

GYMNASTIQUE AUX CYCLES 2 et 3



Le sport scolaire de l'École publique

.....

SOMMAIRE



Approche institutionnelle	p3
Conduire une séance	p4
Exemple de circuit	p5
Rouler en avant	p6
Rouler en arrière	p7
Se renverser	p8
Voler	p9
Se déplacer en équilibre	p10
Tenir une attitude	p11
Tourner à l'appui	p12
Franchir	p13
Les différents sauts de réception	p14
Création d'enchaînement par les enfants	p15-16

Documents utilisés pour la construction de ce document :

- « La gymnastique sportive à l'école primaire » La gymnastique aux agrès et au sol Equipe des Conseillers Pédagogiques EPS 68
- Edusarthe –La gymnastique à l'école élémentaire – Mars 2015 académie de Nantes
- Documents Gym Orphéecole cyle 2
- Défigym USEP-FFG (mallette Défi Gym - atelier Défi Gym – Séance Défi Gym)



Maîtriser et enchaîner des actions gymniques dans un environnement aménagé et attrayant

La gymnastique contribue au champ d'apprentissage 3 : S'exprimer devant les autres, par une prestation artistique et/ou acrobatique.

L'objectif poursuivi s'inscrit dans les attendus de fin de cycle de ce champ 3 :

- mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises, ou en présentant une action que l'élève a inventée ;
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements, pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Sa mise en œuvre nécessite de disposer :

- d'un lieu type grande salle, préau ou petit gymnase ;
- de matériel : tapis, plinths de mousse, plans inclinés, cerceaux, plots, bancs.

Remarque : la mise en œuvre d'un module d'activités gymniques n'impose pas un matériel spécifique considérable. Avec 1 ou 2 plans inclinés, deux plinths, deux gros tapis complétés par quelques petits tapis, des bancs, des plots, des cerceaux, il est possible d'aménager de nombreux ateliers en simultané permettant d'offrir aux élèves un environnement attrayant, motivant, vecteur d'acquisitions motrices et de progrès.

L'espace doit être aménagé de façon aérée et sécurisée, permettant la mise en activité et la circulation des élèves en évitant tout surencombrement générateur d'accident.

Ce que les élèves vont apprendre d'un point de vue moteur

1. **Rouler en avant et en arrière, tourner, sauter, voler, franchir, se renverser, tourner à l'appui.** Dans toutes ces actions, les élèves perdent leurs « repères habituels de terrien » : debout, les deux pieds au sol, la tête en haut, regard horizontal devant soi.
2. Enchaîner, sur un parcours aménagé, plusieurs actions – au moins deux - quel que soit le niveau de réalisation, parmi : **rouler , sauter, voler, franchir, tourner à l'appui, se déplacer en équilibre** et présenter sa prestation à des camarades **en tenant de surcroît une attitude.**
3. S'engager **en sécurité** : faire le plus difficile possible pour soi mais en toute sécurité (sans se faire mal). Les situations proposées leur permettent aussi d'apprendre à travailler ensemble, à coopérer au sein d'un groupe. La construction d'un code commun facilite à cet égard la prise d'informations, la compréhension des critères d'évaluation et la communication entre élèves.

D'après eduscol.education.fr/ressources-2016 -Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche - Mars 2016.

La séance (1 heure)

Échauffement (10 minutes)

Circuits : 6 ateliers (36 minutes)

Tests des mini-enchaînements (14 minutes)

Lors de la dernière séance les élèves présentent leur enchaînement.

Échauffement

L'échauffement proprement dit n'est pas une nécessité physiologique à cet âge. En revanche, s'il est bien ciblé, c'est à dire en lien direct avec l'APSA, il permet une entrée facilitée dans l'activité en lui donnant du sens. De plus, il permettra de créer chez l'élève un habitus pour ses activités futures.

