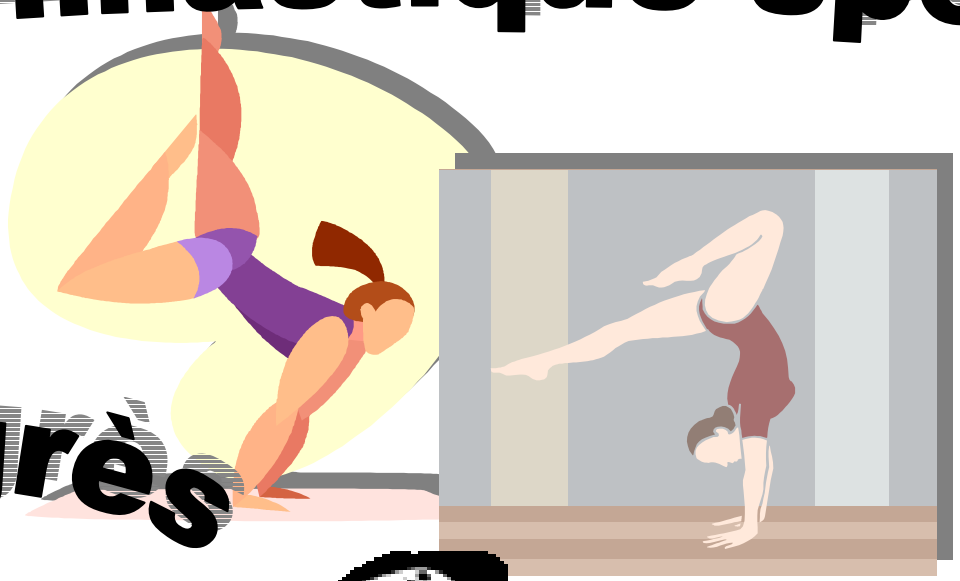
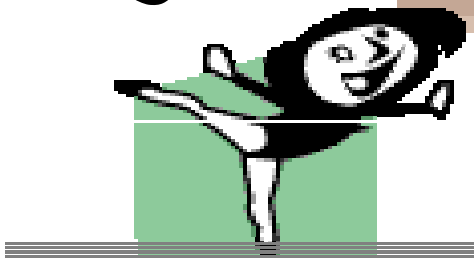
La gymnastique sportive



aux agrès



au sol

à l'école primaire

Equipe des Conseillers Pédagogiques EPS
du Haut-Rhin

Auteurs et concepteurs de ce document

L'équipe des conseillers pédagogiques EPS du Haut-Rhin
et
L'USEP 68

SOMMAIRE

Analyse de l'activité	**4**	• **Annexe :**	
Liaison avec les programmes de l'école primaire (février 2002)	**7**	o **Exemples de fiches consignes pour ateliers**	**51**
Construire des unités d'apprentissage • **Remarques d'ordre général** • **La mise en train ou échauffement** • **Le retour au calme**	**9** **14** **19**	o **Autres fiches ateliers :** ▪ **Sauts** ▪ **Equilibres** ▪ **Rotations** ▪ **Eléments de liaison**	 **53** **54** **55** **56**
• **La gymnastique sportive aux agrès**	**21**	**La boîte à outils ou fiches de situations évolutives :** • **Les rotations** • **Les appuis et renversements** • **Les sauts** • **Les éléments de liaison**	**57** **60** **66** **72** **82**
• **La gymnastique sportive au sol** o **pourquoi cette discipline ?** o **tableau résumant l'unité d'apprentissage** ▪ **séance 1** ▪ **séance 2** ▪ **séance 3** ▪ **séance 4** ▪ **séance à faire en classe pour comprendre la conception d'enchaînement** ▪ **séance 5** ▪ **séance 6** ▪ **séance 7** ▪ **séance8** ▪ **fiche de séance vierge**	 **28** **29** **31** **33** **35** **37** **41** **44** **46** **47** **48** **49** **50**	**Bibliographie**	**83**

ANALYSE DE L'ACTIVITE

Essence de l'activité :

➔ La gymnastique sportive est une activité de production de formes corporelles inhabituelles (libres ou imposées), réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées en référence à un code admis par les pratiquants.
C'est une activité où le sujet ose réaliser des enchaînements d'actions au sol ou aux agrès, qui allient risques maîtrisés, originalité, virtuosité dans des situations inhabituelles.

En maternelle

La gymnastique sportive permet à l'enfant de « découvrir, explorer » en toute sécurité, les différents mode d'actions gymniques dans un environnement aménagé.

Au cycle 2

La gymnastique sportive permet à l'enfant :

- de structurer des formes corporelles libres ou imposées, réalisées en toute sécurité matérielle ou affective dans un environnement aménagé,
- d'oser réaliser des enchaînements simples au sol ou sur agrès,
- d'accepter d'être vu et jugé en référence à un code.

Au cycle 3

La gymnastique sportive est une activité de production de formes corporelles inhabituelles (libres ou imposées), réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées en référence à un code admis par les pratiquants

Enjeux de l'activité

➔ La pratique de la gymnastique durant la scolarité permet :

- d'accepter de prendre et de maîtriser des risques
- de connaître et d'accepter son corps
- de diversifier et d'enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives)
- d'agir et de se surpasser dans des situations gymniques et des espaces variés et complexes.

Problèmes posés par l'activité

➔ Passer d'un équilibre vertical de terrien à la construction de nouveaux équilibres de plus en plus aériens et renversés.

- remise en cause de l'équilibre vertical du bipède terrien
- prise de risques et complexification des actions motrices
- prise d'informations d'ordre extéroceptive et/ou proprioceptive (par rapport à l'environnement, à son corps…)
- gestion de l'effort pour la réalisation d'enchaînements d'actions dynamiques et originales
- contrôle des émotions
- acceptations de rôles différents (juges, acteurs, spectateurs)

Composantes de l'activité

La gymnastique est une production de formes corporelles
de plus en plus

aériennes — renversées — manuelles — tournées — complexes

(cf. « guide de l'enseignant T2 Revue EPS »)

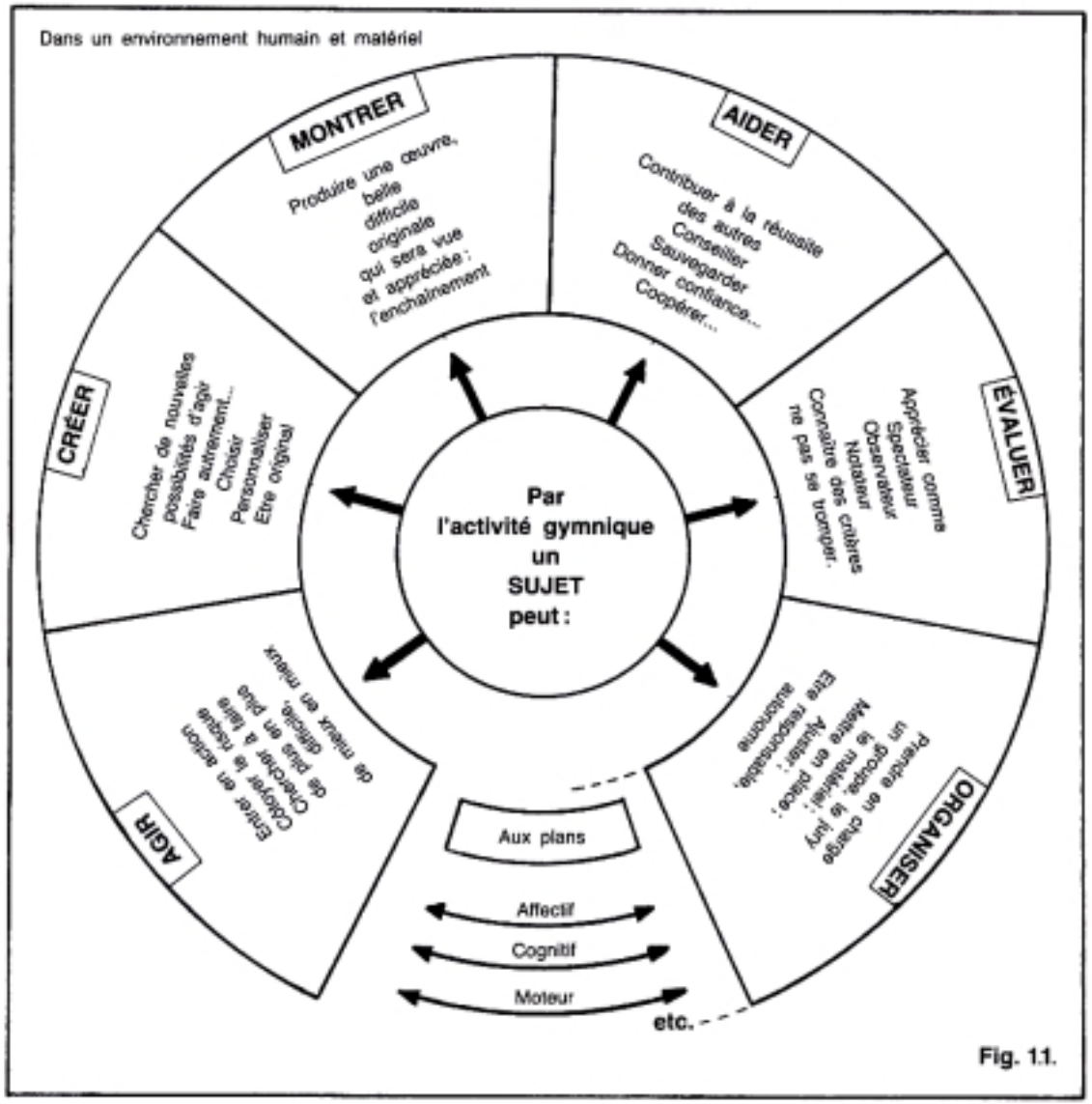


Fig. 1.1.

La gymnastique participe au développement de compétences spécifiques, transversales, générales et de connaissances.
(cf. Livret) – Tableau général

Liaison avec les programmes de l'école primaire

(Programmes de l'EPS février 2002)

Les compétences

Compétences spécifiques :
Etre capable dans différentes activités physiques, sportives et artistiques de :

S P	Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
1	Réaliser une action que l'on peut mesurer.	Réaliser une performance mesurée.	
2	……*Adapter ses déplacements à différents types d'environnements		
3	Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement.	S'opposer individuellement **et/ou** collectivement.	S'opposer individuellement **ou** collectivement.
4	*Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive.	*Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique **et/ou** expressive.	*Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique **ou** expressive.

***Concerne les activités gymniques**

Maternelle : compétences transversales et connaissances
Etre capable, à travers les différentes activités physiques, sportives et artistiques de :

T	Maternelle
1	S'engager dans l'action (oser s'engager en toute sécurité, contrôler ses émotions).
2	Faire un projet d'action (à court terme).
3	Identifier et apprécier les effets de l'activité (prendre des indices simples, prendre des repères dans l'espace et le temps, constater ses progrès).
4	Se conduire dans le groupe en fonction de règles (participer à des actions collectives, comprendre des règles, écouter et respecter les autres, coopérer).

Cycles 2 et 3 : compétences générales et connaissances
Etre capable, dans différentes situations, de :

G	Cycle 2	Cycle 3
1	S'engager lucidement dans l'action	
2	Construire un projet d'action	
3	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	
4	Appliquer des règles de vie collective	Appliquer et **construire** des principes de vie collective.

Avoir compris et retenu :

C	Cycle 2	Cycle 3
1	Que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques…),	
2	Des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.	

