

# Ateliers Cycle 2

## Fiches élèves

## Ateliers de gymnastique - CYCLE 2

	Fiches	Actions
Rouler	1	Rouler en avant
	2	
	3	
	4	
	5	Rouler en arrière
	6	
	7	
	8	
Se renverser	9	Se renverser en appui
	10	
	11	
	12	
	13	Se renverser en roue
	14	
	15	
	16	
Voler	17	Sauter ou franchir pour voler
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	

	Fiches	Actions
Tourner	23	Tourner avec des cordes (ou anneaux)
	24	
	25	
	26	Tourner en avant autour d'une barre
	27	
	28	Tourner en arrière avec une barre basse
	29	
Se suspendre	30	Se suspendre aux cordes
	31	
	32	
Se déplacer	33	Se déplacer sur la poutre
	34	
	35	
	36	

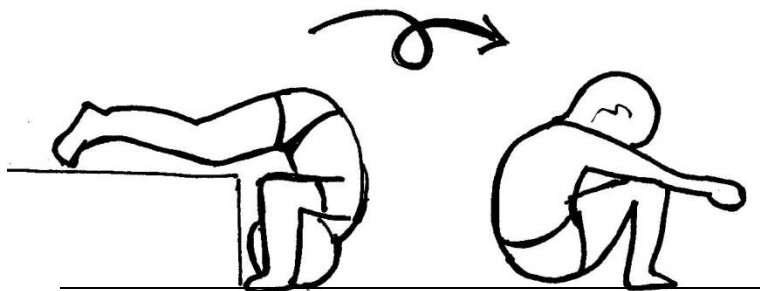
**Les éléments de liaison** (attitudes, déplacements et sauts) sont travaillés à l'échauffement.