Une activation cardiovasculaire :

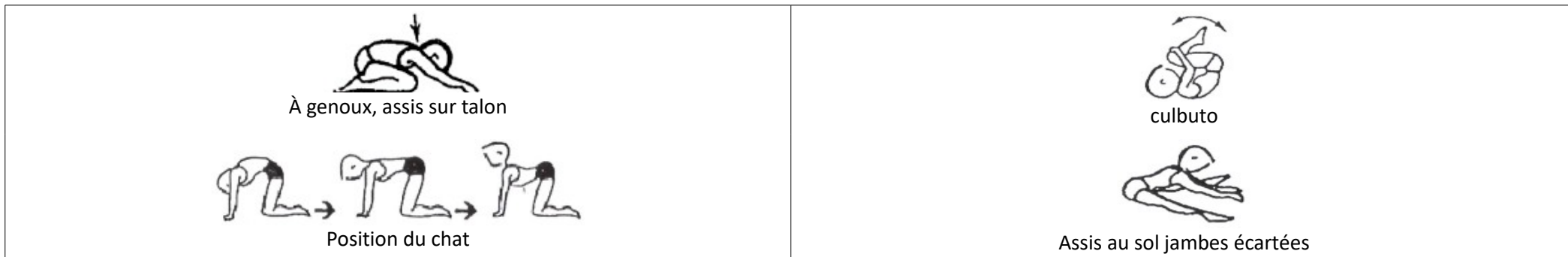
- Trottiner dans l'espace sans se toucher puis au signal sauter, s'accroupir, s'immobiliser, se percher.
- Se déplacer de différentes manières : à pattes, comme une grenouille, un lapin, un canard, un serpent, un crabe, une araignée,

Une mobilisation articulaire de la tête aux pieds ou inverse :

- Rotation des épaules, cou, poignets....

Préparation spécifique à l'activité :

- Culbuto groupé/genoux oreilles/ pieds derrière la tête.
- Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies.
- A genoux, assis sur les talons, pousser les épaules vers le sol et maintenir la position 10 à 15 secondes sans ressort.
- Auto-grandissement bras verticaux.
- Position du chat : dos creux, dos ronds.
- Planche faciale, planche écart et planche inclinée.



Exemple de circuit

Circuit 1 débutant

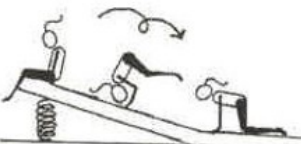
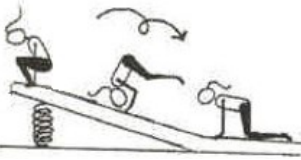
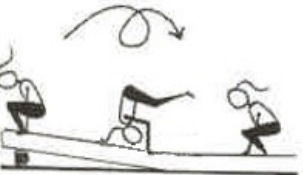
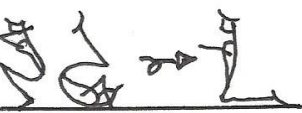

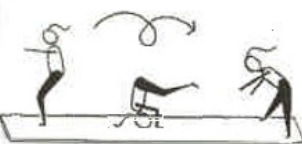



Actions choisies : rouler – voler– s'équilibrer

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6
Caisse- éléments de plinth- tapis	Banc ou plinth- tapis- foulard - cerceau	Poutre	Élément de plinth- tapis	Banc ou plinth- tapis-	Poutre -briques

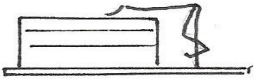
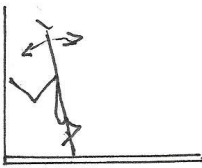
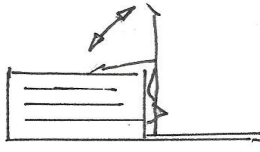
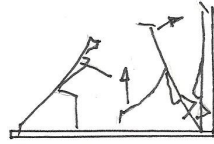
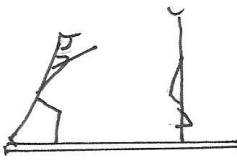
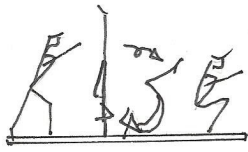
ROULER en AVANT