Construire le livret de la maternelle au cycle 3
en programmant la gymnastique sportive

COMPETENCES SPECIFIQUES
Être capable dans différentes activités physiques, sportives et artistiques, de

SP2	Adapter ses déplacements dans différents types d'environnements

En maternelle	**Se déplacer d'un point à un autre de différentes façons (rouler, franchir, sauter,…) en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds.**			
	- rouler longitudinalement			
	- rouler en avant sur un plan incliné et à niveau			
	- rouler en arrière en gardant le dos rond (culbuto)			
	- rouler en arrière sur un plan incliné			
	- sauter en contrebas			
	- sauter à niveau			
	- sauter et effectuer une réception équilibrée			
	- marcher à quatre pattes (quadrupédie)			
	- réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3)			
	- effectuer une ruade			
	- effectuer des franchissements en appuis manuels			

SP4	Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Au cycle 2	**Réaliser un mini enchaînement comprenant : une rotation, un saut et un équilibre (avec ou sans matériel), avec exigence de correction.**			
	- rouler longitudinalement			
	- rouler en avant : sur un plan incliné, à niveau, en contrebas, en contre-haut et se relever sans les mains			
	- rouler en arrière en gardant le dos rond (culbuto)			
	- rouler en arrière sur un plan incliné et à niveau			
	- sauter : en contrebas, à niveau, en contre-haut, en effectuant différentes figures			
	- sauter et effectuer une réception équilibrée			
	- marcher à quatre pattes (quadrupédie)			
	- réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3)			
	- ruer en élevant le bassin			
	- effectuer des franchissements en appuis manuels			
	- effectuer des petits enchaînements de 2 ou 3 éléments			

SP4	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Au cycle 3	**Construire et présenter son enchaînement comprenant différents éléments (rotations, impulsions, équilibres) avec une exigence de correction.**			
	- rouler en avant en insistant sur la correction et l'amplitude : rouler en contre-haut, à niveau, en enchaînant plusieurs roulades et avec des arrivées différentes			
	- rouler en arrière à niveau avec pose des mains et arrivées différentes			
	- sauter : en contrebas, à niveau, en contre-haut, en effectuant différentes figures et avec une réception équilibrée			
	- travail de l'élan : impulsion 2 pieds			
	- réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3)			
	- faire la roue			
	- réaliser un appui tendu renversé (ATR)			
	- construire et réaliser un enchaînement			

Construire des unités d’apprentissage

Remarques d'ordre général

CONSTRUIRE DES UNITES D'APPRENTISSAGE

L'unité d'apprentissage présentée dans ce document à titre d'exemple concerne le Cycle 2.
L'unité d'apprentissage présentée dans ce document concerne à titre d'exemple une unité se déroulant au niveau du Cycle 2.
Pour le Cycle 3, la construction des séances et la démarche vont rester rigoureusement identiques, mais les actions gymniques ainsi que le nombre d'éléments des enchaînements vont être plus complexes, en adéquation avec le profil d'un élève plus âgé ; les exigences esthétiques, la présentation seront soumises à des critères d'exigences plus importants.

Dans cette APS l'aménagement du milieu est particulièrement important, parce qu'il va induire des actions motrices.
Exemples : un plan incliné incite à la rotation, des cerceaux posés au sol à faire un travail sur les appuis…

Et plus particulièrement…

qu'est ce qu'une unité d'apprentissage ?

DU TEMPS pour…	DU TEMPS pour	DU TEMPS pour
« ENTRER » dans l'activité	APPRENDRE et PROGRESSER	EVALUER LES ACQUIS
SITUATIONS GLOBALES	SITUATIONS ORGANISEES	SITUATIONS(S) EVALUATIVE(S)
Evaluation diagnostique	Evaluation formative	Evaluation sommative

DU TEMPS POUR…	DU TEMPS POUR…		DU TEMPS POUR…
« ENTRER » dans l'activité	APPRENDRE, PROGRESSER, REINVESTIR		EVALUER LES ACQUIS
SITUATION GLOBALE	SITUATIONS ORGANISEES		SITUATIONS EVALUATIVES
Tâche non définie	De la tâche semi-définie à la tâche définie		Tâche définie où tout est spécifié
Apprentissage par auto-adaptation. Veiller à la quantité d'actions	Apprentissage par résolution de problèmes, répétition, aménagement et adaptation des situations.	Apprentissage instructif, par reproduction de modèle, situation de réinvestissement.	Performance avec critères de réussite
Attitude non-directive. Veiller à la sécurité	Attitude semi-directive	Attitude directive	Attitude directive
Evaluation diagnostique	Evaluation formative		Evaluation sommative
Logique d'animation	Logique d'enseignement		Logique de remédiation

La mise en train ou échauffement

Comment concevoir un échauffement ?

Principes généraux

1 Prévoir une préparation générale de l'organisme

Cette préparation commence par une sollicitation progressive des grandes fonctions :

- cardiaque
- respiratoire
- musculaire
- articulaire

Il conviendra de proposer toutes les formes de déplacements possibles : marche, course, sautillés, pas chassés, déplacements en quadrupédie…

2 Prévoir une préparation spécifique

Cette préparation consiste en une mobilisation progressive des différentes parties du corps (nuque, épaules, bras, poignets, tronc, jambes..) en tenant compte de la spécificité de la gymnastique APS, et en insistant sur les parties du corps qui seront particulièrement sollicitées au cours de la partie principale de la séance.

3 Quelques principes à respecter lors d'un échauffement

- être progressif dans l'intensité
- veiller à une alternance entre les exercices statiques et dynamiques
- répéter les exercices
- étirer avant de tonifier : étirer sans ressort, tonifier sans faire systématiquement des abdominaux
- prendre en compte de l'âge de l'enfant (plus l'enfant est jeune, moins un échauffement sera nécessaire ; on parlera davantage de mise en train)

4 Formes de travail

- individuelle, à deux, en groupe
- en dispersion, par vagues
- sous forme jouée

Quelques pistes…

- **Proposer une mobilisation fonctionnelle**

- trottiner en écrivant son prénom, ou des nombres…
- trottiner : au signal, se regrouper par 2,3…
- trottiner : au signal, s'arrêter sur le nombre d'appuis annoncés1, 2, 5…
- jeu des statues
- trottiner : au signal, se percher
- trottiner : au signal, s'asseoir et se lever sans les mains
- par deux se suivre (comme une ombre)
- marcher comme un géant, comme un nain
- se déplacer comme un lapin, une grenouille, un kangourou, une girafe, une araignée, un crabe…

- **Proposer toutes les formes de déplacements possibles** : marche, course, sautillés, pas chassés, déplacements en quadrupédie…

Ces déplacements peuvent être des éléments de liaison lors de la construction d'enchaînements. On pourra alors insister sur les changements d'orientation, de direction, et greffer différentes positions de bras (mains aux hanches, bras latéraux, en avant, en opposition à l'oblique…)

- ***Proposer une* mobilisation *progressive des différentes parties du corps***

Nuque

- masser le muscle « trapèze » en croisant la main sur l'épaule opposée ; lorsque on ressent une impression de chaleur, attraper le muscle à pleine main et tourner la tête du coté de la main en expirant (3 à 5 fois) .On constate alors que l'épaule massée est plus basse que l'autre et que la tête pivote plus librement et plus loin du côté massé ; ne pas oublier de faire l'autre côté
- Exercices segmentaires, pencher la tête d'un côté, de l'autre, devant (ne pas forcer vers l'arrière)
- Mouvement continu : rotation de la tête (ne pas forcer vers l'arrière)

Poignets, chevilles,

- exercices de quadrupédie en avant, en arrière, de côté en position ventrale et dorsale

Epaules

- à genoux, assis sur les talons, pousser les épaules vers le sol et maintenir la position 10 à 15 secondes sans ressort

Colonne vertébrale

- « le chat » : position à quatre pattes, genoux à la verticale du bassin et mains à la verticale des épaules faire le dos rond, dos creux, dos plat

- culbuto

- enroulement de la colonne : jambes à écartement du bassin, enrouler la tête, puis les épaules, puis toute la colonne. Rester dans cette position 10 à 15 secondes en insistant sur l'expiration.On utilise la pesanteur pour étirer, surtout ne pas faire de ressorts.

Adducteurs (muscles sur la face interne des cuisses)

- assis au sol, jambes écartées, écrasement facial en utilisant la pesanteur et en insistant sur l'expiration (pas de ressort)

Ces exercices ne sont pas limitatifs, ils n'ont qu'une valeur indicative.

Le retour au calme

Comment concevoir un retour au calme ?

Quelques pistes…

- Regroupement - Bilan verbal avec les enfants	- « Quel était l'atelier le plus difficile, le plus facile... » - « Y a-t-il eu des difficultés au niveau de l'organisation du travail dans chaque groupe, au niveau des propositions ? » - « Avez-vous tous réussi à construire votre enchaînement ? » - etc.
- Détente. S'allonger sur un tapis - loin des copains - Prise de conscience de la respiration abdominale - Exercice de massage à 2	-« Je pose les deux mains sur le ventre », observations. -« Assis l'un derrière l'autre, mettre de la pommade sur le dos du copain en faisant des ronds. Changer de rôle. »

La gymnastique sportive aux agrès

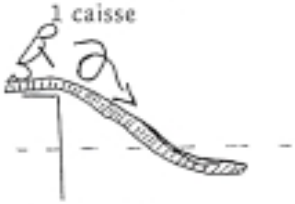
La gymnastique sportive aux agrès n'est pas traitée dans ce dossier mais il est possible de se référer au traitement didactique de cette activité en consultant le document illustré ci-dessous sur le site du CDDP 68 http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68 ou auprès des conseillers pédagogiques EPS du Haut-Rhin

Néanmoins, lorsqu'on dispose d'agrès ou d'une salle spécialisée,
il est possible de proposer aux élèves des ateliers de découverte tels que ceux qui sont présentés ci-dessous à l'aide de fiches.

OSER

Matériel : fosse
1 tapis moyen
1 caisse

I)

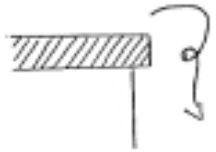


a) rouler en avant
ou dans un premier temps glisser simplement si l'enfant a peur

b) rouler en arrière

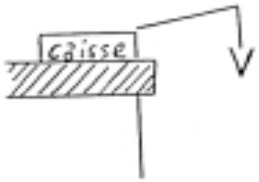
c)enchaîner 2 roulades en avant

II)



a) rouler en contre-bas

III)



a) sauter (ni plongeon, ni chandelle)

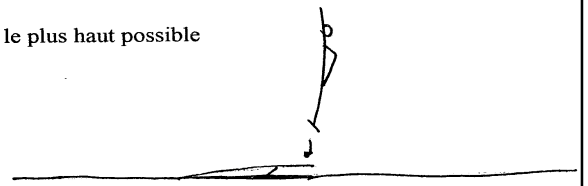
b) sauter et faire quelque chose sur le temps d'envol.

REBONDIR

Matériel :
- un tremplin et un tapis
- un mini-trempoline, un gros tapis et un tapis normal

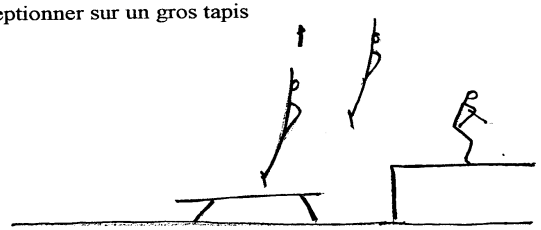
1. Travail sur le tremplin :

Travail d'impulsion :
- rester « gainé » : dur comme un « i », comme un « bout de bois »
- se tenir au bout du tremplin (renvoi plus important)
- se réceptionner debout sur le tapis (idem après un demi-tour,…)
- chercher le plus haut possible



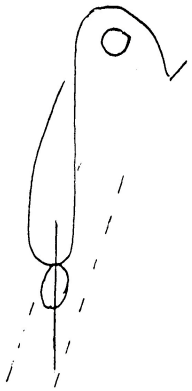
2. Travail sur le mini-trempoline :

(Idem 1)
- rester au milieu du mini-trempoline
- regarder devant soi en gardant la tête droite
- se réceptionner sur un gros tapis



SE RENVERSER

Matériel : des barres parallèles mises à deux hauteurs différentes



I)sur barre basse

a)faire le cochon pendu
b)poser les mains à plat et « marcher » en avant/arrière

II)sur barre haute

a)faire le cochon pendu et se tenir sur les mains (posées bien à plat), les regarder.

- maintenir les genoux sur la barre
- sortir en quittant la barre des pieds, jambes tendues
- parade : une main au niveau des jambes pour accompagner, l'autre main posée sur le dos.

