

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

	CYCLE 2	CYCLE 3
Activités gymniques	Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).	Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutre, tapis).

L'objectif au cycle 2 est de parvenir en fin d'unité d'apprentissage à un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin, encadrant les 2 ou 3 actions demandées. Musique possible.

Les unités d'apprentissage étant de 8 à 10 séances de 45 minutes effectives, nous proposons de travailler sur des enchaînements orientés vers l'agrès SOL (domaine plus adapté à la pratique scolaire). Il est entendu que les élèves auront des contacts avec les différents agrès exploitables pour leur âge dans les ateliers d'apprentissage.

L'enchaînement d'actions gymniques permet d'évaluer l'acquisition réelle des éléments découverts. Ainsi, « Réaliser une roulade avant, isolée » n'est pas significatif ; par contre, pouvoir intégrer cet élément à d'autres actions dans une phrase, prouve qu'elle est maîtrisée.

Il est intéressant de préparer cette activité par une documentation ciblée en amont et de la placer dans un projet interdisciplinaire :

En français :

- enrichir le vocabulaire par des mots spécifiques (rotations, appuis...), exprimer oralement ses émotions...
- créer et lire des codes graphiques (représentant les déplacements et les figures) ; utiliser la fiche d'évaluation (les dessins permettent aux élèves non lecteurs de symboliser leurs enchaînements).

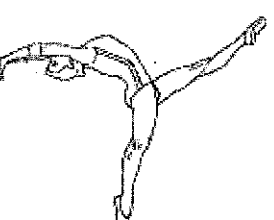
En mathématiques :

- mémoriser des relations espace-temps.

Education à la Santé :

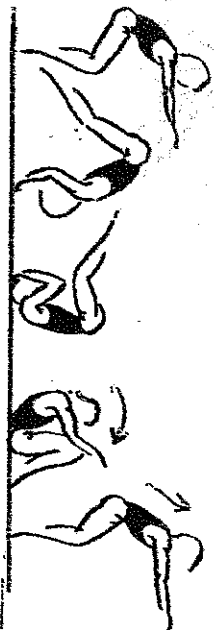
- respect et connaissance du corps et de ses mouvements, hygiène (actions bénéfiques ou nocives de nos comportements).
- efficacité biomécanique et protection du rachis.

L'activité gymnique est une activité d'envois et de prises d'élan successives fondée sur des positions corporelles éphémères sans effet négatif sur le développement morphologique des jeunes élèves.




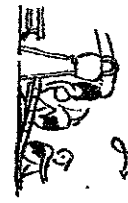


FAMILLE : ROTATIONS CORPS GROUPE AVANT ou ARRIERE :
 « Que l'on tourne en avant ou en arrière la position globale du corps est identique, corps en boule, menton- poitrine ! »

Roulade avant



1. Description de l'élément	2. Préparation à l'action : échauffement	3. Consignes de l'échauffement	4. Consignes pour réussir l'élément	5 Critères de réussite (cycle 3)
Départ accroupi. Pose active des mains (bras en amortisseurs). Impulsion des jambes. Tête rentrée dans les genoux pendant toute la rotation. Maintenir le groupé jusqu'à ce que les épaules passent en avant des pieds pour se relever.	a) Dos rond / dos plat : Bras et jambes en appui vertical, les actions partent du bassin (enrouler et dérouler) « <i>Le chat fait le gros dos et s'étire quand on le caresse !!!</i> » b) Culbuto : se balancer d'avant en arrière, bras autour des genoux, jusqu'à ce que l'élan permette de revenir à la position accroupie.	a) Dos rond : « <i>Regarder son ventre</i> », dos plat : « <i>tête droite regard vers le sol</i> » b) « <i>Toucher 2 petits objets au sol placé devant...</i> »	« Garder un foulard coincé entre menton et poitrine pendant la roulade ». « <i>Rester accroupi comme si on voulait faire une 2^{ème} roulade avant de se relever</i> ».	Rouler dans l'axe, à plat sans aménagement et se relever.

Ateliers préparant à la rotation avant : (situations non exhaustives)

Favorise la vitesse de rotation.	Accentue la prise de conscience de l'amorti des bras.	Met l'accent sur l'impulsion des jambes.	Impulsion pieds, maintien de la tonicité corps groupé, pendant une rotation libre (<i> pieds plume !</i>).
			