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
<p>Rouler en boule, le menton sur la poitrine, au départ d'une caisse, d'éléments de plinth.</p>	<p>Partir à genoux d'un contre-haut. Poser les mains au sol sur la même ligne. Poser la nuque entre les mains et s'enrouler. Rouler, se relever et arriver debout.</p>	<p>Rouler en boule en partant accroupi sur un plan incliné arrivée debout.</p>	<p>Partir debout, jambes fléchies. Poser les mains sur la même ligne sur le tapis. Poser la nuque entre les mains et pousser sur les jambes. Revenir à la position de départ.</p>	<p>Roulade avant sur un tapis, départ debout devant le tapis, arrivée debout au sol en se relevant avec ou sans l'aide d'un camarade. Garder le menton collé à la poitrine.</p>	<p>Roulade avant élevée. Départ jambes demi fléchies. Impulsion, envol, enroulement de la tête. Pose des mains, freinage des bras. Se relever sans l'aide des mains.</p>
AIDES ou VARIABLES					
<p>Placer un repère sur la caisse que l'élève doit fixer avant de rouler.</p>	<p>Pour maintenir la tête :tenir une petit balle en mousse avec le menton pour rentrer la tête au maximum.</p>	<p>Remplacer le contre-haut par un tremplin ou mettre un obstacle vertical entre le contre-haut et le plan pour augmenter la poussée des jambes.</p>	<p>Arriver jambes écartées. Arriver jambe fléchies.</p>	<p>Arriver jambes écartées.</p>	<p>Varier les départs : accroupi, à genoux, debout Varier les arrivées : assis, genoux accroupi... Rouler par-dessus un obstacle non traumatisant bloc de mousse, tapis enroulé...</p>
Exemple de mini-enchaînement avec l'action rouler en avant					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Sauter sur un contre-haut. • Rouler en avant. • Réaliser un saut extension ½ tour. • Tenir une chandelle. 		


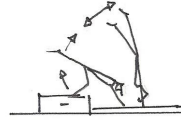
ROULER EN ARRIERE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Rouler en boule, départ assis en arrière, depuis un plan incliné et arriver sur les genoux.	Rouler en ligne droite, départ accroupi en arrière, depuis un plan incliné et arriver sur les genoux.	Rouler en ligne droite, départ accroupi en arrière, depuis un plan faiblement incliné et arriver accroupi.	Partir accroupi dos au tapis. Partir en arrière en enroulant le dos et ramenant les genoux près de la poitrine. Pousser sur les mains. Arriver à genoux ou debout.	Démarrer debout en arrière sur un tapis, rouler en ligne droite et arriver sur les pieds et les mains.	Démarrer debout en arrière sur un tapis, rouler en ligne droite et arriver jambes écartées.
AIDES ou VARIABLES					
Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.	<u>Aide</u> : marquer le sol pour aider à rouler en ligne droite.	<u>Aide</u> : marquer le sol pour aider à rouler en ligne droite.	Départ jambes tendues  arrivée debout, accroupi.	Départ jambes écartées Arrivée accroupi  arrivée à genoux, accroupi.	
Exemple de mini-enchaînement avec l'action rouler en arrière					
			<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Sauter sur un contre-haut. • Sauter en extension ½ tour en contre-bas. • S'asseoir sur un contre-haut. Rouler vers l'arrière sur le plan incliné. • Se réceptionner en s'équilibrant. 		

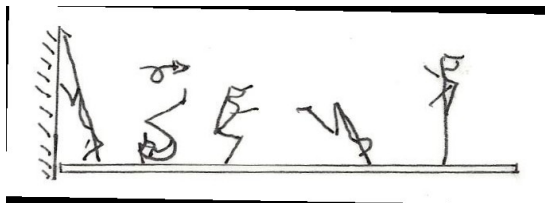
SE RENVERSER

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
En partant à genoux au sol monter les pieds sur la caisse (ou plinth). Se placer en équerre et maintenir la position 2 ou 3 secondes, bassin au-dessus des épaules regard vers l'arrière.	En partant de la position accroupie, monter progressivement en rapprochant les mains de la base du mur. Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.	En partant à plat ventre du plinth, poser au plus près du plinth puis avec une aide monter les pieds à la verticale.	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Maintenir la position 2 à 3 secondes sur le mur.	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Atteindre la verticale. Aide et parade obligatoire	En partant fente en avant, poser les mains loin devant puis pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut. Atteindre la verticale puis rentrer la tête, fléchir les bras et rouler.

