

# GYMNASTIQUE CYCLE 3 « Consolidation »

## SOL



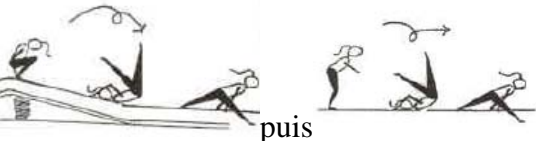
La situation de référence de cet agrès correspond à la situation d'évaluation « évolution » niveau 2 Cycle 2

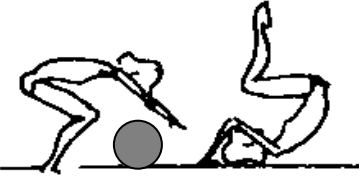
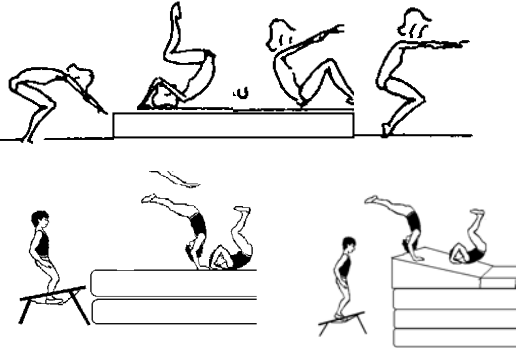
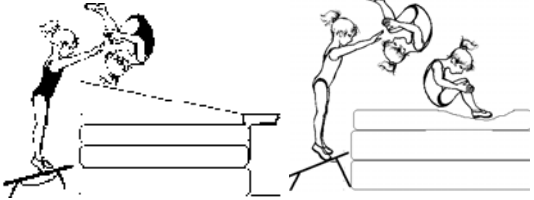
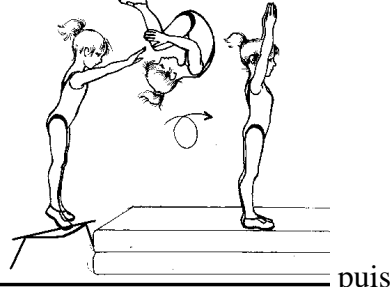
### Situations d'apprentissage

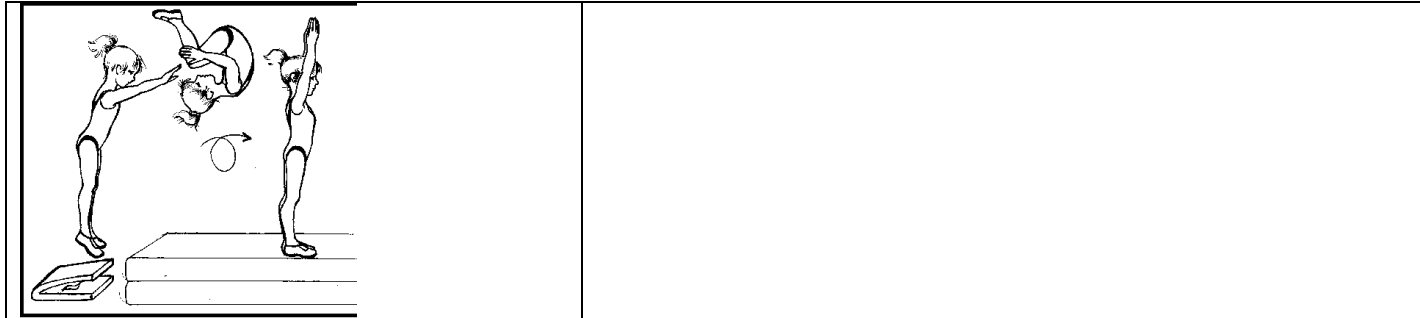
Il ne s'agit bien sûr que de quelques exemples, il existe bien d'autres ateliers que l'on peut mettre en place.



#### Rouler en avant

Figure	Description
	<p>Varié les plans inclinés, diminuer petit à petit l'inclinaison Accélérer la rotation de façon à pouvoir se relever sans ses mains</p>
	<p>Rouler en contre haut sur plan incliné : départ au bord d'un plan incliné à 20, 30 cm du sol, poser les mains dessus, pousser dans les jambes, rouler. <b>Attention</b>, aux cervicales, il faut que les enfants poussent dans les jambes au départ et enroulent bien la tête</p>
	<p>Varié les façons de se relever : par exemple jambes écartées. Les jambes doivent rester tendues, placer les mains entre les jambes pour s'aider à se relever.</p>

	<p>Rouler par-dessus un objet. Possibilité de mettre 2 tapis légèrement espacés, partir sur un pour aller rouler sur l'autre.</p> <p>Varié la taille de l'objet (hauteur, largeur...), la forme. Varié l'écartement des tapis</p>
	<p>Quand les enfants sont plus à l'aise (à partir de la GS), rouler en contre-haut. Départ pied au sol, poser les mains sur un plan à 10, 20, 30... cm du sol, sauter pour rouler dessus.</p> <p><b>Attention</b> à ne faire que quand les enfants enroulent bien la tête. D'autre part pour que les enfants ne se fassent pas mal aux cervicales, ils doivent sauter un peu au départ.</p> <p>Roulade au départ d'un trampoline sur un tapis plus haut. Jouer sur la hauteur du tapis (de toute façon plus haut que le trampoline).</p>
	<p>Salto avant départ sur trampoline. Essayer petit à petit d'arriver debout sur la pile de tapis. Ensuite on peut remplacer le trampoline par un tremplin et/ou faire prendre un peu d'élan aux enfants.</p> <p><b>Attention</b>, les tapis doivent être beaucoup plus hauts que le trampoline (environ 1m) et les enfants doivent impérativement enrouler la tête.</p>
 <p>puis</p>	<p>Quand les enfants arrivent debout sur la pile de tapis à l'exercice précédent, on peut petit à petit enlever les tapis pour arriver à hauteur du trampoline (ou tremplin), jamais plus bas.</p>

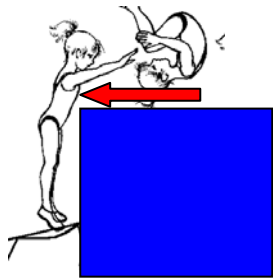


**Point sécurité pour les roulades avant :**

- Pose des mains au sol pour soulager les cervicales
- Monter le bassin au dessus des mains avant de rouler
- Rentrer la tête (regarder son ventre) et poser le derrière de la tête au sol et surtout pas le dessus.

