

GYMNASTIQUE COURS 1

Groupe cible
1er degré de l'enseignement
secondaire

Sujet
Roulade avant et arrière Tâches
supplémentaires

- équilibre sur la tête
- différents types de roulade

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Tapis de réception
- Espalier
- Bancs
- Chasubles et sacs de lest
- Tapis de roulement

Objectifs de mouvement

- Les élèves osent se laisser tomber vers l'arrière lors d'une roulade arrière.
- Lors d'une roulade avant, les élèves peuvent maintenir le menton contre la poitrine.
- Lors de poirier sur la tête, les élèves peuvent former un triangle avec leurs mains et leur tête.

Objectifs personnels

- Les élèves peuvent assumer la fonction d'aide (rôle de guetteur)
- Les élèves respectent les consignes de sécurité lors des différents exercices.
 - Ne pas rouler en même temps.
 - Ne pas s'entraîner sans aide.

Échauffement : Jeu de zone

Idee du jeu

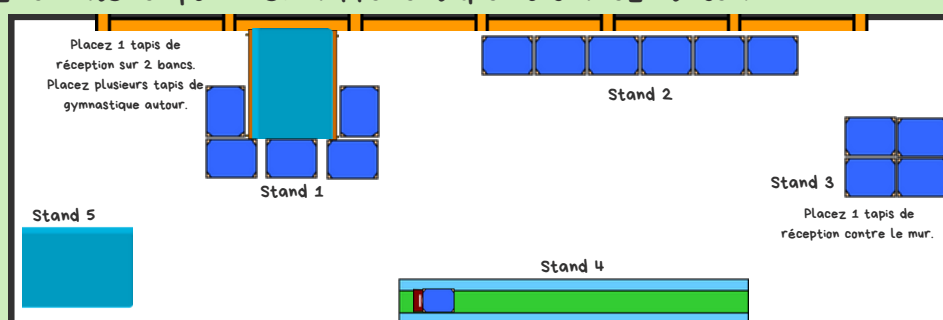
Les élèves courent dans la salle. Ils restent à distance du matériel et doivent contourner le matériel. Les élèves attendent le signal du professeur pour voir vers quelle zone ils doivent courir (tapis rouges, tapis bleus, espalier, se tenir sur les bancs, etc.). Utilisez créativement le matériel disponible. Les 2 derniers élèves qui arrivent dans la zone doivent effectuer une tâche supplémentaire.

Tâches supplémentaires possibles

- 5 jumping jacks
- Toucher le sol 5x et sauter haut

Plan

Placez le matériel pour l'échauffement que vous allez utiliser.



Exercice 2 : travail technique en forme de stand

Quoi ?

Le prof divise les élèves en 5 groupes égaux. Le matériel est prêt pour l'explication et les démonstrations du prof. Le prof passe en revue tous les exercices les uns après les autres après l'échauffement. Ensuite, les élèves feront les exercices jusqu'à la fin du cours.

Règles

- Le prof explique quand il faut passer à l'exercice suivant.
- Le prof insiste sur la sécurité lors des différents exercices.
- Pour tous les exercices, on peut trouver un guide visuel (feuille de route) avec les explications nécessaires.
- Le prof se place toujours à l'extérieur afin d'avoir une vue d'ensemble des exercices.
- Le prof se déplace le long des différents exercices et donne un feedback individuel.
- Le prof donne, si nécessaire, un feedback collectif lors du passage à l'exercice suivant.

Stand 1 : roulade arrière

Structure/possibilités de différenciation

Phase 1 (oser tomber vers l'arrière)

- L'élève se place au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève s'assoit sur le tapis.
- L'élève bascule d'avant en arrière.

Phase 2 (se laisser tomber vers l'arrière depuis la position accroupie)

- L'élève est accroupi (différence de hauteur par rapport à la phase 1) au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière et bascule vers ses fesses.

Phase 3 (monter le bassin)

- L'élève est accroupi au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève ne se retourne pas encore et bascule vers ses fesses.

