

Les activités gymniques A l'école maternelle





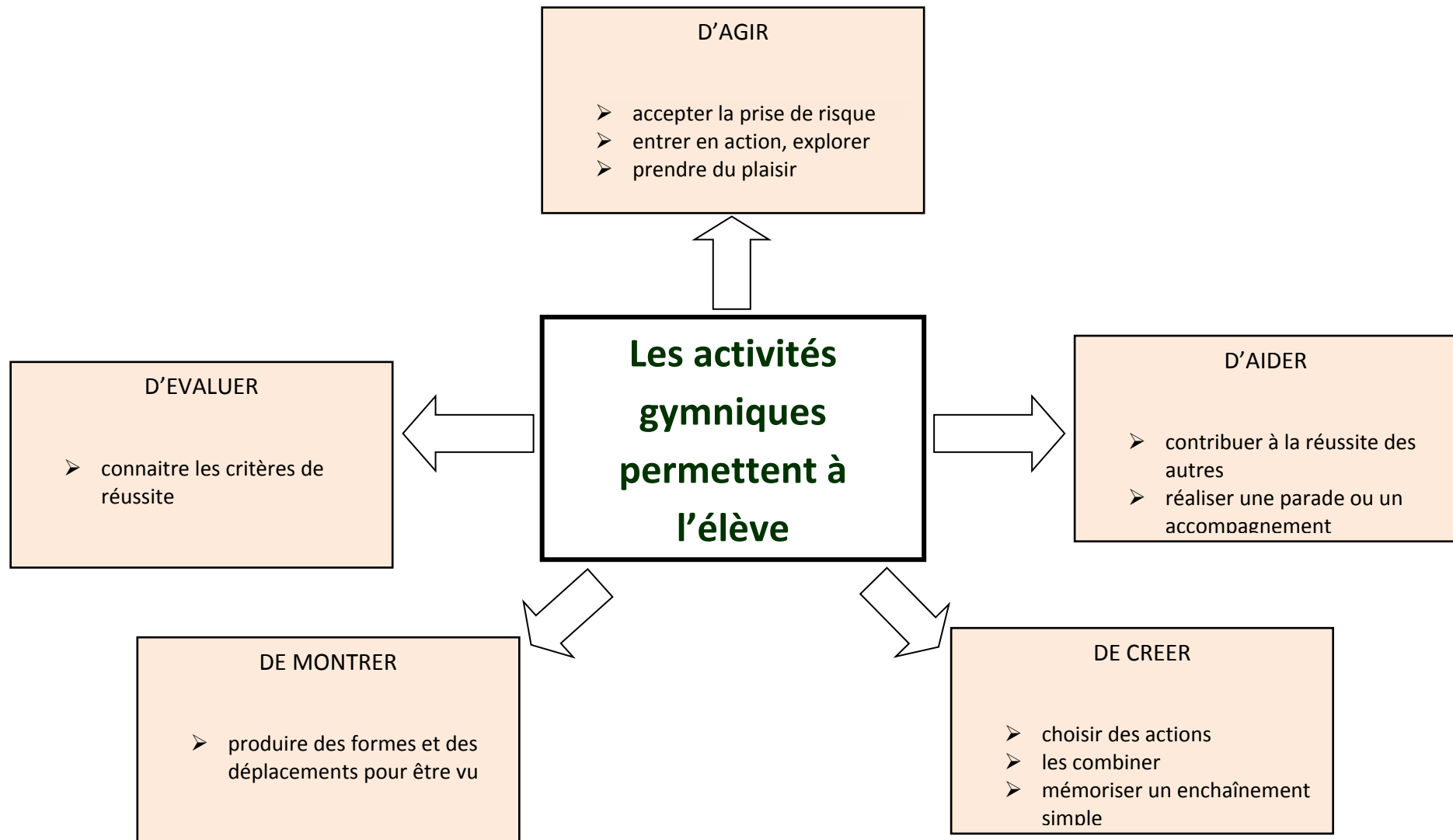
➤ **Compétence visée 2 :**

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.

➤ **Activité support :** les Activités gymniques

➤ **Exigences des programmes dans l'activité support :**

Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants **développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper,...), des équilibres (...)** Les enfants **coordonnent des actions et les enchaînent**. Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste.