Rot. libre = sans contact (salto)

FAMILLE : ROTATIONS CORPS GROUPE AVANT ou ARRIERE :

« Que l'on tourne en avant ou en arrière la position globale du corps est identique, corps en boule, menton-poitrine ! »

Roulade arrière



1. Description de l'élément	2. Préparation à l'action : échauffement	3. Consignes de l'échauffement	4. Consignes pour réussir l'élément	5. Critères de réussite (cycle 3)
Départ accroupi. Déséquilibre arrière relayé par le lancé des genoux ; mains près des oreilles pour se repousser et terminer la rotation accroupi. La tête reste menton poitrine !	a) idem ci-dessus Dos rond / dos plat : Bras et jambes en appui vertical, les actions partent du bassin (enrouler et dérouler). b) Culbuto, bras croisés derrière la nuque, mains sur les omoplates	a) idem ci-dessus Dos rond : « Regarder son ventre », dos plat : « Tête droite regard vers le sol » b) Laisser la rotation aller à son max. pour chacun !	« Garder un foulard comme roulade avant ! » Maintenir les bras croisés, mains sur les omoplates jusqu'à la fin de la rotation, il faut que ce placement de la tête devienne « réflexe » avant de faire « pousser avec les mains au sol ».	Partir debout ou accroupi, tourner en arrière corps groupé, arriver sur les pieds et se relever.

Ateliers préparant à la rotation arrière : (situations non exhaustives)

Favorise la vitesse de rotation.	Accentue la prise de conscience du lancer des jambes.	Rotation arr.-av... Cordes tenues à hauteur des épaules, commencer par l'arrière et revenir en avant sans lâcher.	Impulsion pieds, maintien de la tonicité corps groupé, pendant une rotation libre (pieds plume !).

Rot. libre = sans contact (salto)

FAMILLE : APPUI TENDU RENVERSE ALTERNATIF

Roue

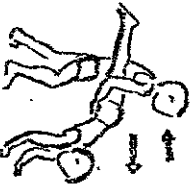


1. Description de l'élément	2. Préparation à l'action : échauffement	3. Consignes de l'échauffement	4. Consignes pour réussir l'élément	5. Critères de réussite (cycle 3)
Départ debout, jambes serrées, déclencher une fente avant (bras levés dans le prolongement du corps) pour donner l'impulsion. Rotation simultanée du corps, pose active et alternative des 2 mains et arrivée debout.	Cf. a) et b) de l'Appui Tendu Renversé. Passer d'un côté à l'autre d'un tapis (<i>traverser la rivière</i>) en ne posant que les mains (<i>cela nécessite que les mains se posent l'une après l'autre, ainsi que la prise d'un élan</i>).	a) et b) idem ATR L'impulsion donnée par les bras/mains pour se repousser du sol, nécessite que l'orientation des mains soit légèrement vers l'intérieur (<i>une main dit bonjour à l'autre...</i>).	Idem que pour l'ATR. Penser qu'il faut une certaine vitesse donc un élan, que la pose des mains orientées vers l'intérieur est alternative...	Cycle 2 : idem ATR. (<i>il faut savoir que le fait que le passage en renversement étant mobile, la réalisation de la roue est plus adaptée à ce niveau que l'ATR.</i>) Terminer l'exercice debout. Cycle 3 : idem
Ateliers d'échauffement à la Roue : (situations non exhaustives)				
a) Gainage : Identiques à celles de l'ATR				

Ateliers d'échauffement à la Roue : (situations non exhaustives)

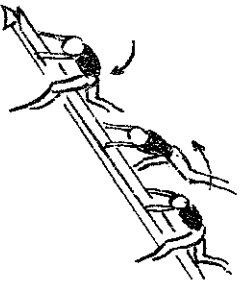
b) Placement dos (échauffement) :

- La brouette : à condition que ce soit la brouette qui « pilote » (directions, rythme !).
- Que le « porteur » attrape sa (son) partenaire au-dessus des genoux (s'il tient entre genoux et chevilles : cambrure).
- Les sauts de lapins : tendent à faire monter le bassin et travaillent sur la coordination mains, pieds... Varier la direction, proposer en reculant...
- Utilisation de banes :

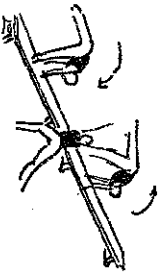


Ateliers préparant à la Roue : (situations non exhaustives)

- Les ateliers proposés à cette classe d'âge doivent faciliter la pose alternative des mains, et l'alignement passager : poignets, épaules, bassin.
- Ce n'est que lorsque ces notions seront acquises que les élèves pourront réaliser la Roue globalement.