Phase 4 (se retourner et tomber sur les genoux)

- L'élève commence accroupi.
- L'élève place ses mains à côté de ses oreilles. Celles-ci sont ouvertes et les paumes sont tournées vers l'avant.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière, monte son bassin et se pousse vers le haut avec ses mains.
- L'élève atterrit sur ses genoux.

La vitesse est un facteur important. Si l'élève n'a pas de vitesse, il est difficile de se retourner vers l'arrière.

Fonction d'aide/guetteur

Il y a toujours 2 guetteurs présents, 1 de chaque côté du tapis. Les guetteurs s'assurent que l'élève reste sur le tapis. Les élèves sont actifs et prêts à réagir si le gymnaste roule de travers.

On atterrit toujours sur les genoux à l'exercice 1. Jamais sur les pieds (la sécurité prime toujours). En raison de l'inclinaison, le risque de rouler après avoir atterri sur les pieds est trop grand.

Mots-clés pour le prof

- "Faites une boule"
- "Mains à côté des oreilles"
- "Bassin vers le haut"
- "Atterrissez sur vos genoux"

Stand 2 : Parkour espalier

Structure

Placez vos chasubles dans l'espalier de manière à former un parcours que les élèves doivent suivre. Laissez les élèves monter, descendre, aller à gauche et à droite à travers le parcours.

Possibilités de différenciation

- Placer un sac de lest sur la tête et ne pas le laisser tomber.
- Prendre un sac de lest dans sa main et ne pas le laisser tomber.
- Attacher les mains de chaque duo ensemble et parcourir le parcours ensemble.

Stand 3 : Poirier sur la tête

Structure

- Asseyez-vous sur vos genoux.
- Placez votre tête contre le tapis de réception.
- Placez vos mains larges, devant vous, de manière à former un triangle clair (main-main-tête).
- Amenez vos pieds, étape par étape, vers vous.
- Balancez votre jambe préférée vers le haut (laissez les élèves tester ce qui leur convient le mieux).
- Mettez-vous en tension corporelle (contractez les muscles abdominaux, les muscles fessiers, les muscles des jambes, les jambes l'une contre l'autre).
- Laissez-vous retomber doucement vers l'arrière et atterrissez doucement.

Possibilités de différenciation

- Pas d'aides contre le tapis.
- Sans tapis, avec des aides.
- Sans tapis, sans aides.

Fonction d'aide

- Par 2, 1 de chaque côté du gymnaste.
- Prendre la cuisse du gymnaste à deux mains.
- Demander la jambe d'élan du gymnaste.
- Guider lors de l'atterrissage.

Mots-clés prof

- "Tête contre le tapis"
- "Faites/formez un triangle"
- "Tension corporelle"

Stand 4 : Roulade avant

Structure

Roulade avant depuis un tremplin

- L'élève se tient accroupi sur le tremplin.
- Placez vos mains à la largeur des épaules, près de vos pieds.
- Pliez vos bras, placez votre tête entre vos bras et poussez avec vos pieds.
- Faites une petite boule (dos rond).
- Atterrissez sur vos pieds.

Possibilités de différenciation

- Sans tremplin
- Roulade avant avec les jambes tendues
- Laisser les jambes se retourner vers l'avant en écartant les jambes
- Placer les mains entre les jambes et atterrir avec les deux pieds en même temps

Mots-clés prof

- "Mains à la largeur des épaules"
- "Poussez avec vos pieds"
- "Dos rond"

Stand 5 : Roulade plané

- En tant que prof, dessinez des croix où les élèves doivent placer leurs mains.
- Étape par étape, les élèves vont de plus en plus loin et peuvent sauter.
 - Les élèves placent leurs pieds juste derrière le tapis.
 - Les élèves sautent dans la profondeur et non dans la hauteur.
 - Les élèves simulent une phase de vol.
- Les élèves se retournent et atterrisent sur leurs fesses.

