

ACTIVITÉS GYMNIQUES

La gymnastique = production de forme corporelle jugée et appréciée par un groupe selon un code.

Pourquoi faire de la gymnastique ? Pour accepter de prendre des risques, accepter son corps, accepter d'être jugé. Maîtriser plus finement ses déplacements dans l'espace

La maîtrise du risque

Prendre plus de risques. L'élève perd ses repères. Sur le plan affectif il peut avoir peur. Accepter d'utiliser la pesanteur.

Difficultés : déplacements tournés, renversés, sur les mains, aériens. Se créer un nouvel équilibre (aérien). Utiliser ses appuis pédestres et manuels. Se déplacer en équilibre. Réaliser des enchaînements. ATR = appui tendu renversé (équilibre)

Construire le code : connaître les productions, connaître les axes de complexification, Sans ce code commun, la gym resterait une pratique personnelle et émotionnelle.

Le code implique qu'il y ait **différents rôles sociaux** pour apprendre :

- Manager
- Pareur
- Gymnaste
- Juge ou observateur

Sécurité : saut périlleux interdit, pas le droit de courir, 1 seul par appareil, là où il y a des bancs on ne roule pas, tapis au sol, pareur de chaque côté... Mettre des tapis contre les murs lorsqu'ils sont proches d'arrivées de sauts.

Aide = on agit sur le corps de l'élève (ex : roulade avant)

Parade = aide surtout psychologique pour rassurer le gymnaste (par un élève ou un PE)

Groupes hétérogènes = favorisent l'entraide et la coopération

Groupes homogènes = permettent de proposer un niveau de difficulté plus élevé pour certains.

Grille de co-observation = nom du gymnaste nom de l'observateur (réception à genoux : je coche)

ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE I

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE

30 à 45 min/jour, séances organisées en cycles d'apprentissage.

La pratique régulière d'activités physiques participe au développement moteur, et plus globalement, au développement sensoriel, relationnel et cognitif de l'enfant.

La gymnastique sportive permet à l'enfant de « découvrir, explorer » la gymnastique en toute sécurité dans un environnement aménagé.

Objectifs principaux en fin de cycle 1 :

- Coordonner et maîtriser ses gestes
- Construire son répertoire moteur de base (courir, grimper, rouler, sauter...)
- Mieux connaître son corps (le respecter et le garder en bonne santé)

Transversalité = ressentir des émotions, parler de son activité et nommer ses actions, les représenter par des dessins, accepter les règles de sécurité, connaître le vocabulaire du corps humain...

Comment l'enfant apprend t-il ? En s'exerçant librement, puis de façon plus guidée pour enrichir ses actions. Le PE doit laisser le temps nécessaire à chaque enfant, leur apprendre à s'observer entre eux, retenir des critères de hiérarchisation (facile, difficile, beau, émouvant).

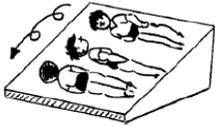
Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.	Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.	Activités gymniques et d'équilibre : se renverser, rouler, se suspendre, ramper... Activités d'acrosport
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée esthétique ou artistique	Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.	Activités d'expression à visée artistique : danse, rondes, jeux chantés, gymnastique rythmique...

Epreuve d'admission - EPS

Mise en place d'une séquence : LE PARCOURS EN MATERNELLE

Séances de découverte : on découvre le matériel, l'espace aménagé, on fait des recherches libres « cherchez tout ce que l'on peut faire ».

Séances de structuration : on apprend des actions gymniques spécifiques au travers de situations facilitantes différenciées. On **répète** (essentiel pour l'apprentissage).