## Atelier 1

C2

### ROULER EN AVANT - 1

*A plat ventre sur un banc ou un bloc,  
se laisser glisser et rouler*



**Menton - poitrine**

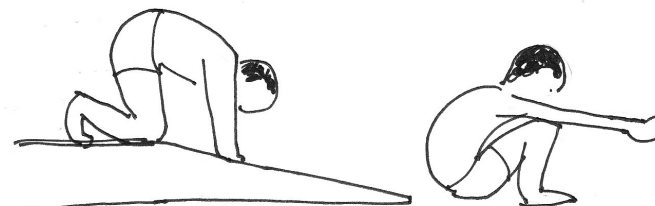
**Arriver pieds joints**

## Atelier 2

C2

### ROULER EN AVANT - 2

*Départ à genoux sur un bloc,  
rouler sur le plan incliné*



**Pousser sur les pieds**

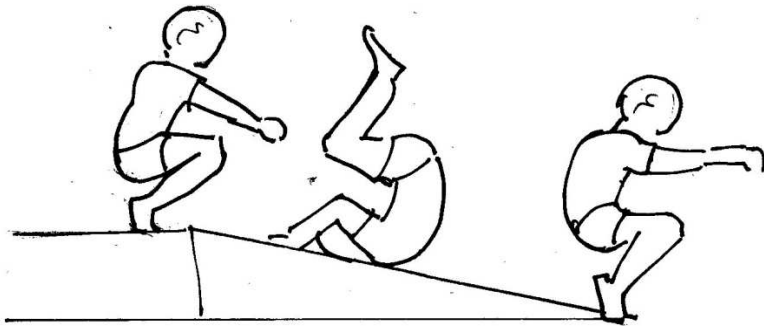
**Arriver pieds joints**

## Atelier 3

C2

### ROULER EN AVANT - 3

*Accroupi sur un bloc,  
rouler sur le plan incliné*



**Pousser sur les pieds**

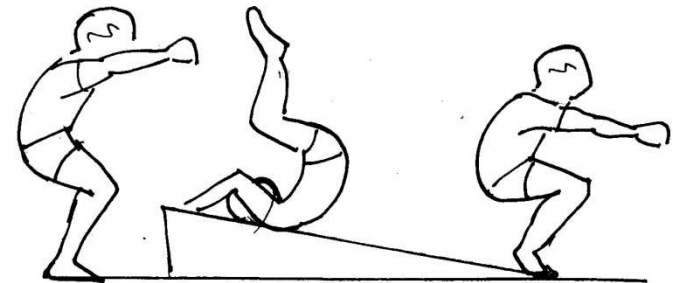
**Arriver pieds joints**

## Atelier 4

C2

### ROULER EN AVANT - 4

*Accroupi sur le sol,  
rouler sur le plan incliné*



**Pousser sur les pieds**

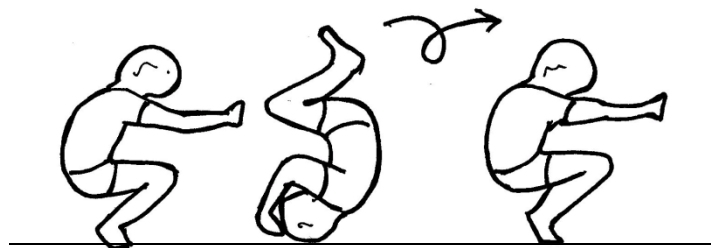
**Arriver pieds joints**

## Atelier 5

C2

### ROULER EN AVANT - 5

*Départ accroupi, rouler sur un tapis plat*



**Pousser sur les pieds**

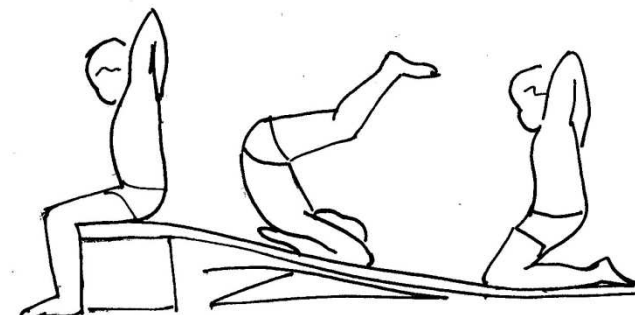
**Arriver pieds joints, accroupi, les mains devant**