Différenciation (le prof doit d'abord vérifier si les élèves maîtrisent la forme de base)

- Élan
- Rouler et se relever
- Roulade "tonneau" avec une phase de vol

GYMNASTIQUE COURS 2

Groupe cible
1er degré de l'enseignement
secondaire

Sujet
Roulade avant et arrière
Équilibre sur la tête

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Tapis de réception
- Espalier
- Bancs
- Débardeurs et sacs de lest
- Tapis de roulement
- Poutre d'équilibre

Objectifs de mouvement

- Les élèves osent se laisser tomber vers l'arrière lors d'une roulade arrière.
- Lors d'une roulade avant, les élèves peuvent maintenir le menton contre la poitrine.
- Lors de poirier sur la tête, les élèves peuvent former un triangle avec leurs mains et leur tête.

Objectifs personnels

- Les élèves peuvent assumer la fonction d'aide/guetteur (prise en pince, sécurité, etc.).
- Les élèves respectent les consignes de sécurité lors des différents exercices.
 - Ne pas rouler en même temps.
 - Ne pas s'entraîner sans aide.
 - Ne pas pousser sur la poutre d'équilibre.

Avant de commencer votre échauffement, demandez aux élèves de reconstruire la position qu'ils ont dû construire lors du cours 1. Ensuite, ils vont s'asseoir sur le côté. (la position 2 est différente, ils doivent placer une poutre d'équilibre)

Échauffement: Jeu de réaction

Idee du jeu (tête, épaule, genou et orteil, genou et orteil)

Divisez les élèves en duos. Les élèves se regardent et il y a un gobelet entre les deux élèves. Les élèves doivent suivre les commandes du prof et ramasser le gobelet le plus rapidement possible.

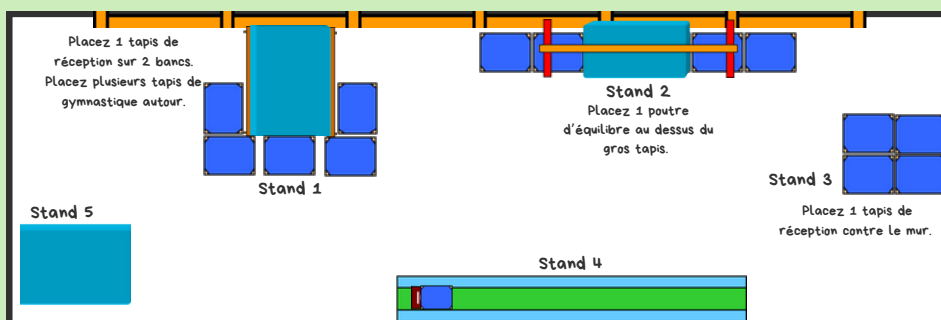
Variante 1: Les élèves se font face. Variante

2: Les élèves se tournent le dos. Variante

3: Les élèves doivent saisir le gobelet avec leur main non dominante !

La sécurité prime et dites-le avant l'exercice. Les élèves doivent faire attention à ne pas se cogner la tête !

Plan



Exercice 2: Travail technique en forme de stand

Quoi ?

Le prof divise les élèves en 5 groupes égaux.

Le matériel est prêt pour l'explication et les démonstrations du prof.

Le prof passe en revue tous les exercices les uns après les autres après l'échauffement.

Ensuite, on s'entraîne jusqu'à la fin du cours.

Règles

- Le prof explique quand il faut passer à l'exercice suivant.
- Le prof insiste sur la sécurité lors des différents exercices.
- Pour tous les exercices, on peut trouver une feuille de route avec les explications nécessaires.
- Le prof se place toujours à l'extérieur afin d'avoir une vue d'ensemble des exercices.
- Le prof se déplace le long des différents exercices et donne un feedback individuel.
- Le prof donne, si nécessaire, un feedback collectif lors du passage à l'exercice suivant.

Exercice 1 : roulade arrière

Structure/possibilités de différenciation

Phase 1 (oser tomber vers l'arrière)

- L'élève se place au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève s'assoit sur le tapis.
- L'élève bascule d'avant en arrière.