S'EQUILIBRER

matériel: 1 poutre basse et 1 poutre moyenne
1 caisse pour monter sur la poutre moyenne
quelques blocs de mousse pour les obstacles

I)travail sur poutre basse

a)marcher en avant

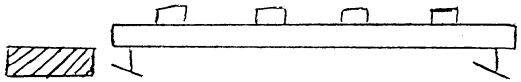
b)marcher et enjamber les obstacles

c)marcher en avant, puis en arrière

d)faire 1 demi-tour

e)tenir en équilibre

II)travail sur la poutre moyenne



a)marcher en avant avec 1 anneau sur la tête (pour regar devant)

b)marcher en avant et en arrière

c)marcher et enjamber les obstacles

d)faire 1 demi-tour

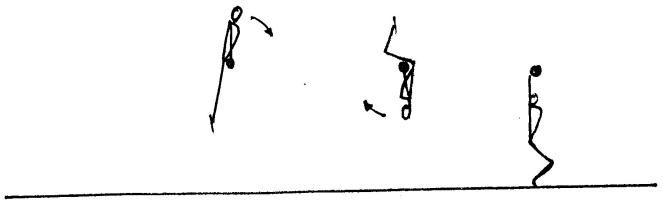
e)tenir en équilibre

TOURNER

Matériel :
- une barre parallèle fixée au 3e niveau
- un plinth (pour monter à l'appui)
- un tapis

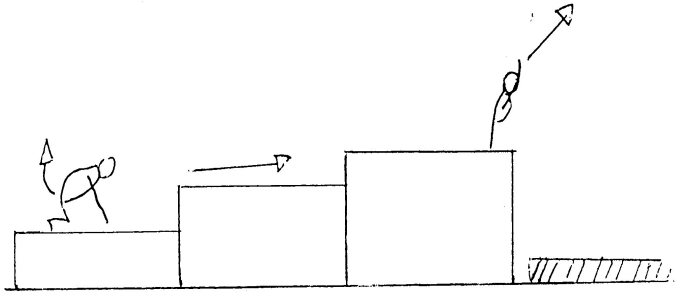
1. Tourner en avant :
- prendre appui sur la barre avec les bras
- se pencher en avant
- tourner en boule autour de la barre sans la lâcher

2. Tourner en avant et maîtriser l'arrivée :
- idem 1
- poser les pieds sans bruit



SAUTER

matériel:3 ou 4 caisses/ plinths à différentes hauteurs
1 tapis pour une réception de sauts en extension



pour entrer dans l'activité: sur le praticable, faire des sauts de lapin puis différencier les sauts de lapin des sauts de grenouille

1)faire des sauts de lapin

2)effectuer une sortie par un saut en extension, réception debout

3)mettre les mains bien à plat, pour une meilleure qualité des appuis

4)faire le moins de sauts possibles durant le trajet (aller vers l'allongement

5)terminer par un saut de plus en plus élevé

6)terminer par un saut et un demi-tour "retomber debout en regardant le plinth".

SE SUSPENDRE

Matériel :
- une barre fixe
- Une caisse pour monter et s'accrocher à la barre

1. Se suspendre :
- Monter sur la caisse et se suspendre à la barre.
- Se suspendre à la barre et essayer de ramener les genoux à la poitrine.

2. Se déplacer :
- Se suspendre à la barre et se déplacer le long de celle-ci.
- Trouver différentes manières de se déplacer : déplacement latéral simple, en faisant des demi-tours,…

3. Se balancer :
- Se suspendre et se balancer.
- Se balancer et sortir en lâchant la barre lors du balancé arrière.

SE RENVERSER

Matériel :
- des espaliers
- 2 bancs suédois

1. Monter en haut d'un espalier - traverser toute la largeur en allant toucher un ballon suspendu – redescendre de l'autre côté.

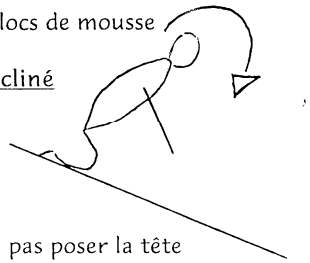
2. 2 bancs suédois fixés aux espaliers, mains au sol (élève dos aux bancs), chaque jambe posée sur un banc : reculer en montant de plus en plus les jambes.

3. Dos à l'espalier, monter les pieds le long des barreaux pour aller de plus en plus haut.

ROULER

matériel: 1tremplin et 1tapis ferme
1 gros tapis bleu et 1 tapis orange moyen superposé
plusieurs blocs de mousse

I)travail sur plan incliné

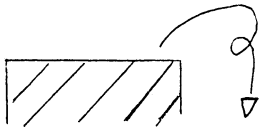


a)rouler en avant *ne pas poser la tête
*poser les 2 épaules pour rouler dans l'axe

b)rouler en arrière *mains croisées sur omoplates pour faciliter
*départ sur le plan incliné

II)travail sur tapis

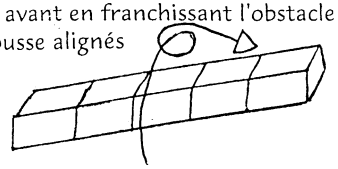
a)rouler en avant en contre-bas



b)rouler en avant en contre-haut(varier la hauteur)

III)travail sur sol

a)rouler en avant en franchissant l'obstacle composé de blocs de mousse alignés



La gymnastique sportive au sol

Pourquoi le choix de la gym au sol ?

Le fait de pratiquer la gymnastique au sol permet à un maximum de classes de pratiquer la gymnastique sportive.
En effet, peu d'écoles ou de classes ont accès à des agrès ou à des salles spécialisées.
Le présent document a pour objet de présenter une démarche et un exemple d'unité d'apprentissage avec du matériel simple d'utilisation ; celui-ci pourra aussi servir pour d'autres Activités Physiques et Sportives comme les jeux d'opposition, les Activités Physiques d'Expression et l'athlétisme, principalement pour les tapis.
Nous avons choisi de traiter la gymnastique au Cycle 2 .Pour le Cycle 3, la démarche reste la même ; seuls changeront les niveaux d'exigence supérieurs à ceux du cycle 2, que l'on pourra trouver dans la « boîte à outils » qui figure dans ce document.

Remarques….

L’unité d’apprentissage de ce document, qui n’a que la prétention de servir d’exemple, s’appuie sur un matériel minimum :

- 4 tapis (2m X 1m x 0,04)
- quelques cerceaux plats
- 2 bancs
- 1 plan incliné
- des lattes et des cordelettes

Elle peut être construite en 2 unités d’apprentissage :

- vers l’acquisition d’éléments gymniques
- vers l’élaboration d’un enchaînement

Tableau résumant l'unité d'apprentissage en 8 séances

	Séances	Objectif principal	Observations
Phase de découverte	1	Faire émerger de façon globale le maximum d'actions gymniques.	Certaines organisations telles que le travail en parcours ou circuit permettent d'atteindre plus facilement l'objectif, en jouant sur le matériel et les consignes.
	2		
		Dans cette phase de découverte une séance supplémentaire peut devenir nécessaire.	
	3	Mettre en place des situations d'apprentissage pour des actions gymniques clairement identifiées : rouler, s'équilibrer,...	Travail en ateliers. Cette forme de travail permet la répétition des actions avec des consignes précises.
	4		
Phase de structuration		**Dans cette phase de structuration une séance supplémentaire est peut-être nécessaire. C'est à ce moment des apprentissages fondamentaux qu'il serait opportun de la placer.**	
		Qu'est-ce qu'un enchaînement ? Comment construire un enchaînement ? Pourquoi ?	Ce travail devrait se faire en classe !
	5	Elaborer un enchaînement gymnique au sol.	
	6		
		Dans cette phase une séance supplémentaire est peut-être nécessaire. C'est à ce moment des apprentissages qu'il serait opportun de la placer.	
Consolidation de l'enchaînement	7		
	8		

FICHES SEANCES

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 1 *** (45 minutes)**

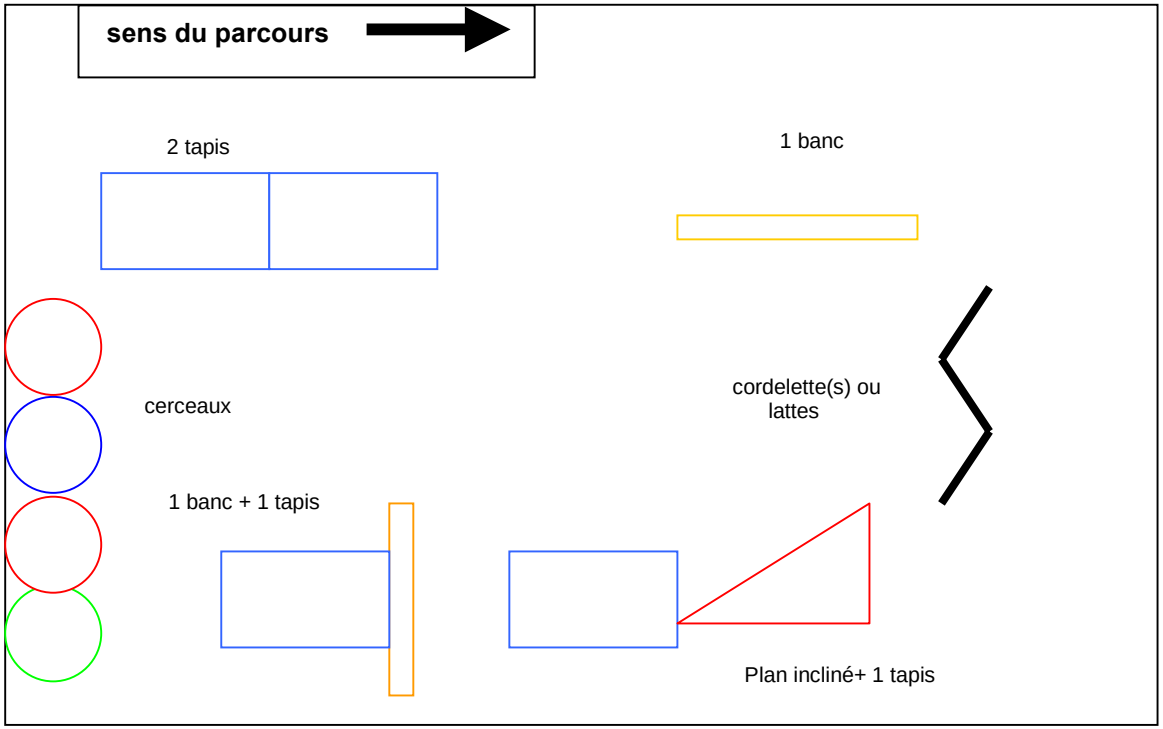
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
<u>Mise en train</u>	cf. fiche proposée au début de ce document		
DEROULEMENT			
- déterminer le niveau des enfants (évaluation diagnostique) - provoquer le maximum de réponses motrices - donner des consignes de sécurité	**<u>Circuit continu</u> : (**voir schéma en fiche annexe) - parcours à plusieurs entrées (organisation de la classe en 2 groupes si manque de place) - les enfants passent à tous les postes **<u>Relances</u> :** autour de quelques ateliers puis retour sur le circuit pour réinvestissement.	**<u>Consignes de sécurité et d'organisation</u> :** - selon éléments à disposition et réactions prévisibles des enfants. (à rappeler de temps à autre) (ex. saut périlleux interdit) - « on n'a pas le droit de courir » - « on ne monte pas à plusieurs sur un appareil » - « lorsqu'il y a trop de monde devant un atelier, on va à l'atelier suivant. » **<u>Consignes d'exécution</u> :** a) « on fait ce que l'on veut à chaque atelier » 3 X b) « on fait autre chose que ce qu'on vient de faire » c) Arrêt. Inventaire des réponses trouvées à l'un ou l'autre atelier puis essayer l'une ou l'autre proposition.	

Retour au calme

Parcours gymnique de base, que l'on utilise pour les séances 1 et 2.

Croquis :

Il est conçu avec un matériel simple, qui permet de développer l'activité au sol pour une dizaine de séances.
Il sera à nouveau utilisé pour les séances 3 et 4, pour une organisation en ateliers et non plus de parcours ; en effet un parcours se caractérise plus particulièrement par une continuité des actions et un sens.

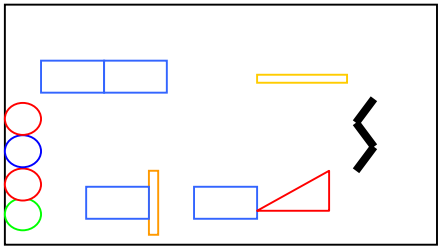


Ce matériel peut s'acquérir pour un coût modeste et, de ce fait, être envisagé dans de nombreuses écoles.

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 2 *** (45 minutes)**

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
Mise en train	cf. fiche proposée au début de ce document		
DEROULEMENT			
- élargir le champ des réponses - rechercher la qualité d'exécution (être beau) - respecter la nouvelle règle d'organisation du travail (en groupe) - apprendre à observer un camarade, à mémoriser une proposition, à reproduire une réponse	Circuit continu : cf. séance 1  - travail en atelier par groupes de 3 ou de 4 élèves sous forme de parcours discontinu. - 2 à 3 minutes de travail par poste puis changement d'atelier.	**Consignes de sécurité et d'organisation :** Cf. séance 1 En plus, « là où il y a des bancs, on ne roule pas ! » **Consignes d'exécution :** - « 3 ou 4 élèves par atelier. Il faut rester dans l'atelier. - On ne change d'atelier qu'au signal du maître (en marchant !). - Chacun s'exerce, à tour de rôle, trouve des réponses puis propose une solution que les autres essaient d'imiter. »	
▼			

Si le temps le permet ou s'il fallait ajouter une séance supplémentaire, on peut compléter par « ce plus » proposé ci-dessous !

