

# JEUX DANSÉS AVEC ENGINS

-

## Gymnastique Rythmique

# Sommaire :

1. Définitions.....	3
2. Logique de ces activités .....	3
3. Contraintes : Problèmes à résoudre par les élèves .....	3
4. Intérêts éducatifs .....	4
5. Les actions en gymnastique rythmique .....	5
6. Principes généraux.....	6
7. Inventaire des actions par engin : .....	8
8. Niveaux de progrès – Domaines d’apprentissage.....	13
8.1. Le corps .....	13
A. Espace Individuel .....	13
B. Coordination d’actions - Espace Individuel .....	14
8.2 Le Temps.....	15
Organisation des temps.....	15
8.3 Les relations .....	16
Les échanges inter-individuels .....	16
9. Des éléments pour construire un module.....	17
10. Bibliographie.....	20
11. Musiques.....	20

## 1. Définitions

Les jeux dansés avec engins, la gymnastique rythmique avec engins sont **des activités physiques à visée artistique, esthétique ou expressive**, supports d'enseignement et d'apprentissage à l'école primaire.

La gymnastique rythmique, activité sportive codifiée, est une activité de recherche d'exploits dans la manipulation d'engins (cerceaux, ballons, massues, rubans, cordelettes)

## 2. Logique de ces activités

« Créer seul ou avec d'autres un enchaînement d'actions mettant en jeu l'objet, le corps, l'espace, la musique. Accepter en référence à un code, d'être vu et jugé ».

## 3. Contraintes : Problèmes à résoudre par les élèves

« Entretenir la mobilité d'un engin tout en se déplaçant »

- manipuler et ne pas perdre l'engin
- manipuler l'engin avec :
  - de plus en plus d'amplitude et de dextérité
  - des actions de plus en plus acrobatiques (plus loin, plus haut, plus vite)
- mettre en concordance les mouvements du corps et ceux de l'objet « accompagner le mouvement »
- coordonner des manipulations et des déplacements

## 4. Intérêts éducatifs

**Général :** L'engin exerce sur l'élève un pouvoir attractif, l'engage dans l'activité et l'incite à se mouvoir, se déplacer, conquérir l'espace.

### **Au plan moteur :**

Développer :

- les coordinations motrices
- les dissociations segmentaires
- la qualité des mouvements en dosant les énergies

### **Au plan affectif et relationnel :**

- avoir un pouvoir sur l'objet
- oser prendre des risques et contrôler ses émotions
- organiser ses actions en fonction de règles et de codes
- communiquer avec les autres (composer, juger, apprécier, être regardé...)

### **Au plan cognitif :**

- développer la créativité
- construire et repérer l'espace proche et lointain dans les trois dimensions
- comprendre et contrôler différentes notions topologiques

## 5. Les actions en gymnastique rythmique

	RUBAN	CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUE
<b>FONDAMENTALES</b>	Élan–balancer, lâcher, rattraper, tourner				
<b>COMMUNES À 3 ENGINES</b>	Passer dedans, sauter		Rouler		
<b>COMMUNES À 2 ENGINES</b>	Onduler – Enrouler Tenir par 1 ou 2 bouts			Frapper	
<b>SPÉCIFIQUES</b>				Rebondir	Alterner

## 6. Principes généraux

### □ Les relations corps/engins

- En interaction et en harmonie permanente.
- En coordination : l'engin entraîne le mouvement qui est, lui-même, mis en mouvement par le corps.
- En précision : la position de l'engin et du corps dans les différents plans de l'espace.
- En continuité : mouvements et engins sont en liaison et permettent l'exécution d'actions continues.
- En synchronisation : avec les déplacements.

