Roulade avant sécurisée

Gymnastique • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Enchaîner une roulade avant propre

But

Marquer 5 points en 6 essais (+1 roulade complète et fluide)

Thème

Découvrir des actions motrices fondamentales (roulade, équilibre, saut, rotation)

Organisation et rôles

Binôme: 1 gymnaste, 1 pareur/juge; inversion toutes les 2 roulades — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis épais alignés, zone libre 2 m autour, menton collé poitrine, signal d’arrêt clair

Consigne

Tapis 5×2 m. Départ accroupi, mains à 30 cm, tête rentrée, pousser jambes, rouler et se relever dans un cercle 1 m. Gagner si 5 points en ≤ 6 essais.

Critères de réalisation

- Rentrer le menton en contact poitrine
- Placer les mains largeur épaules
- Pousser fort sur les jambes
- Se relever sans mains

Critère de réussite

≥ 5 roulades validées en ≤ 6 essais

Matériel

2 tapis 2×3 m, 4 plots, 1 cerceau

Variables de différenciation

- Longueur tapis 4–6 m
- Cercle de relevé 0,8–1,2 m
- Essais 4–8