Les fondamentaux	Sécurité	Photos
<p>La roulade avant</p> <p>Sur un tapis, les pieds écartés, les mains à plat, rentrer sa tête et faire la boule. On regarde le nombril.</p>	<p>La main de l'adulte est placée au niveau de la nuque de l'élève. L'autre au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement.</p> <p><u>Aide facilitante</u> : tenir une balle en mousse sous le menton / plan incliné</p>	
<p>La roulade arrière</p> <p>Sur un tapis, les pieds joints, mains croisées derrière la nuque pour la protéger, rentrer sa tête, regarder son ventre.</p>	<p>La main de l'adulte tient un avant-bras de l'enfant puis accompagne le mouvement.</p> <p><u>Aide facilitante</u> : uniquement sur un plan incliné, conserver un ballon jusqu'à la fin →</p>	
<p>La roulade longitudinale</p> <p>Renforcer la sensation de gainage.</p>	<p><u>Aide facilitante</u> : rouler sur un plan incliné</p>	
<p>Les équilibres</p> <p>Solliciter ses informations visuelles, kinesthésiques (mouvement du corps), maîtriser son équilibre.</p>	<p>Sécuriser sous la poutre avec des tapis en cas de chute.</p>	
<p>Les sauts</p> <p>Marelle, sauts sur mini-trampoline, sauter par-dessus un obstacle,</p>	<p>Privilégier les surfaces molles (trampoline, gros tapis de réception).</p>	

Séances de réinvestissement : on confirme ses acquis.

L'évaluation : formative (tout au long de la séquence) ou sommative. Un spectacle peut finir la séquence.

ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE 2

Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution : actions renversées, aériennes, coordonnées, équilibre + esthétique.

Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives.	Gymnastique GRS Acrosport

ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE 3

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<p>★ Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</p> <p>★ <i>Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.</i></p> <p>★ Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</p>	Gymnastique GRS Acrosport

Séquence de GYM

Mise en train (courte = jeunes enfants) / échauffement (plus long)

Proposer **différents déplacements** pour solliciter les fonctions cardiaques, respiratoires, musculaires et articulaires : marche, course, sautillé, pas chassés.

Ex : trottiner, au signal se regrouper par 2 / ou s'arrêter sur 2/3/4 appuis. Se déplacer comme un lapin.

Préparation spécifique pour **mobiliser les différentes parties du corps** : nuque, épaules, poignets...

On alterne les exercices statiques et les exercices dynamiques.

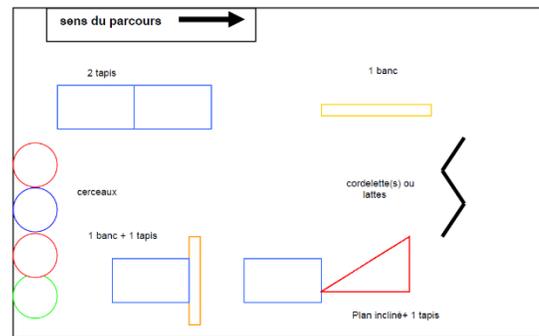
Ex : rotation de la tête (nuque), faire le chat (colonne vertébrale), marcher comme l'araignée (poignets/chevilles), jambes écartées grand écart facial (adducteurs)...

Séance 1 (45min)

Evaluation diagnostique : déterminer le niveau des élèves.

Donner les consignes de sécurité.

Consigne : parcours, on fait ce que l'on veut à l'atelier / puis on essaie autre chose / bilan inventaire



Séance 2

Idem. On entre dans **la logique de l'activité : l'esthétique**. On observe la proposition de son camarade et on fait pareil. Au signal du maître on change d'atelier.

Séance 3/4/5/6/7

Apprendre quelques éléments gymniques fondamentaux. Les ateliers sont expliqués (une photo récapitulative se trouve à côté de chaque atelier). Les élèves font tous les ateliers.

Expliquer ce qu'est un enchaînement = pas chassés, demi-tour + pas sautillés

Un saut peut permettre de lier deux actions mais ce n'est pas un élément de liaison. Elaborer puis mémoriser un enchaînement (choix des actions et des difficultés). Préparer les élèves à devenir Jury.

UN ENCHAÎNEMENT =



Le retour au calme

En regroupement : on fait un **bilan verbal** « quel était l'atelier le plus difficile ? »

Moment de détente : on s'allonge, mains sur le ventre, et on prend conscience de la **respiration abdominale**.

Massage à 2 : assis l'un derrière l'autre, on met de la pommade sur le dos du copain.

