Roue sur ligne 6 mètres

Gymnastique • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Réaliser des roues alignées et fluides

But

Valider 3 roues sur ligne sans sortie

Thème

Réussir des figures techniquement plus complexes (ATR, saut groupé, roues, etc.)

Organisation et rôles

Trio: 1 gymnaste, 1 juge axe, 1 vidéaste; rotation après 2 essais — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Tapis continu, zone latérale libre, départ annoncé

Consigne

Ligne 6 m tracée. Enchaîner 3 roues consécutives sans sortir de 20 cm de la ligne. +1 si 3/3 alignées.

Critères de réalisation

- Mains de part et d'autre de la ligne
- Jambes tendues pointées
- Réception pieds décalés
- Regard sur axe

Critère de réussite

3 roues alignées en 2 min

Matériel

Ruban 6 m, 3 tapis 2×1 m, smartphone vidéo (option)

Variables de différenciation

- Largeur tolérance 10–30 cm
- Nombre de roues 2–4
- Prise d'élan courte/longue