1. Définition :

➤ Activité sociale adulte :

Activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par les pratiquants. Originalité, risque et virtuosité caractérisent cette activité.¹

➤ A l'école maternelle :

Activité qui permet à l'enfant de découvrir et d'explorer en toute sécurité (matérielle et affective) les différents modes gymniques dans un environnement aménagé et varié.¹

2. Les enjeux à l'école :

- Accepter de prendre et de maîtriser des risques
- Connaître son corps
- Diversifier et enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives présentées à l'occasion de fêtes, de spectacles ou de rencontres)
- Agir et se surpasser dans des situations gymniques et des espaces variés et complexes
- Connaître et comprendre les pratiques sociales et culturelles du monde contemporain
- Donner une valeur esthétique au mouvement produit¹

3. Les problèmes fondamentaux posés à l'enfant :

Il s'agira de :

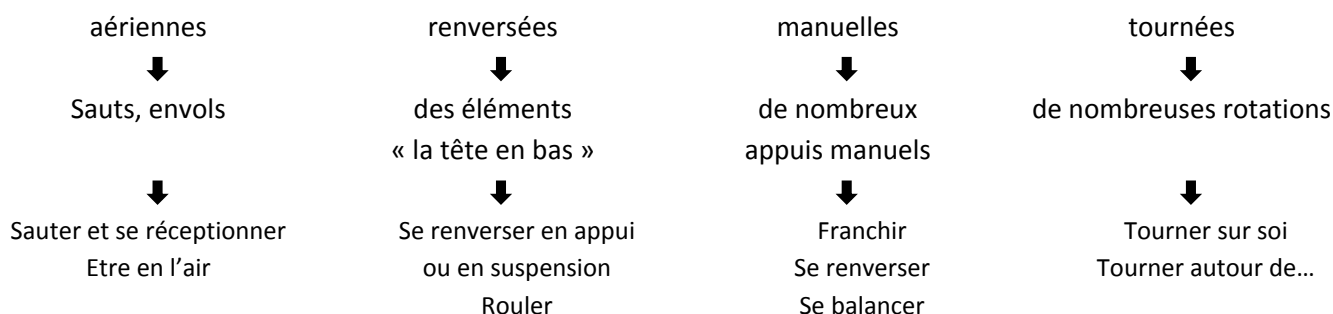
Remettre en cause son équilibre de bipède terrien
Prendre des risques et complexifier ses actions
Prendre des informations de nature différente
Gérer ses efforts pour réaliser des enchaînements d'actions dynamiques et originales
Contrôler ses émotions
Accepter des rôles sociaux différents

L'enfant de l'école maternelle pourra :

- Connaître son corps et adapter ses réponses
- Oser réaliser en toute sécurité...
- Identifier les informations données par ses sens
- Affirmer son autonomie dans l'espace
- Soutenir un effort
- Manifester une aisance corporelle
- Participer à un projet
- Coopérer, établir des relations
- Aider l'autre, assurer une parade simple
- Reconnaître l'autre, l'écouter, le regarder et le respecter

4. Les composantes des activités gymniques

Les activités gymniques sont une production de formes corporelles **de plus en plus** :



5. La démarche² :

- 1 Phase exploratoire
 - Partir de ce que les enfants savent faire
 - Situations ouvertes et ludiques dont la tâche est induite par le matériel
 - Elargir le champ des possibles (relances)
 - L'élève procède par essais et erreurs : il s'éprouve.
 - Il trouve le maximum de réponses aux verbes d'actions proposés
 - L'enseignant anime, observe : il est incitateur
- 2 Phase d'apprentissage et de structuration
 - A partir des comportements observés dans la phase précédente, je mettrai en place des situations intermédiaires aménagées et évolutives
 - aider l'enfant à comprendre pour apprendre et mieux réussir
 - réalisations de plus en plus gymniques
 - nouvelles réponses motrices
- 3 Phase d'évaluation
 - d'aider l'élève à prendre conscience des réussites, des progrès et des difficultés qui restent à travailler
 - accepter d'être vu par les camarades

6. L'organisation² :

➤ Spatiale :

On optera principalement pour un travail par ateliers.

