

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Don't touch*

<b>Catégorie :</b>	Échauffement
--------------------	--------------



<b>Objectif de l'exercice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mise en route cardio-vasculaire</li> <li>– Travail implicite d'équilibre et de précision</li> <li>– Mise en confiance</li> </ul>
<b>Matériel nécessaire</b>	Tout le matériel possible afin de rendre l'exercice riche. (tour du monde)
<b>Organisation</b>	Le matériel est réparti selon la volonté du professeur dans la salle. Les élèves voyagent dans l'espace librement
<b>Description de l'ex.</b>	Le but du don't touch est comme son nom l'indique de ne pas toucher (le sol). Au signal du professeur l'élève se perche sur une hauteur et se déplace tout au long de l'exercice sans toucher le sol en effectuant des petits sauts et franchissements afin de s'échauffer.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des petits sauts</li> <li>• Rester toujours en mouvement</li> <li>• Utiliser un max de tapis si possible</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève essaye de prouver qu'il est le plus fort et fait des exercices démesurés par rapport à son niveau.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter une limite de temps (ne pas pouvoir rester plus de 3 secondes au même endroit, sur le même agrès,...)</li> <li>• Ajouter des gages lorsque l'élève touche le sol</li> <li>• Limiter le mode de déplacement (sur un pied, à 4 pattes,...)</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Les numéros

**Catégorie :**

Échauffement



**Objectif de l'exercice**

- Mise en route cardio-vasculaire
- Travail contrôlé de certains types d'exercices
- Mise en train générale

**Matériel nécessaire**

Tout le matériel possible afin de rendre l'exercice riche. (tour du monde)

**Organisation**

Le matériel est réparti selon la volonté du professeur dans la salle. Les élèves voyagent dans l'espace librement

**Description de l'ex.**

Le professeur explique aux élèves que le numéro1=une action, le numéro 2=une autre action, le numéro3=une autre action,... Les élèves se déplacent dans la salle quand le professeur crie un numéro les élèves doivent effectuer l'exercice correspondant au numéro.

**Exemple d'exercices**

- Rester en statue, Faire une roulade, Se placer en hauteur, Se suspendre, Placer les pieds au dessus de la tête, Se placer par trois et porter un autre élève, Se mettre en appui manuel, effectuer 5 sauts de précision dans la salle,...

**Erreurs fréquentes**

L'élève ne sait plus à quoi correspondent les numéros. Il suffit de bien rappeler à chaque fois à quoi correspondent les numéros et les ajouter au fur et à mesure.

**Variantes de l'ex.**

- Ajouter des exercices
- Donner des vies aux élèves
- Donner un gage à celui qui se trompe/qui est dernier
- Varier le mode de déplacement
- Le faire en don't touch

**Commentaire**

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Queues du Diable*

**Catégorie :**

Échauffement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Amener les enfants à bouger en tenant compte des autres et à ne pas avoir le temps de se concentrer avant un mouvement (rendant le mouvement moins impressionnant mais plus naturel)
<b>Matériel nécessaire</b>	Tout le matériel possible afin de rendre l'exercice riche. (tour du monde)
<b>Organisation</b>	Le matériel est réparti selon la volonté du professeur dans la salle. Les élèves voyagent dans l'espace librement
<b>Description de l'ex.</b>	Le professeur distribue des bouts de tissus que les élèves mettent à leur pantalon. Un chasseur est désigné (le diable). Celui-ci essaye de récupérer sa queue. Si il y parvient alors celui qui a été attrapé devient le diable à son tour.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire attention de ne pas sauter sur les autres</li> <li>• Ne pas prendre la queue en plein saut</li> <li>• Ne pas ceinturer ou pousser les autres</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève oublie les consignes tellement il s'occupe à ne pas perdre sa queue.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des chasseurs</li> <li>• Faire des éliminatoires</li> <li>• Jouer en équipe</li> <li>• Jouer en don't touch</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Capture de drapeaux*

