

Compétence attendue

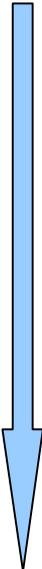
Dans un groupe d'élève de poids différents l'élève en surpoids ou obèse doit être capable de passer à tous les rôles et plus particulièrement à celui de **voltigeur** en réalisant au sein de figures statiques **des postures adaptés de type "gainage"**.

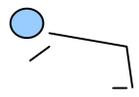
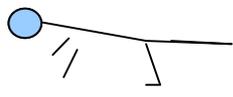
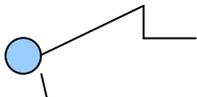
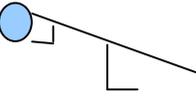
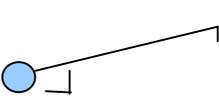
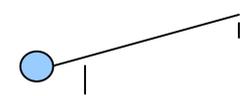
Que proposer aux élèves en terme de posture : Des postures avec au moins deux appuis au sol de type gainage

Un exemple :

1. La posture de référence 1 est celle du gainage en position sur les coudes et réaliser une planche

Du plus facile au plus difficile



	Mains au-dessus des pieds	Mains au même niveau que les pieds	Mains au-dessous des pieds
En appui sur les mains les deux pieds au sol			
Sur les coudes et une jambe en appui sur le tibia			
Sur les coudes les deux jambes tendues			
Sur mains bras tendu en position de pompe			

2. La posture de référence 2 est celle d'une chandelle : Même travail