**Point sécurité pour le salto avant :**


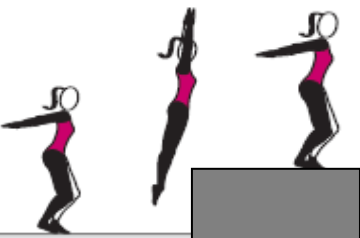
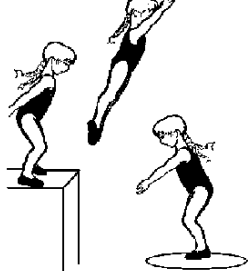

- Ne jamais commencer le travail du salto avant à hauteur, l'arrivée doit toujours se faire en contre-haut par rapport au départ (environ à hauteur de poitrine des enfants).

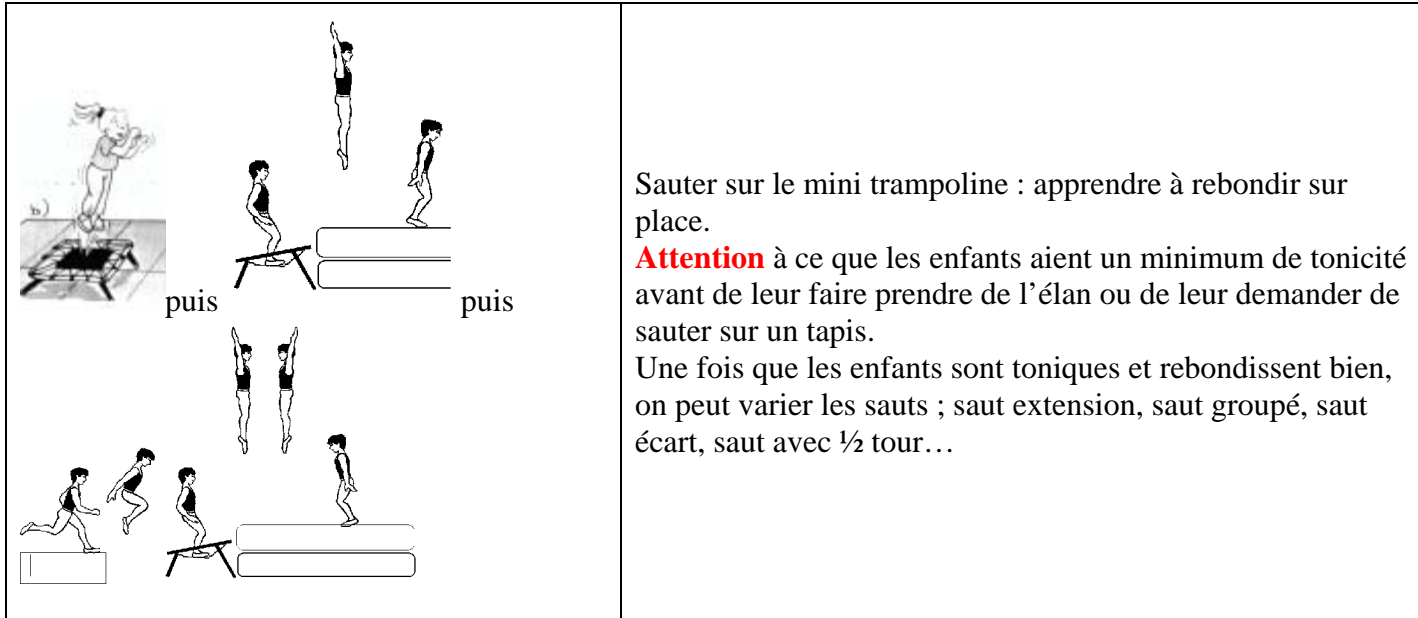




## Sauter

Commencer par des sauts libres : sauter comme... (la grenouille, le lapin, la sauterelle...), sauter sur un pied, sauter loin, sauter vite, sauter haut...

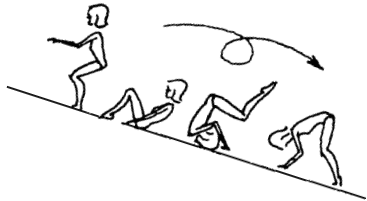
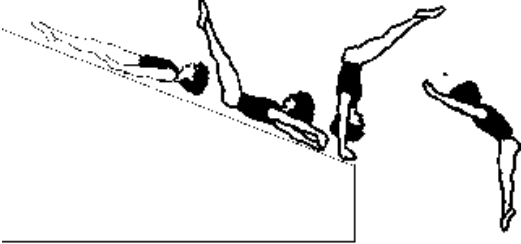
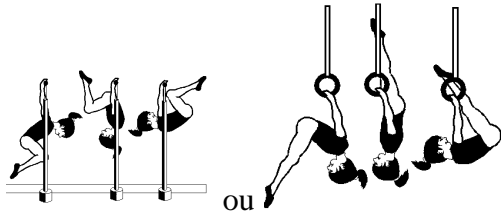
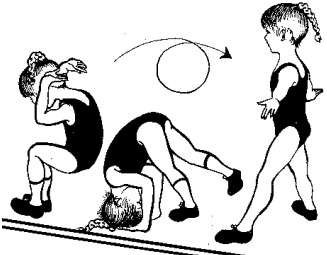
Figure	Description
	<p>Sauter loin : sauter de cerceaux en cerceaux, à pied joints, sur un pied...</p> <p>Jouer sur l'écartement des cerceaux, le placement (en ligne, en zig-zag, en dispersion...)</p>
	<p>Sauter haut : sauter en contre haut, par-dessus un objet...</p>
	<p>Sauter en contre bas : saut extension simple, saut groupé, saut en tournant...</p>
	<p>Rotation longitudinale : couché entre deux plans inclinés, rouler en restant le plus « droit » possible. Jouer sur l'écartement de plans inclinés.</p>


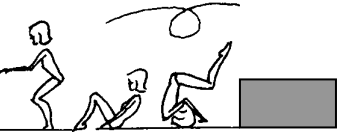


**Attention**, la réception des sauts se fait toujours sur jambes semi-fléchies.



## Rouler en arrière

Figure	Description
	Varier les plans inclinés, diminuer petit à petit l'inclinaison
	Rouler en contre bas : départ assis au bord d'un plan incliné (ou non), rouler en arrière et arriver les pieds en contre bas.  Jouer sur l'inclinaison du plan (jusqu'à plus du tout d'inclinaison) et sur la hauteur du contre bas
	Rouler en arrière en suspension (entre des cordes, entre des anneaux, sous une barre...)
	Varier les façons de se relever : par exemple jambes écartées

	<p>Rouler par-dessus un objet à l'arrivée</p> <p>Varié la taille de l'objet (hauteur, largeur...), la forme.</p>
	<p>Quand les enfants sont plus à l'aise et qu'ils savent faire la roulade arrière sans plan incliné, rouler en contre-haut. Départ au sol, rouler au sol, arriver à genoux sur un plan surélevé (10, 20, 30 cm...).</p> <p><b>Attention</b>, pour que les enfants ne se fassent pas mal aux cervicales, ils doivent bien positionner leurs mains pour pousser.</p>