Phase 2 (se laisser tomber vers l'arrière depuis la position accroupie)

- L'élève est accroupi (différence de hauteur par rapport à la phase 1) au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière et bascule vers ses fesses.

Phase 3 (monter le bassin)

- L'élève est accroupi au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève ne se retourne pas encore et bascule vers ses fesses.

Phase 4 (se retourner et tomber sur les genoux)

- L'élève commence accroupi.
- L'élève place ses mains à côté de ses oreilles. Celles-ci sont ouvertes et les paumes sont tournées vers l'avant.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière, monte son bassin et se pousse vers le haut avec ses mains.
- L'élève atterrit sur ses genoux.

La vitesse est un facteur important ici. Si l'élève n'a pas de vitesse, il est difficile de se retourner vers l'arrière.

Guetteur

- Il y a toujours 2 aides présents, 1 de chaque côté du tapis.
- Les aides s'assurent que l'élève reste sur le tapis.
- Les élèves sont actifs et prêts à réagir si le gymnaste roule de travers.
- On atterrit toujours sur les genoux à l'exercice 1. Jamais sur les pieds (la sécurité prime toujours). En raison de l'inclinaison, le risque de rouler après avoir atterri sur les pieds est trop grand.

Mots-clés prof

- "Faites une boule"
- "Mains à côté des oreilles"
- "Bassin vers le haut"
- "Atterrissez sur vos genoux"

Exercice 2 : poutre d'équilibre

Règles spécifiques

- Placez un tapis de réception au milieu de la poutre d'équilibre.
- Expliquez clairement les consignes de sécurité.
- Des aides sont toujours présents afin que les élèves puissent monter sur la poutre d'équilibre en toute sécurité.

Variante 1 : Traverser sans tomber. Variante 2 : Placer un sac de lest au milieu de la poutre d'équilibre. Ramassez-le et revenez en arrière. Variante 3 : Tenez-vous au milieu de la poutre d'équilibre. Faites un squat sur une jambe (s'abaisser sur une jambe, puis remonter sur une jambe).

Exercice 3 : Poirier sur la tête

Structure

- Asseyez-vous sur vos genoux.
- Placez votre tête contre le tapis de réception.
- Placez vos mains larges, devant vous, de manière à former un triangle clair (main-main-tête).
- Amenez vos pieds, étape par étape, vers vous.
- Balancez votre jambe préférée vers le haut (laissez les élèves tester ce qui leur convient le mieux).
- Mettez-vous en tension corporelle (contractez les muscles abdominaux, les muscles fessiers, les muscles des jambes, les jambes l'une contre l'autre).
- Laissez-vous retomber doucement vers l'arrière et atterrissez doucement.

Possibilités de différenciation

- Pas d'aides contre le tapis.
- Sans tapis, avec des aides.
- Sans tapis, sans aides.

Guetteur

- Par 2, 1 de chaque côté du gymnaste.
- Prendre la cuisse du gymnaste à deux mains.
- Demander la jambe d'élan du gymnaste.
- Guider lors de l'atterrissage.

Mots-clés prof

- "Tête contre le tapis"
- "Faites un triangle"
- "Tension corporelle"

Exercice 4 : Roulade avant/arrière

Structure

Roulements avant depuis un tremplin

- L'élève se tient accroupi sur le tremplin.
- Placez vos mains à la largeur des épaules, près de vos pieds.
- Pliez vos bras, placez votre tête entre vos bras et poussez avec vos pieds.
- Faites une petite boule (dos rond).
- Atterrissez sur vos pieds.

Possibilités de différenciation

- Sans tremplin
- Roulements avant avec les jambes tendues
- Roulement Parkour
 - Placez votre pied préféré devant.
 - Roulez sur votre épaule préférée.
 - Faites un dos creux.
 - Atterrissez sur vos 2 pieds, l'un derrière l'autre.
 - Assurez-vous d'avoir suffisamment de vitesse.
 - Défi : rouler sur une ligne droite.