**Catégorie :**

Échauffement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Mise en route cardio-vasculaire. Cibler le chemin le plus rapide et court. Adopter les bons choix d'action
<b>Matériel nécessaire</b>	Tout le matériel possible afin de rendre l'exercice riche. (tour du monde)
<b>Organisation</b>	Le matériel est réparti selon la volonté du professeur dans la salle. Les élèves voyagent dans l'espace librement
<b>Description de l'ex.</b>	Le professeur place deux bases à deux extrémités de la salle. Sur chaque base il dépose un tas de t-shirts (foulards, autre,...). Au signal, les élèves de la base 1 doivent essayer de ramener les drapeaux de la base 2 et vice versa. Quand le professeur le décide, il compte les foulards et regarde quelle équipe en a le plus dans sa base.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul drapeau à la fois</li> <li>• Déposer le drapeau dans sa base, pas le lancer</li> <li>• Aucun contact avec les autres (pas pousser,...)</li> <li>• Viser les chemins peu fréquentés et les mouvements efficaces.</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève emprunte le chemin le plus visible et reste dans les « bouchons ».
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier le nombre de bases (deux par équipe)</li> <li>• Ne mettre qu'un seul drapeau par base ; quand le porteur est touché, il pose le drapeau au sol et va se placer dans sa base avant de repartir.</li> <li>• Chute du drapeau type poull-ball.</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Course relais

**Catégorie :**

Échauffement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Visualiser un trajet, choisir les meilleurs mouvements. Travailler l'ergonomie du mouvement
<b>Matériel nécessaire</b>	Le matériel est libre mais doit être équitable pour toutes les équipes du jeu.
<b>Organisation</b>	Placer « x » lignes d'obstacles (x correspondant au nombre d'équipes) dans la salle. Diviser les élèves en « x » équipes et les placer derrière une ligne de départ.
<b>Description de l'ex.</b>	Au top du professeur, le premier élève de chaque file s'élance pour un aller – retour de sa ligne tape dans la main de son partenaire et va s'asseoir au fond de sa file. L'équipe gagnante est la première assise correctement.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler le parcours en équipe, conseiller les mouvements les plus utiles et rapides.</li> <li>• Préférer faire des petits mouvements qui ne font pas perdre de temps.</li> <li>• Encourager ses coéquipiers</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève est tellement pris par le jeu qu'il en oublie de s'asseoir et fait perdre son équipe.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des règles précises (ne plus toucher le sol, faire des pompes si un saut est raté,...)</li> <li>• Imposer certains mouvements</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Jeux des gargouilles*

<b>Catégorie :</b>	Échauffement
--------------------	--------------



<b>Objectif de l'exercice</b>	Réagir à un signal. Effectuer un mouvement imposé en fonction d'un moment précis. Travailler des bases correctes.
<b>Matériel nécessaire</b>	Quelques tapis de sol, 4 bancs
<b>Organisation</b>	
<b>Description de l'ex.</b>	Les élèves sont répartis équitablement sur les bancs. Le professeur impose un mouvement (la roulade par exemple) et choisit un élève. Au top, cet élève descend du banc, fait la roulade et prend la place d'une « gargouille » sur un banc. L'élève qui perd sa place effectue la roulade et reprend une place et ainsi de suite.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien prendre la place de quelqu'un.</li> <li>• Effectuer l'exercice demandé.</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	/
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter le nombre d'élèves en mouvement</li> <li>• Placer des enchaînements à la place de mouvements isolés.</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Touche-Touche*

**Catégorie :**

Échauffement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Permettre un échauffement ludique et connu en l'intégrant dans le domaine du parkour.
<b>Matériel nécessaire</b>	-Le matériel est libre mais doit être équitable pour toutes les équipes du jeu. -Balle.
<b>Organisation</b>	Le matériel est réparti selon la volonté du professeur dans la salle. Les élèves voyagent dans l'espace librement
<b>Description de l'ex.</b>	Les élèves se déplacent dans la salle. Un chasseur est envoyé pour les toucher. Si il réussit l'élève touché doit réaliser un gage (5 pompes,...)
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas déséquilibrer un élève lors d'un saut</li> <li>• Ajouter des tapis si besoin</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève est tellement pris par le jeu qu'il en oublie de s'asseoir et fait perdre son équipe.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être protégé lorsqu'on se trouve sur une hauteur</li> <li>• Toucher avec une balle</li> <li>• Ajouter des chasseurs</li> <li>• Faire des règles précises (déplacement, type de mouvement,...)</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Drill Gymnique

**Catégorie :**

Perfectionnement technique



**Objectif de l'exercice**

Permettre à l'élève d'acquérir une belle technique et d'améliorer son physique pour les intégrer au parkour et à la gym sportive.