Le parcours circuit, sera utilisé dans la phase exploratoire, mais il engendre souvent des attentes qui peuvent être source de démotivation et de danger.

On se placera prioritairement à l'atelier qui présente un apprentissage nouveau et présente le plus de risques, pour garantir la sécurité.

² : *Gymnastique aux agrès en maternelle. Utilisation des structures existantes Mai 2001 IA 68 Equipe des Conseillers Pédagogiques EPS 68*

➤ Gestion du groupe-classe :

On formera des équipes de 5 à 6 élèves au maximum.

➤ Définition de règles précises :

- Attendre son tour
- Après être passé, se mettre à la dernière place
- Ne pas rester trop longtemps sur un atelier
- Attendre que l'élève précédent ait terminé son action pour s'engager
- Sortir de l'atelier et revenir par le côté
- Replacer les tapis qui ne sont plus à leur place initiale et éviter qu'ils se chevauchent.

7. Echauffement :

Différents éléments pourront être choisis dans ces différentes parties tout au long du cycle d'apprentissage :

➤ **Echauffement généralisé³ : activation cardio-pulmonaire**

Des déplacements divers :

Elles peuvent avoir un double objectif : une première approche du matériel mis en place et une activation cardio-vasculaire (éventuellement sur fond musical qui modifiera l'ambiance)

- Trotter en avant, en arrière, latéralement
- trotter : arrêt net au signal, se regrouper par 2,3...
- trotter : au signal, s'arrêter sur le nombre d'appuis annoncés 1, 2, 5...
- trotter : au signal, se percher
- trotter : au signal, s'asseoir et se lever sans les mains
- trotter : au signal, se mettre en boule (hérisson)
- Impulsions : bond, sauts
- Sautillement et arrêt net au signal. Vérifier la bonne exécution du sautillé. Reprendre les enfants si nécessaire.
- alternance course et sautillement
- pas de géant accompagnés de grands cercles de bras
- pas de souris

Activités ludiques, jeux :

- « Sauve qui peut » (jeu acrobatique) : courir entre les obstacles (bancs, tables, chaises, caissettes, briques...). Au signal, aller se percher sur 1 matériel. Rester 5 secondes. Changer de perchoir à chaque nouvelle relance.
- « Chat-souris » (jeu acrobatique) : A deux. Même situation qu'avant. Au 1^{er} signal, la souris se déplace sur les appareils. Au second signal, elle s'arrête et le chat la rejoint en suivant le même trajet.
- Relance : Au premier signal la souris part. Au second le chat essaie de la rattraper en suivant le même chemin.

- « L'équilibriste » : sur corde ou autre matériel. Se déplacer du départ à l'arrivée. Ne pas poser les pieds à côté du matériel. Déplacement AV – AR – latéral. Obstacles sur de chemin.

3 : « La gymnastique sportive à l'école primaire », Equipe des Conseillers Pédagogiques EPS 68

- « Franchir les obstacles » : cerceaux au sol, verticaux, chaises, bancs... Franchir les obstacles. Franchir les obstacles en utilisant successivement les mains et les pieds. Prendre appui sur les membres supérieurs.

➤ **Echauffement spécifique : amélioration de la souplesse et de la tonicité.**

La partie spécifique portera essentiellement sur :

- un travail vertébral (mobilité) : nuque : pencher la tête ; mouvements G-D, AV-AR, oui-non, oreille sur épaule
- un travail vertébral (mobilité) : colonne : « le chat » : dos rond, dos plat
- une amélioration de la qualité des appuis (progression en vague) : bras, jambes (quadrupédie en avant, en arrière, de côté en position ventrale et dorsale, saut de lapin, araignée, crabe, grenouille, kangourou, girafe)



➤ **Tonification ; vers la compétence 4 : prendre conscience du gainage du corps ; concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique**

On proposera aux élèves de trotter, arrêt net au signal, prendre une posture induite par une image. On insistera sur l'importance du côté esthétique « faire de belles statues », « je prends une photo »

Des figures qui permettent de prendre conscience du gainage du corps

- postures induites par diverses images



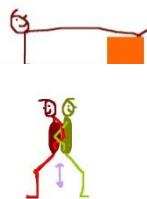
- mains au sol : monter les pieds contre un mur ou sur un obstacle solide. Se maintenir quelques secondes et redescendre lentement (sans se laisser tomber)



- relance si réussite : Même exercice en statique, l'enfant lève une jambe tendue. Les enfants ont du mal à tendre une jambe qu'ils ne voient pas, il faut passer du temps et faire

s'observer entre eux les enfants, afin d'améliorer cette position.