Mots-clés prof

- "Mains à la largeur des épaules"
- "Poussez avec vos pieds"
- "Dos rond"

Exercice 5 : Roulement plané

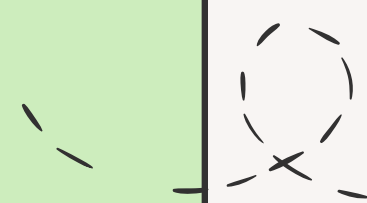
En tant que prof, dessinez des croix où les élèves doivent placer leurs mains.

Étape par étape, les élèves vont de plus en plus loin et peuvent sauter.

- Les élèves placent leurs pieds juste derrière le tapis.
- Les élèves sautent dans la profondeur et non dans la hauteur.
- Les élèves simulent une phase de vol.
- Les élèves se retournent et atterrisent sur leurs fesses.

Différenciation (le prof doit d'abord vérifier si les élèves maîtrisent la forme de base)

- Élan
- Rouler et se relever
- Roulement tonneau avec une phase de vol.



GYMNASTIQUE COURS 3

Groupe cible
1er degré de l'enseignement
secondaire

Sujet
Roulade avant et arrière
Équilibre sur la tête

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Tapis de réception
- Espalier
- Bancs
- Débardeurs et sacs de lest
- Tapis de roulement
- Poutre d'équilibre

Objectifs de mouvement

- Les élèves osent se laisser tomber vers l'arrière lors d'une roulade arrière.
- Lors d'une roulade avant, les élèves peuvent maintenir le menton contre la poitrine.
- Lors du poirier sur la tête, les élèves peuvent former un triangle avec leurs mains et leur tête.

Objectifs personnels

- Les élèves peuvent assumer la fonction d'aide (prise en pince, sécurité, etc.).
- Les élèves respectent les consignes de sécurité lors des différents exercices.
 - Ne pas rouler en même temps.
 - Ne pas s'entraîner sans aide.
 - Ne pas pousser sur la poutre d'équilibre.
 - Ne pas sauter les uns derrière les autres lors du saut périlleux.

Avant de commencer votre échauffement, demandez aux élèves de reconstruire la position qu'ils ont dû construire lors du cours 1. Ensuite, ils vont s'asseoir sur le côté. (la position 5 est différente, placez un plinth et un tremplin)

Échauffement : jeu de chat

Idée du jeu

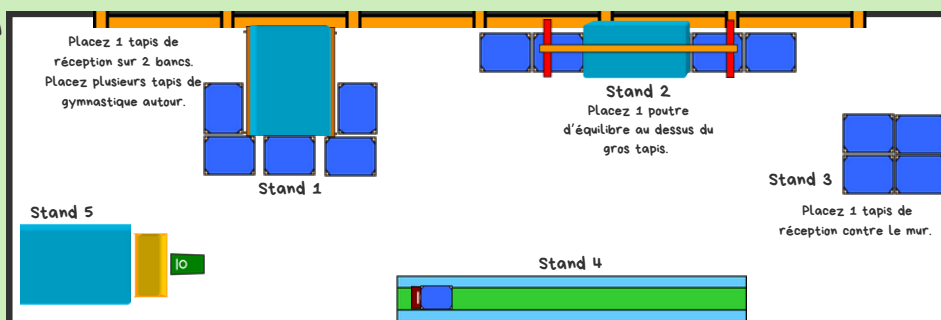
Les coureurs essaient de s'enfuir, les chats essaient de toucher le plus de coureurs possible le plus rapidement possible.

Que se passe-t-il si vous êtes touché ?

Si un coureur est touché, il doit ouvrir ses jambes. Un coureur libre doit se faufiler entre les jambes. Un chat ne peut pas rester à côté d'une personne touchée.

Après 1min30, les rôles de chat sont inversés.

Plan



Exercice 2: Travail technique en forme de stand

Quoi ?

Le prof divise les élèves en 5 groupes égaux.

Le matériel est prêt pour l'explication et les démonstrations du prof.

Le prof passe en revue tous les exercices les uns après les autres après l'échauffement.