**Matériel nécessaire**

Tapis de sol

**Organisation**

Le travail de ce genre d'exercice s'effectue souvent en file.

**Description de l'ex.**

Chandelles : Les élèves traversent une distance donnée bras tendus au dessus de la tête, collés aux oreilles. Les pieds sont serrés, les jambes sont tendues, et le corps est bien gainé. L'élève effectue la distance en petits sursauts dynamiques.

Evolution : en avant, en arrière, sur le côté

Marche des animaux : **le crocodile** : position chute faciale sur les coudes, l'élève avance en restant bien gainé. **Chenille** : en position étirement des ischios, mains au sol et jambes tendues, l'élève avance le plus loin possible ses mains reste trois secondes et avance les pieds, jambes tendues pour revenir à la position de départ et ainsi de suite. **Araignée** : En position quadrupédie inversée, se déplacer sans toucher le sol avec ses fesses. Il y a également le saut de **lapin**, de **grenouille**, la marche en **canard**,....

Exercices de bases : roues, roulades, placement de dos, chandelles (au sol),...



## PARKOUR / FREERUNNING

### Saut « Reverse »

**Catégorie :**

Franchissement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Effectuer un franchissement d'obstacle en utilisant une vrille. Se repérer dans l'espace.
<b>Matériel nécessaire</b>	Un plinth, un tapis
<b>Organisation</b>	En ligne derrière l'obstacle, possibilité de faire un circuit de plusieurs plinths
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève prend appui sur l'obstacle en posant une main sur le dessus. Il prend une impulsion de manière à effectuer un 360° en utilisant son bras d'appui comme axe de rotation. Au dessus de l'obstacle il groupe les genoux et vient se réceptionner de l'autre côté
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La main doit être pivotée de 180° sur le plinth</li> <li>• Possibilité de placer les deux mains</li> <li>• Impulsion deux pieds</li> <li>• Bien grouper les genoux</li> <li>• Orienter son corps en s'aidant de la tête</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève ne saute pas, il fonce contre le plinth, il tourne la tête dans le mauvais sens, place la mauvaise main en fonction de son orientation.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner plusieurs franchissements</li> <li>• Faire une roulade après</li> <li>• Retomber en précision sur un endroit.</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Saut du voleur*

**Catégorie :**

Franchissement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Effectuer un franchissement au dessus d'un plinth. Oser lancer ses jambes sans appuis des bras.
<b>Matériel nécessaire</b>	Un plinth, un tapis
<b>Organisation</b>	En ligne derrière l'obstacle, possibilité de faire un circuit de plusieurs plinths
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève prend une impulsion face au plinth (type ciseau, saut en hauteur) une fois les jambes passées au dessus de l'obstacle, l'élève effectue une ouverture de hanche et finit le franchissement en posant les mains sur le plinth.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer de s'asseoir sans les mains</li> <li>• Lancer une jambe</li> <li>• Bien ouvrir au niveau du bassin</li> <li>• Prendre un appui avec les mains</li> <li>• Ne pas sauter trop près du plinth</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève n'ose pas lancer les jambes en premier, l'élève cogne le plinth à l'impulsion
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer sur le côté avec une main</li> <li>• Sur le côté avec une main puis l'autre</li> <li>• Sur le côté avec les deux mains</li> <li>• En utilisant une marche avant</li> <li>• En écartant deux plinths pour laisser un vide (pour le passage)</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Saut militaire

**Catégorie :**

Franchissement



<b>Objectif de l'exercice</b>	Effectuer un franchissement très simple et viser la réussite pour tous.
<b>Matériel nécessaire</b>	Un plinth, un tapis
<b>Organisation</b>	En ligne derrière l'obstacle, possibilité de faire un circuit de plusieurs plinths
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève prend appui sur le plinth avec les deux mains et effectue une sorte de roue horizontale afin de passer de l'autre côté du plinth.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser les deux mains sur le plinth</li> <li>• Lancer la jambe avant</li> <li>• Tirer la jambe arrière</li> <li>• Pousser sur les bras</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	L'élève n'ose pas le faire
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butterfly (acro)</li> <li>• Ajouter un demi tour</li> <li>• Le faire jambes décalées,...</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Saut de chat