## Atelier 6

C2

### ROULER EN ARRIERE - 1

*Rouler sur un plan incliné en partant assis (mains sur les omoplates)*



**Rentrer la tête**

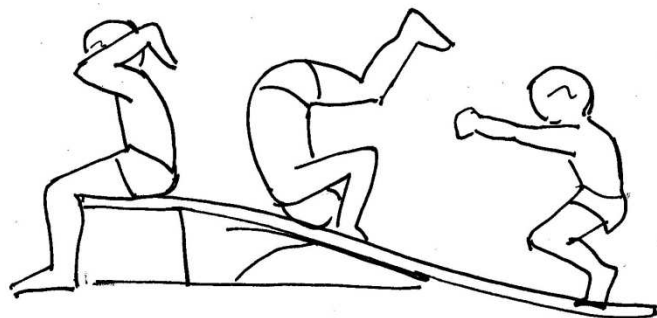
**Arriver sur les genoux**

## Atelier 7

C2

### ROULER EN ARRIERE - 2

*Rouler sur un plan incliné en partant assis, arriver accroupi*



**Rentrer la tête**

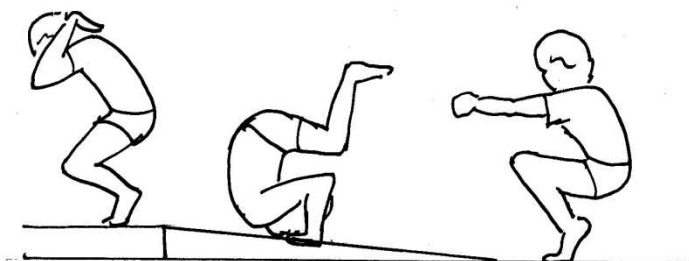
**Arriver accroupi, pieds joints**

## Atelier 8

C2

### ROULER EN ARRIERE - 3

*Rouler en partant accroupi et arriver accroupi*



**Pousser sur les pieds**

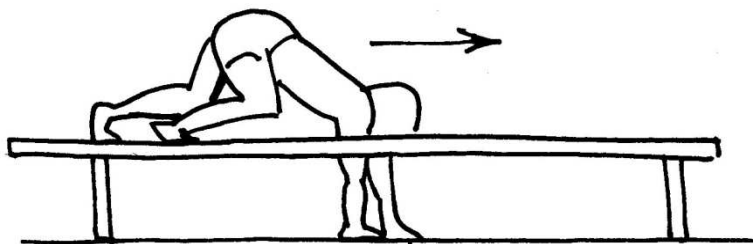
**Arriver accroupi, pieds joints**

## Atelier 9

C2

### SE RENVERSER en appui -1

*Se déplacer vers l'avant, mains au sol  
avec les pieds posés sur 2 bancs*



**Monter le bassin**

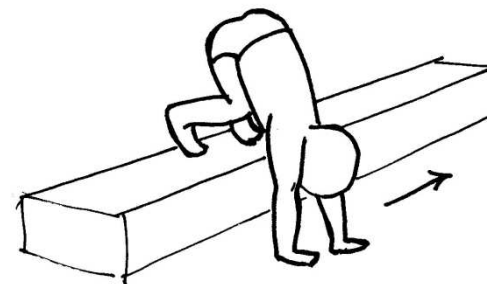
Le dos doit être de plus en plus proche de la verticale

## Atelier 10

C2

### SE RENVERSER en appui -2

*Se déplacer pieds sur le banc et dos à la verticale*



**Monter le bassin**

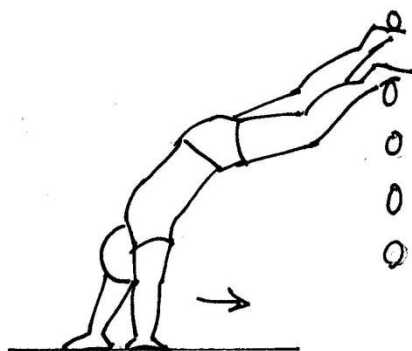
Le dos doit être de plus en plus proche de la verticale

## Atelier 11

C2

### SE RENVERSER en appui- 3

*Les pieds en appui sur l'espalier, rapprocher les mains, et sentir l'appui sur les mains, bras tendus*