- Mains au sol : monter les pieds sur un obstacle solide. Se maintenir quelques secondes et redescendre lentement (sans se laisser tomber). Lever le ventre le plus haut possible.
- Par deux : descendre et monter sans tomber...



8. Retour au calme :

Il s'agira durant ce moment de développer une attitude favorisant la découverte de la respiration et le respect de son corps. L'élève pourra améliorer son attention.

➤ **Etirements :**

En position enracinée : en liaison avec une respiration correcte : expiration en fermeture et inspiration en ouverture)

Pousser des bras dans différentes direction (haut, bas, devant, derrière, de côté)

➤ **Respirer en plaçant correctement son dos et ses épaules :**

La montagne.

Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique. La tête, les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.

L'écureuil.

Assis sur les genoux et joindre les mains devant le menton. Monter un bras le plus haut possible, puis l'autre en inspirant et les baisser simultanément en expirant.



➤ **Respirer en prenant une posture d'équilibre**

L'oiseau.

Etendre les bras derrière soi, légèrement écartés du corps, comme des ailes. Se mettre sur la pointe des pieds en regardant un point fixe devant soi et rester en équilibre. Imaginer que l'on est enraciné au sol et grandir son corps sans perdre l'équilibre.



Le tunnel.

En quadrupédie, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus haut

possible en gardant la tête relâchée.

La cascade.

Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.



➤ Respirer et s'étirer

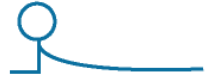
Le hérisson

A genoux, assis sur la talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.



Le serpent.

Allonger sur le ventre, les jambes tendues, en appui sur les avant-bras, les coudes près du corps et les mains ouvertes. Soulever le torse en regardant devant soi. Les épaules sont basses et dégagées vers l'arrière. Etirer le cou vers le haut et l'avant le plus possible.



Le chat.

En quadrupédie, les mains et les genoux dans l'alignement des épaules et des hanches. Les doigts sont écartés bien tendus devant soi. En poussant par terre, arrondir le dos le plus possible en soufflant profondément. En inspirant, mettre le dos droit en regardant devant soi et en étirant une jambe derrière soi. Répéter avec l'autre jambe.





1. Les rotations

- 1.1. La roulade longitudinale (RL)
- 1.2. La roulade avant (RAv)
- 1.3. La roulade arrière (RAr)

2. Les déplacements en appui et les équilibres (E)

3. Les renversements : vers l'appui tendu renversé (ATR)

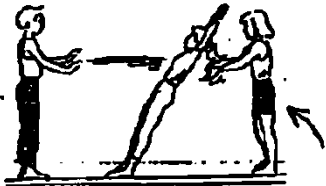


4. Les sauts (S)

1. Les rotations

1.1. La roulade longitudinale (RL)

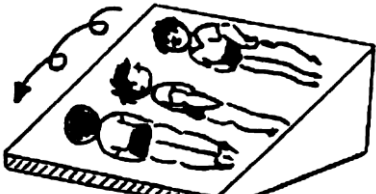

1.1.1. RL : Situations de découverte

☞ Rouler avec aide : Grâce à un partenaire

<p>RL 1 Prendre conscience du gainage. Jeu de la bouteille. L'enfant du centre se laisse balancer</p>	<p>RL 2 Faire rouler son partenaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • sur le côté. • Idem les yeux fermés. 	<p>RL 3 Par 3 : deux enfants font tourner leur partenaire couché au sol. L'un aide aux bras, l'autre aux jambes.</p>
		


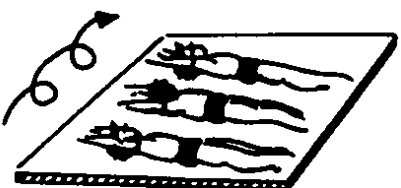
1.1.2. RL : Situations d'apprentissage facilitantes

☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes

<p>RL 4 Rouler longitudinalement sur un plan incliné large</p>	<p>RL 5 Rouler longitudinalement « debout » contre un plan incliné</p>
	

1.1.3. RL : Situations de perfectionnement


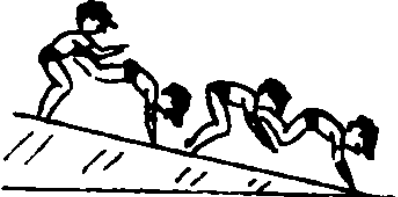


- ☞ Déclencher seul la rotation
- ☞ Renforcer la sensation de gainage

<p>RL 6 Rouler longitudinalement sur un plan incliné étroit.</p>	<p>RL 7 Rouler longitudinalement couché au sol.</p>
	

1.2. La roulade avant (RAv)




1.2.1. RAv : Situations de découverte

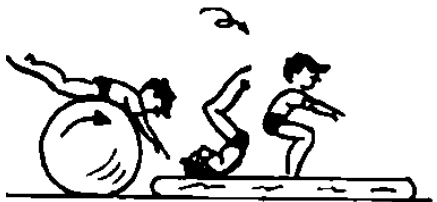
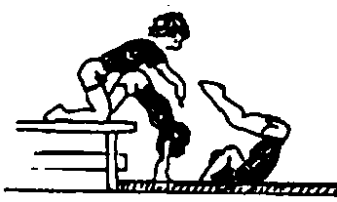
- ☞ Sentir le dos rond : insister sur le culbuto
- ☞ Découvrir la sensation de déséquilibre avant
- ☞ Contrôler les appuis manuels

<p>RAv 1 Culbuto au sol avec le dos rond</p>	<p>RAv 2 Se déplacer en sauts de lapin sur une pente descendante</p>
	
<p>RAv 3 Se déplacer en brouette avec prise aux genoux</p>	<p>RAv 4 Sauts de lapin en contre-haut et en contre-bas</p>
	

1.2.2. RAv : Situations d'apprentissage facilitantes

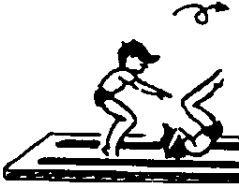
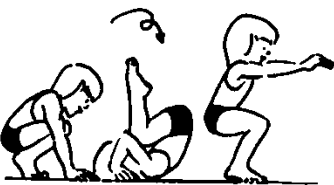


- ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes
- ☞ En variant les positions de départ

<p>RAv 5 Départ à genoux, rouler sur un plan incliné en contre bas (Variante ; arriver dans une « cible »)</p>	<p>RAv 6 Départ couché, rouler sur le plan incliné</p>	<p>RAv 7 Départ couché, glisser puis rouler</p>
		

RAv 8 Rouler à partir d'un cylindre	RAv 9 Roulade en bout de banc (en contre-bas)
	

1.2.3. RAv : Situations de perfectionnement

- ☞ Contrôler l'action dans un espace donné : délimiter l'espace de rotation et (ou) des appuis
- ☞ Augmenter le nombre de rotations et modifier les positions de départ et d'arrivée

RAv 10 Rouler en avant au sol en restant entre les repères	RAv 11 Varier les positions d'arrivée : Jambes tendues et serrées, jambes écartées, accroupi
	
RAv 12 Enchaîner deux roulades au sol	RAv 13 Tourner autour d'une barre
	





1.3. La roulade arrière (RAr)

Situation de référence :

- ✓ Les pieds sont joints.
- ✓ Les mains sont placées derrière la nuque (entre les omoplates) à plat.
- ✓ Rentrer sa tête et regarder son ventre.
- ✓ Amener les genoux de part et d'autre de la nuque pour rouler.