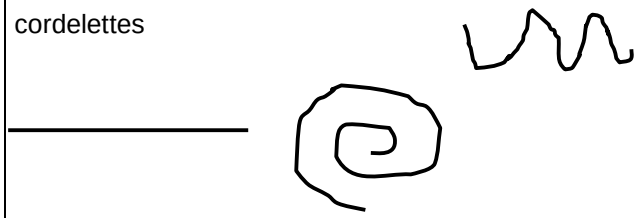
- entrer dans la logique de l'activité Gym : esthétique, correction, amplitude, justesse de présentation… - aborder la notion de parade		- « celui qui a proposé une réponse aide ses camarades ! » - « celui qui imite doit montrer un mouvement beau, correct, où on voit bien qu'il y a un début et une fin ! »	**Le plus de la séance 2**
Retour au calme			

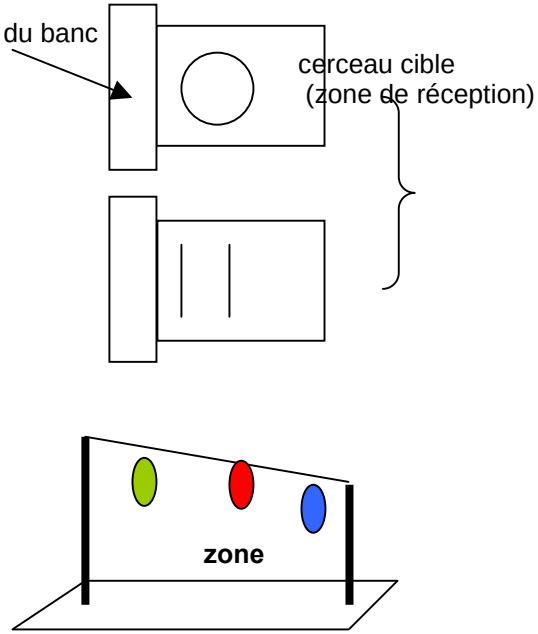
Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

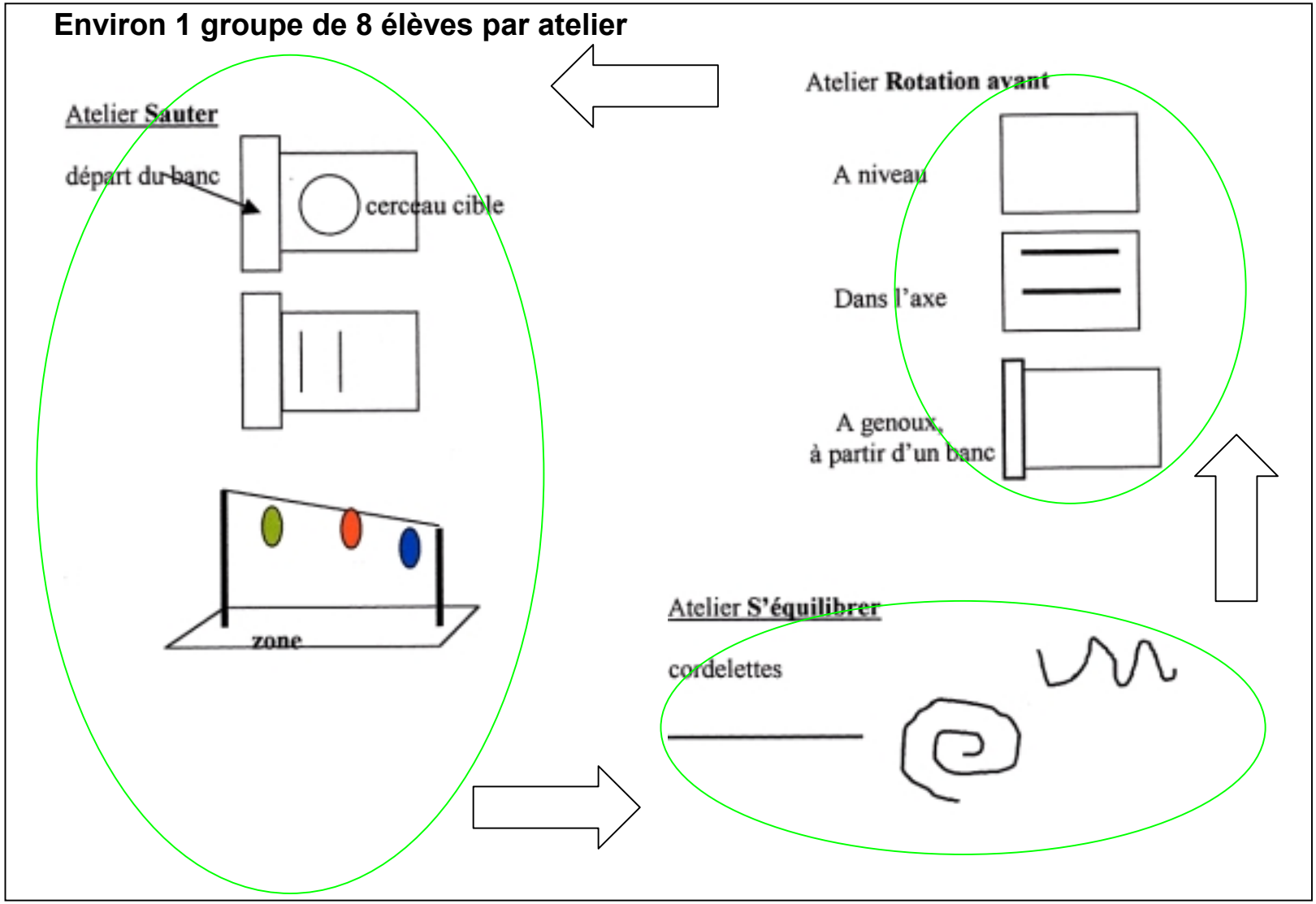
***** SEANCE 3 *** (45 minutes)**

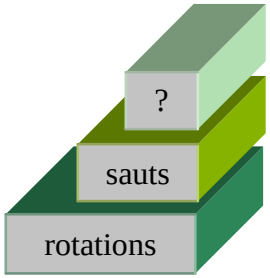
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
<u>Mise en train</u>	cf. fiche proposée au début de ce document		
DEROULEMENT	**Organisation générale :** 3 ateliers, travail par groupes de 8 élèves, au moins 3 essais,…		
Pour toutes les situations de cette séance Apprendre quelques éléments gymniques fondamentaux Avoir des exigences de correction Aborder la notion d'aide et de parade	Atelier : **Rotation avant** A genoux à partir d'un banc Dans l'axe A niveau	• Départ à genoux sur le banc, mains à plat. • Départ à genoux, mains aux omoplates. • Départ accroupi : « je pose les mains à plat, j'enroule la tête, je pousse sur les jambes et je roule en avant. » **Pour tous les ateliers de cette séance, les consignes indiquant l'action gymnique attendue, peuvent être dessinées.** **Le ou les dessins sont placés près de chaque atelier.** **Cela évite une répétition de ces consignes à chaque changement.** **Néanmoins elles seront explicitées au début de la séance.** *(Cf. exemples de fiches possibles en annexe)*	Exiger un départ et une arrivée, c'est une suite en liaison avec les séances précédentes.

↕	Atelier : **S'équilibrer** cordelettes 	• marcher en avant, en arrière, de côté, } sans regarder la cordelette. • idem, en portant un anneau sur la tête. →	tête droite

↕	Atelier : **Sauter** départ du banc 	• Je saute le plus haut possible. • Je retombe équilibré sur les 2 pieds. (varier la dimension de la zone de réception) Dans tous les cas et pour conduire l'élève à bien amortir, amener à ramasser 1 objet posé au sol. • Je saute, sans élan, avec élan. • Je touche les objets avec la tête, avec les mains. • Je retombe équilibré sur les 2 pieds dans la zone.	

Organisation



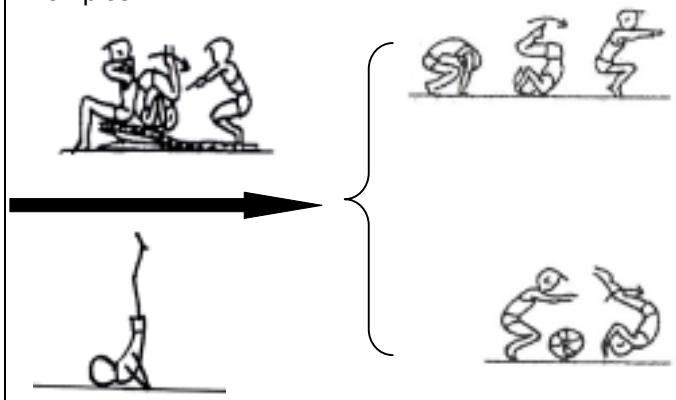
<table>
<tr><th colspan="3">Lister et Analyser</th></tr>
<tr><td colspan="3">Quels sont les problèmes que l'on peut relever pendant le fonctionnement de ces ateliers ?
Quelles sont les variantes possibles de ces actions ?</td></tr>
<tr><td>ROTATION</td><td>- roule de travers
- refus de rouler
- tombe à plat dos
} problème de l'enroulement
- position des mains et des bras</td><td rowspan="3">Pour traiter les problèmes identifiés,
ou enrichir les actions qui entrent dans les enchaînements,
 

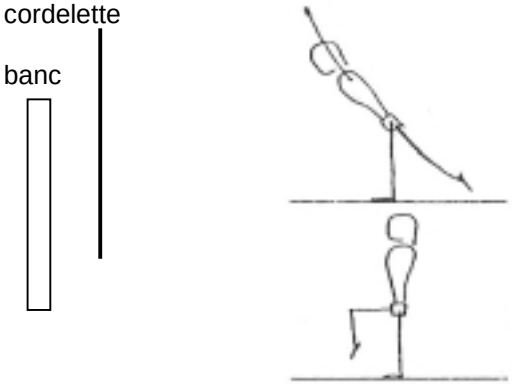
il est conseillé de se référer aux fiches présentant des situations de remédiations et d'enrichissement des séances.
Elles ont une fonction de « boîtes à outils et / ou à idées » !</td></tr>
<tr><td>DEPLACEMENT EN EQUILIBRE</td><td>- le regard
- placement des mains et des bras
- le gainage</td></tr>
<tr><td>SAUTS</td><td>- réception sous forme de chute
- impulsion
- amplitude</td></tr>
</table>

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 4 *** (45 minutes)**

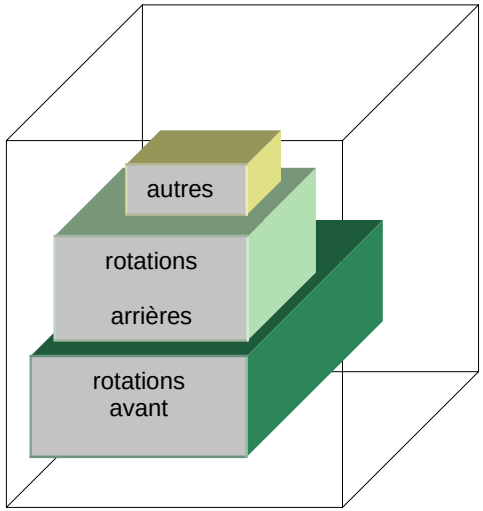
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
Mise en train			
DEROULEMENT			
	Mêmes objectifs, même organisation que pour la séance 3. Seules les actions gymniques changent.		
	Ate • **roulade arrière :** avec plan incliné • **roulade avant :** - à niveau - par-dessus un objet en essayant de se relever de différentes façons • **renversement :** vers la chandelle	Exemples : 	

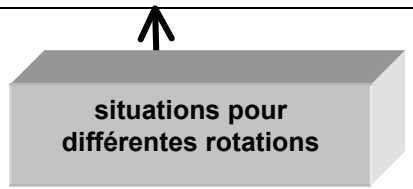
	Atelier : **Saut** • sauter : - avec et sans élan - en extension - ½ tour - autres possibilités } avec arrivée équilibrée	Exemples : avec ¼ de tour 	
	Atelier :**Equilibre** • déplacements différents : en avant, en arrière • changements de direction : ½ tour, etc. • positions différentes : debout, assis, couché, • enjamber des obstacles différents • porter des objets différents et de différentes façons :	Exemples : cordelette banc 	