**Monter les pieds et redescendre**

**Le dos est de plus en plus vertical**

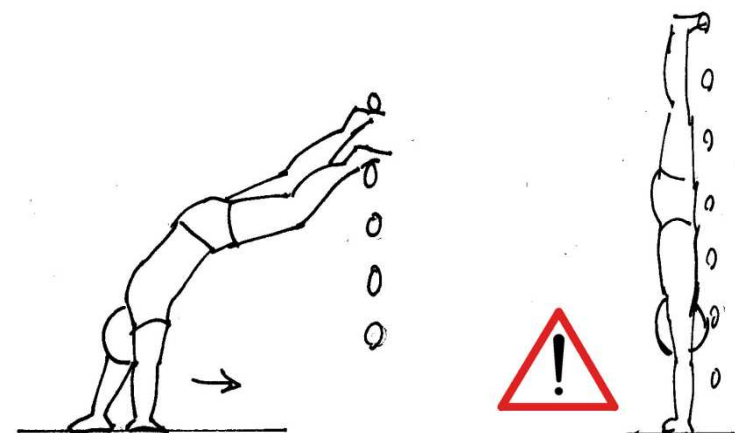
## Atelier 12

C2

### SE RENVERSER en appui - 4

Parade adulte

*Sortie : fléchir les bras, enrayer la tête et rouler en avant*



**Monter les pieds et rouler**

**Le dos est de plus en plus vertical**

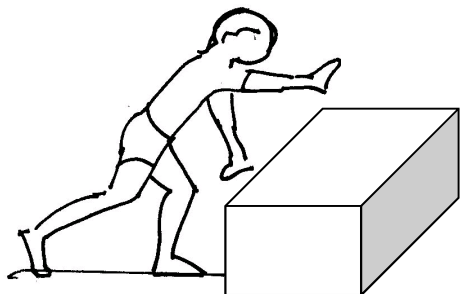


## Atelier 13

C2

### SE RENVERSER en roue -1

*Franchir en posant les mains sur le bloc*



**Poser les mains au-delà du repère**

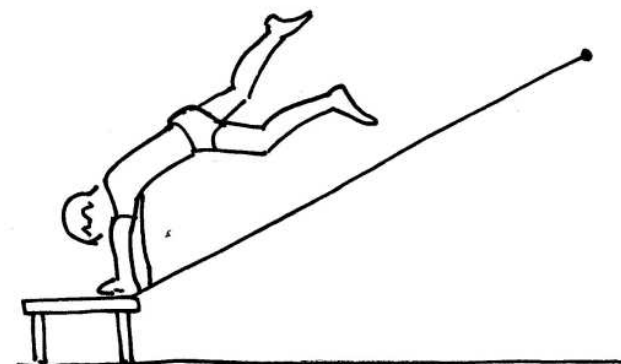
**Arriver sur un pied, puis l'autre**

## Atelier 14

C2

### SE RENVERSER en roue -2

*Franchir un fil avec départ en posant les mains sur le banc*



**Monter le bassin plus haut**

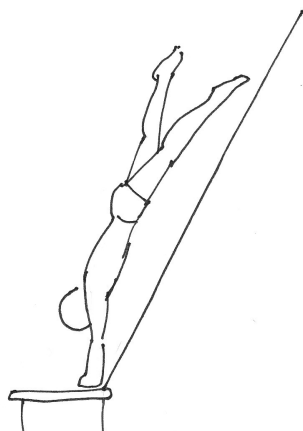
**Arriver sur un pied, puis l'autre**

Atelier 15

C2

## SE RENVERSER en roue - 3

*Le fil est plus oblique*



**Monter le bassin encore plus haut**

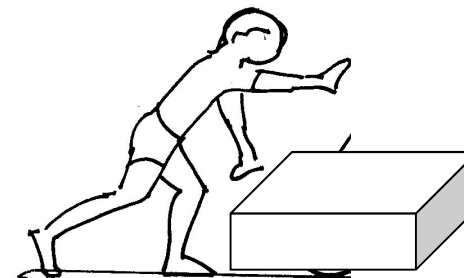
**Arriver sur un pied, puis l'autre**

Atelier 16

C2

## SE RENVERSER en roue - 4

*Franchir en posant les mains sur le bloc*



**Poser les mains au-delà du repère**

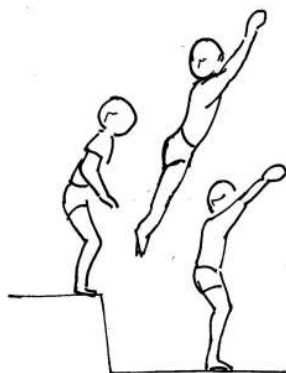
**Arriver sur un pied, puis l'autre**

Atelier 17

C2

**VOLER - 1**

*Sauter en contrebas*



**Rester droit**

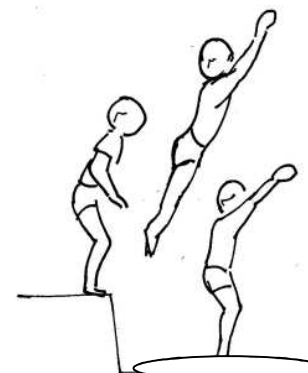
**Arriver équilibré, pieds joints**

Atelier 18

C2

**VOLER - 2**

*Sauter en contrebas et arriver équilibré dans un cerceau*



**Rester droit**

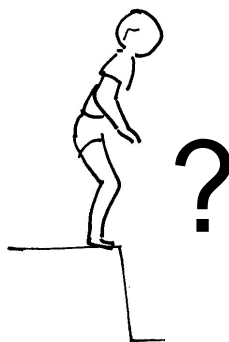
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 19

C2

### VOLER - 3

*Sauter en contrebas, en ajoutant une figure*



**Rester équilibré**

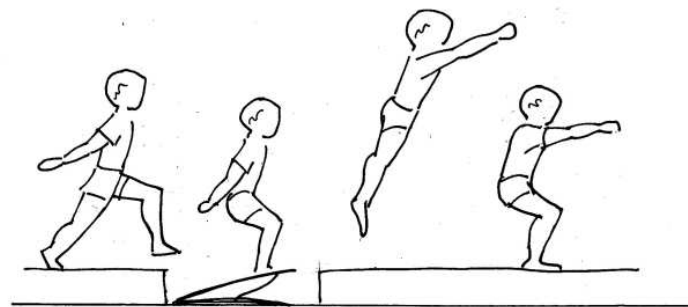
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 20