<b>Catégorie :</b>	Franchissement
--------------------	----------------



<b>Objectif de l'exercice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordination bras-jambes</li> <li>- Prise d'une battue</li> <li>- Situation du corps dans l'espace</li> </ul>
<b>Matériel nécessaire</b>	Plinths, craies, tapis,...
<b>Organisation</b>	En ligne derrière l'obstacle, possibilité de faire un circuit de plusieurs plinths
<b>Description de l'ex.</b>	Les élèves se trouvent derrière un cône. Au signal ils passent les uns après les autres en franchissant un plinth en « saut de chat » (en gym, saut du tigre, saut entre-appuis). Les bras prennent appuis sur le plinth et le reste du corps passe entre les bras afin de se réceptionner de l'autre côté du plinth
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds décalés avec sursaut au moment de l'impulsion</li> <li>• Monter les fesses bien haut</li> <li>• Lancer les bras et les épaules en avant</li> <li>• Utiliser les mains pour repousser l'obstacle et retomber sur les pieds</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	Les élèves partent à deux pieds, ils n'osent pas basculer le poids du corps vers l'avant, ils rentrent la tête comme pour une roulade,...
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre le plinth dans la longueur</li> <li>• Ajouter un endroit obligatoire pour prendre l'impulsion</li> <li>• Essayer de prendre appuis deux fois sur le plinth (chat deux poses)</li> <li>• Ajouter un deuxième plinth</li> <li>• Enchaîner plusieurs franchissements</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Roulade parkour*

<b>Catégorie :</b>	Réception
--------------------	-----------



<b>Objectif de l'exercice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amortir une chute</li> <li>- Utiliser une technique en urgence</li> <li>- Préserver ses articulations</li> </ul>
<b>Matériel nécessaire</b>	Plinth, tapis, mousse,...
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	Afin de ne pas se blesser lors d'une chute ou d'un saut, l'élève effectue une roulade de parkour. Cette roulade est une roulade qui se fait en passant par l'épaule pour terminer debout en passant par la hanche opposée.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter le temps mort entre le saut et la chute, essayer de rouler instantanément</li> <li>• Retomber avec les pieds décalés</li> <li>• Placer les bras de manière décalée (si c'est le bras droit devant alors la jambe droite est devant aussi)</li> <li>• Amortir le choc avec les bras en les fléchissant</li> <li>• Rentrer la tête mais passer par l'épaule (du côté de la main avant)</li> <li>• Rouler en diagonale et passer par la hanche opposée</li> <li>• Revenir debout</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	Rouler trop sur le dos, passer sur le mauvais bras, croiser les jambes en se relevant, ne pas amortir (jambes), lancer le bras au lieu d'amortir.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer au sol, ensuite d'une hauteur</li> <li>• Le faire sur une petite surface</li> <li>• A la suite d'une acrobatie</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### Saut de bras

<b>Catégorie :</b>	Sauts
--------------------	-------



<b>Objectif de l'exercice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouvoir gérer son stress par rapport à une hauteur</li> <li>- Amortir un saut</li> </ul>
<b>Matériel nécessaire</b>	Plinth, tapis, espalier
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève saute d'un plinth pour venir s'accrocher à l'espalier en face de lui.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elancer les bras en même temps que l'extension de jambes</li> <li>- Les pieds entrent en contact avec le mur avant les mains pour que le choc soit absorbé par les chevilles et non par les poignets.</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	Les épaules restent vers l'avant.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saut sur plinth haut en détente sèche (sans élan)</li> <li>- Saut sur plinth haut avec un pas d'élan</li> <li>- Saut sur plinth haut avec un saut de chat préalable pour bénéficier d'un élan plus important</li> <li>- Saut sur plinth bas avec élan</li> <li>- Saut sur plinth bas sans élan</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Pieds-pieds*

