Répertoire des actions

TOURNER	
AU SOL	Rotation latérale (les bras le long du corps ou au-dessus de la tête) sur un plan incliné ou sur plan horizontal
	Enchaîner trois tours dans un sens, puis trois dans l'autre sens en suivant une ligne
	Rotation avant sur plan incliné, arrivée sur les pieds
	Rotation avant sur un plan horizontal, départ accroupi ou debout, arrivée assis, accroupi ou jambes écarts
	Rotation avant par-dessus un obstacle bas (petit cylindre en mousse)
	Rotation arrière sur plan horizontal
	Rotation arrière sur plan incliné, départ assis
EN HAUTEUR (poutre, banc, espaliers,…)	Rotation avant, départ à genoux sur un banc
	Rotation avant en contrebas
	Rotation avant en contre-haut à partir d'une impulsion sur un trampoline
	Rotation avant libre à partir d'une impulsion (salto)
	Rotation avant départ pieds sur l'espalier (équerre)
	Rotation longitudinale (sur l'axe vertical) $\frac{1}{2}$tour ou tour complet, accroupi ou debout sur la poutre
	Rotation longitudinale sur espalier : $\frac{1}{2}$ tour pour passer de face à dos à l'espalier
BARRES ET CORDES	Rotation avant autour/sous un axe fixe ou mobile (anneaux ou cordes)
	Rotation arrière autour/sous un axe fixe (barre)
	Rotation arrière entre deux cordes
	Rotation avant entre deux cordes

Travail réalisé dans le cadre du groupe départemental EPS de la Drôme par :

IMF : Isabelle CHOMET et Sophie WARNET

CPC EPS : Mohamed DIB, Béatrice PETITPIERRE et Béatrice VAN HECKE

Répertoire des actions

SE DEPLACER / S'EQUILIBRER	
BANC	Se déplacer à 4 pattes en avant
	Se déplacer à 4 pattes en arrière
	Se déplacer en franchissant des obstacles
	Se déplacer en araignée ventre vers le haut
	Se déplacer en saut de lapin
	Se déplacer le long du banc pieds ou genoux sur le banc, mains au sol
CHAISES	Passer d'une chaise à une autre
	Passer d'un banc à un autre plus éloigné
TUNNEL	Traverser un espace bas fermé
POUTRE BASSE	Marcher sur le côté
	Marcher en avant
	Marcher en arrière
	Transporter du matériel volumineux
	Faire un demi-tour
	Faire un tour complet
	Courir
	Sauter pour franchir un petit obstacle
POUTRE MI HAUTEUR (0.50m) (sans aide)	Franchir des obstacles posés sur la poutre
	Prendre des positions de statue (sur 2 pieds, sur 1 pied, accroupi…)
	Ramasser des objets
	Courir (avec réception tapis)
POUTRE ELEVEE (>0.50m)	Passer à travers un cerceau
	Toucher un objet suspendu
BARRES // BARRES ASYMETRIQUES CORDES	Se déplacer horizontalement avec appui des pieds et des mains ou debout
	Se déplacer d'un point haut à un autre à l'aide de la corde (Tarzan)

Répertoire des actions

VOLER	
CORDES BARRES ANNEAUX SUSPENDUS	
	Se balancer pour atterrir dans une zone
	Se balancer en avant et arrière en suspension, « revenir sur le banc de départ »
	Idem, franchir un obstacle bas ou un espace vide, s'équilibrer, arriver de l'autre côté
	Franchir un obstacle haut et s'équilibrer, arriver de l'autre côté
	Idem, départ sur un caisson et revenir sur le caisson
	Sauter pour attraper une corde ou une échelle de corde
Tapis fosse (haut) Caisse haute Espaliers	Sauter en avant ou en arrière en contrebas et rester debout sur ses pieds
	Pour toucher un objet suspendu
Au sol	Sauter par-dessus une rivière
	Sauter par-dessus un obstacle bas
Avec trampoline ou tremplin	Franchir un obstacle (cheval mousse)
	Franchir un espace vide
	Voler en utilisant l'impulsion du trampoline

SE RENVERSER	
Sans matériel	Faire la roue
	Faire la brouette et tenir la position
	Faire la brouette et se déplacer sur 6 m
	Tenir la chandelle
	Faire des ruades
Trampoline	Poser les mains sur tapis haut ou cheval pour effectuer un passage à l'ATR
	Faire des ruades de plus en plus haut à partir du trampoline, mains posées sur le cheval
Cordes verticales Echelles de corde	Se renverser entre deux cordes pour accrocher les pieds
Table basse, caisson, espaliers, murs, barre,cordes horizontales bancs…	Se mettre en appui sur les mains et monter les pieds le plus haut possible (dos ou face aux espaliers)
	Se mettre en appui sur les mains et se déplacer
	Effectuer le cochon pendu en suspension sous une barre, une corde