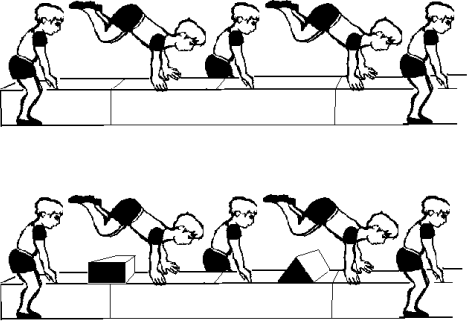
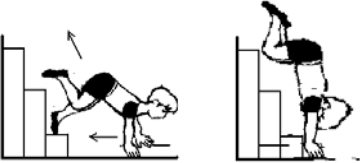
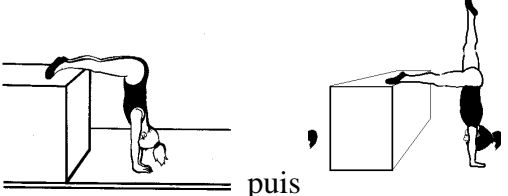
**Point sécurité :**

- Pose des mains bien à plat au sol de chaque côté de la tête pour soulager les cervicales ; les laisser au sol jusqu'à la fin de la roulade.





## Venir en appui

Figure	Description
	<p>Poser les mains sur un banc, sauter avec les deux pieds en même temps d'un côté puis de l'autre. Garder les bras tendus. Même chose avec des obstacles à franchir sur le bas pour obliger les enfants à élever le bassin</p>
	<p>Venir en appui sur les mains en montant les pieds et le bassin</p>
	<p>Placer son dos à l'équerre puis lever une jambe, puis l'autre, puis les deux pour les enfants les plus à l'aise. Possibilité de mettre en place l'atelier contre un mur.</p>

Pour faciliter la montée du bassin et éviter que les enfants « s'écroulent », ils doivent avoir les bras bien alignés avec le dos.

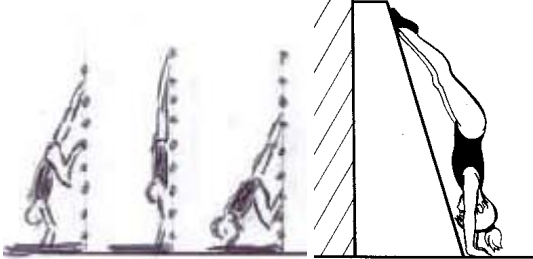

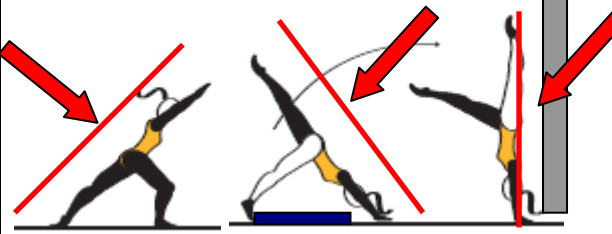


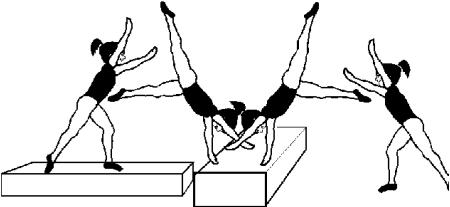
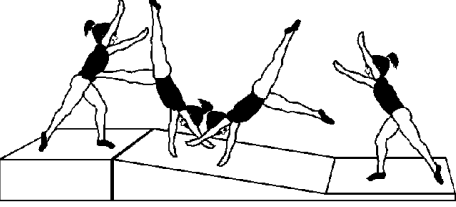
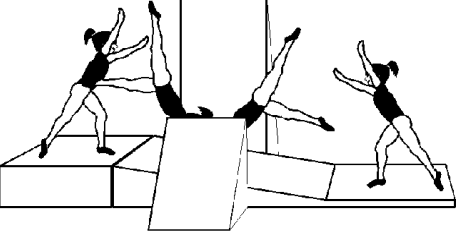


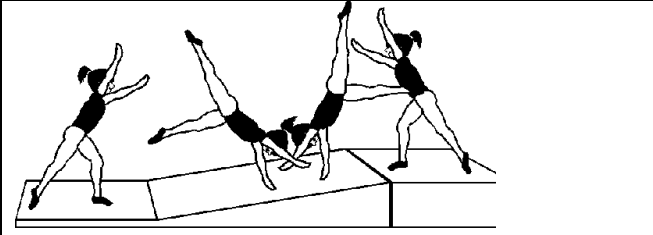
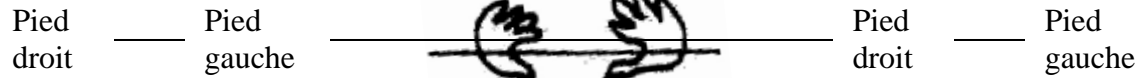
Figure	Description
	<p>Monter à l'ATR le ventre face au mur. Rechercher le plus d'alignement possible entre les bras, le dos et les jambes (bras tendus)</p>
	<p>Placer son dos (bras et dos alignés) et monter les jambes une après l'autre pour arriver à l'ATR. Possibilité d'installer l'atelier contre un mur</p>
	<p>Venir se placer à l'ATR une jambe contre le mur (mettre un tapis appuyé sur le mur). Pour réussir cet exercice, il est très important que le corps soit parfaitement aligné (bras, dos, jambe arrière). Pour garder cet alignement il faut que les enfants posent leurs mains assez loin des pieds. On peut donc rajouter un petit obstacle plat : pied d'un côté de l'obstacle, mains de l'autre</p>
	<p>Une fois que les enfants maîtrisent l'ATR une jambe, ils peuvent monter la deuxième. Possibilité de travailler contre un mur au début.</p>

Figure	Description
	<p>Partir d'un côté du banc, poser les mains alternativement en passant les pieds un après l'autre</p>
	<p>Départ sur un plinth en long (à environ 10/15 cm du sol), poser les mains alternativement sur un plinth en travers, faire passer les jambes écartées au dessus des mains pour retomber de l'autre côté. Une fois que les enfants passent bien, jouer sur l'écartement des plinth</p>
	<p>Roue sur un léger plan incliné pour faciliter la rotation. Départ en fente avant comme pour l'ATR (voir plus haut) et arrivée également en fente avant</p>
	<p>Roue entre deux obstacles un peu hauts pour obliger les enfants à monter les jambes. Jouer sur l'écartement entre les obstacles. Supprimer petit à petit le plan incliné.</p>
	<p>Mettre un obstacle à franchir entre le pied de devant et les mains. Pour réussir une roue, le corps doit rester aligner et les mains doivent être posées relativement loin des pieds.</p>