Ensuite, on s'entraîne jusqu'à la fin du cours.

Règles

- Le prof explique quand il faut passer à l'exercice suivant.
- Le prof insiste sur la sécurité lors des différents exercices.
- Pour tous les exercices, on peut trouver une feuille de route avec les explications nécessaires.
- Le prof se place toujours à l'extérieur afin d'avoir une vue d'ensemble des exercices.
- Le prof se déplace le long des différents exercices et donne un feedback individuel.
- Le prof donne, si nécessaire, un feedback collectif lors du passage à l'exercice suivant.

Exercice 1 : roulade arrière

Structure/possibilités de différenciation

Phase 1 (oser tomber vers l'arrière)

- L'élève se place au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève s'assoit sur le tapis.
- L'élève bascule d'avant en arrière.

Phase 2 (se laisser tomber vers l'arrière depuis la position accroupie)

- L'élève est accroupi (différence de hauteur par rapport à la phase 1) au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière et bascule vers ses fesses.

Phase 3 (monter le bassin)

- L'élève est accroupi au milieu, en haut, du tapis.
- L'élève ne se retourne pas encore et bascule vers ses fesses.

Phase 4 (se retourner et tomber sur les genoux)

- L'élève commence accroupi.
- L'élève place ses mains à côté de ses oreilles. Celles-ci sont ouvertes et les paumes sont tournées vers l'avant.
- L'élève se laisse tomber vers l'arrière, monte son bassin et se pousse vers le haut avec ses mains.
- L'élève atterrit sur ses genoux.

La vitesse est un facteur important ici. Si l'élève n'a pas de vitesse, il est difficile de se retourner vers l'arrière.

Fonction d'aide/guetteur

- Il y a toujours 2 aides présents, 1 de chaque côté du tapis.
- Les aides s'assurent que l'élève reste sur le tapis.
- Les élèves sont actifs et prêts à réagir si le gymnaste roule de travers.
- On atterrit toujours sur les genoux à l'exercice 1. Jamais sur les pieds (la sécurité prime toujours). En raison de l'inclinaison, le risque de rouler après avoir atterri sur les pieds est trop grand.

Mots-clés prof

- "Faites une boule"
- "Mains à côté des oreilles"
- "Bassin vers le haut"
- "Atterrissez sur vos genoux"

Exercice 2 : poutre d'équilibre

Règles spécifiques

- Placez un tapis de réception au milieu de la poutre d'équilibre.
- Expliquez clairement les consignes de sécurité.
- Des aides sont toujours présents afin que les élèves puissent monter sur la poutre d'équilibre en toute sécurité.

Variante 1 : Traverser sans tomber. Variante 2 : Placer un sac de lest au milieu de la poutre d'équilibre. Ramassez-le et revenez en arrière. Variante 3 : Tenez-vous au milieu de la poutre d'équilibre. Faites un squat sur une jambe (s'abaisser sur une jambe, puis remonter sur une jambe).

Exercice 3 : équilibre sur la tête

Structure

- Asseyez-vous sur vos genoux.
- Placez votre tête contre le tapis de réception.
- Placez vos mains larges, devant vous, de manière à former un triangle clair (main-main-tête).
- Amenez vos pieds, étape par étape, vers vous.
- Balancez votre jambe préférée vers le haut (laissez les élèves tester ce qui leur convient le mieux).
- Mettez-vous en tension corporelle (contractez les muscles abdominaux, les muscles fessiers, les muscles des jambes, les jambes l'une contre l'autre).
- Laissez-vous retomber doucement vers l'arrière et atterrissez doucement.

Possibilités de différenciation

- Pas d'aides contre le tapis.
- Sans tapis, avec des aides.
- Sans tapis, sans aides.

Fonction d'aide

- Par 2, 1 de chaque côté du gymnaste.
- Prendre la cuisse du gymnaste à deux mains.
- Demander la jambe d'élan du gymnaste.
- Guider lors de l'atterrissage.