<b>Catégorie :</b>	Sauts
--------------------	-------



<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable d'évaluer une distance, de positionner son pied correctement sur une surface réduite.
<b>Matériel nécessaire</b>	Bancs (Attention, les bancs doivent être stabilisés), tapis.
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève sera capable de se déplacer en courant d'un point à un autre en respectant des distances de pas imposées.
<b>Consignes +</b>	- Les sauts doivent se faire en gardant l'élan
<b>Erreurs fréquentes</b>	- Manque de vitesse dans l'enchaînement. - manque de précision dans les pas.
<b>Variantes de l'ex.</b>	- Terminer l'enchaînement par un saut de précision - Terminer l'enchaînement par un saut de bras - varier la hauteur et le longueur des foulées.
<b>Commentaire</b>	

## PARKOUR / FREERUNNING

### *Sauts de précision*

**Catégorie :**

Sauts



<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable d'évaluer une distance, de se positionner sur une surface réduite de manière à rester en équilibre.
<b>Matériel nécessaire</b>	Bancs, plinths
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève sera capable de sauter sur une surface réduite en gardant l'équilibre lors de la réception.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les orteils doivent dépasser du plinth lors d'un saut en détente sèche</li> <li>- Elancer les bras en même temps que l'extension de jambes</li> <li>- 1/3 du pied doit être en contact avec le mur de réception</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	Mettre trop de puissance dans le saut.
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les distances</li> <li>- Faire des sauts avec élan</li> <li>- Varier les hauteurs d'impulsion</li> <li>- Varier les hauteurs de réception</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	



## PARKOUR / FREERUNNING

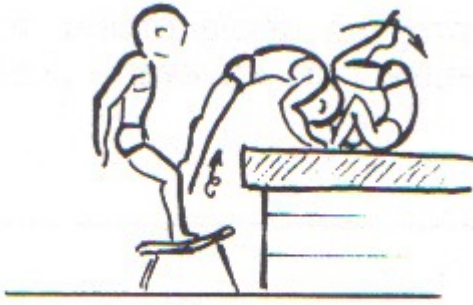
### *Salto avant*

**Catégorie :**

***Acrobatie***



<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable de se repérer dans l'espace, d'effectuer une rotation avant sans toucher le sol.
<b>Matériel nécessaire</b>	1 trampoline, plusieurs gros tapis.
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève cours sur une distance de minimum 5 mètres, prends son impulsion dans le trampoline et effectue une rotation avant pour retomber sur le tapis.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras doivent être positionnés vers le haut lors de l'impulsion dans le trampoline</li> <li>- Toujours garder la tête dans l'axe de la rotation</li> <li>- Décomposer le salto en 3 phases « monter », « grouper » et « dégrouper »</li> <li>- Attraper les genoux lors du groupé</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras se placent près des oreilles trop tard</li> <li>- grouper trop tôt</li> <li>- dégrouper trop tôt ou trop tard.</li> </ul>
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chandelle</li> <li>- Culbute plongée (ci dessous)</li> <li>- Salto avant ouverture tomber dos</li> <li>- Lors de l'ouverture, ajouter une demi vrille pour retomber sur le ventre.</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	



Sauter pour tourner en avant :  
roulade en contre-haut.



Salto tendu...