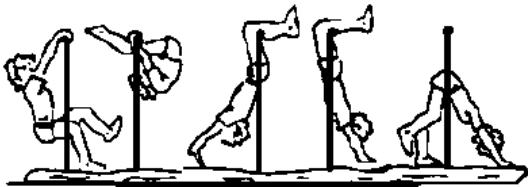
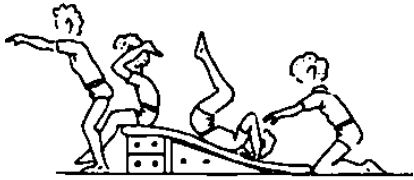
1.3.1. RAr : Situations de découverte

- ☞ Sentir le dos rond : insister sur le culbuto
- ☞ Prendre conscience de l'espace arrière et de l'enroulement vertébral

RAr 1 Toutes formes de déplacement en arrière	RAr 2 Jeux dos à dos par deux (sentir son dos)
	
RAr 3 Ramper sur le dos dans un tunnel	RAr 4 Culbuto, départ assis
	



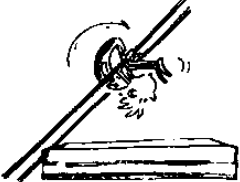
1.3.2. RAr : Situations d'apprentissage facilitantes

- ☞ Aborder les rotations arrière partielles
- ☞ Faciliter le passage de la tête dans le rouler arrière En utilisant des plans inclinés de pentes différentes

RAr 5 Du cochon pendu, ramener les pieds au sol (à faire avec parade)	RAr 6 Rouler en arrière sur un plan incliné, arrivée à genoux
	

1.3.3. RAr : Situations de perfectionnement


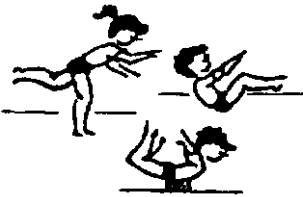
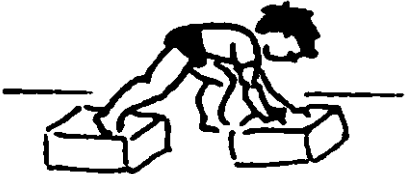
- ☞ Modifier les positions d'arrivée
- ☞ Effectuer la rotation arrière dans des situations diverses

RAr 7 Rouler en arrière sur un plan incliné, mains derrière la nuque, arrivée sur les pieds	RAr 8 Rouler en arrière sur un plan incliné, arrivée écart	RAr 9 Rouler en suspension : entre 2 barres
		

2. Les déplacements et les équilibres (DE)

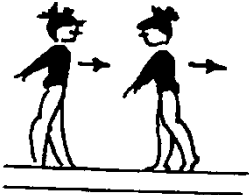
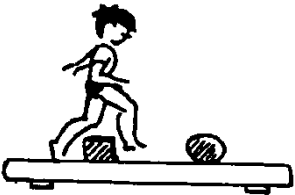
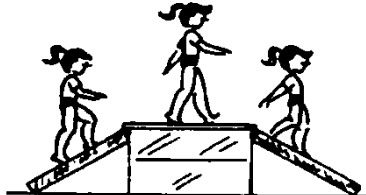
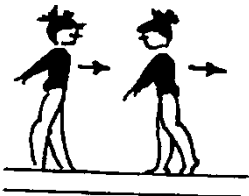
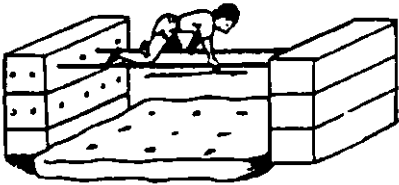
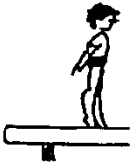
2.1. DE : Situations de découverte

- ☞ Explorer des équilibres dans des positions autres que la position debout sur 2 pieds
- ☞ Prendre conscience de l'équilibre au travers de situations de déséquilibre
 - Diminuer les surface d'appui (banc, poutre, barres parallèles)
 - Varier le nombre d'appui
 - Utiliser des supports instables (blocs mousse, trampoline)


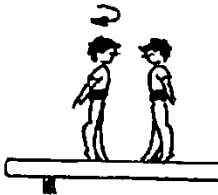
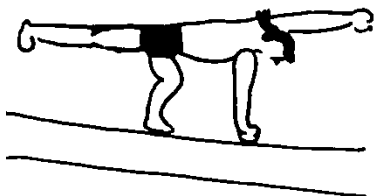
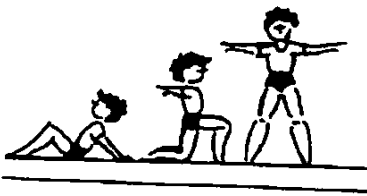
DE 1 Déplacements variés sur une corde au sol (en serpent)	DE 2 Explorer des formes d'équilibre : sur 1 pied, sur les fesses, sur le ventre... Idem les yeux fermés	DE 3 Se déplacer à quatre pattes ou debout sur des blocs espacés
		