Pour tous les ateliers de cette séance, les consignes indiquant l'action gymnique attendue peuvent être dessinées.
Le ou les dessins sont placés près de chaque atelier. Cela évite une répétition des consignes à chaque changement.
Néanmoins elles seront explicitées au début de la séance.
Des exemples de fiches présentant des actions gymniques figurent en annexe

Retour au calme

Lister et Analyser		
Quels sont les problèmes que l'on peut relever pendant le fonctionnement de ces ateliers ?		
ROTATIONS	rotation arrière : - enroulement - problème de la tête et du regard par rapport l'espace arrière rotation avant : - axe - enroulement - écrasement en roulant par dessus…	Pour traiter les problèmes identifiés ou enrichir les actions qui entrent dans les enchaînements, il est conseillé de se référer aux fiches présentant des situations de remédiations et d'enrichissement des séances. Ces fiches ont une fonction de « boîtes à outils et / ou à idées» !
RENVERSEMENT Chandelle	- alignement jambes - tronc - position des bras - …	
DEPLACEMENT EN EQUILIBRE	- regard - gainage - équilibre perturbé par des gestes et mouvements « parasites » - …	
SAUTS	- impulsion - réception - …	





SEANCE à faire en classe avant l'élaboration des enchaînements individuels

OBJECTIFS

- **Expliquer ce qu'est un enchaînement.**
- **Comment construire un enchaînement.**
- **Le situer dans l'objectif rencontre ou présentation à d'autres.**

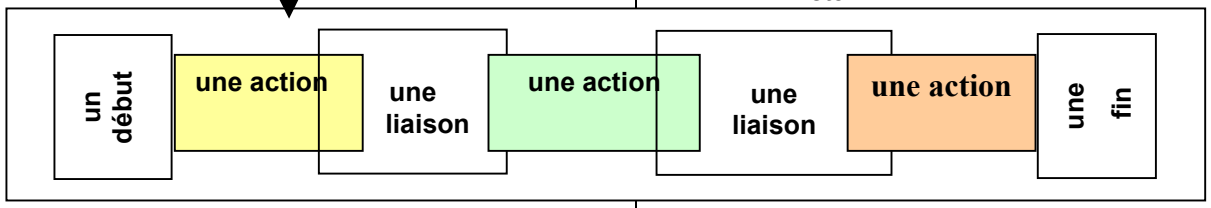
1. moment collectif :
dans l'espace affichage pour aller vers les objectifs cités ci-contre.

« Qu'est-ce qu'un enchaînement pour vous ? »

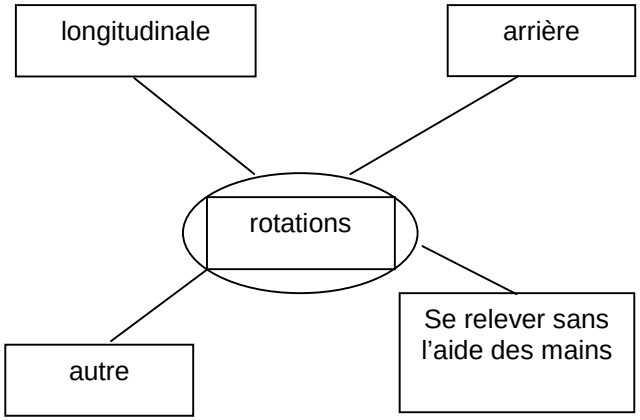
« Nous allons voir ensemble comment vous pourrez le construire ! »

« Chacun d'entre vous présentera son travail au cours de la rencontre…
- de l'école,
- USEP,
- aux parents pour la fête de l'école,
- etc.

1.1 Une affiche pour expliquer la notion d'enchaînement (chaîne et maillons)



1.2 Présentation des actions et des éléments de liaison à partir d'affiches qui pourraient être conçues de la manière suivante : (cf.doc USEP)



« nous allons essayer de trouver toutes les rotations que vous connaissez et que vous avez travaillées au cours des séances précédentes.
Peut-être en existe-t-il d'autres que nous pourrions ajouter à l'affiche ? »

fiche joker

Suite du travail à faire en classe « qu’est-ce qu’un enchaînement ? »

Choisir des éléments entrant dans l’enchaînement de chacun.	**2. moment individuel ou par petits groupes** : répartition des élèves dans les 3 espaces - pour ceux qui doivent passer par la phase réflexive en utilisant les affiches et qui s’exerceront après, - pour ceux qui s’exerceront d’abord dans des actions qui peuvent se réaliser sans tapis, - pour ceux qui utiliseront les tapis.	« Vous allez à présent travailler seuls ou avec 1 ou 2 camarades pour essayer les actions que vous mettrez dans votre enchaînement ! Dans chaque enchaînement il doit y avoir obligatoirement • **une rotation** • **un équilibre** • **un saut** **et entre chaque action** • **un élément de liaison ! »** Pour construire cet enchaînement n’oubliez pas de retourner aux affiches ! « A la fin de cette séance chacun doit avoir choisi ses 3 actions et les éléments de liaison pour pouvoir s’exercer la prochaine fois ! »	

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 5 *** (45 minutes)**

OBJECTIFS	ORGANISATION	CONSIGNES	Remarques
Mise en train			
DEROULEMENT			
Objectif général **Séances 5 et 6** **Elaborer un enchaînement gymnique au sol** *en utilisant les éléments travaillés et appris au cours des séances précédentes, *en utilisant d'autres éléments que les affiches présentent, *en laissant une liberté de choix d'actions, de formes et de difficultés, limitée par les possibilités de chacun, **pour que** en fin de séance, chacun ait fait le choix définitif des contenus de son enchaînement.	Espace regroupement et affichage Espaces pour les actions ne nécessitant pas de tapis de protection Espaces avec tapis 	**Consignes de sécurité et d'organisation :** • sécurité : pas de nouvelles consignes • organisation générale : - moments de regroupement qui alternent avec du - travail en ateliers • organisation matérielle : 1. Espace réservé aux regroupements et à l'affichage des différentes actions de la gymnastique au sol. (cf. exemple de fiches en annexe) 2. Espaces pour essayer des déplacements différents, des éléments de liaison, des équilibres,… 3. Espaces avec 4 tapis que les élèves utilisent pour construire et essayer les éléments de leur futur enchaînement. (différentes rotations, renversements, sauts)	Si un élève ne parvient pas à réaliser une action même simple, il faut le remettre en situation de remédiation : cf. séances précédentes ou fiches de situations d'apprentissage d'actions gymniques.

Compétences spécifiques
2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

SEANCE 6 * (45 minutes)**

OBJECTIFS	ORGANISATION	CONSIGNES	Remarques
Mise en train			
DEROULEMENT			
Vers la création d'un enchaînement en 3 ou 4 éléments en **- mettant l'accent sur :** **la correction,** **l'amplitude** **et** **l'enchaînement d'actions.** **- insistant que tout enchaînement a un début et une fin qui doivent se voir.**	• mémoriser ce qui est prévu. • essayer des actions qui ne nécessitent pas de tapis. • réessayer différentes possibilités d'enchaînement avec 3 tapis au maximum. • le 4è tapis permet de réessayer des actions qui posent encore des problèmes, ce qui permet de changer encore. Espace regroupement 3 tapis Exercices pour actions sans tapis 1 tapis	« Au cours de la séance précédente vous vous êtes exercés aux actions gymniques et les éléments de liaison avec lesquels vous voulez construire votre enchaînement. Aujourd'hui vous allez essayer votre enchaînement ! Il faudra y voir : • les actions que vous avez retenues. • chacune d'elle liée à l'autre par un élément de liaison. • un début et une fin bien visibles et que le tout soit BEAU ! A la prochaine séance il faudra montrer ce que vous avez construit ! »	
Retour au calme			

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 7 *** (45 minutes**

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
<u>Mise en train</u>			
DEROULEMENT			
Consolider l'enchaînement en s'entraînant. Préparer les élèves « à devenir jury » pour « juger » les enchaînements.	• Critères de notation • Rappeler les éléments à noter = répartition des tâches (1élément = 1 élève) • Lier ces éléments aux affiches des différentes actions gymniques • Autres rappels : - qu'est-ce qu'un spectateur ? son attitude ? - … **Espace de consolidation** (avec 1 tapis) tous les élèves acteurs qui se préparent **Espace de présentation** (avec 3 tapis) * 1 jury et le M * des spectateurs	« Vous avez choisi définitivement votre enchaînement ! Vous pouvez encore vous entraîner pour préparer votre présentation pour la rencontre USEP de.., pour… etc. Mais aujourd'hui vous allez le faire devant les camarades de notre classe pour qu'ils puissent apprendre à noter ! Vous allez être à tour de rôle - jury - acteurs - spectateurs Pour avoir un exemple de fonctionnement, se référer au document de l'USEP 68 « Ma rencontre de gym sportive cycle II »	
Retour au calme			

Compétences spécifiques 2 et 4 du CYCLE 2

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE 8 *** (45 minutes)**

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
<u>Mise en train</u>			
DEROULEMENT			
EVALUATION **sommative** **ou** **spectacle** **ou** **…**	**La rencontre** ***Voir dossier USEP pour avoir des exemples*** Rencontre Gym Cycle 2 Mais il est aussi possible d'imaginer d'autres formes, à condition qu'elles restent conformes à l'essence de l'APS et au profil des élèves.		

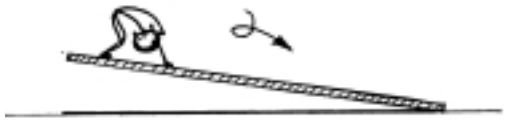
Compétences spécifiques SP ? Autre(s) compétence(s) ? et cycle concerné

Unité d'apprentissage de gymnastique sportive

***** SEANCE du … ou N° dans la progression*** (durée…)**

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	Remarques
Mise en train			
DEROULEMENT			
Retour au calme			

Annexe
Exemples de « Fiches consignes pour le travail en ateliers »



- départ accroupi sur le plan incliné, genoux serrés.
- Je pose mes mains à plat sur le tapis, les doigts regardent vers l'avant.
- Je pose le menton sur la poitrine.
- Je roule en avant.
- Je me relève.

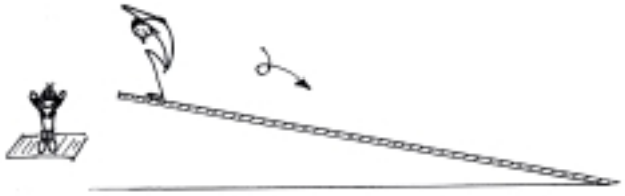
- je pose mes mains à plat sur le tapis.
- je pousse sur mes jambes (menton - poitrine)

et je roule en avant.

- je me relève sans l'aide des mains.
- mon camarade peut m'aider.

Autre proposition…

Auteur de ces fiches : Christian GRAWEY
CP EPS Guebwiller



- départ accroupi,
- les mains croisés sur les omoplates,
- je regarde mes genoux et je roule en arrière
- je me relève.

- Je fais des sauts de lapin au sol puis sir le banc.
- Au bout, je saute en l'air en avant.
- Je retombe équilibré dans le cerceau.

