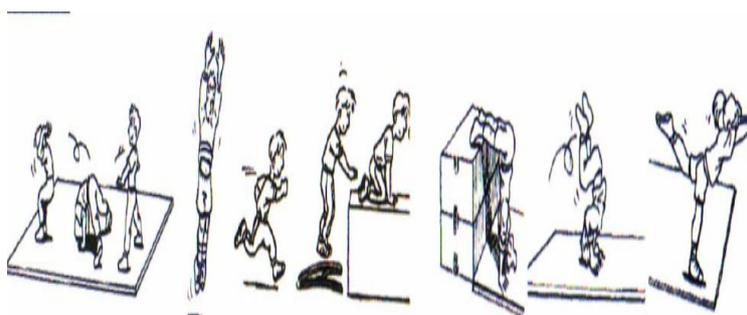


- Effectuer la montée du ventre



- Evaluer un camarade (en respectant tous les critères de réussite)

4P	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principes de communication (respecter les idées des autres, mettre en commun...) • En équipe gérer le matériel de manière autonome (responsabilisation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer une roue en restant à 30cm d'une ligne • Enchaîner 3 rouler différents à la barre fixe • Gymnastique synchronisée (à 2ou à 3), enchaîner 3 exercices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborer dans un groupe pour la création d'une suite d'exercices.
5P	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principes de l'assurage • Savoir gérer la prise de risque 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner 4 exercices au sol • Effectuer le tour d'appui arrière • Avec aide, effectuer un appui renversé et rouler 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider et/ou assurer efficacement un camarade
6P	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principes d'entraînement et d'évaluation mis en place 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner 5 exercices au sol • Enchaîner 5 exercices à la barre fixe 	<ul style="list-style-type: none"> • gérer son entraînement de manière autonome



4. Planification / Déroulement des leçons

Leçons	Etapes	Fonction	Organisation
1 – 2	Emotionnelle	Découvrir les postes Essais – erreurs (Evaluation diagnostique)	Styles d'enseignement : Dirigé pour l'apprentissage de la sécurité et du fonctionnement dans les postes Autonome pour le test des exercices
3	Fonctionnelle Structurale	Faire exprimer par les enfants leurs émotions, leurs problèmes techniques. Créer ensemble les critères de réussite	Styles d'enseignement : Réciproque pour la résolution des problèmes, pour l'élaboration des critères de réussite, pour la création d'exercices Autonome pour le test des exercices
4 – 5	Entraînement Créativité	Répéter aux différents postes les exercices choisis en fonction des critères Mise en place d'exercices différenciés	Styles d'enseignement : Réciproque pour l'évaluation formative (coévaluation) Autonome pour la prise en charge de l'entraînement Autonome pour la créativité
6 – 7	Evaluation (Voir grille)	Validation des exercices choisis	Evaluation en fonction des exercices imposés par le maître et des exercices choisis par les élèves

8. Références

Manuel 2 (Ecole enfantine, degré pré – scolaire) p. 16-17 Fiches No : 23 et 24	Manuel 3 (1 à 4 P) p. 18 à 21 Fiches No : 1-2P no 19-21-31-32-33-34 3-4P no 16 à 19-23-30 à 34
Manuel 4 (4 à 6 P) p. 13 à 15	Manuel 5 (6 à 9 P) p. 13 à 16
Revue Mobile : L'école du courage no 36 Le courage à l'épreuve no 5/01 Dossier Dessimoz-Gillioz Mut tut gut Enfance active - vie saine Site educanet2.seps Site http://eps.roudneff.com	Site officiel de l'animation en EP www.zwookedu.ch/edphys

Dossier réalisé par Véro Karlen et Gérard Schroeter