## PARKOUR / FREERUNNING

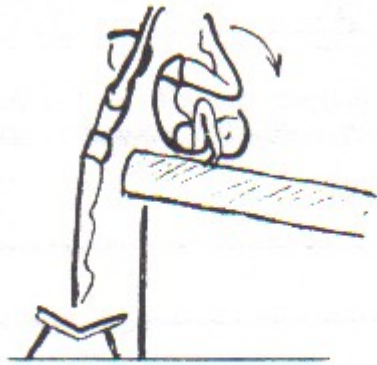
### *Salto arrière*

**Catégorie :**

***Acrobatie***

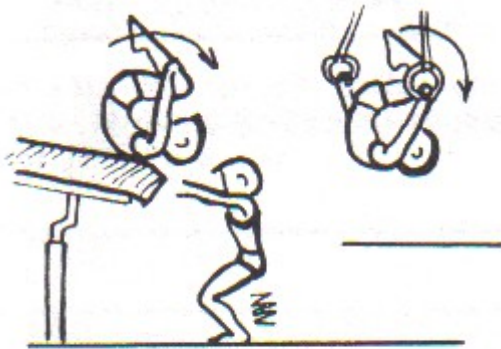


<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable de se repérer dans l'espace, d'effectuer une rotation arrière sans toucher le sol, de gérer son appréhension de l'espace arrière.
<b>Matériel nécessaire</b>	1 trampoline, plusieurs gros tapis placé en plan incliné.
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	Prendre une impulsion sur trampoline et effectuer un salto arrière en montant sur une pile de tapis
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras doivent être positionnés vers le haut lors de l'impulsion dans le trampoline</li> <li>- Toujours garder la tête dans l'axe de la rotation</li> <li>- Décomposer le salto en 3 phases « monter », « grouper » et « dégrouper »</li> <li>- Attraper les genoux lors du groupé</li> <li>- Ne pas tirer la tête lors de la rotation</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras ne se placent pas aux oreilles lors de la phase de monter</li> <li>- Tendance à tourner la tête sur le côté pour voir le sol plus tôt</li> </ul>
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer des gros tapis de chute sous un espalier, se laisser tomber en arrière corps tendu et gainé avec les bras croisés contre la poitrine.</li> <li>- + Voir également les schémas ci dessous.</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	



Avec différents tremplins, hauteurs...

### Autres variantes



Références D<sub>1</sub>, sauter, tourner, tourner se recevoir.



Sauter assis, puis tourner ; sauter sur le dos en tournant...



Sauter, passer sur les épaules, puis en effleurant le tapis...



Sauter avec la rétroversion-antéimpulsion du bassin, puis grouper : voir monter ses cuisses... revenir.

## PARKOUR / FREERUNNING

### Roue

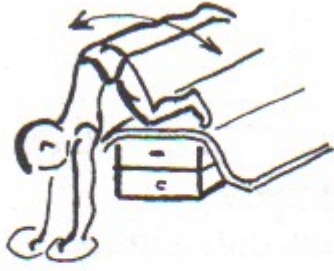
**Catégorie :**

**Acrobatie**



<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable de réaliser une roue
<b>Matériel nécessaire</b>	Tapis de sol
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève doit se positionner en fente avant, bras en l'air. Si le pied droit est devant, la main droite va se poser en première (inversement avec la gauche) ensuite l'autre main se place plus loin de façon à ce qu'elles soient doigts vers doigts. Les jambes écartées passent par la verticale et la réception ce fait un pied après l'autre.
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'allonger</li> <li>- Regarder les doigts lorsque les mains sont au sol</li> <li>- Les doigts sont tournée les uns vers les autres lorsqu'ils sont au sol.</li> <li>- Donner de la vitesse au mouvement.</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève place la main opposée à son pied de départ</li> <li>- L'élève ne tire pas suffisamment la jambe arrière.</li> </ul>
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butterfly</li> <li>- Roue sans mains</li> <li>- Rondade</li> <li>- + Voir schémas ci-dessous</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	



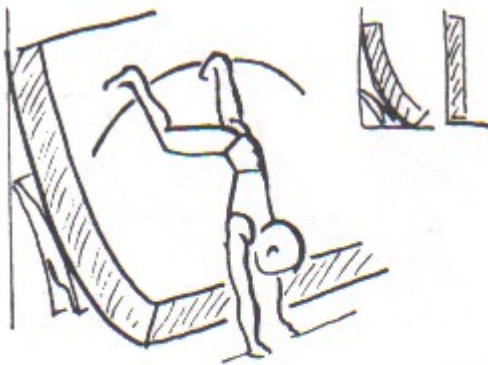


Passer en marchant sur le plinth, mains dans les cercles, voir ses mains.