### □ L'engagement du corps :

- La recherche de l'amplitude avec la participation de tout le corps est constante pour accompagner l'engin le plus loin et le plus haut possible.
- La mise à distance, l'éloignement de l'engin favorisent l'amplitude.
- Le travail est en élan, en impulsion et avec des réceptions amorties, tout en gardant la tonicité du corps et l'équilibre des appuis. (Les élans balancés sont communs à tous les engins)

### □ L'adaptation des prises :

- Les prises sont spécifiques à chaque engin.
- Les prises sont tenues en souplesse, sans crispation « il faut tenir juste assez pour ne pas lâcher ».
- Le réglage de la prise est fonction de l'enchaînement des mouvements et des changements de mains et/ou de plans.
- Les rattraper se font sans heurt et sans bruit.

❑ Les relations avec les partenaires :

- Dans les duos et/ou les échanges, le travail se fait en concordance et dans la continuité engin/corps.
- Dès que les élèves possèdent deux ou trois actions, la composition d'enchaînement est demandée en liant les éléments organisés dans le temps et dans l'espace.
- Des compositions à plusieurs seront créées (de 2 à 6 partenaires)

## 7. Inventaire des actions par engin :

- ❑ **Pour l'ensemble des engins :**
- ❑ Les élans balancer sont des mouvements de liaison et des élans préparatoires aux autres mouvements.
- ❑ Les lâcher/rattraper. (simples échapper au début des apprentissages)
- ❑ **Pour l'ensemble des actions, les variables** sont les mêmes :
  - Une main, l'autre main, les deux, changements de mains (passer de l'une à l'autre).
  - Les plans : sur les côtés, le devant, l'arrière, en haut en bas.
  - À deux ou plus : faire ensemble, en alternance, en échange.
  - À des rythmes différents.

## Ruban

ÉLAN-BALANCER, LACHER, RATRAPER (variables )

TOURNER (variables)

- Tenir par les deux bouts, saisir le ruban en un point avec la main libre, laisser glisser

TOURNER, PAGAYER

- Mouvement épaule - faire des huit (variables)
- Mouvement poignet – en pronation en en supination
  - Serpentin (droite, gauche, haut, bas)
  - Spirale (rotation)

PASSER DEDANS sur les tourner et les pagayer

## Corde

ÉLAN-BALANCER, LACHER, RATTRAPER (variables)

- Corde pliée en deux, tenue à une ou deux mains
- Corde ouverte....
- Rattraper par un brin, deux brins, le pli du milieu

TOURNER (variables)

- Corde pliée en deux, tenue à une ou deux mains

ONDULER, PAGAYER (variables)

- Spirale et huit

PASSER DEDANS, SAUTER :

- Seul : avec rebond, sans rebond, croisé, décroisé.
- Avec un pied, deux pieds
- En avançant, en reculant, vite, lent
- À deux avec la corde : face à face, dos à dos

ENROULER / DÉROULER

- Tenir un ou deux bouts
- Autour d'un bras, d'une jambe, du corps

## Ballon

ÉLAN-BALANCER, LACHER, RATTRAPER (variables)

- Ballon dans la paume de la main

TOURNER (variables)

- Ballon posé sur la main, le garder en équilibre

PAGAYER

- Faire des huit, en faisant passer le ballon de la main gauche à la main droite.

ROULER :

Au sol :

- Envoi avec la main sans sursaut
- Suivre ; arrêter avec la main, avec le pied
- En échange avec un partenaire

Sur le corps :

- Bras, jambe, dos, dans des positions variées (debout, assise, couchée)

FRAPPER / REBONDIR :

Petits rebonds réguliers

- Sur place : à deux mains, une main, en alternance.
- En déplacement : marche, course, sautiller, galops.

Grands rebonds :

- Frapper fort pour faire rebondir le plus haut possible.
- Seul : Rattraper deux mains, une main, en échange à deux
- Faire une figure pendant le trajet haut du ballon.

## Cerceau

ÉLAN-BALANCER, LACHER, RATTRAPER (variables)

- Cerceau dans le plan sagittal, à plat devant

TOURNER :

Cerceau au sol :

- En toupie, rotation autour de l'axe sur le sol dans le plan vertical
- Sur place en déplacement

Cerceau dans la main :

- Faire tourner autour des doigts, en position frontale, sagittale
- Suivi d'un « échapper » pour lancer vers le haut, reprendre.