Pour franchir le banc, donner un petit élan et poser les mains, l'une après l'autre.



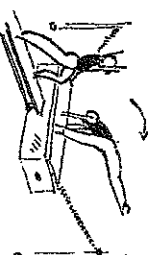
Même consigne mais garder jambes tendues.



Même consigne, mais arrivée debout.



Poser les mains en contre-haut pour mettre l'accent sur l'impulsion jambes.

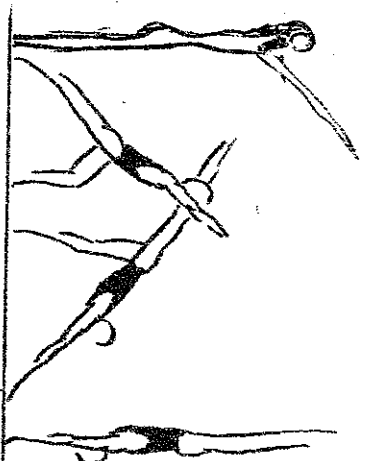


Favorise la montée du bassin, l'alignement des appuis (tourner sur une ligne).

➤ Si des élèves réalisent la roue correctement, il faut les laisser agir !!

FAMILLE : APPUI TENDU RENVERSE SIMULTANE

Equilibre sur les mains ou ATR

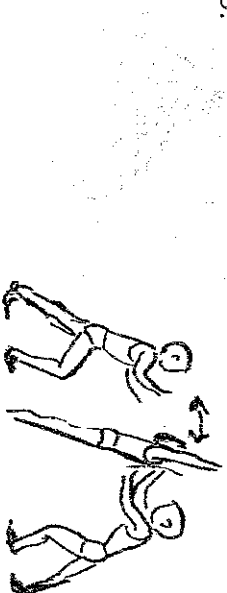


1. Description de l'élément	2. Préparation à l'action : échauffement	3. Consignes de l'échauffement	4. Consignes pour réussir l'élément	5. Critères de réussite (cycle 3)
<p>Départ debout jambes serrées. Déclencher une fente avant passagère (bras tendus dans le prolongement du corps) pour donner l'impulsion du renversement. Conserver l'alignement bras-tronc-jambes pendant l'ATR Arrivée en renversement, corps droit, bassin gainé, regarder le sol entre les mains.</p>	<p>a) Gainage : tonicité du bassin qui transmet les impulsions du bas du corps vers le haut ou l'inverse en solidarissant tronc et jambes (cf.. schémas). b) Placement Dos : aligner en renversement : Appuis des mains- Epaules et Bassin. Placement fondamental et indispensable à une réalisation en toute sécurité de tous les ATR (cf.. schémas).</p>	<p>a)« Dur-dur-dur » : dures les fesses, dures les cuisses, dur le ventre (<i>Pensez à travailler sur les contrastes : dur / mou...</i>). b) Dire : « <i>Monte tes fesses</i> » avant de demander de monter les jambes. sécurité : Eviter toute cambrure lombaire.</p>	<p>L'impulsion doit se faire sur un corps mobile, plus efficace ; pour cela partir pieds serrés. La tête doit rester dans le prolongement du dos et non relevée, ce qui entraînerait une cambrure lombaire.</p>	<p>Cycle 2 : Travailler essentiellement sur le placement du dos. La tonicité musculaire est encore fragile dans la majorité des cas. Cycle 3 : Corps tendu renversé, bassin gainé, impulsion au niveau des épaules pour fixer l'appui, regard entre les mains.</p>

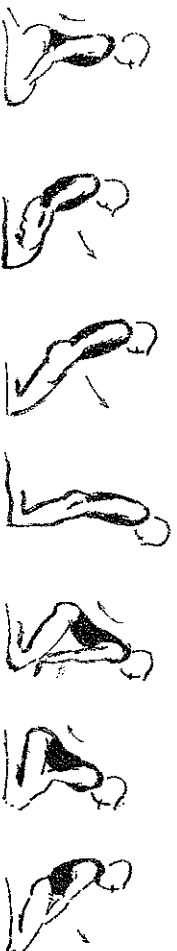
Ateliers d'échauffement à l'ATR : (situations non exhaustives)

a) **Gainage :**
Le travail dos rond, dos plat fil rouge pour sentir le bassin gainé (travail sur le contraste (si je peux mobiliser, je peux immobiliser)).