C2

### VOLER - 4

*Sauter du bloc sur un tremplin*



**Rester équilibré en l'air**

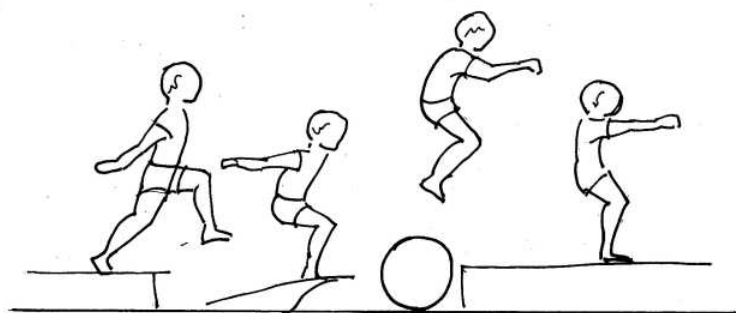
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 21

C2

### VOLER - 5

*Sauter du bloc sur le tremplin et franchir l'obstacle*



**Rester équilibré en l'air**

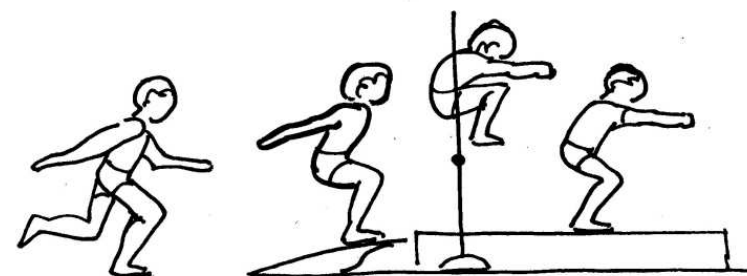
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 22