Les sauts

Constantes :

- sauter le plus haut possible
- se réceptionner pieds joints, de manière équilibrée, bras tendus (vers le haut, en oblique, vers le bas, à l'horizontale)

<u>Différents sauts:</u>

S1 : saut en extension : corps tendu vertical pendant le temps de suspension

S2 : saut en extension avec élan

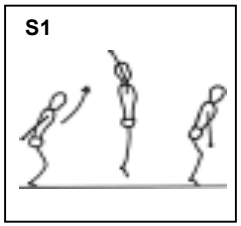
S3 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec 1 quart de tour (1/4 de tour)

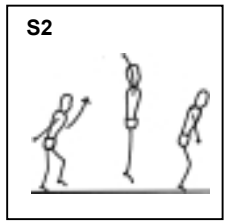
S4 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec un demi tour (½ tour)

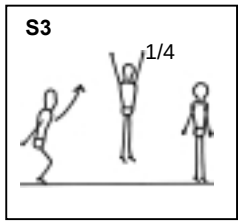
S5 : saut écart : jambes écartées tendues

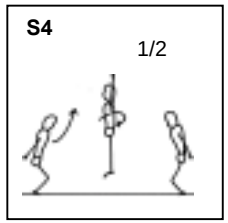
S6 : saut groupé : les genoux le plus près de la poitrine, les cuisses à l'horizontale

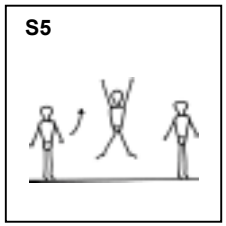
S7 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

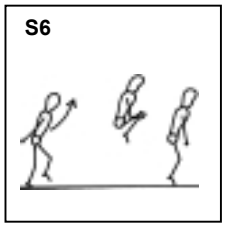


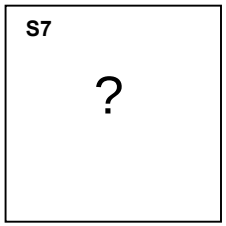












Les équilibres

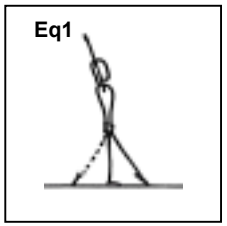
Constantes :

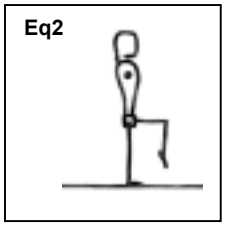
- ils doivent être tenus pendant 3 secondes et être non vacillants

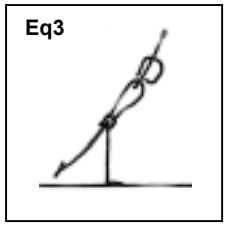
Equilibres hauts :
Eq 1 : bras en V pointé avant (une jambe), puis latéral puis arrière
Eq 2 : équilibre sur une jambe cuisse horizontale, position des bras libre
Eq 3 : planche faciale oblique, bras dans le prolongement du corps

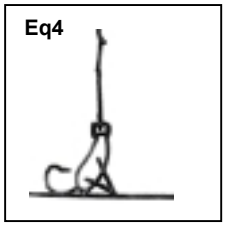
Equilibres bas :
Eq 4 : chandelle mains aux hanches
Eq 5 : planche à genou, une jambe levée
Eq 6: planche à genou, une jambe levée ainsi que le bras opposé

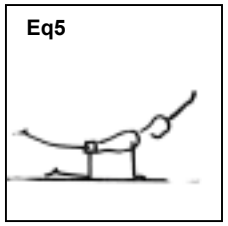
Autres propositions d'équilibres, hauts ou bas :
Eq 7: propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

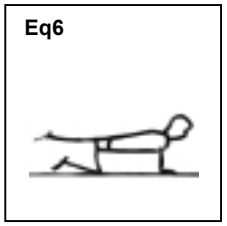


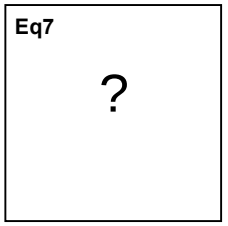












Les rotations au sol

Constantes :

Rotations avant et arrière :

- rotation dans l'axe
- pas de rotation sur le haut de la tête ou sur le front (rotation avant)

Rotations longitudinales :

- corps gainé en restant dans l'axe

Différentes roulades :

Avant :

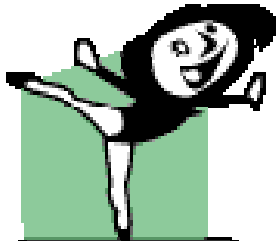
R av 1 : départ accroupi, arrivée assis
R av 2 : départ accroupi, arrivée jambes tendues
R av 3 : départ accroupi, arrivée accroupi
R av 4 : propositions du gymnaste autres que celles citées ou figurant sur les cartes ci-dessus

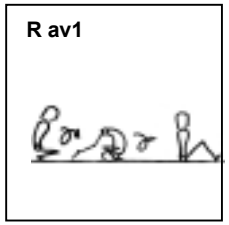
Arrières :

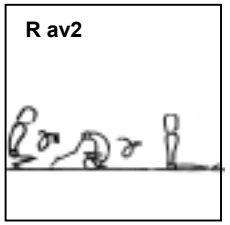
R ar 1 : départ accroupi, arrivée à genou
R ar 2 : départ accroupi, arrivée accroupi
R ar 3 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci -dessus ou figurant sur les cartes

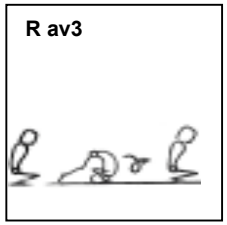
Longitudinales :

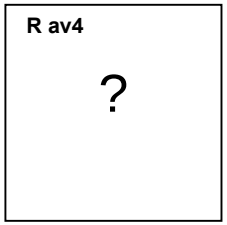
R l 1 : départ sur le ventre, arrivée sur le ventre
R l 2 : départ sur le dos, arrivée sur le dos

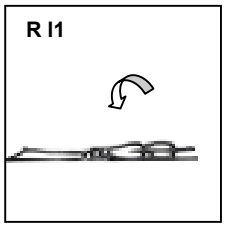


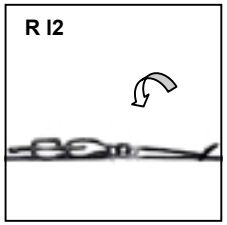


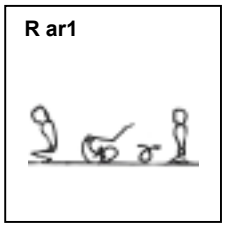


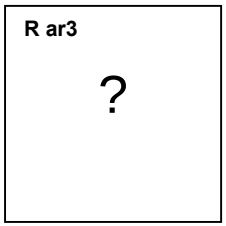












Les éléments de liaison

Ces éléments permettent de lier deux actions gymniques entre elles, en donnant de la cohésion à l'enchaînement.

Ex. : entre une rotation et un équilibre

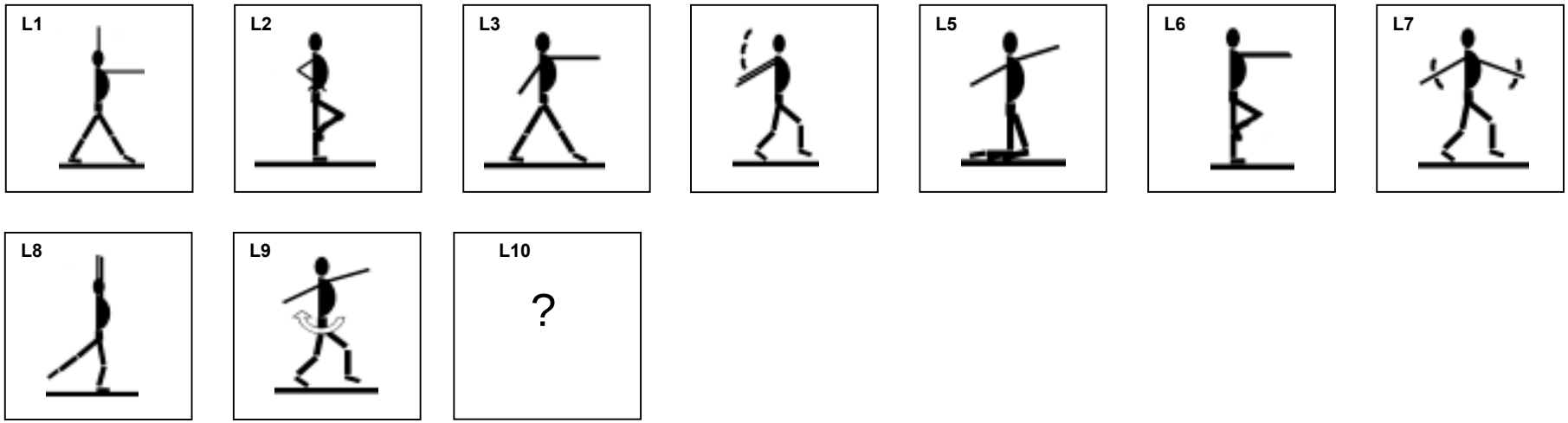
- Les **sauts et sautillés** ne sont pas des éléments de liaison
- Les enfants choisissent leurs éléments parmi les cartes proposées.

L1 : bras angle droit (un bras à la verticale), pas chassés ou glissés
L2 : mains aux hanches, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé
L3 : bras angle droit (un bras à l'horizontale), pas chassés ou glissés
L4 : cercles simultanés ou alternatifs des bras, pas marchés simples
L5 : bras latéraux, marche sur les genoux
L6 : bras horizontaux, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé
L7 : bras balancés, pas marchés simples
L8 : bras verticaux, battement jambe arrière
L9 : bras latéraux, et un 1/2 tour
L10 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Début et fin

Début :
A l'appel du jury, le gymnaste marque le début de son enchaînement par un salut (de son choix) à l'emplacement du démarrage choisi.

Fin :
La fin de l'enchaînement doit être marquée par un arrêt (environ 3 secondes), suivi d'un salut au jury.



La boîte à outils

ou catalogue de situations évolutives

LES DIFFERENTS ELEMENTS DE LA GYMNASTIQUE SPORTIVE AU SOL
À L'ECOLE PRIMAIRE

LES ROTATIONS

→ LES ROULADES AVANT
→ LES ROULADES ARRIERE
→ LES ROTATIONS AUTOUR D'UN AXE LONGITUDINAL

LES APPUIS

LES RENVERSEMENTS:

⇒ appuis manuels:

→ L'APPUI TENDU RENVERSE
→ LA ROUE

⇒ appui sur les épaules:

→ LA CHANDELLE

LES APPUIS HAUTS : (appuis uniquement sur les pieds)

→ PLANCHE FACIALE
→ PLANCHE COSTALE
→ LA CIGOGNE

LES APPUIS BAS : (appuis fessiers, appuis manuels et appuis sur les genoux)

→ GENOUX - MAINS:	- 1 genou – 2 mains - 1 genou - 1 main
→ APPUI FACIAL:	2 mains - 2 pieds
→ APPUI COSTAL:	1 main - 1 pied
→ APPUI FESSIER:	- fesses - 2 pieds - 2 mains - fesses - 1 pied - 2 mains - fesses - 1 pied - fesses

LES IMPULSIONS exemples de sauts

LES ELEMENTS DE LIAISON : actions qui permettent le passage d'un élément gymnique à un autre sans rupture dans la continuité de l'enchaînement, avec un souci esthétique.

Exemples :
→ Pas chassés – pas sautillés – pas courus
→ Marchés avec différents mouvements de bras
→ Changements de direction
→ Passage de position au sol à la position debout et inversement
→ Planche faciale (jambes écartées)
→ Debout : pointé avant – pointé arrière – pointé latéral – pointé oblique.

LES ROTATIONS

GENERALITES :

⇒ APPUI MANUEL : les mains sont toujours posées à plat dans la sens de l'action.

⇒ ENROULEMENT DE LA TETE : (menton poitrine, regarder le nombril, …) la position de la tête entraîne l'attitude générale du corps

→ tête fléchie : enroulement du corps vers les roulades.

→ tête en extension : extension du corps: Appui Tendu Renversé, roue, saut en extension

⇒ Toutes les roulades s'effectuent dans l'axe (rouler droit).

⇒ ARRIVEE DE LA ROULADE : pour toutes les arrivées de roulades il faut anticiper de façon à pouvoir enchaîner l'élément suivant.

