

<b>Compétence en Cycle : 2 et 3</b> S'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique		<b>Nom : Se renverser en Appui Tendu Renversé (A.T.R.)</b>	<b>Activité : activités gymniques</b>
<b>Objectif d'apprentissage :</b> Comprendre, mémoriser et organiser des actions pour réaliser un Appui Tendu Renversé (A.T.R.) en vue de les intégrer dans un enchaînement gymnique.			
<b>Descriptif de la tâche</b>			
<b>But</b>	Effectuer des A.T.R. de plus en plus maîtrisés répondant aux critères de réussite.		
<b>Dispositif</b>	La classe est divisée en plusieurs ateliers gymniques tournants (rouler, se renverser, s'équilibrer, sauter). L'atelier « <b>se renverser en A.T.R.</b> » peut être réalisé en autonomie à l'aide des fiches proposées. Plusieurs tapis au sol sont nécessaires pour réaliser cet atelier (privilégier des tapis fermes d'environ 5 cm d'épaisseur) ainsi que des bancs, des plinths ou des blocs mousse fermes pour prendre appui et le cas échéant, un espalier. Les différents niveaux de difficulté des actions de chaque atelier sont indiqués par des fiches (fiche récapitulative ou descriptive. Cf. fiche en annexe ou sur le site du 93 : <a href="http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?article5549">http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?article5549</a> ).		
<b>Consigne</b>	A partir des figures proposées sur la fiche récapitulative, vous choisissez une figure de départ que vous réalisez trois fois de suite en respectant les critères de réussite. Lorsque vous avez réussi, vous effectuez la figure suivante.		
<b>Critères de réussite</b>	Réaliser un Appui Tendu Renversé avec une position de départ et d'arrivée en « fente », bras et jambes tendus. Lancer la jambe arrière tendue et pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe à la verticale. Le regard est porté vers les mains, les oreilles sont « cachées » entre les bras.		

Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
<ul style="list-style-type: none"> <li>- conserver les bras tendus pendant toute la durée du mouvement</li> <li>- aligner les bras, le tronc et les jambes</li> <li>- se renverser et revenir sur ses pieds</li> <li>- maintenir la figure pendant trois secondes</li> <li>- s'auto-évaluer en respectant des critères de réussite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tire la tête vers l'arrière, creuse le dos.</li> <li>- positionne mal les mains.</li> <li>- ne tient pas sur les bras, s'écroule.</li> <li>- ne tend pas les bras ou les jambes.</li> <li>- ne lance pas les jambes.</li> <li>- n'aligne pas le corps les bras, le tronc, les jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ garder les bras tendus et le regard porté vers les mains, les oreilles cachées entre les bras.</li> <li>→ tracer des repères au sol pour les mains et pour les pieds.</li> <li>- proposer des situations de renversement type « poirier » - bras pliés, tête au sol.</li> <li>→ proposer des situations de déplacement simples pour s'appuyer sur les bras (se déplacer le long d'un banc les mains au sol, les pieds sur le banc).</li> <li>→ poser les <u>jambes</u> sur un bloc et les lever en haut ou sur le côté l'une après l'autre.</li> <li>→ s'aider de blocs de moins en moins hauts, d'un espalier ou d'un mur pour prendre appui et monter les jambes de plus en plus haut.</li> <li>- respecter la progression dans la difficulté des fiches récapitulatives.</li> </ul>

Trame de variance	
<b>Simplifier :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- proposer des situations d'appui et de maintien des bras et du tronc, au sol, à l'aide de blocs de différentes hauteurs</li> <li>- installer une parade en cas d'appréhension de renversement</li> <li>- ajuster la hauteur des supports (banc, bloc, table, espalier, mur)</li> <li>- monter progressivement à reculons les jambes et le tronc, reculer les mains</li> </ul>	<b>Complexifier :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser un A.T.R. contre un mur avec un départ face au mur</li> <li>- enchaîner un A.T.R. et une roulade</li> <li>- tenir un A.T.R. plus de 3 secondes</li> <li>- réaliser un A.T.R. au sol</li> <li>- enchaîner plusieurs figures gymniques (rouler, se renverser, franchir)</li> </ul>
<b>Sécurité :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'enseignant se place de façon à voir tous les ateliers et tous les élèves.</li> <li>- installer une zone large de protection de tapis.</li> <li>- veiller à ce que les élèves conservent une zone de protection pour éviter les chocs</li> <li>- veiller au bon positionnement et au maintien des bras (bras tendus, corps gainé).</li> </ul>	<b>Évaluation : l'élève ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réalise un A.T.R. en respectant les critères de réussite.</li> <li>- réalise un enchaînement avec plusieurs verbes actions.</li> <li>- s'auto évalue en s'aidant des fiches récapitulatives par niveau.</li> <li>- évalue un enchaînement ou la réalisation d'un A.T.R. d'un autre élève.</li> </ul>

# Se renverser en A.T.R.

1	2	3	4	5	6	7
<p>«La montagne» : en appui sur les bras, je monte le bassin au-dessus des épaules puis je conserve cette position 3 secondes</p>	<p>« Le saut de lapin » : je réalise ou j'enchaîne plusieurs sauts en appui sur les bras tendus, bassin au-dessus des épaules.</p>	<p>Les pieds en appui sur un bloc, j'aligne mes bras et mon tronc.</p> <p>Je cache mes oreilles entre mes bras</p>	<p>Je monte les jambes à reculons le plus haut possible contre un mur ou un espalier.</p> <p>Je tiens la position 3 secondes</p>	<p>« le poirier » : Je réalise le poirier contre un mur ou avec l'aide d'un camarade.</p> <p>J'aligne les épaules, le bassin, les jambes</p>	<p>Les pieds, en appui sur un bloc, je lève une jambe dans le prolongement de mes bras et de mon tronc pendant 3 secondes</p>	<p>Je réalise un A.T.R. contre un mur</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>départ appui sur les mains et une jambe</li> <li>départ en fente</li> </ol>
						