Mots-clés prof

- "Tête contre le tapis"
- "Faites un triangle"
- "Tension corporelle"

Exercice 4 : roulade avant/arrière

Structure

Roulements avant depuis un tremplin

- L'élève se tient accroupi sur le tremplin.
- Placez vos mains à la largeur des épaules, près de vos pieds.
- Pliez vos bras, placez votre tête entre vos bras et poussez avec vos pieds.
- Faites une petite boule (dos rond).
- Atterrissez sur vos pieds.

Possibilités de différenciation

- Sans tremplin
- Roulements avant avec les jambes tendues
- Roulement Parkour
 - Placez votre pied préféré devant.
 - Roulez sur votre épaule préférée.
 - Faites un dos creux.
 - Atterrissez sur vos 2 pieds, l'un derrière l'autre.
 - Assurez-vous d'avoir suffisamment de vitesse.
 - Défi : rouler sur une ligne droite.

Mots-clés prof

- "Mains à la largeur des épaules"
- "Poussez avec vos pieds"
- "Dos rond"

Exercice 5 : Saut périlleux au-dessus du plinth

Structure

Phase 1 : sans élan

- L'élève commence sur le tremplin.
- L'élève place ses 2 mains sur le plinth.
- L'élève saute 3 fois avant de passer au-dessus du plinth.
- Passez le bassin au-dessus des épaules.
- Les élèves tendent les jambes.
- Les élèves tendent leurs bras et se repoussent du plinth.
- Les élèves atterrissent en position de flexion légère face au plinth.

Phase 2 ; Avec élan

- L'élève commence à une distance de course d'une petite dizaine de pas.
- L'élève place ses 2 mains sur le plinth.
- L'élève saute 3 fois avant de passer au-dessus du plinth.
- Passez le bassin au-dessus des épaules.
- Les élèves tendent les jambes.
- Les élèves tendent leurs bras et se repoussent du plinth.
- Les élèves atterrissent en position de flexion légère face au plinth.

Possibilités de différenciation

- Ajoutez de la hauteur en ajoutant des niveaux supplémentaires au plinth.
- Ajoutez une phase de vol lors du passage du plinth.

GYMNASTIQUE COURS 4

Groupe cible
1er degré de l'enseignement
secondaire

Sujet
Roulade avant et arrière
Équilibre sur la tête

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Tapis de réception
- Espalier
- Bancs
- Débardeurs et sacs de lest
- Tapis de roulement
- Poutre d'équilibre

Objectifs de mouvement

- Les élèves osent se laisser tomber vers l'arrière lors d'une roulade arrière.
- Lors d'une roulade avant, les élèves peuvent maintenir le menton contre la poitrine.
- Lors du poirier sur la tête, les élèves peuvent former un triangle avec leurs mains et leur tête.

Objectifs personnels

- Les élèves peuvent assumer la fonction d'aide/guetteur (prise en pince, sécurité, etc.).
- Les élèves respectent les consignes de sécurité lors des différents exercices.
 - Ne pas rouler en même temps.
 - Ne pas s'entraîner sans aide.
 - Ne pas pousser sur la poutre d'équilibre.
 - Ne pas sauter les uns derrière les autres lors du saut périlleux.

Test final

Les élèves sont testés sur les 2 exercices suivants : roulades (avant et arrière) et poirier
Les élèves sont répartis en 4 groupes (en fonction du numéro de classe).

Tous les groupes reçoivent 10 minutes de temps d'entraînement.

Ensuite, les groupes passent à tour de rôle pour effectuer leur test de roulade. Les autres groupes peuvent continuer à s'entraîner individuellement.

Ensuite, les groupes passent à tour de rôle pour effectuer leur test d'équilibre sur la tête.
Les autres groupes peuvent continuer à s'entraîner individuellement.