2.2. DE : Situations d'apprentissage facilitantes

- ☞ Aborder la notion de vide avec une approche progressive de la hauteur
- ☞ Utiliser les bras pour construire l'équilibre

DE 4 Marcher en avant et en arrière sur un banc	DE 5 Se déplacer et franchir des obstacles sur une poutre basse	DE 6 Marcher sur une poutre inclinée : monter et descendre
		
DE 7 Marcher en avant et en arrière sur une poutre (avec un objet sur la tête pour inciter à garder le regard fixe et horizontal)	DE 8 Se déplacer en quadrupédie sur les barres parallèles : <ul style="list-style-type: none"> • Appuis mains et intérieur des genoux • Appuis mains et genoux • Appuis mains et pieds 	DE 9 Marcher en ½ pointe sur une poutre
		

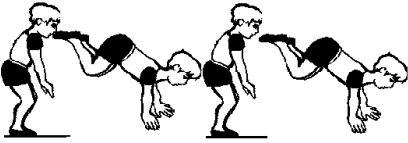

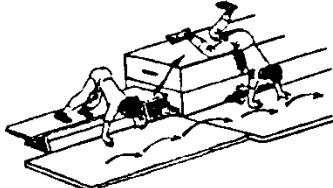
2.3. DE : Situations de perfectionnement

<p>DE 10 Tenir en équilibre avec un seul appui plantaire</p>	<p>DE 11 Marcher en ½ pointe sur une poutre et effectuer un ½ tour</p>
	
<p>DE 12 Tenir en équilibre avec un seul appui plantaire</p> <ul style="list-style-type: none">• et 2 mains• et 1 main	<p>DE 13 Alterner et/ou enchaîner les positions et les déplacements sur la poutre</p>
	

3. Les renversements : vers l'appui tendu renversé (ATR)



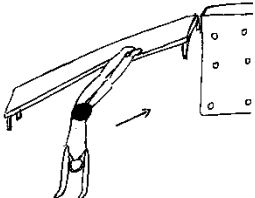
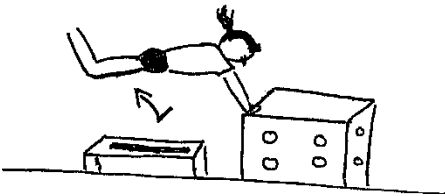
3.1. ATR : Situations de découverte

- ☞ Tonifier les appuis sur les mains
- ☞ Aborder la notion de renversement

<p>ATR 1 Sauts de lapin</p>	<p>ATR 2 Faire la brouette</p>	<p>ATR 3 Quadrupédie : déplacements en appui sur les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au sol • Avec les pieds en contre-haut
		

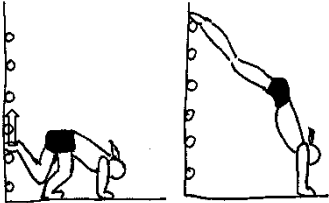
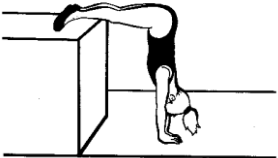
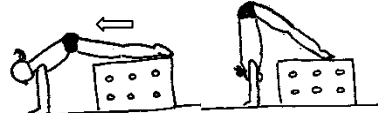
3.2. ATR : Situations d'apprentissage facilitantes

- ☞ développer le renversement :

<p>ATR 4 Faire des sauts de lapins</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 2 bancs • au-dessus d'un banc 	<p>ATR 5 Faire des ruades</p>
	
<p>ATR 6 Quadrupédie : déplacements en appui sur les mains le long d'une pente ascendante</p>	<p>ATR 7 Faire des ruades de plus en plus hautes à partir du trampoline, mains posées sur un plinth bas</p>
	