AIDES ou VARIABLES


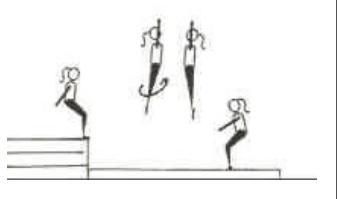
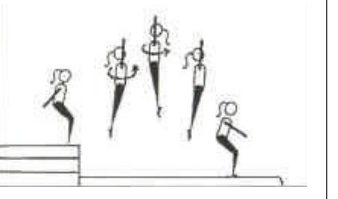
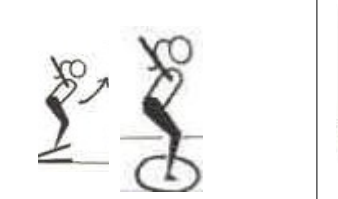

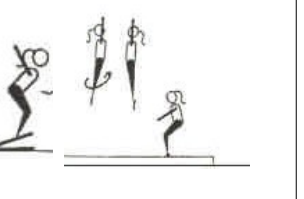
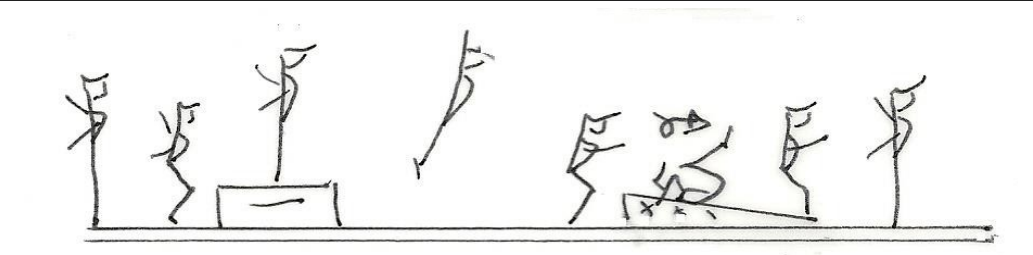
	Utiliser un espalier pour faciliter la montée des pieds.	Enchaîner avec une roulade et arriver en position assise	Utiliser un contre-haut pour aider à la poussée. 	Enchaîner avec un saut.
Remplacer la caisse par l'aide d'un élève qui maintient au niveau des genoux.				

Exemple de mini-enchaînement avec l'action se renverser

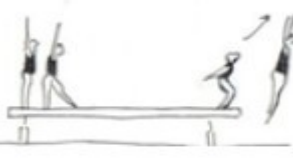
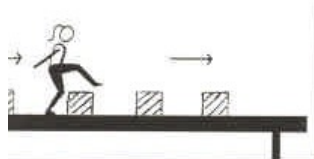
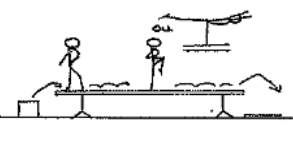
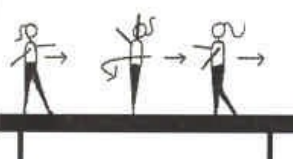
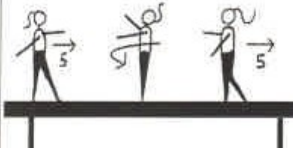
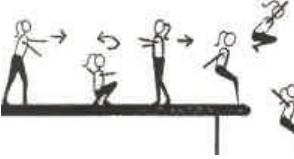
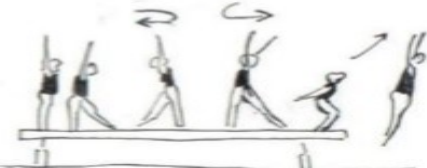


- Partir de la position accroupie.
- Monter à la verticale.
- Redescendre et rouler vers l'avant
- Réaliser une ruade.
- Se présenter.

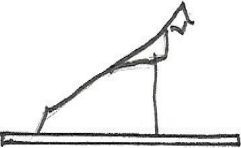
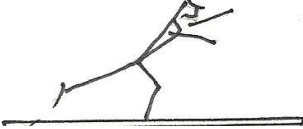
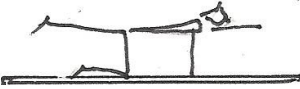

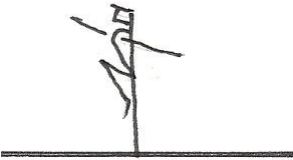
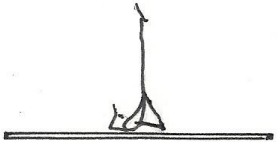
VOLER