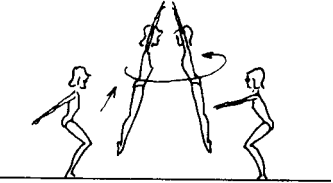

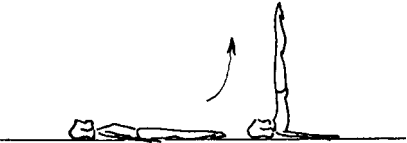


	<p>Même exercice que le précédent mais en mettant l'obstacle après la pose des mains pour obliger les enfants à pousser dans les bras pour se relever.</p>
	<p>Roue sur un léger plan incliné montant pour travailler à la fois la poussée dans la jambe au départ et la poussée dans les bras pour se relever</p>

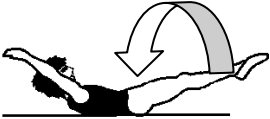

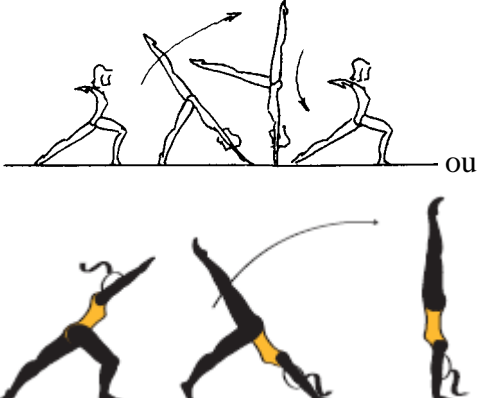

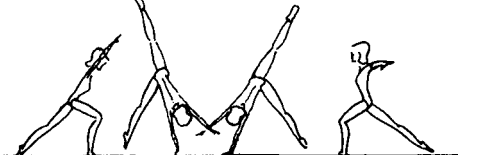
**Conseil :**

Pour faciliter le passage par la verticale et surtout le relevé de l'autre côté, les mains doivent être posées l'une en face de l'autre. D'autre part les pieds au départ et à l'arrivée et les mains doivent être sur une même ligne



## Situation d'évaluation SOL « Consolidation » fin de cycle 3

Figures	Description	Critères de réussite
	Attitude sur une jambe tenue 2''	Jambe d'appui tendue Maintien de l'équilibre sur un pied
	Roulade avant	Roulade dans l'axe Tête et dos bien enroulés Se relever jambes serrées et sans les mains
	Saut extension avec 1/2 tour	Le 1/2 tour se fait en l'air 1/2 tour complet Jambes tenues
	Roulade arrière	Roulade dans l'axe Mains posées à plat de chaque côté de la tête Arrivée sur les pieds
	Chandelle	Jambes et dos alignés Jambes tendues et serrées
	Revenir assis jambes écartées	Jambes tendues Dos plat
	Ecrasement facial	Faire toucher le ventre au sol

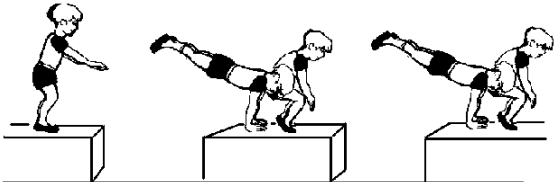
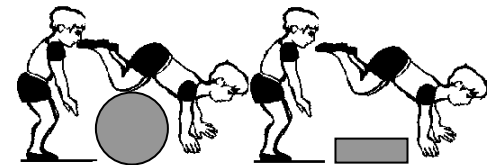
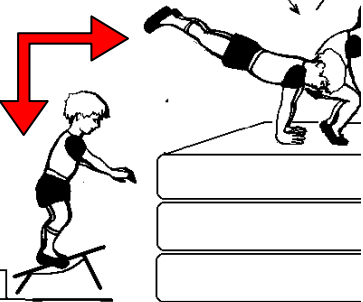
	<p>Se remettre sur le dos. Faire ½ tour pour venir à plat ventre.</p>	<p>½ tour réalisé sans aide des bras, jambes tendues et serrées</p>
	<p>Venir se placer accroupi. Placement du dos corps groupé. Revenir à la station debout jambes serrées</p>	<p>Les bras et le dos sont alignés. Le bassin est au dessus des appuis (mains).</p>
	<p>Départ en fente avant (jambe arrière, bras et dos alignés) ATR 1 ou 2 jambes retour en fente avant</p>	<p>La (ou les) jambe(s), le dos et les bras doivent être alignés Jambes et bras tendus Départ et retour en fente</p>
	<p>Saut ciseaux jambes fléchies en avant</p>	<p>Elévation du bassin Genoux devant Les pieds ne doivent pas être sous les fesses</p>
	<p>Départ en fente avant, roue, retour en fente avant</p>	<p>Les jambes doivent passer à la verticale Alignement des bras, du dos et des jambes</p>


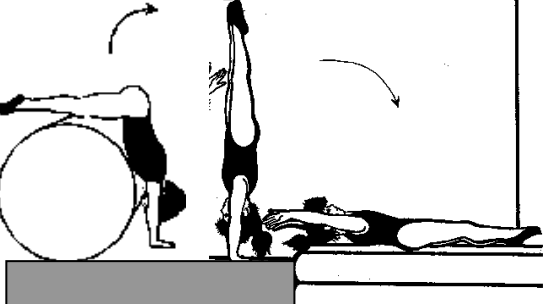
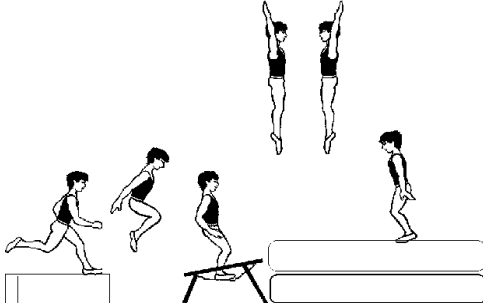
**Mémoriser l'enchaînement et le réaliser sans se tromper**

# SAUT

La situation de référence de cet agrès correspond à la situation d'évaluation « évolution » niveau 2 CYCLE 2

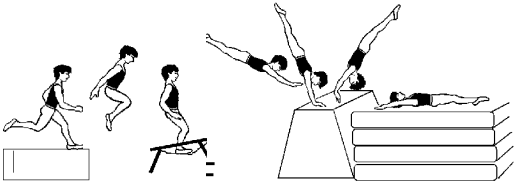
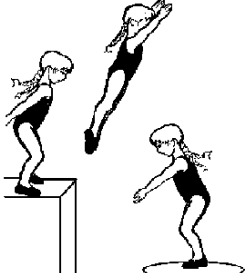
## Situations d'apprentissage