ROULER

Au sol :

- Donner une impulsion pour l'envoyer – rattraper
- En le contrôlant, marcher à côté
- Le suivre, le dépasser pour le rattraper
- Faire une figure dans le déplacement (tourner autour, sauter au dessus...)

- Échanger par deux

Sur le corps :

- Sur le devant du corps, sur le dos

SAUTER - PASSER DEDANS :

- Sauter dedans sur des oscillations
  - Frontales (tenue deux mains)
  - Latérales (tenue une main )
- Passer dans le cerceau à la suite d'un lancer, d'un rouler

## Massue

ÉLAN, BALANCER, LACHER, RATTRAPER (variables)

- Balancer avec une ou deux massues
- En parallèle ou en décalé

TOURNER (variables)

- Grands mouvements épaule
- Moulinets verticaux, horizontaux
  - Petits cercles devant soi, les poignets se croisent et se décroisent, en léger alterné (les massues se suivent)

PAGAYER : (variables)

- Faire des huit

FRAPPER (variables )

- Au sol, sur la massue de partenaires
- Avec une ou deux massues.

## 8. Niveaux de progrès – Domaines d'apprentissage

### 8.1. Le corps

	A. Espace Individuel	Observations
<b>N I V E A U 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Regard centré sur l'engin</li> <li>* Les rapports à l'engin se font dans la zone privilégiée de manipulation des objets.</li> <li>* Verticalité non remise en cause : L'enfant agit sur l'engin et attend passivement que l'action se termine</li> </ul>	Zone d'utilisation de l'engin, réduite : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buste droit, raide</li> <li>- Bras fléchis</li> <li>- Mains crispées sur l'engin</li> <li>- Geste petit de manipulation des objets.</li> <li>- Beaucoup de perte d'engin</li> <li>- Bonne utilisation de l'engin</li> </ul>
<b>N I V E A U 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Contrôle visuel moins nécessaire</li> <li>* Les rapports à l'engin se font dans la limite de l'espace proche facial.</li> <li>* Verticalité remise en cause : L'enfant agit sur l'engin et fait quelque chose simultanément avec le corps, en conservant ses repères habituels. Le corps participe au déclenchement de l'action..</li> </ul>	Zone d'utilisation de l'engin, élargie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le geste s'agrandit, l'engin s'éloigne du corps.</li> <li>- Prise de risque → pertes d'engin provoquées</li> <li>- La crispation de la main est intermittente</li> </ul>
<b>N I V E A U 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le contrôle visuel n'est plus prioritaire</li> <li>* Utilisation totale de l'espace proche (utilisation de l'espace arrière )</li> <li>* Perte des contrôles habituels : l'enfant agit sur l'engin, fait quelque chose simultanément avec le corps, en acceptant de perdre ses repères habituels, de se déséquilibrer (tour, roulade, ...) Le corps participe au déclenchement de l'action, à l'action elle-même, au suivi ( enchaînement )</li> </ul>	Zone d'utilisation de l'engin, étendue : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geste « ample »</li> <li>- Prise de risque de plus en plus importante → pertes d'engin provoquées → rares pertes d'engin</li> <li>- Relâchement de la main</li> </ul>

	B. Coordination d'actions - Espace Individuel	Observations
N I V E A U  1	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pour préserver son équilibre, l'enfant cherche à se stabiliser entre chaque action.</li> <li>* L'action est réalisée en bloc, sans modification entre le début et la fin de celle-ci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêt plus ou moins long entre chaque action avec parfois ré-équilibration.</li> <li>- Rythme uniforme.</li> </ul>
N I V E A U  2	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les actions se coordonnent mieux mais avec encore une dissociation des phases.</li> <li>* Enchaînement d'actions sélectionnées, sans rythme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêt très court entre chaque action.</li> <li>- L'enfant choisit des actions qu'il sait pouvoir réaliser séparément.</li> <li>- Rythme uniforme avec parfois des nuances.</li> </ul>
N I V E A U  3	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les actions coordonnées évoluent et permettent l'intégration d'autres.</li> <li>* Rythme : les temps d'élan et de relâchement sont intégrés.</li> <li>* Il y a anticipation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les arrêts qui existent sont provoqués et permettent la préparation de l'action suivante.</li> <li>- L'enfant se sert de son déséquilibre pour « entrer » dans l'action suivante.</li> </ul>