PRISE DE CONSCIENCE DE L'ENROULEMENT DE LA TÊTE

ROULER EN AVANT DANS L'AXE

ROULADE AVANT

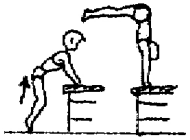
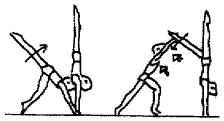
SE RELEVER DANS L'AXE

SUR LES PIEDS

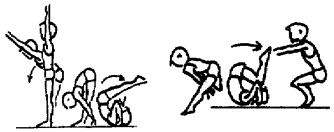
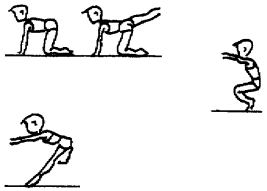
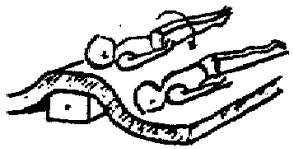
ENCHAINER UNE AUTRE ACTION

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
PRISE DE CONSCIENCE DE LA POSITION DE L'ENROULEMENT VERTEBRAL	⇒ **LE CHAT :** à 4 pattes, cuisses et bras verticaux : • genoux, écartement du bassin • mains, écartement des épaules ⇒ **LE CULBUTO :**	• dos rond • dos creux • dos plat • départ assis: - en se tenant les genoux - sans tenir les genoux • départ accroupi, retour assis • départ accroupi, retour accroupi : - avec aide des mains- - sans aide des mains • départ accroupi, retour sur les pieds, enchaîner un saut en extension.	Mettre en évidence la position de la tête. • Fléchir la tête (regarder le nombril, front sur les genoux). • Rouler en arrière et revenir au point de départ en restant groupé. • Rouler dans l'axe
ROULER EN AVANT ET DANS L'AXE	⇒ **EN CONTRE – BAS :** → à partir d'un banc, départ à genoux 	→ Genoux à l'extrémité du banc. → Mains à plat au sol : • à la verticale des épaules • orientées dans le sens du déplacement → Regarder sous le banc (image ou gommette) → Rouler, se relever sur les pieds en restant dans l'axe	→ Les bras jouent le rôle d'amortisseur → C'est la nuque et les épaules qui touchent le tapis, en aucun cas la tête → Pour rouler dans l'axe, l'appui des mains doit être symétrique: • en placement • en force • en durée

	⇒ **SUR UN PLAN INCLINE**: • départ à genoux, mains croisées sur les omoplates. • départ accroupi 	→ Coudes posés au sol. → Marcher sur la pointe des pieds pour élever le bassin au dessus de la tête et rouler dans l'axe. → Poser les deux mains à la verticale des épaules: • Enrouler la tête • Pousser sur les jambes • Rouler et se relever sur les pieds en restant dans l'axe.	→ On peut s'aider des deux mains pour se relever. → Ce placement facilite l'enroulement de la tête et la roulade dans l'axe. → On peut s'aider des deux mains pour se relever. → On peut s'aider des deux mains pour se relever.
	⇒ **A NIVEAU** : • Départ à genoux, mains croisées sur les omoplates • Départ accroupi • Roulade élevée 	→ Marcher sur la pointe des pieds pour élever le bassin au dessus de la tête et rouler → Poser les deux mains à la verticale des épaules : • Enrouler la tête • Pousser sur les jambes • Rouler et se relever sur les pieds en restant dans l'axe → Départ jambes demi fléchies → Impulsion, envol, enroulement de la tête. → Pose des mains, freinage des bras → Rouler avec accélération au grouper	→ POUR SE RELEVER SUR LES PIEDS SANS L'AIDE DES MAINS**:** **accélération en fin de roulade** • flexion des jambes (talons aux fesses) • lancer tête, épaules et bras vers l'avant → Rouler par-dessus un obstacle non traumatisant bloc de mousse, tapis enroulé, → Degré de grande difficulté de la roulade avant : s'adresse uniquement aux enfants qui maîtrisent très bien ce qui précède

	⇒ **ROULADE EN CONTRE - HAUT**: • Exercice préparatoire  • Rouler 	→ Départ jambes demi fléchies → Mains posées en contre haut → Donner plusieurs impulsions successives pour amener le bassin au dessus des épaules. → Idem, + enrouler la tête et enchaîner la roulade.	
DIFFERENTES ARRIVEES APRES UNE ROULADE AVANT	• Arrivée assis: • Arrivée quart de tour à genoux • Arrivée sur les deux pieds joints, accroupi 	→ Jambes tendues - serrées - écartées → Jambes crochet (fléchies) → En s'aidant des deux mains. → Sans les mains: - avec une aide - sans aide	→ Dos plat → Pour toutes les arrivées il faut anticiper. → POUR SE RELEVER SUR LES PIEDS SANS L'AIDE DES MAINS: **accélération en fin de roulade:** • flexion des jambes (talons aux fesses) • lancer tête, épaules et bras vers l'avant → Travail de l'arrivée à partir de la chandelle

	• Arrivée jambes écartées tendues • Enchaîner un élément gymnique à la suite de la roulade.	→ Appui des mains entre les jambes. → Accélération et projection des épaules en avant. → Enchaîner : un saut, une planche, un équilibre, une autre roulade.	→ Situations facilitantes: arrivée des pieds en contre-bas: • roulade sur un plan incliné •roulade sur un tapis, plinth ou banc.
ROULER EN ARRIERE DANS L'AXE	**⇒ CULBUTO** **⇒ SUR LE PLAN INCLINE** • Départ assis • Départ accroupi • Départ accroupi, mains placées à côté des oreilles	→ Placement des mains : à plat, au niveau des oreilles, dans le sens de l'action. → Rouler en arrière, arrivée à genoux. → Idem → Rechercher l'appui des mains pour faciliter le passage de la tête.	→ Situation facilitante: mains placées sur les omoplates. → Pour le placement des mains au sol à côté des oreilles dans le sens de l'action: CULBUTO → Situation facilitante: arrivée jambes écartées. → Idem

	→ **A NIVEAU:** • Départ accroupi • Départ assis, jambes tendues • Départ debout, jambes tendues serrées ou écartées 	→ Idem → Prise d'élan par flexion-extension du tronc sur les jambes → Flexion maximum du tronc sur les jambes tendues → Pose des mains « freinatrices »	
DIFFERENTES ARRIVEES APRES UNE ROULADE ARRIERE	• Arrivée à genoux • Arrivée sur les deux pieds joints accroupis • Arrivée jambes écartées tendues		
ROULER AUTOUR D'UN AXE LONGITUDINAL	Position allongée horizontale ventrale, dorsale ou latérale, bras dans le prolongement du corps, collés aux oreilles.	En restant gainé, passer d'une position à l'autre. 	Situation facilitante sur plan incliné 

LES APPUIS
LES RENVERSEMENTS

GENERALITES

⇒ Pour le renforcement du train supérieur placer un travail de quadrupédie dans la préparation (échauffement) de toutes les activités physiques et sportives.

⇒ Tous les appuis sur le train supérieur se font bras tendus et en appui actif (se repousser), les mains écartées à largeur d'épaule

⇒ Le placement des mains en appui se fait toujours mains à plat, les doigts orientés vers l'avant.

⇒ Pour l'appui tendu renversé (ATR) la tête est toujours en extension - Pour rouler, fléchir la tête.

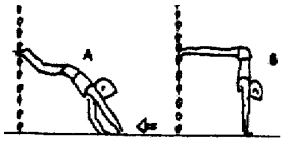
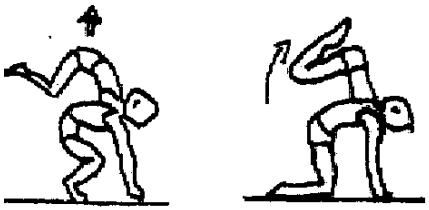
⇒ Pour l'appui tendu renversé et la roue :

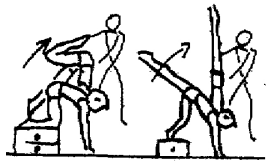
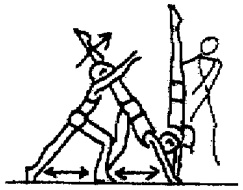
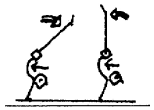
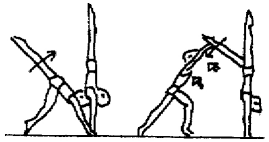
au départ:

- rechercher le bon placement des différents segments
- se grandir
- poser les appuis des mains loin devant en se grandissant

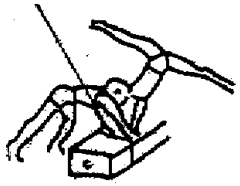
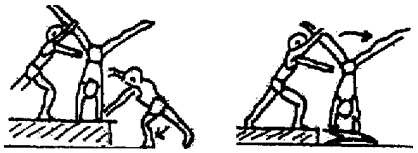
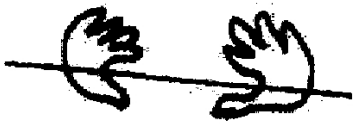
L'APPUI TENDU RENVERSE (ATR)

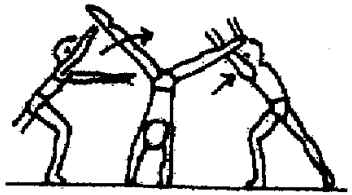
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
RENFORCEMENT DU TRAIN SUPERIEUR COORDINATION	⇒ DEPLACEMENTS EN QUADRUPEDIE A NIVEAU AU SOL: appui des deux pieds et des deux mains.	→ Position ventrale ou dorsale : • en avant, en arrière, latéralement • en opposition (en diagonale), à l'amble • autour d'un point fixe: mains fixes, pieds fixes → Position ventrale: bonds de lapin : libre, parcours matérialisé, le moins de bonds possibles sur une distance donnée.	

	⇒ DEPLACEMENTS QUADRUPEDIQUES AVEC APPUI DES PIEDS SURELEVES (banc) ET MAINS AU SOL.	→ Déplacement avant, arrière ou latéral en gardant les pieds sur les ou le banc.	→ Faire varier l'écartement pieds-mains (zone matérialisée, rivière, pour le déplacement latéral).
PRISE DE CONSCIENCE DE LA POSITION VERTEBRALE	⇒ LE CHAT : à 4 pattes, cuisses et bras verticaux: • genoux, écartement du bassin • mains, écartement des épaules	• dos rond • dos creux • dos plat	Mettre en évidence la position de la tête.
PLACEMENT DU DOS : RECHERCHE DE L'ALIGNEMENT MAINS-EPAULES BASSIN	⇒ EN APPUI SUR LES MAINS, LES PIEDS SURELEVES sur l'espalier  ⇒ RUADE 	Rapprocher les mains de l'espalier pour arriver à la position B. Départ accroupi Départ à genoux	 Poussée simultanée des pieds. Positions à éviter.

RECHERCHE DE L'ALIGNEMENT MAINS - EPAULES - BASSIN – JAMBES PLACEMENT DU DOS :	⇒ MONTER A L'ATR 	Ventre face au mur, pieds au mur ou sur les barreaux de l'espalier. Monter progressivement les pieds en rapprochant les mains du mur. RECHERCHER L'ALIGNEMENT	Sécurité : tapis au sol.
APPUI TENDU RENVERSE À TROIS (ATR)	⇒ DEPART EN POSITION SURELEVEE  ⇒ DEPART AU SOL, DEPART EN POSITION DE FENTE. 	Départ sur un plinth, 2 élèves se tenant par la main en parade. Aller vers l'ATR, 2 élèves à la parade.	Apprendre à parer : placement et action • un pareur de chaque côté, les deux se tenant par la main • les deux mains qui se tiennent sont placées à la hauteur du bassin. Positions d'ATR à éviter 
MONTER VERS L'ATR : CISEAU DE JAMBE		Monter le plus haut possible vers la verticale, changement de jambe et revenir en arrière	Avec pareurs, puis sans pareurs.
ATR - ROULADE	TRAVAIL A TROIS: 1 exécutant, 2 pareurs.	Monter à l'ATR puis rouler. Pour rouler, fléchir la tête puis amortir avec les bras.	

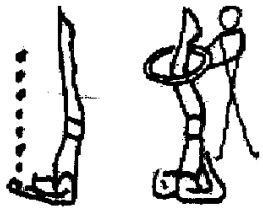
LA ROUE

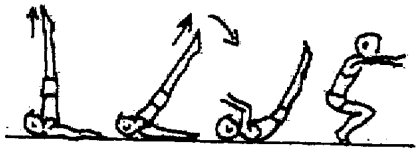
OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
PRISE DE CONSCIENCE DE LA POSE DES APPUIS SUCCESSIFS	FRANCHISSEMENT NATUREL PAR APPUIS SUCCESSIFS D'UN BANC SUEDOIS OU D'UN HAUT DE PLINTH.	Position de départ : mise en place des appuis dans l'ordre où ils se posent. Puis pose successive des appuis.	
ELEVATION DES MEMBRES INFERIEURS	Idem : tendre un élastique en position oblique 	Les jambes passent au-dessus de l'élastique.	
RECHERCHE DE L'ALIGNEMENT DES APPUIS	⇒ FAIRE LA ROUE EN PLACANT SES APPUIS SUCCESSIVEMENT SUR UN ARC DE CERCLE. ⇒ DEPART ET PAUSE DES MAINS EN CONTRE-HAUT (haut de plinth ou plusieurs tapis superposés) 	• Placement des appuis sur l'arc de cercle. • Recherche d'un rythme de pose régulier des appuis. Se repousser sur les appuis manuels pour arriver équilibré sur les appuis pédestres.	Ouvrir de plus en plus l'arc de cercle pour aller vers la ligne droite. Pose des mains pour une meilleure poussée. 

TRAVAIL DE L'AMPLITUDE	Prévoir un espace au départ entre l'appui du pied avant et la pause des mains.		
ROUE AVEC UN REDRESSEMENT ACTIF	Dans un couloir 	Aligner la pause des appuis.	