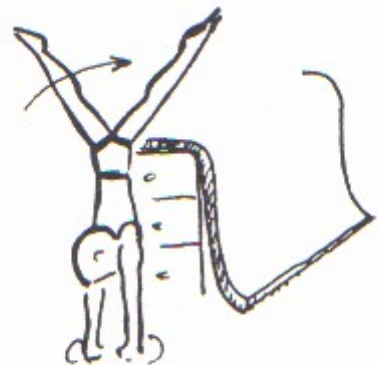


Recherche de la jambe avant préférentielle :

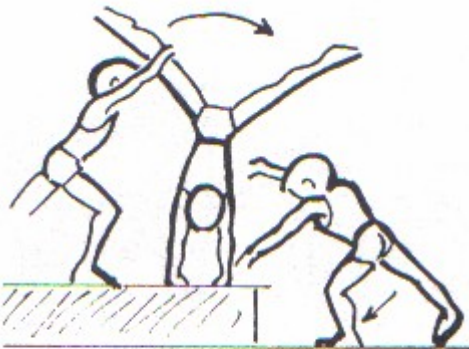
- franchissements naturels par appuis successifs
- montées à l'A.T.R., de la fente...



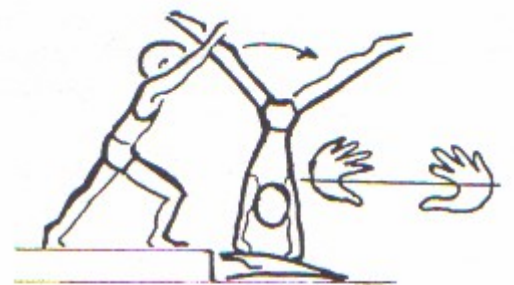
Marcher sur le demi-cercle, tapis plus ou moins incliné; seul contact: les pieds.



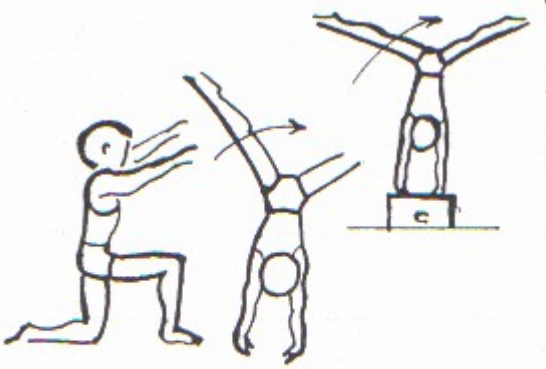
Passer en A.T.R. sans toucher les obstacles plus ou moins élevés, le tapis vertical.



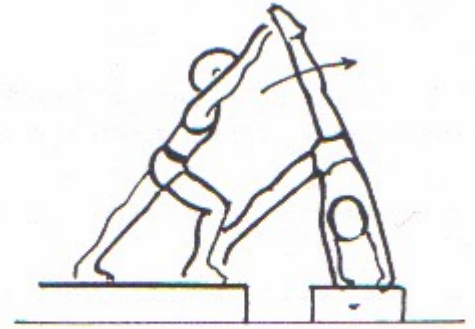
Garder la vision des mains qui poussent le sol, du pied se posant près de l'engin.



Placer les mains face à face: meilleure poussée et perspective rondade.



Impulsion plus intense de la jambe avant: départ à genoux ou mains en contre-haut.



Allonger le départ: de la fente, poser les mains loin...

## PARKOUR / FREERUNNING

### ATR

**Catégorie :**

**Acrobatie**



<b>Objectif de l'exercice</b>	L'élève sera capable de réaliser un appui tendu renversé
<b>Matériel nécessaire</b>	Tapis de sol
<b>Organisation</b>	Plusieurs ateliers avec des difficultés différentes peuvent être envisagés
<b>Description de l'ex.</b>	L'élève démarre en fente avant bras en l'air, il va déposer les mains loin devant lui en lançant dynamiquement la jambe arrière pour que celle-ci atteigne la verticale. La seconde jambe vient rejoindre la première afin d'avoir un alignement bras-tronc-jambes
<b>Consignes +</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains largeur épaules</li> <li>- Alignement mains, épaules, bassin, pieds</li> <li>- Regarder les doigts</li> </ul>
<b>Erreurs fréquentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la tête est en flexion</li> <li>- pas d'alignement</li> <li>- pas de dynamisme dans le tiré de jambe arrière</li> <li>- l'élève ne dépose pas ses mains loin devant (n'allonge pas le mouvement)</li> </ul>
<b>Variantes de l'ex.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement du dos</li> <li>- départ au sol et mettre les mains sur une hauteur</li> <li>- départ sur une hauteur et mettre les mains en contre-bas</li> </ul>
<b>Commentaire</b>	



