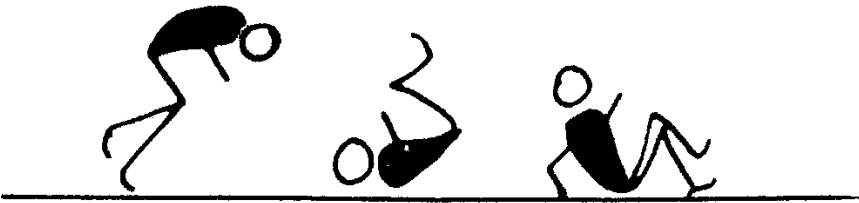
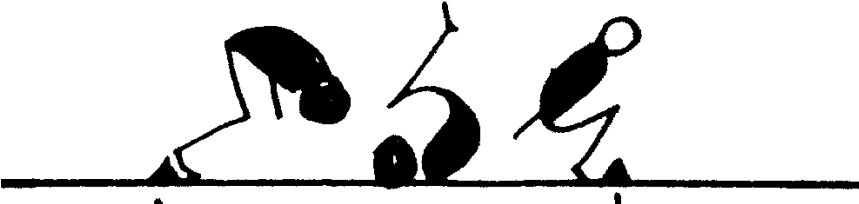
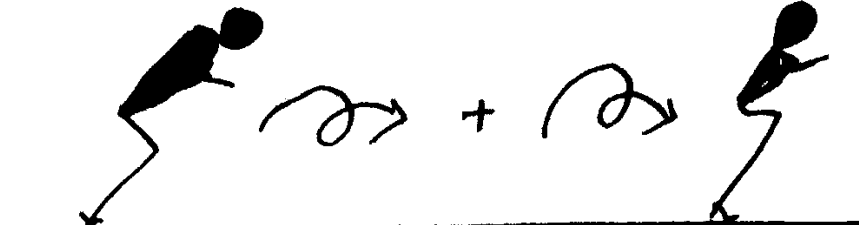


# ROULER EN AVANT

« Faire une galipette » fait partie de la culture enfantine. La « roulade » de gymnastique le fait entrer dans un univers plus codifié.

●	<p style="text-align: center;">« Roulade de travers »</p> 	<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rouler sans sortir du tapis (le plus droit possible)</li> <li>- La roulade de judo est acceptée à cette étape (c'est une rotation, mais avec la tête sur le côté).</li> </ul> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien rentrer la tête, poser la nuque (« <i>ne pas planter des choux</i> ») : on peut partir d'une table, d'un banc pour aider à fléchir la tête et contrôler mieux la rotation</li> </ul>
● ●	<p style="text-align: center;">« Une toute petite roulade qui roule bien »</p> 	<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réussir à faire la roulade dans un tout petit espace</li> </ul> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le petit espace aide à se mettre en boule et y rester jusqu'à la fin. On peut s'aider des mains pour se relever</li> </ul>
● ● ●	<p style="text-align: center;">« Deux roulades de suite sans arrêt »</p> 	<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réussir deux roulades de suite sans s'arrêter</li> </ul> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les deux roulades « oblige » à accélérer.</li> <li>- On peut s'aider des mains pour se relever</li> </ul>