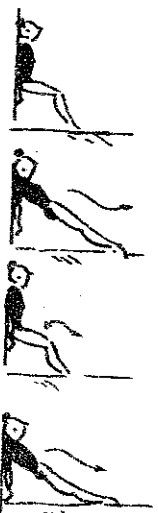
➤ Commencer par sensibiliser la tonicité du bassin. Après avoir mobilisé le bassin sur jambes fléchies, jeu de la quille, par 3.



➤ Contraste : bassin souple, bassin fixé.



➤ Gainage, position dorsale.



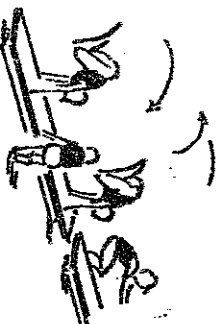
➤ Gainage position ventrale.



Ateliers d'échauffement à l'ATR : (situations non exhaustives)

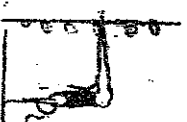
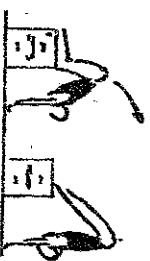
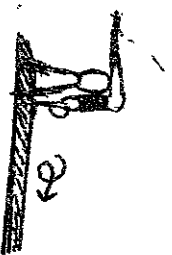
b) Placement dos (échauffement) :

- La brouette : à condition que ce soit la brouette qui « pilote » (directions, rythme !).
- Que le « porteur » attrape sa (son) partenaire au-dessus des genoux (s'il tient entre genoux et chevilles : cambrure).
- Les sauts de lapins : tendent à faire monter le bassin et travaillent sur la coordination mains, pieds... Varier la direction, proposer en reculant...
- Utilisation de bancs :



Ateliers préparant à l'ATR : (situations non exhaustives)

- En principe, proposer à cette classe d'âge, des ateliers qui soulageront le poids des jambes et mettront l'accent sur l'alignement : poignets, épaules, bassin.
- Ce n'est que lorsque cette notion sera fixée que l'on pourra travailler sur l'ATR sans risque pour la colonne vertébrale.



Pour rouler, rentrer la tête, amortir avec les bras (on retrouve les consignes de la roulade avant).

Pour cet atelier, étant donné l'âge des élèves, on utilisera un banc comme support.

Départ dos aux espaliers, monter les jambes en reculant les mains sur le sol. **Bloquer les jambes à l'horizontale.** Descendre par le même chemin.

Combinaison d'actions, placement dos et rotation avant. Le plan incliné facilitera le relevé.

- *Il vaut mieux éviter pour cette classe d'âge de demander de monter les jambes, conserver la consigne : « Monter les fesses ».*

LES ELEMENTS DE LIAISON CHOREGRAPHIQUE EN GYMNASTIQUE

LES DEPLACEMENTS : Marche, course, chassés, sautillés...

Contenus possibles

- Dans un premier temps, faire travailler les élèves sur des exploitations libres. On retrouvera forcément les structures habituelles : marche, course, sauté (rebond sur chaque appui), galop (un pied rattrape l'autre, ce qui est la base des pas chassés). On fera reconnaître oralement les différentes formes, puis on les fera évoluer en faisant varier le rythme, les directions, l'orientation, les niveaux et l'amplitude.



1. **Directions** : avant, arrière, oblique, côtés, courbe, demi-tour, tour entier. Faire toujours évoluer les élèves avec un repère dans l'espace : *par exemple, dessiner un carré en avançant*. Si l'on demande d'orienter ce carré face à un repère, les déplacements vont se transformer : *la marche latérale va devenir soit un chassé, soit un croisé devant derrière*.
2. **Les niveaux** : marche sur jambes fléchies ou pointes de pieds.
3. **L'amplitude** : faire des petits pas, ou pas allongés change la forme.
4. **Mémoriser** à chaque séance une phrase de 2 déplacements.
5. **Pouvoir** les enchaîner sur 2 directions différentes.
6. **Les représenter** graphiquement.