C2

### VOLER - 6

*Courir, sauter sur le tremplin et franchir l'obstacle*



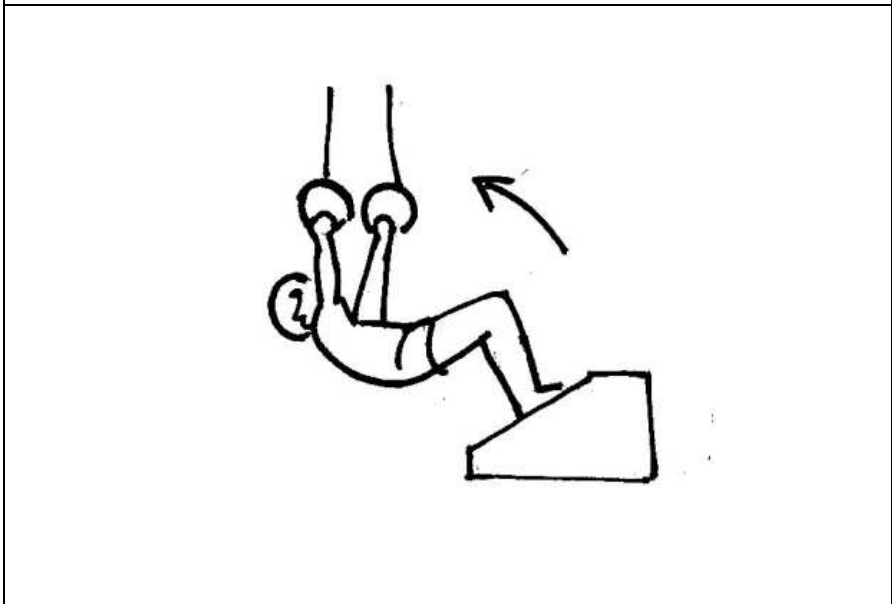
**Rester équilibré en l'air**

**Arriver équilibré, pieds joints**

<b>Atelier 23</b>	<b>C2</b>
-------------------	-----------

<b>TOURNER avec des cordes (ou des anneaux) - 1</b>
---

*Tourner vers l'arrière bras tendus, avec un appui des pieds*



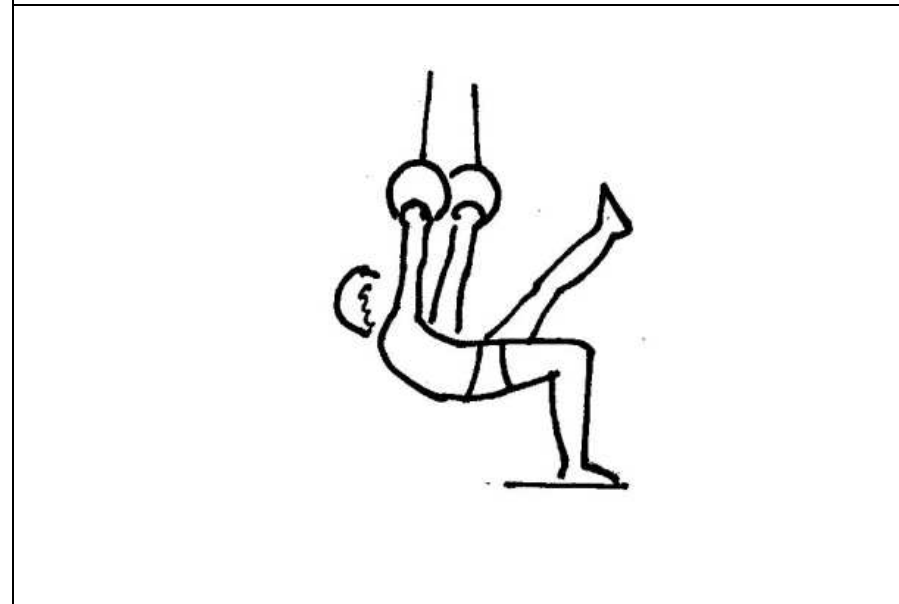
**Pousser pour lancer les pieds**

**Arriver pieds joints**

<b>Atelier 24</b>	<b>C2</b>
-------------------	-----------

<b>TOURNER avec des cordes (ou des anneaux) - 2</b>
---

*Tourner vers l'arrière, bras tendus*



**Pousser pour lancer les pieds**

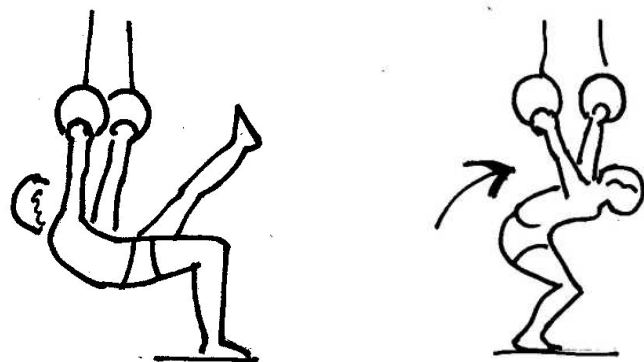
**Arriver pieds joints**

## Atelier 25

C2

### TOURNER avec des cordes (ou des anneaux) - 3

*Tourner vers l'arrière bras tendus, et enchaîner  
vers l'avant*



**Ne pas s'arrêter**

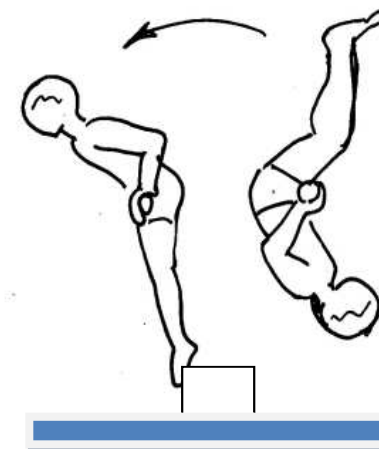
**Arriver pieds joints**

## Atelier 26

C2

### TOURNER en avant autour d'une barre basse - 1

*De l'appui facial, tourner vers l'avant*