Figure	Description
	<p>Saut de lapins pour franchir une « rivière ». Le dessin montre des blocs, attention à la stabilité de ces derniers ; peut se faire de la même manière avec des petits tapis : sauter d'un tapis sur l'autre ou par-dessus les tapis.</p>
	<p>Sauts de lapin par-dessus des obstacles. Jouer sur la forme, la taille (hauteur, largeur) des objets.</p>
	<p>Départ les pieds sur le trampoline, poser les mains sur une pile de tapis ou un bloc à environ 1 mètre du sol, rebondir sur le trampoline et envoyer ses pieds de plus en plus haut. <b>Attention</b> à ce que les enfants ne creusent pas le dos ; leur demander de rentrer le ventre comme si « une aiguille leur piquait le ventre ».</p>

	<p>Saut extension pour arriver sur un bloc surélevé. Possibilité aussi de faire passer les enfants par-dessus et arriver derrière. Travail de l'élévation dans le saut extension.</p>
	<p>A partir d'une position en appui sur les mains, les jambes à l'équerre ou un peu plus haut, envoyer les deux jambes tendues en même temps pour arriver à l'ATR et se laisser tomber sur le dos en un seul temps.</p>
	<p>Travail de l'impulsion sur le trampoline. Contrairement à ce que montre le dessin, les jambes doivent être tendues sur le trampoline, sinon les enfants vont amortir et ne pourront donc pas rebondir. Jouer sur l'écartement entre les caisses et le trampoline, le pré-appel doit être relativement long. Enchaîner un saut extension simple, puis groupé, puis avec ½ tour...</p>

**Attention**, la réception des sauts se fait toujours sur jambes semi-fléchies.

## Situation d'évaluation SAUT « Consolidation » fin de cycle 3

Figure	Description	Critère de réussite
	<p>Après une course d'élan (pour faciliter l'impulsion sur le trampoline, les enfants peuvent prendre leur élan sur des caisses à hauteur du trampoline), appel deux pieds sur le trampoline pour se renverser en ATR sur une pile de tapis (entre 80 cm et 1 m) et tomber à plat dos.</p>	<p>Le corps est aligné du début à la fin de l'exercice (ce n'est pas une roulade avant). Les bras et les jambes sont tendus.</p>
	<p>Se relever pour faire un saut extension avec ½ tour.</p>	<p>Le saut se fait vers le haut et pas en descendant. Réception stabilisée. ½ tour complet.</p>

**Enchaîner les deux actions**

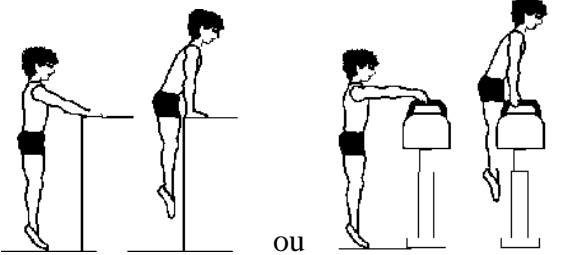

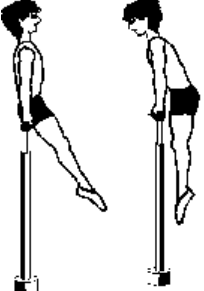
# BARRES

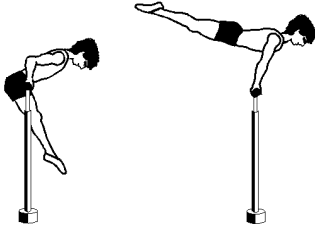
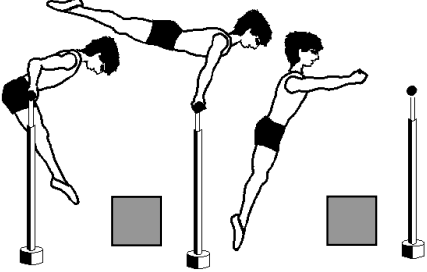
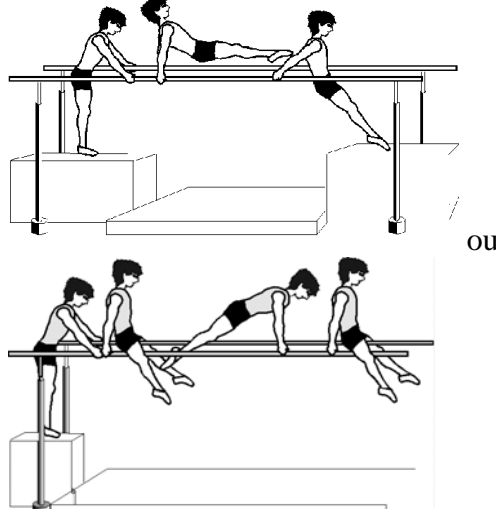
La situation de référence de cet agrès correspond à la situation d'évaluation « évolution » niveau 2 Cycle 2

## Situations d'apprentissage



### Sauter et venir en appui


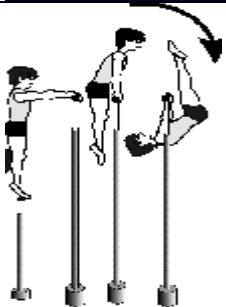
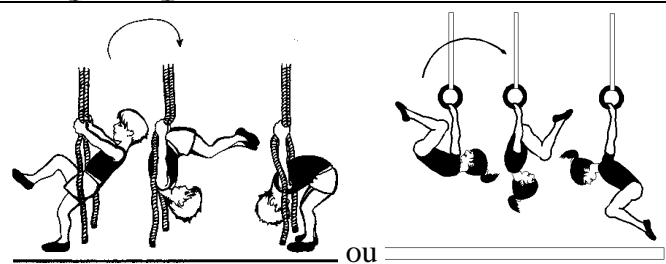
Figure	Description
 <p style="text-align: center;">ou</p>	<p>Sauter pour venir se mettre en appui au bord d'une caisse, d'une table, d'une poutre, sur un cheval d'arçons... puis lever une jambe sur un côté, puis l'autre... Pousser dans ses bras pour que le ventre ne touche pas la caisse.</p>
	<p>Se mettre en appui entre deux barres. Pour les plus à l'aise, commencer à se balancer un peu ou à monter les genoux groupés devant, avancer...</p>
	<p>Départ assis sur la barre, faire 1/2 tour pour venir se retrouver à l'appui</p>

