Circuit maîtrise 4 postes

Gymnastique • Lycée Terminale • CA3

Objectif

Stabiliser 4 fondamentaux techniques

But

Valider 10 coches en 6 min

Thème

Stabiliser une prestation gymnique complète avec exigence technique et expressive

Organisation et rôles

Équipe de 4: 1 exécute, 1 juge poste, 1 pareur si besoin, 1 secrétaire; rotation à chaque réussite — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Brief pareur, tapis antidérapants, flux en sens unique, hydratation

Consigne

4 postes: saut groupé stable, équilibre 2 s, roulade propre, liaison fluide 3 m. +1 coche par exécution maîtrisée. Rotation libre 6 min, totaliser les coches.

Critères de réalisation

- Appuis actifs
- Gainage central serré
- Entrée/sortie contrôlées
- Arrivée immobile 2 s

Critère de réussite

≥ 10 coches en 6 min

Matériel

8 tapis, 4 fiches postes, 4 stylos, 1 chrono

Variables de différenciation

- Temps 5–8 min
- Seuil 8–14 coches
- Ajout contrainte expressive