LA CHANDELLE

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
PASSER EN APPUI RENVERSE SUR LES EPAULES	ROULER EN ARRIERE, RESTER RENVERSE SUR LES EPAULES	• Bras fléchis, mains au niveau des reins pour soutenir le bassin. • Bras tendus au sol. • Jambes groupées. • Jambes tendues.	

ALIGNER EPAULES - TRONC - JAMBES	• En tenant les espaliers.
	• A deux :
	  • l'un tient un cerceau horizontal
	  • l'autre fait une chandelle en passant les jambes dans le cerceau.
			

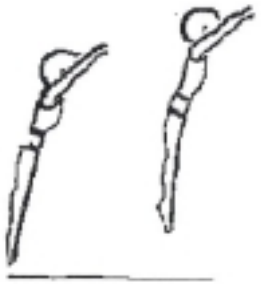
CHANDELLE – ROULER - ARRIVER SUR LES PIEDS		• Relâchement de l'appui sur les bras. • Regroupement des jambes. • Lancer bras et tête en avant. • Même arrivée que pour la roulade avant.	

LES SAUTS GYMNIQUES AU SOL

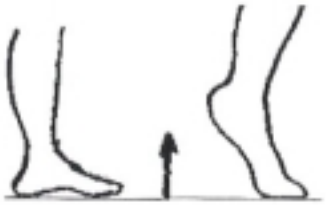
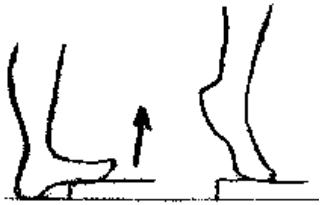
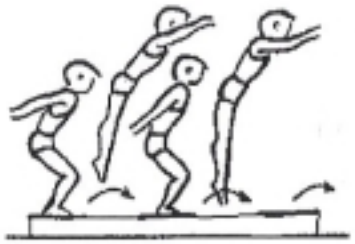
GENERALITES : quel que soit le saut, on retrouve toujours les mêmes caractéristiques.

<u>Il y a trois phases dans un saut :</u>

1. le départ **2. l'envol** **3.la réception**



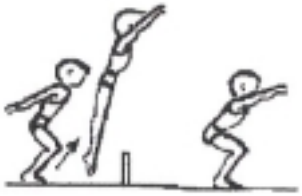
1. le départ : demi-plié avec abaissement des bras puis poussée complète des jambes **jusqu'aux orteils.**

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
améliorer la poussée des jambes et des pointes des pieds	1. le long d'un mur 	Monter et descendre plusieurs fois talons pointes, les deux pieds en même temps.	
	2. au bord d'un tapis 	Monter et descendre <u>comme en 1</u> mais les pieds à cheval sur le tapis et le sol (les deux pieds en même temps).	Dérouler entièrement le pied à la montée, contrôler sa descente.
	3. le long de plusieurs tapis 	Faire des vagues en sautillant uniquement par déroulement des pieds.	

2. l'envol : sauter jambes tendues (sauf le saut groupé) buste droit, jambes gainées avec modification de la position des jambes pour obtenir la figure désirée.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
sauter plus haut mais envol jambes tendues	1 tapis, puis 2 tapis, puis 3 tapis	Sauter sur le tapis départ jambes demi-fléchies, puis tendre entièrement les jambes, puis arriver sur les pointes puis talons	

3. la réception : **pointes des pieds d'abord**, puis talons **jambes demi pliées** (attention mauvaise réception = choc au talon et au dos).

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
amortir la réception	départ sur 1 banc sauter en contrebas dans un cerceau sur un tapis. au sol : départ sans élan 	Sauter dans le cerceau en arrivant d'abord sur les pointes puis sur les talons, jambes demi pliées. Sauter par dessus un petit obstacle.	A la réception le haut du corps n'est pas cassé mais droit ou légèrement penché vers l'avant.

<u>Rôle des bras</u> :

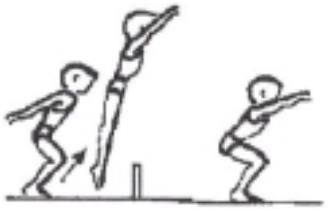
Dans un saut, les bras aident à:

- monter plus haut par un lancer-bloquer situation 1
- stabiliser son saut, s'équilibrer situation 2
- tourner situation 3

Plus de deux pas d'élan sont inutiles.
Un élan complique le saut car on ajoute une quatrième phase au saut : course puis réception pieds joints puis saut (réception de la course un pied pour certains sauts).

Avec un élan on obtient plus souvent une impulsion longue et non haute. situation 4

Situation 1

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
sauter plus haut grâce aux bras	une petite haie départ devant la haie sans élan une haie plus haute que la première 	Sauter par-dessus la haie en laissant les bras le long du corps. Refaire la même chose mais en s'aidant des bras. Les bras sont le long du corps, légèrement en arrière, puis se lancent et se bloquent pour aller "toucher" le plafond au moment où je saute	L'enfant doit être capable de se rendre compte de la différence de hauteur entre les deux sauts.

Situation 2

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
rester équilibré grâce à l'action des bras	sur 1 banc	Faire plusieurs sauts sur le banc : 1. avec les bras le long du corps 2. avec les bras écartés tendus horizontalement, les mains poussant deux murs imaginaires	On constate les nombreux déséquilibres. (On peut compter le nombre de chutes) On est moins déséquilibré qu'avant.

Situation 3

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Les bras aident à faire un demi-tour	départ pieds joints sur le sol (sol glissant)	1. Monter sur les pointes de pieds et lancer rapidement les bras vers le plafond mais en les tournant vers le mur derrière soi. Le haut du corps puis le bas du corps suivent et se tournent dans le même sens. 2. Refaire le même geste en sautant.	Si on veut faire un saut extension demi-tour vers la gauche, c'est le bras droit qui va entraîner l'autre bras et le reste du corps.

Situation 4

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Prendre un élan correct:	1. Aligner plusieurs cerceaux, sauter de l'un à l'autre. 2. Départ debout, jambes serrées, les bras le long du corps. 	Lancer une jambe tendue vers l'avant et le haut en même temps que les bras (lancer, bloquer latéral). Se réceptionner pieds joints, en se stabilisant dans un cerceau.	Coordination des jambes et des bras. Cet exercice permet aussi de déterminer la jambe d'appel (ou d'appui) et la jambe libre (qui va s'élever, que l'on lance)

Les différents sauts :

Saut appel 1 pied – réception 2 pieds
Attention : lorsque l'on prend un élan, c'est ce saut qui précède tout autre saut !

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Le saut assemblé	1. Aligner plusieurs cerceaux, sauter de l'un à l'autre. 2. Départ debout, jambes serrées, les bras le long du corps. 	Lancer une jambe tendue vers l'avant et le haut en même temps que les bras (lancer, bloquer latéral). Se réceptionner pieds joints, en se stabilisant dans un cerceau.	Coordination des jambes et des bras. Cet exercice permet aussi de déterminer la jambe d'appel (ou d'appui) et la jambe libre (qui va s'élever, que l'on lance)

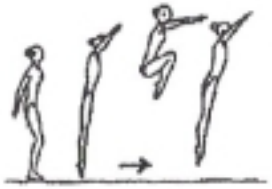
Sauts appel 2 pieds – réception deux pieds

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Etre capable de faire un **saut en extension** 	un banc un tapis en contre bas un cerceau sur le tapis même exercice départ au sol	Saute vers le plafond et atterrir dans le cerceau. Départ jambes fléchies, avec abaissement des bras. Puis sauter jambes tendues, bras lancés vers le plafond. Réception demi-pliée, pointes puis talons.	Non respect d'une consigne revoir situations 1 à 7

Le saut en extension ½ tour (de nombreux sauts peuvent être assortis de changements de sens qui les rend plus difficiles. Nous ne verrons que celui-ci, les principes étant toujours les mêmes)

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Saut en extension demi-tour	1 banc 1 tapis en contre bas 1 repère sur chaque mur (image) même exercice départ au sol 	départ sur le banc, sauter en extension (vers le haut) comme la situation 8 en faisant un demi tour en l'air et atterrir sur le tapis face au banc, en respectant les consignes de la situation 6 (les bras)	A ne faire que si le saut en extension (est acquis. Le haut du corps reste droit.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Saut écart (en croix)	1 banc 1 tapis en contre bas départ en bout de banc pieds joints même exercice au sol 	sauter en écartant les jambes perpendiculairement au mouvement réception jambes serrées pliées.	Le haut du corps reste droit. Les bras sont lancés dans le même sens que les jambes.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
Saut groupé	départ sur un banc arrivée sur un tapis 	Sauter vers le haut puis grouper les jambes simultanément vers la poitrine, dégrouper et arriver pieds joints.	Lors de ce saut ce sont les jambes qui montent et non le buste qui se casse en deux pour rejoindre les jambes.

<u>Saut appel 1 pied – réception 1 pied</u>

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
la cabriole		sauter sur une jambe et tendre l'autre vers l'horizontale. Réception sur la même jambe	

Saut appel 2 pieds mais réception un pied après l'autre

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	OBSERVATIONS
le saut de chat		Monter alternativement les genoux en ouvrant les hanches.	Le deuxième genou doit monter plus haut que le premier.

LES ELEMENTS DE LIAISON

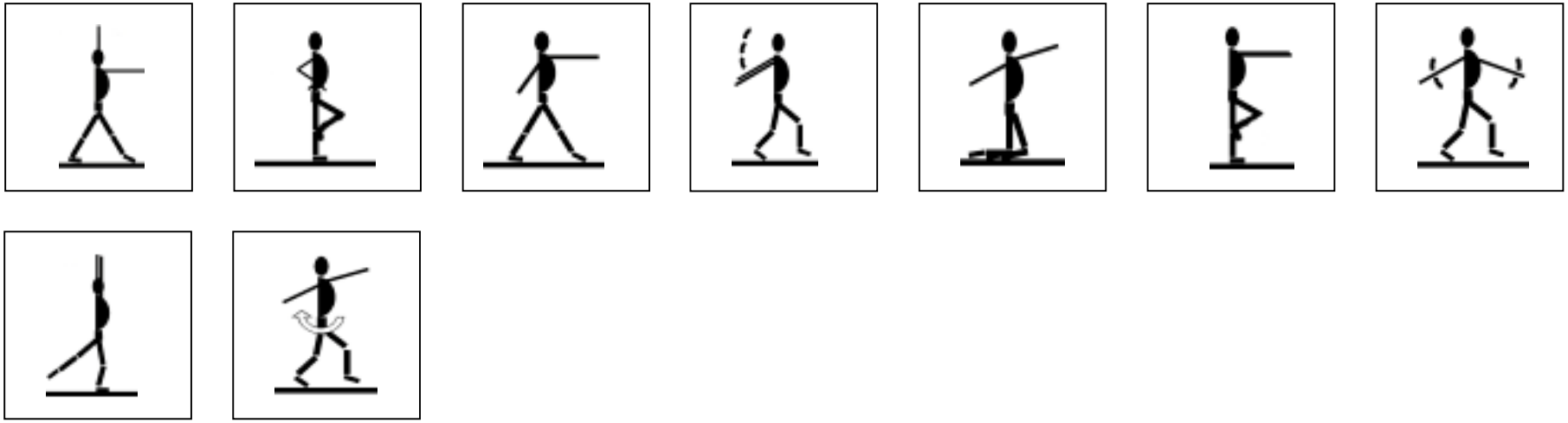
DEFINITION
Ce sont les actions qui permettent le passage d'un élément gymnique à un autre sans rupture dans la continuité de l'enchaînement, avec un souci esthétique.

EXEMPLES

- Pas chassés latéraux ou droits
- Pas sautillés
- Pas courus
- Marchés avec différents mouvements de bras.
- Debout : pointé avant – pointé arrière – pointé latéral – pointé oblique
- Changements de direction ¼ de tour ou ½ tour (à ne pas confondre avec les sauts)

Ces mouvements s'effectuent avec différentes variantes au niveau des bras :

- Balancers alternés, ensemble, circulaires
- Mains aux hanches
- Bras latéraux en avant - en opposition - à l'oblique haute, basse…
- Passage de position au sol à la position debout et inversement
- Passage au sol du ventre sur le dos et inversement (roulade latérale).
- Eléments de chorégraphie.



BIBLIOGRAPHIE

« Actions motrices en gymnastique sportive » Jacques Leguet VIGOT

« Gymnastique aux agrés à l'école maternelle » Equipe EPS 68

Documents USEP + document USEP 68 « Rencontre Gym au cycle 2 »

Guide de l' enseignant Revue EPS

Décembre 2005