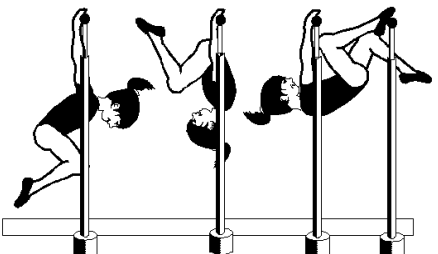
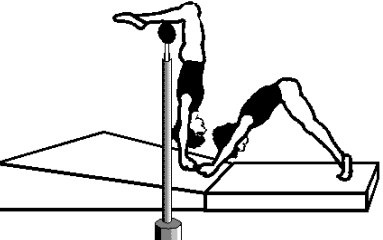
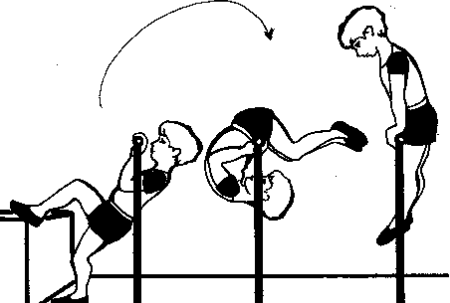
	<p>Prendre de l'élan pour décoller le bassin de la barre et revenir à l'appui. Contrairement à ce qu'on voit sur le dessin, les bras doivent rester tendus.</p>
	<p>Sortie par repoussé arrière en mettant un obstacle derrière lequel il faut retomber. Jouer sur la largeur de l'obstacle.</p>
	<p>Balancement du corps entre les barres parallèles ; les enfants doivent rester toniques pour que le corps soit bien aligné.</p>


Conseil : il est important que lorsque les enfants sont en appui sur la barre ils ne soient pas passifs, c'est-à-dire, qu'ils doivent toujours pousser dans leurs bras pour ne pas avoir le ventre sur la barre mais le haut des cuisses.



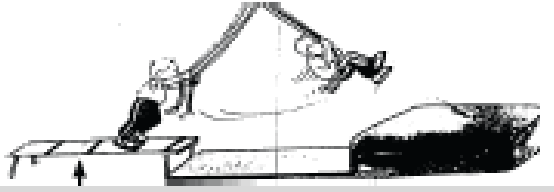
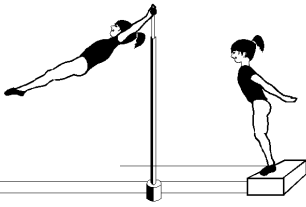


## Rouler en avant et en arrière

Figure	Description
	<p>Rouler en avant autour de la barre sur un gros tapis. Commencer en posant les mains sur le tapis puis en gardant les mains sur la barre.</p>
	<p>Rotation avant à partir de la barre supérieure. Bien ralentir la descente des pieds sinon les enfants risquent de lâcher les mains trop tôt. On peut aussi leur demander de bloquer les jambes à l'équerre.</p>
 <p>ou _____</p>	<p>Tourner en arrière entre deux cordes</p>

	<p>Tourner en arrière sous la barre en s'aidant d'une autre barre ou d'un objet quelconque pour monter les pieds.</p>
	<p>A partir de la position de « cochon pendu », lâcher les mains, les poser au sol et descendre les pieds</p>
	<p>Tirer sur ses bras pour amener son ventre contre la barre et ses pieds derrière sa tête. Jouer sur la hauteur de l'appui devant, on peut aussi utiliser un plan incliné ou mettre la barre près d'un mur sur lequel les enfants monteront leurs pieds.</p>

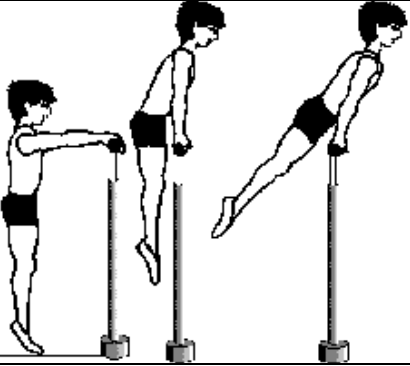
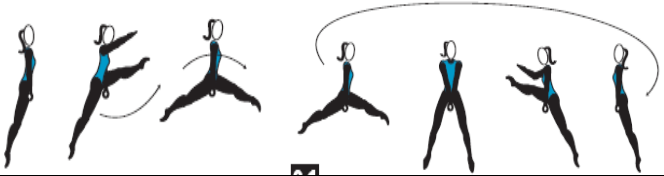
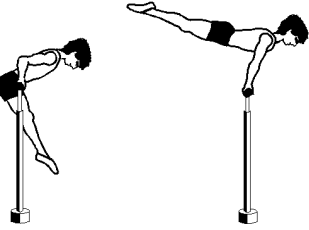


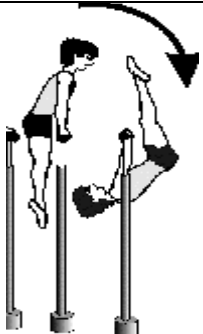

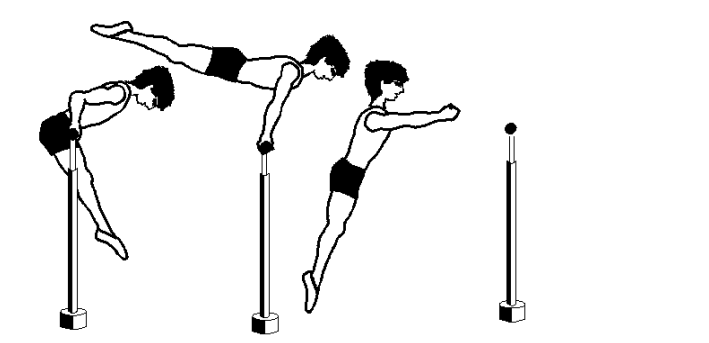
Se balancer

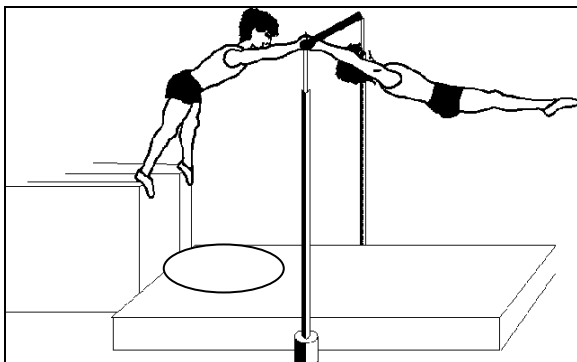
Figure	Description
	<p>Se balancer pour franchir le tapis et arriver sur le gros tapis. Jouer sur l'écartement du tapis, sur la hauteur du bloc de départ...</p>
	<p>A partir d'un petit bloc, sauter pour se balancer, essayer d'aller de plus en plus haut</p>
	<p>Se balancer sous la barre, aller toucher un objet avec ses pieds (mettre l'objet à une distance telle que l'enfant ne peut le toucher que si ses pieds sont suffisamment haut et son corps aligné, il n'y a pas que les pieds qui doivent monter) et revenir derrière la barre pour retomber dans le cerceau. Jouer sur la distance du cerceau.</p>
	<p>A partir de la suspension barre supérieure (les enfants ne doivent pas toucher les pieds par terre), essayer de se balancer de plus en plus haut.</p>

