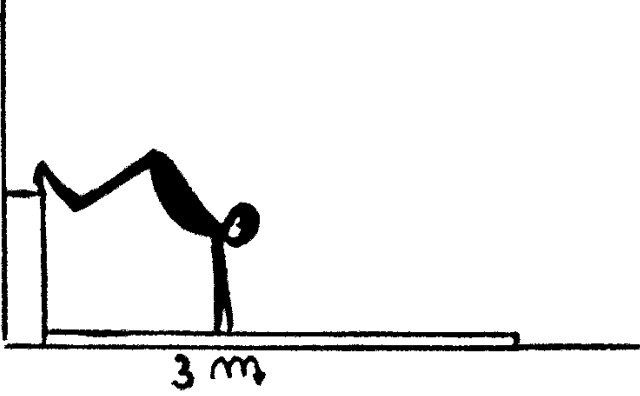
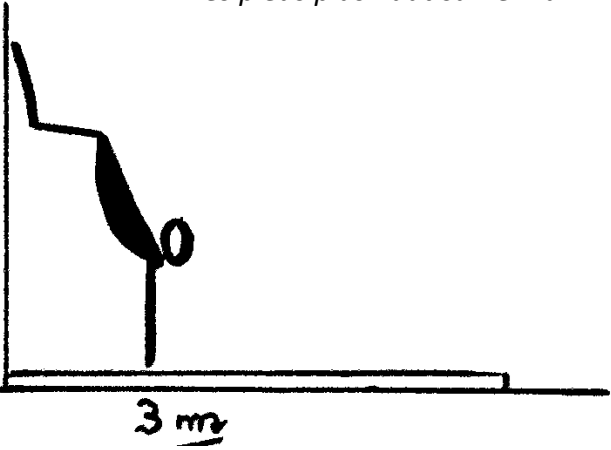
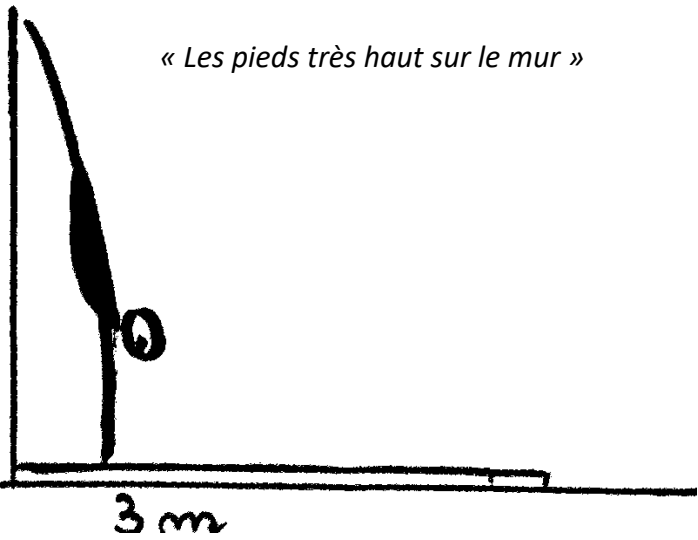


SE RENVERSER ET MARCHER SUR LES MAINS

Monter ses pieds pour se renverser.

Quand les pieds sont en haut, on tente de « marcher » 3 fois sur les mains (*on construit l'appui renversé de manière dynamique*)

Redescendre sans s'écrouler

| | | |
|-------------|--|--|
| ● | <p>« Renverser sur les mains, les pieds posés sur le buffet »</p>  <p>3 m</p> | <p>CRITERES de REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poser les pieds sur le support (et non les genoux) - Mettre les mains sur le repère - Redescendre sans s'écrouler <p>AIDE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le repère pour les mains est une zone à environ 40 cm du mur (si c'est trop loin, il n'y a pas de renversement. Si c'est trop près, il y a risque s'écrouler) |
| ● ● | <p>« Les pieds plus haut sur le mur »</p>  <p>3 m</p> | <p>CRITERES de REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter les pieds - Quand ils sont le plus haut possible, je tente de soulever mes mains 3 fois - Je redescends sans m'écrouler <p>AIDE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le repère pour les mains est à environ 40-50 cm. L'élève doit trouver sa position de confort (plus il sera près du mur, plus ce sera difficile) |
| ● ● ● | <p>« Les pieds très haut sur le mur »</p>  <p>3 m</p> | <p>CRITERES de REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter les pieds le plus haut possible, se grandir - Je soulève mes mains 3 fois - Seuls les pieds touchent le mur (pas mon ventre) - Je redescends sans m'écrouler <p>AIDE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Où sont mes mains ? <i>Plus je les recule, plus je suis droit</i> <i>Penser à se grandir</i> - Où je regarde ? <i>Devant : je me redresse</i> <i>Derrière : je risque de rouler</i> → je regarde mes mains |