**Tourner sans lâcher la barre**

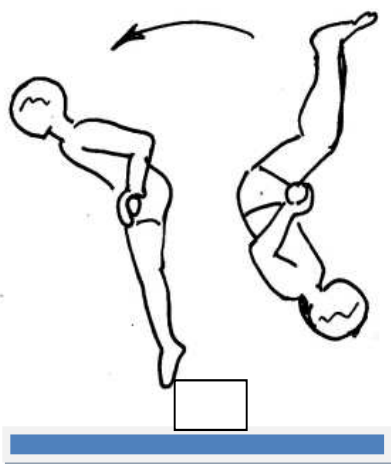
**Arriver pieds joints**

## Atelier 27

C2

### TOURNER en avant autour d'une barre basse - 2

*De l'appui facial, tourner vers l'avant en contrôlant sa rotation*



**Arriver sans bruit**

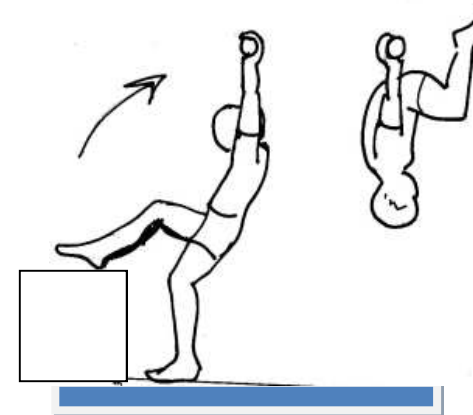
**Arriver pieds joints**

## Atelier 28

C2

### TOURNER en arrière avec une barre basse - 1

*Tourner vers l'arrière et passer les jambes entre les bras*



**Tourner sans lâcher la barre**

**Arriver équilibré**

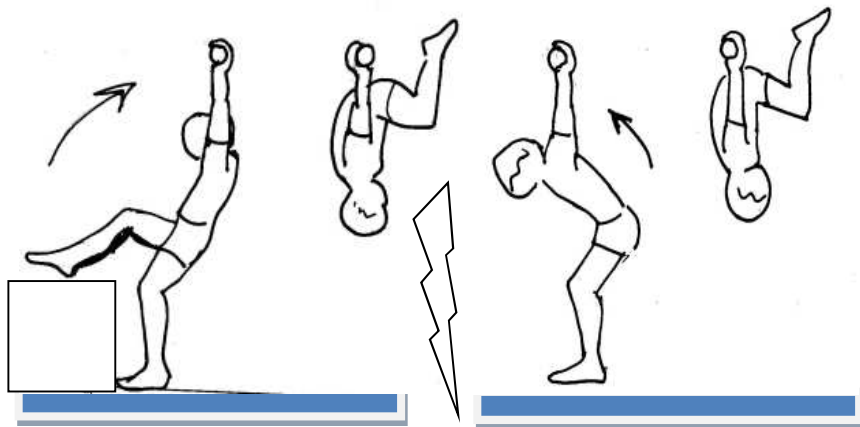


## Atelier 29

C2

### TOURNER en arrière avec une barre basse - 2

*Tourner vers l'arrière, passer les jambes entre les bras et revenir*



**En arrière, puis en avant**

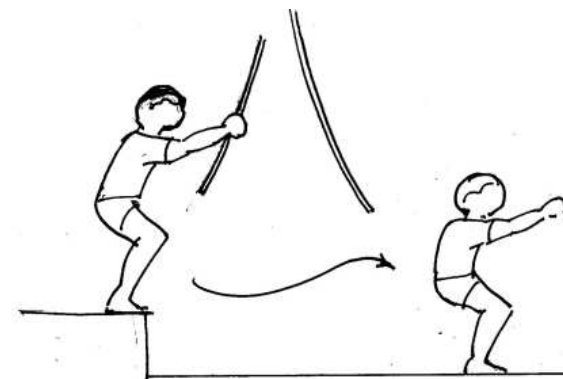
**Arriver équilibré**

## Atelier 30

C2

### SE SUSPENDRE aux cordes - 1

*D'un appui, se balancer avec les cordes et se réceptionner*



**Tenir la corde**

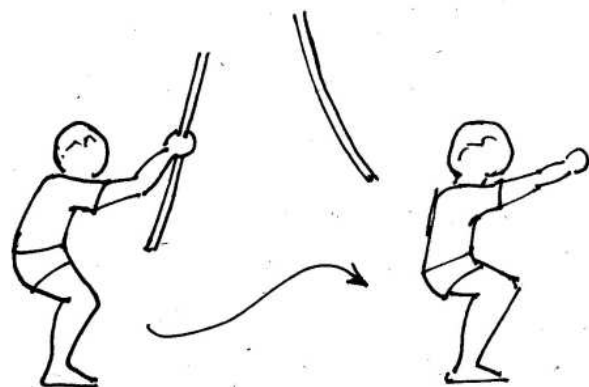
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 31