**Attention**, sur les balancés, les enfants doivent toujours lâcher derrière la barre et jamais devant.

## Situation d'évaluation BARRES « Consolidation » fin de cycle 3

Figure	Description	Critères d'évaluation
	<p>Sauter à l'appui bras tendu (barre maximum à hauteur de poitrine des enfants)</p>	<p>Bras tendu pendant tout l'exercice Se tenir en appui sur la barre avec les bras et les jambes tendus</p>
	<p>Engager une jambe, puis du siège écart, dégager une jambe pour revenir à l'appui de l'autre côté.</p>	<p>Passer les jambes tendues. Bras tendus</p>
	<p>Prise d'élan revenir à l'appui</p>	<p>Garder les bras tendus. Elever le bassin Garder le corps aligné</p>

	<p>Rouler en avant sans lâcher la barre et contrôle la descente des pieds au sol.</p>	<p>Rouler en avant. Garder la barre dans les mains jusqu'à ce que les pieds aient touché le sol Descente des pieds contrôlée</p>
	<p>Tirer sur les bras Amener son ventre près de la barre Envoyer les pieds derrière la tête pour se redresser ; garder le menton collé sur la poitrine, ne pas tirer la tête en arrière. (possibilité d'utiliser un bloc pour poser le pied et pousser)</p>	<p>Renversement arrière réussi</p>
	<p>Remonter en appui pour faire une sortie par repoussé arrière</p>	<p>Contrairement au dessin, les bras doivent rester tendus. Elévation du bassin avant le repoussé Arrivée stabilisée loin de la barre</p>



Départ les pieds sur deux blocs un peu écartés, se balancer sous la barre 2 fois et lâcher la barre derrière pour retomber dans le cerceau

Le corps est aligné : les bras et les jambes sont tendus  
L'enfant lâche derrière la barre et pas dessous  
2 balancés réalisés

**Mémoriser l'enchaînement et le réaliser sans se tromper jusqu'au dernier élément qui se fera sur une autre barre un peu plus haute**

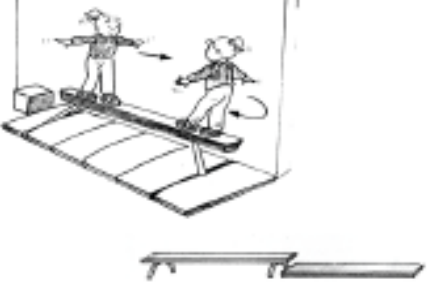

**POÛTRE**  
**Poutre haute avec un foulard posé à 1/3**  
**et un autre à 2/3)**  
**Poutre basse**

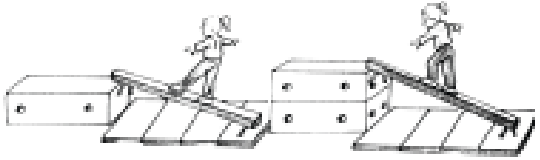
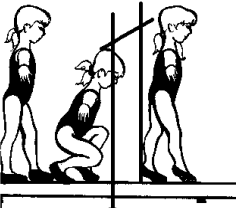
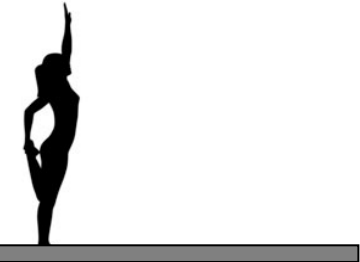
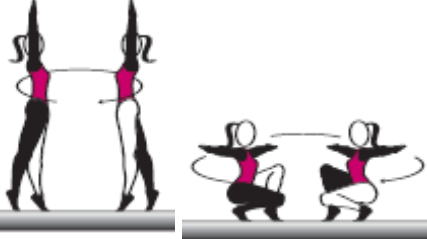
La situation de référence de cet agrès correspond à la situation d'évaluation « évolution » niveau 2 Cycle 2

**Situations d'apprentissage**



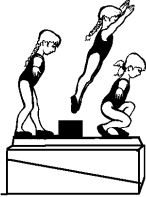
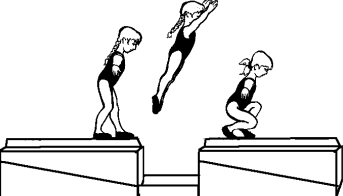

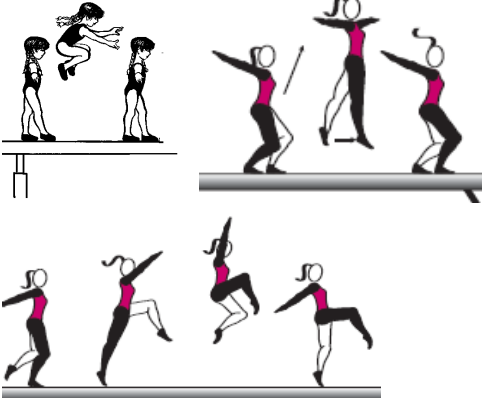
S'équilibrer

Figure	Description
	<p>Se déplacer sur différents supports plus ou moins larges, plus ou moins haut.</p> <p>Se déplacer en avant, en arrière, à 4 pattes, assis (lorsque la hauteur le permet), en marchant, en courant, en sautant, sur pointes de pieds...</p>
	<p>Se déplacer sur différents supports de différentes formes et tailles, plus ou moins espacés, parsemés d'obstacles à franchir, ramasser, transporter...</p>

	<p>Se déplacer sur différents supports, toujours plus ou moins larges, plus ou moins inclinés...</p>
	<p>Se baisser pour passer sous une barre</p>
	<p>A partir de diverses images de « postures », se mettre comme sur l'image, ou un enfant prend une pose, un autre prend la même...</p>
	<p>Tourner : debout, accroupi, sur un pied...</p>



**Sauter**

Figure	Description
	<p>Sur des supports plus ou moins larges et plus ou moins hauts, sauter par-dessus des obstacles. Jouer sur le support (poutre, banc, caisse...) mais aussi sur la taille de l'objet (largeur, hauteur...)</p>
	<p>Sauter d'une caisse à l'autre. Jouer sur l'écartement des caisses</p>
	<p>Sauter de différentes hauteurs pour arriver équilibré dans un cerceau</p>
	<p>Sauter de différentes manières : saut groupé, saut avec changement de pied en l'air, saut sur un pied, saut ciseaux jambes fléchies...</p>