## 8.2 Le Temps

	Organisation des temps	Observations
<b>N I V E A U 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réponse spontanée</li> <li>* Action explosive et anarchique</li> <li>* L'enfant suit son propre rythme.</li> <li>* Geste répétitif sans durée définie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geste uniforme</li> <li>– Durée du geste irrégulière( répétition du geste avec durée variable)</li> <li>– Action rythmée du corps ou de l'engin</li> </ul>
<b>N I V E A U 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réponse réfléchie : action contrôlée par rapport à l'analyse de la musique( les notions de durée et de répétition apparaissent ).</li> <li>* L'enfant suit un rythme extérieur à lui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Durée du geste contrôlée.</li> <li>– Répétition du geste avec durée précise.</li> <li>– Action rythmée du corps et de l'engin (même rythme).</li> </ul>
<b>N I V E A U 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réponse modulée et originale.</li> <li>* Dynamismes = Expression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dissociation entre le rythme de l'engin et celui du corps en accord avec la musique.</li> <li>– Actions où les accents, les contrastes, les nuances, etc. ...apparaissent.</li> </ul>

## 8.3 Les relations

	Les échanges inter-individuels	Observations
<b>N I V E A U 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Impose son point de vue, « leader » sans écouter les autres.</li> <li>* Subit le point de vue de l'autre « dominé ».</li> <li>* Égocentrique.</li> <li>* Chacun évolue à côté de l'autre : le seul lien est la musique et parfois l'engin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les enfants évoluent sans se regarder.</li> <li>– Tout le monde fait la même chose.</li> <li>– Un enfant montre et dirige tout le monde.</li> <li>– Les « dominés » imitent : il y a beaucoup d'échecs.</li> </ul>
<b>N I V E A U 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Échanges.</li> <li>* Écoute des autres avec prise en compte dans la production.</li> <li>* Sélection d'actions qui sont réalisées par tous les enfants en même temps.</li> <li>* Projet à court terme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les actions choisies sont réussies par tous ou la majorité.</li> <li>– Un dialogue s'établit : chacun participe à l'élaboration de l'enchaînement.</li> <li>– Les enfants commencent à se regarder et à communiquer avec les yeux.</li> <li>– Tous font la même chose.</li> </ul>
<b>N I V E A U 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coordination entre les différents intervenants.</li> <li>* Reconnaissance par les autres des possibilités de chacun à un moment donné.</li> <li>* Sélection d'actions en fonction des participants du groupe, qui amène à nuancer les actions choisies suivant les niveaux : Chacun évolue à son niveau.</li> <li>* Projet à long terme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les enfants s'entraident.</li> <li>– Ils s'attendent pour être ensemble, ralentissent leur action : coopération.</li> <li>– Les enfants évoluent ensemble sur la musique en faisant : La même action (si tout le monde y arrive). Des actions différentes (suivant les niveaux de capacité )</li> </ul>

## 9. Des éléments pour construire un module

### Ruban

Cette démarche peut être reprise pour les autres engins.