Protocol d'évaluation roulade avant

	Débutant	Intermédiaire	Professionnel
Placement des mains et des bras	Je place mes mains sur le sol et ne tends pas mes bras. J'ai peu de contrôle de ma roulade.	Je place mes mains sur le sol et peux tendre mes bras. J'ai le contrôle de ma roulade.	Je fais un pas et effectue une roulade dans mon mouvement. Je place mes mains durant mon mouvement de pas et garde le contrôle de ma roulade.
Poussée avec les pieds	Je me laisse tomber vers l'avant et ne me pousse pas, ce qui fait que je ne simule pas de vitesse pendant le roulement.	Je peux me pousser depuis l'arrêt pour faire une roulade, ce qui simule de la vitesse dans mon roulement.	Je peux me pousser vers le haut en faisant un pas, ce qui simule de la vitesse.
Direction	Je ne fait pas de roulade en ligne droite.		J'arrive à faire une roulade en ligne droite.
Se relever	Je ne suis pas capable de me relever après le roulement avant.	Je suis capable de me relever après le roulement avant, mais j'ai besoin d'un pas pour retrouver l'équilibre.	Je suis capable de me relever après le roulement avant avec mes 2 pieds côte à côte.

Systeme de cotation

Débutant = 1 point, intermédiaire = 2 points, professionnel = 3 points

Si on fonctionne avec 2 colonnes, 1,5 points

Point total sur .../12

Protocol d'évaluation roulade arrière

	Débutant	Intermédiaire	Professionnel
Placement des mains et des bras	Je place mes mains sur le sol et ne tends pas mes bras. J'ai peu de contrôle sur ma roulade.	Je place mes mains sur le sol et peux tendre mes bras. J'ai le contrôle sur ma roulade.	<ul style="list-style-type: none"> Je fais un pas et effectue une roulade dans mon mouvement. Je place mes mains dans mon mouvement de pas et garde le contrôle sur ma roulade.
Poussée avec les pieds	Je me laisse tomber vers l'arrière et ne me pousse pas, ce qui fait que je ne simule pas de vitesse pendant la roulade.	Je peux me pousser depuis la position accroupie vers l'arrière, ce qui simule de la vitesse dans mon roulement.	Je peux faire une roulade arrière depuis une position debout.
Direction	Je ne roule pas en ligne droite.	Je suis capable de faire une roulade tout droit, mais comme je ne contrôle pas ma vitesse, donc je n'atterris pas sur mes 2 pieds en même temps.	Je suis capable de faire une roulade arrière tout droit et je suis d'atterrir sur mes 2 pieds en même temps.
Se relever	Je ne suis pas capable de me relever après une roulade arrière.	Je suis capable de me relever après le roulement (avant ou arrière), mais j'ai besoin d'un pas pour retrouver l'équilibre.	Je suis capable de me relever après le roulement avant avec mes 2 pieds côte à côte

Système de notation

Débutant = 1 point, intermédiaire = 2 points, professionnel = 3 points

Si on fonctionne avec 2 colonnes, 1,5 points

Point total sur .../12

Protocol d'évaluation poirier sur la tête

	Débutant	Intermédiaire	Professionnel
Formation du triangle avec les mains	Je ne suis pas capable de former un beau triangle avec mes mains et ma tête. Mes bras ne sont pas à un angle de 90°.	Je forme un triangle avec mes bras et ma tête. Mes bras ne forment pas un bel angle.	Je suis capable de former un triangle avec mes mains. Je forme des angles droits avec mes bras.
Tension corporelle	Je tremble pendant l'exercice. Mes jambes ne sont pas tendues, je ne tends pas mes pointes de pieds et je ne forme pas une planche.	Je suis capable de me tenir en position de planche. Je tremble beaucoup et ne peux pas tenir plus de 3 secondes.	Mes jambes, mes muscles abdominaux et fessiers sont contractés. Je peux rester en position de planche pendant plus de 3 secondes.
Avec ou sans aides	J'ai besoin de l'aide d'aides pour réaliser l'exercice complet.	Je peux réaliser l'exercice, mais j'ai besoin d'aides pour monter ou maintenir l'équilibre sur la tête.	Je réalise l'exercice correctement sans aides.

Système de cotation

Débutant = 1 point, intermédiaire = 2 points, professionnel = 3 points

Point total sur .../9