C2

### SE SUSPENDRE aux cordes - 2

*Se balancer avec les cordes et se réceptionner équilibré*



**Lâcher au bon moment**

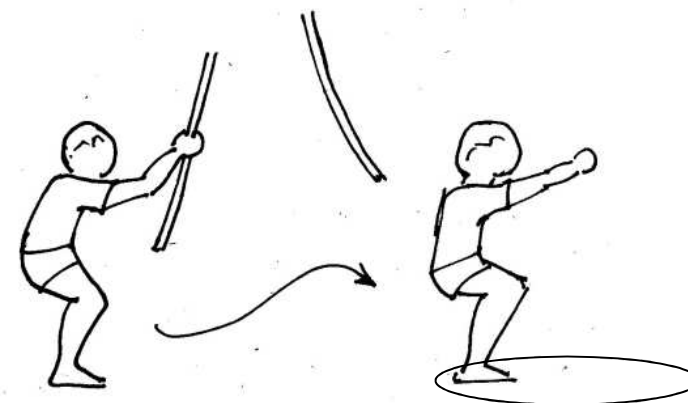
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 32

C2

### SE SUSPENDRE aux cordes - 3

*Se balancer et se réceptionner dans une zone*



**Arriver dans le cerceau**

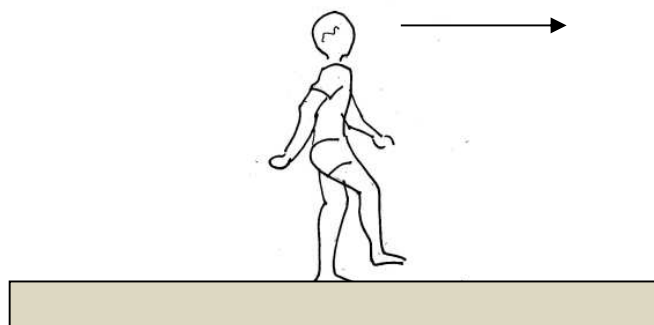
**Arriver équilibré, pieds joints**

## Atelier 33

C2

### SE DEPLACER sur la poutre - 1

*Marcher en avant sur la poutre*



**Regarder devant soi**

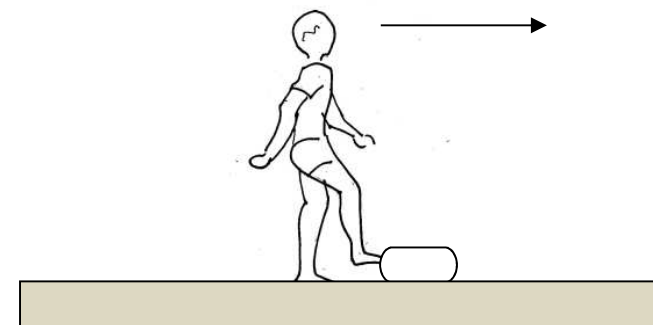
**Rester équilibré**

## Atelier 34

C2

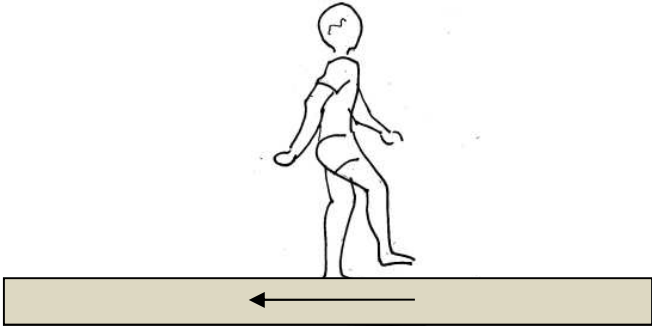
### SE DEPLACER sur la poutre - 2

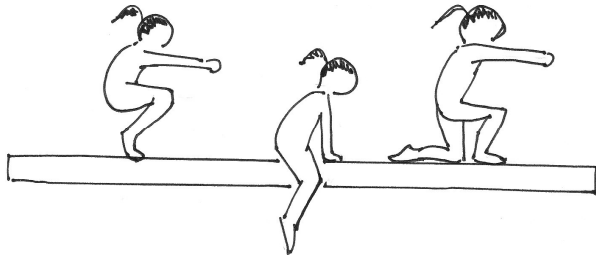
*Marcher et franchir l'obstacle*



**Regarder devant soi**

**Rester équilibré**

Atelier 35	C2
<b>SE DEPLACER sur la poutre - 3</b>	
<i>Marcher en arrière sur la poutre</i>	
	
<b>Regarder devant soi</b>	
<b>Rester équilibré</b>	

Atelier 36	C2
<b>SE DEPLACER sur la poutre - 4</b>	
<i>S'accroupir, s'asseoir et se relever</i>	
	
<b>Regarder devant soi</b>	
<b>Rester équilibré</b>	