Démarche	Contenus - Consigne				
Explorer	Trouver toutes les manières de faire flotter un ruban				
Inventorier	<p>Organisation de l'espace d'action → jeu des zones</p> <table border="1" data-bbox="882 539 1312 780"> <tr> <td>Poignet</td> <td>Épaule</td> </tr> <tr> <td>Épaule</td> <td>Poignet</td> </tr> </table> <p>Les élèves répartis équitablement dans chaque zone, changent de terrain au signal et changent donc de mouvements.</p>	Poignet	Épaule	Épaule	Poignet
Poignet	Épaule				
Épaule	Poignet				
Diversifier ses réponses Donner son niveau de réponse	<p>Jeu des zones</p> <table border="1" data-bbox="1144 1011 1529 1254"> <tr> <td>Spires <sup>P</sup></td> <td>Tourner <sup>G</sup></td> </tr> <tr> <td>Balancer <sup>G</sup></td> <td>Serpentins <sup>P</sup></td> </tr> </table> <p>Les élèves répartis équitablement dans chaque zone, changent de terrain au signal et changent donc de figures. P → petit mouvement    G → grand mouvement</p>	Spires <sup>P</sup>	Tourner <sup>G</sup>	Balancer <sup>G</sup>	Serpentins <sup>P</sup>
Spires <sup>P</sup>	Tourner <sup>G</sup>				
Balancer <sup>G</sup>	Serpentins <sup>P</sup>				

## Structurer

Élan–balancer, lâcher, rattraper  
Plan sagittal – une main puis l'autre

Tourner dans tous les plans

Sagittal                    1 main – 2 mains – en déplacement  
Frontal                    avec déplacement latéral  
                                  avec déplacement avant ⇒ Passer dedans

Horizontal                au-dessus  
                                  en descendant dans le cercle

Tourner dans le cercle

Tenir par 2 Bouts        en se déplaçant  
                                  libre – diagonale

Tourner SPIRES

au sol - montante - descendante  
en l'air au-dessus de la tête  
autour du corps  
Spires terminées en cercle  
                                  à l'arrêt  
                                  en se déplaçant

Onduler – Payer – Spirales (8)

Changement de main

Devant                    Horizontal  
Avant                      Frontal  
Bas                         Sagittal D et G  
                                  4 pagaies en avançant  
                                  4 pagaies sur place  
                                  4 pagaies en reculant  
                                  4 pagaies sur place

	<p><u>Serpentins</u>  Différentes places / espace  Verticaux – Horizontaux  Avant – Arrière</p> <p><u>Reprendre par 2</u>  Meneur de jeu  En suivant « faire comme »  En miroir face à face  En symétrie – dissymétrique (voir avec 2 rubans)</p>
<p>Composer</p>	<p>Constituer des groupes de 2, 3, 4, 5, 6,... en fonction des positions de départ et/ou d'arrivée  3 → triangle 4 → carré, rectangle 5 → cercle 6, 7, .... en ligne</p> <p>Marquer le point de départ, composer un enchaînement avec 3 verbes d'actions, 3 déplacements ; le faire 2 fois de suite, marquer le point d'arrivée.</p>

## 10. Bibliographie

La Gymnastique avec engins à l'école élémentaire.....	N Lamouroux, S Pesquié, J Sorin.....	Editions Revue EPS
Le guide de l'enseignant tome 2 (page 180 à 182 , dans traitement de l'activité verbes d'action pour tous les engins)		Editions Revue EPS
Danse, acrosport, gymnastique rythmique.....	C Catteau, A-M Havage.....	Editions Revue EPS
GRS, de l'initiation au perfectionnement.....	M-N Helvig Ch sengers.....	Editions revue EPS
100 heures d'EPS pour le cycle 2 (page 203 à 220).....		CRDP du Languedoc
L'EPS à l'école maternelle : 10 activités au service des compétences du C1 (page 72 à 81).....		Editions revue EPS
EP pour les moins de 5 ans (page 147 à 155).....		Editions revue EPS

## 11. Musiques (à titre d'exemple)

### Spécialisées :

- Cadences Ed Revue EPS
- Gestes et musiques Ed Revue EPS

### Albums :

- Vangelis, Huges Le Bars, J-M Jarre (oxygène, Equinoxe..), Claydermann (lettre à ma mère ), Los Machucanbos tango, valse, musique des Andes, Aubry ...

### Musique originale de films :

- Antartica, Le grand bleu, Tous les matins du monde, Fame, Dirty dancing, ...

### Musique classique : puiser dans le répertoire

### Musique de danses folkloriques :

- Cadences - Danses des USA, du Tyrol, De Russie, du Portugal, du Mexique, Ballets russes Mosseiv ... (Unidisc)