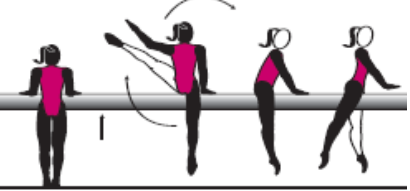

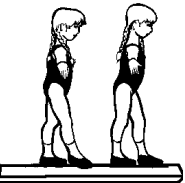
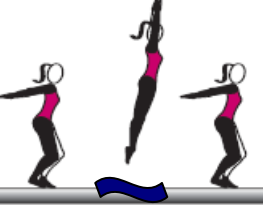
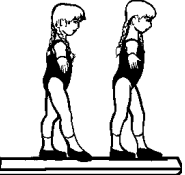


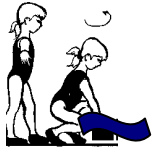
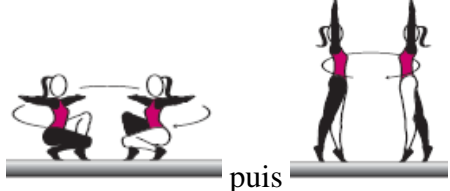

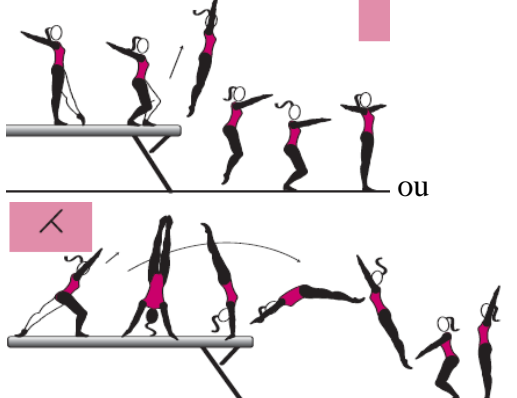
## Rouler, tourner

Figure	Description
	<p>Travailler sur des supports plus ou moins larges, plus ou moins hauts.</p> <p>Conseil pour la poutre : mettre les mains de chaque côté de la poutre et bien serrer les coudes de chaque côté de la tête. Commencer par s'allonger sur la poutre (sur le dos, sur le ventre, passer de l'un à l'autre) puis allongé sur le dos montre les jambes à la verticale, puis décoller petit à petit le bassin de la poutre.</p>
	<p>Départ les pieds sur la poutre, venir poser les mains sur une caisse. Ne pas mettre la caisse trop près de la poutre, le corps (bras, dos et jambe de derrière) devant toujours être aligné</p>
	<p>Placer un obstacle sur la poutre entre le pied et la pose des mains de façon à obliger l'enfant à aller chercher loin devant.</p>
	<p>Même exercice avec un obstacle avant la réception pour obliger l'enfant à pousser dans ses bras pour se relever</p>

Ces ateliers peuvent être mis en place sur différentes hauteurs et différentes largeurs, jusqu'à arriver sur la poutre haute (environ 1 m) pour les enfants les plus à l'aise. Attention la réception de la sortie roue en poutre ahute se fait les deux pieds en même temps.


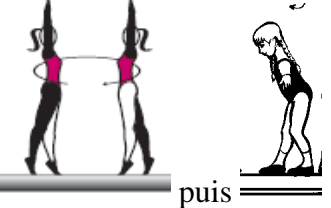


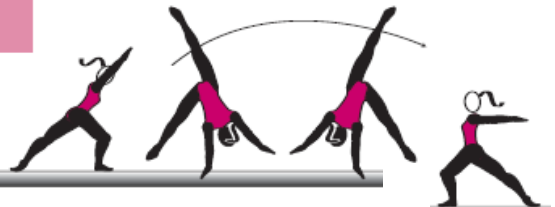
## Situation d'évaluation POUTRE haute « Consolidation » fin de cycle 3

Figure	Description	Critères d'évaluation
	<p>Sauter à l'appui sur la poutre et passer une jambe sur le côté pour arriver au siège écart.</p>	<p>L'enfant n'est pas en appui sur son ventre La jambe passe tendue sur le côté</p>
	<p>S'allonger sur le dos et lever les jambes à la verticale</p>	<p>S'allonger et tenir en équilibre sur le dos Jambes tendues</p>
	<p>Marcher sur pointes de pied en avant sur la poutre jusqu'au 1<sup>er</sup> foulard</p>	<p>Marcher sans tomber de la poutre Rester équilibré Les talons sont décollés de la poutre et les jambes sont tendues</p>
	<p>Sauter par-dessus le 1<sup>er</sup> foulard</p>	<p>Franchir le foulard Retomber sur la poutre équilibré</p>
	<p>Marcher sur pointes de pieds jusqu'au 2<sup>ème</sup> foulard</p>	<p>Marcher sans tomber de la poutre Rester équilibré Les talons sont décollés de la poutre et les jambes sont tendues</p>

	<p>Se baisser en gardant le dos droit pour ramasser le foulard</p>	<p>Se mettre accroupi dos droit sans tomber</p>
 <p>puis</p>	<p>Faire ½ tour accroupi puis se redresser pour faire ½ tour debout sur ½ pointes</p>	<p>½ tours réalisés sans tomber ½ tour accroupi dos droit ½ tour debout sur ½ pointes</p>
 <p>ou ou...</p>	<p>Réaliser une attitude au choix sur un pied</p>	<p>Maintenir l'équilibre sur un pied 2 secondes</p>
 <p>ou</p>	<p>Marcher jusqu'au bout de la poutre pour réaliser une sortie par saut en extension OU Sortie roue</p>	<p>Départ du saut les 2 pieds en même temps Réception équilibrée sur les deux pieds en même temps. OU Fente avant avec corps aligné Réception dans l'axe de la poutre Bras et jambes tendus</p>

**Mémoriser l'enchaînement et le réaliser sans se tromper et sans tomber**

## Situation d'évaluation POUTRE Basse « Consolidation » fin de cycle 3

Figure	Description	Critères d'évaluation
	<p>Monter sur un pied au bout de la poutre</p>	<p>S'équilibrer sur un pied et tenir l'équilibre au moins 2 secondes</p>
	<p>Faire ½ tour puis marcher en arrière</p>	<p>½ tour équilibré Marche en arrière sans regarder ses pieds ni derrière Corps redressé (contrairement au dessin...)</p>
	<p>S'allonger sur la poutre pour aller poser ses pieds derrière sa tête puis se relever</p>	<p>Les pieds touchent la poutre Les jambes sont tendues et serrées</p>
	<p>3 ou 4 battements de jambes</p>	<p>Jambes tendues : celle qui est lancée comme celle qui reste sur la poutre Dos droit</p>
	<p>Sortie roue au bout de la poutre</p>	<p>Les jambes sont tendues et passent par la verticale Arrivée stabilisée Réception dans l'axe de la poutre</p>