3.3. ATR : Situations de perfectionnement

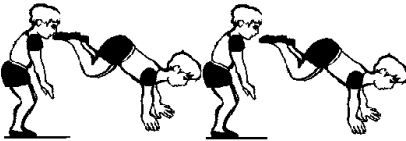

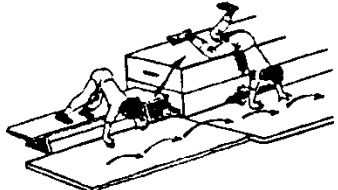
- ☞ Passage à la verticalité
- ☞ Alignement bras/tronc

ATR 8 A l'espalier, monter progressivement les jambes en avançant les mains vers l'espalier (arrêt à l'oblique haute)	ATR 9 Les jambes sont posées sur un plinth haut : aligner bras-tronc	ATR 10 Les jambes sont posées sur un plinth haut : aligner bras-tronc
		

4. Les sauts (S)

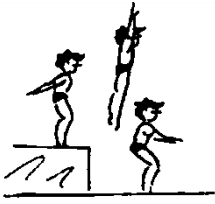
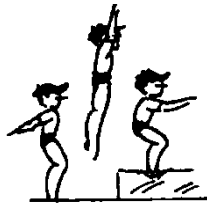
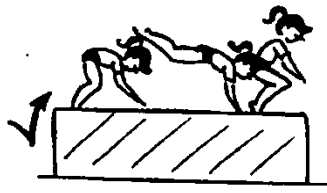
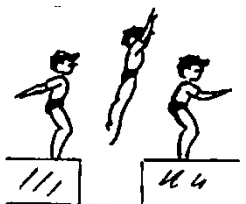
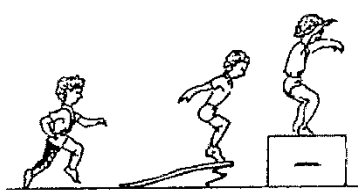
4.1. S : Situations de découverte

- ☞ Tonifier les appuis sur les mains
- ☞ Aborder la notion de renversement

<p>ATR 1 Sauts de lapin</p>	<p>ATR 2 Faire la brouette</p>	<p>ATR 3 Quadrupédie : déplacements en appui sur les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au sol • Avec les pieds en contre-haut
		

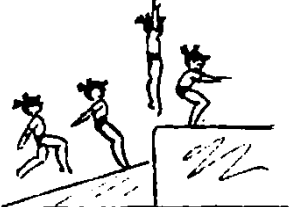
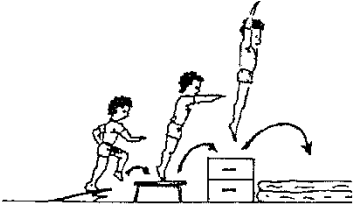
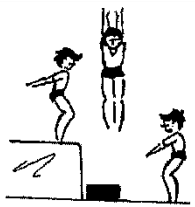
4.2. S : Situations d'apprentissage facilitantes

- ☞ Sauter en contre-haut et en contrebas
- ☞ Se réceptionner sur 2 pieds

<p>S 5 Sauter en contrebas, réception sur 2 pieds</p>	<p>S 6 Sauter en contre-haut, se réceptionner sur 2 pieds</p>	<p>S 7 Monter sur un bloc en faisant un saut de lapin</p>
		
<p>S 8 Franchir un espace vide, se réceptionner sur 2 pieds</p>	<p>S 9 Monter sur un caisson à l'aide d'un tremplin (impulsion pieds joints)</p>	
		

4.1. S : Situations de perfectionnement

- ☞ Renforcer l'impulsion
 - Coordonner les actions bras-jambes
 - Coordonner les actions de course et de saut
- ☞ Réaliser une figure dans la phase de suspension (1/4 de tour, 1/2 tour, groupé)

S 10 Courir sur un plan incliné, prendre une impulsion et sauter en contre-haut	S 11 Enchaîner plusieurs sauts	S 12 Sauter en contrebas, par-dessus un obstacle en réalisant un 1/4 de tour ou un 1/2 tour
		

Bibliographie :

- *Gymnastique des 3 à 7 ans*, Roland Carasco (ed. Revue EPS)
- *La gymnastique en maternelle*, William Behague et Christian Gravey, CPC EPS Mulhouse 1 et 2, 2007 et 2008
- *Animation pédagogique Gymnastique*, Régine Behague, CPC EPS Wittenheim, 2010-11