LES SAUTS :

Contenus possibles

- **Formes** : toutes les combinaisons possibles de nos 2 appuis (pieds), coordonnés avec des impulsions.
- *On va donc proposer des situations qui vont permettre à l'élève de coordonner des successions de sauts : 2 pieds- 2 pieds, 2 pieds -1 pied (sissome), 1 pied – 2 pieds (assemble). Un des supports privilégiés est le cerceau, utilisé avec le code suivant : petit = impulsion d'1 pied, grand = impulsion de 2 pieds. « Impulsion = rebond sur le sol ».* Cf. dossier équipe EPS 16 : Athlétisme au cycle 2.
- *Exemple de situation :*

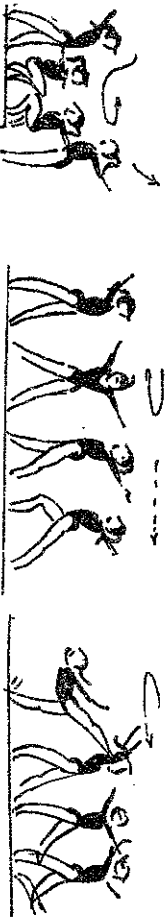


- Rappel** : 1 grand et 1 petit cerceaux par enfant.
1. Cerceaux en dispersion dans la salle, trotter et à chaque cerceau. Répondre à la consigne (notion d'anticipation pour obtenir une réponse motrice correcte, « on ne s'écrase dans le cerceau mais on y rebondit »)
 2. Travail individuel avec les 2 cerceaux : « Trouver toutes les façons de rebondir d'un cerceau dans l'autre et vice-versa ». (orientation, rythme, directions...)
 3. Par groupes : construction de marelles, et exploitation (découverte des marelles des autres groupes).
 4. Choisir 2 combinaisons possibles et les intégrer dans les déplacements mémorisés.

LES ELEMENTS DE LIAISON CHOREGRAPHIQUE EN GYMNASTIQUE

LES TOURS :

- En déplacement.
- Sur place (sur 1 pied, ou 2 : en liaison avec un saut, sur ¼ de tour ou ½ tour = **pirouettes**).
- Varier les niveaux (debout, sur les fesses par exemple).

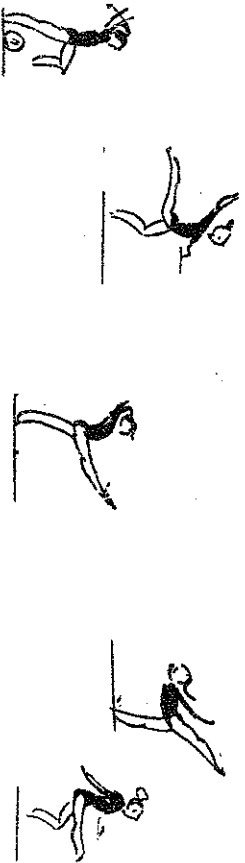


Contenus possibles

1. Se repérer dans l'espace.
2. Trouver un code de représentation pratique (des rubans ou des cordes pour dessiner au sol) et un code graphique pour représenter dans la classe.
3. Choisir 1 ou 2 tours, et les intégrer dans la phrase mémorisée.

LES ATTITUDES OU MAINTIENS :

- Formes : arabesques et planches, toutes les attitudes de maintien en équilibre sur une jambe.

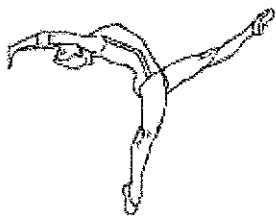


Contenus possibles

1. Rechercher individuellement toutes les formes possibles (« Travailler avec une glace à chaque fois que c'est possible »). *La jambe libre peut être devant, derrière, sur le côté... Les 2 jambes peuvent être fléchies ou tendues, ou l'une tendue, l'autre fléchie...*
2. Choisir 1 ou 2 attitudes, et les intégrer dans la phrase mémorisée.
3. Trouver un code de représentation pratique (des sacs de graines pour dessiner au sol) et un code graphique pour représenter dans la classe.

- Dès que possible, dans l'idée de construire un enchaînement, il serait intéressant de proposer un atelier aménagé qui liera un élément acrobatique et des phrases chorégraphiques. Par exemple, si on code les déplacements : « A », les sauts : « B », les tours : « C », les attitudes : « D », on pourrait faire les propositions suivantes :





L'enchaînement du Petit Gymnaste

Prénom :

NOM :

Classe :

Éléments de GYM <i>Acrobatie</i>	Graphisme (code)	Coche les éléments que tu choisis	EVALUATION		
			-	0	+
Rotation AVANT					
Rotation ARRIERE					
ATR « Equilibre »					
Roue					
Éléments de liaison <i>Choregraphie</i>					
Sauts					
Tours					
Déplacements					
Attitude - Maintien					