Ateliers de découverte – gymnastique au sol + agrès		
	DIFFICULTES	
<p>ROULER</p> <p>Oser rouler en avant/en arrière, sur un tapis.</p>	<p>Roule de travers</p> <p>Problème de l'enroulement (tombe à plat dos)</p> <p>Position des mains et des bras</p> <p>Se relever dans l'axe, sur les pieds (accélération en fin de roulade)</p>	<p>Je pose le menton sur la poitrine.</p>
<p>SAUTER</p> <p>Saut en extension avec rotation</p> <p>Saut groupé, saut écart</p>	<p><u>Départ</u> : améliorer la poussée des jambes</p> <p><u>Réception</u> sur les pointes de pied d'abord.</p> <p>Les bras aident à monter plus haut, tourner, s'équilibrer.</p>	<p>1/2</p>
<p>REBONDIR</p> <p>Rebondir sur un trampoligne</p>	<p><u>Impulsion</u> : jambes tendues, gainées</p> <p><u>Réception</u> : pointe de pieds</p>	
<p>TOURNER</p> <p>Tourner en boule autour d'une barre parallèle.</p>	<p>La position de la tête entraîne l'attitude générale du corps.</p>	
<p>SE SUSPENDRE</p> <p>Se suspendre à une barre fixe, se déplacer, se balancer.</p>		
<p>SE RENSER</p> <p>Se renverser : faire le cochon pendu sur des barres parallèles.</p>	<p>Position des bras</p> <p>Alignement des jambes et du tronc</p>	

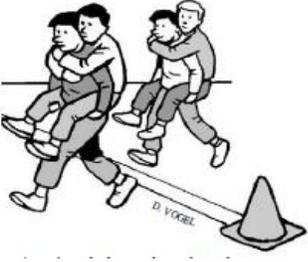
<p>S'ÉQUILIBRER S'équilibrer en marchant sur une poutre.</p>	<p>Le regard Le placement des mains et des bras Le gainage</p>	
---	--	--

L'ACROSPORT

Acrosport = enchaîner à plusieurs des figures esthétiques (pyramides) : dépense énergétique + maîtrise de soi + recherche de l'esthétique.

Matériel = salle avec tapis, cônes, un gros ballon, chaises, cerceaux, musique...

Sécurité = on délimite la surface de déplacement, faire attention à son camarade.

<p>SEANCE 1 - évaluer l'équilibre et le repérage dans l'espace. Accepter les contacts avec autrui.</p>		
<p>Echauffement (5') -On trotte librement. -Course lente, à cloche-pied, à 4 pattes... -Au signal on s'immobilise (l'équilibre est maintenu 5")</p>	<p>Evaluation diagnostique (25') : l'élève est acteur et arbitre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Je me déplace à pieds joints le long de la ligne 2-Je me déplace à cloche-pied 3-Je m'assois sur un ballon sans toucher les pieds au sol pdt 5" 4-Je reste immobile 5" avec 1/2/3/4 appuis au sol. 	
<p>Jeu 1 : les cavaliers Au signal du maître, les chevaux vont chercher un cavalier qu'ils ramènent derrière leur ligne de départ. Il ne s'agit pas d'une course mais bien d'un exercice visant à porter, qui doit être exécuté en sécurité.</p>	<p>Jeu 2 : le tendeur Les deux élèves doivent s'écarter le plus possible, sans se lâcher ni tomber.</p>	<p>Jeu 3 : la toupie Au signal l'élève placé entre ses camarades se laisse aller en arrière, en pivotant sur ses talons. -Confiance envers ses camarades -Se tenir les jambes écartés un pied derrière l'autre pour plus de stabilité.</p>
		
<p>Retour au calme Tout le monde s'allonge sur le dos et écoute une musique. Lorsque le PE touche l'épaule de l'élève il va se ranger.</p>		

Epreuve d'admission- EPS

Activité : écrire un mot de 3 ou 4 lettres avec son corps.

Ensuite même activité avec des contraintes (faire un N sans toucher les pieds au sol).