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Démarrer debout sur un banc. Sauter en touchant un foulard. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas en faisant un demi tour. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas en faisant un tour. Se réceptionner debout et pieds joints.	Démarrer debout sur le tremplin ou trampoline. Sauter en se réceptionnant debout et pieds joints.	Démarrer debout sur un banc. Sauter en contre bas sur le tremplin ou trampoline. Se réceptionner debout et pieds joints sur un banc ou un plinthe.	Démarrer debout. Sauter sur le trampoline. Se réceptionner debout et pieds joints
AIDES ou VARIABLES					
Se réceptionner dans un cerceau ou pas.		Varié la hauteur du contre-haut. Combiner course d'élan (quelques pas) et saut .	Varié les types de sauts. (demi et tour entier) Ajouter une course d'élan. (quelques pas) Se réceptionner dans un cerceau ou pas.	Marcher sur la poutre avant de sauter.	Varié les types de sauts. (demi et tour entier) Ajouter une course d'élan avant l'impulsion sur le trampoline.
Exemple de mini-enchaînement avec l'action voler					
			<ul style="list-style-type: none"> Se présenter. Sauter sur un contre-haut. Sauter en contre bas . Se réceptionner debout et pieds joints. Enchaîner une roulade avant. Arriver équilibré debout et pieds joints. 		


SE DEPLACER EN EQUILIBRE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Se déplacer d'un bout à l'autre de la poutre. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre d'un bout à l'autre en franchissant des obstacles. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre En milieu de poutre, tenir une attitude pendant 3 secondes Terminer le déplacement jusqu'au bout de la poutre. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre. Arrivé au milieu de la poutre, effectuer un demi-tour. Terminer le déplacement en marche arrière. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints.	Se déplacer sur la poutre. Arriver au milieu de la poutre, effectuer un tour complet. Terminer le déplacement en marche arrière. Arriver au bout, sauter et se réceptionner pieds joints	Se déplacer sur la poutre. Arrivé au milieu de la poutre, effectuer un demi-tour accroupi. Se déplacer en marche arrière. Effectuer un demi-tour. Terminer le déplacement en marche avant. Sauter et se réceptionner pieds joints.
AIDES ou VARIABLES					
Avec aide d'un camarade pour se déplacer. Se déplacer avec un ballon bras tendus.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer. Varier le nombre d'obstacles.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.	Effectuer deux demi-tours.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.	Avec aide d'un camarade pour se déplacer.
Exemple de mini-enchaînement avec se déplacer en équilibre					
			<ul style="list-style-type: none"> • Monter sur la poutre. • Se déplacer. • Effectuer deux demi-tours ou tour complet . • Terminer le déplacement. • Sortir : effectuer un saut en se réceptionnant pieds joints. 		

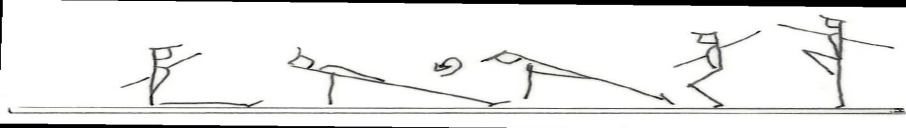
TENIR UNE ATTITUDE

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
Se positionner en appui sur les mains et les pieds. Aligner épaules/bassin/jambes. Orienter le regard vers l'avant .	Se mettre sur un pied. Placer le tronc à l'oblique. Tendre une jambe vers l'arrière. Placer les bras devant ou les écarter sur le côté. Orienter le regard vers l'avant.	Se placer à genoux. Tendre un bras vers l'avant pour aligner bras/épaules/bassin. Tendre la jambe opposée à ce bras vers l'arrière pour aligner jambe/bassin/épaule. Orienter le regard vers le sol	Se mettre sur un pied. Placer le tronc à l'horizontale. Tendre une jambe vers l'arrière. Placer les bras écartés en « V » Orienter le regard vers le sol	Se mettre sur un pied. Monter un pied à la hauteur de l'autre genou, pointe du pied vers le sol. Placer les bras sur le côté dans l'alignement des épaules. Orienter le regard vers l'avant.	Se positionner en appui sur la nuque, les épaules, les bras et les coudes. Pousser la pointe des pieds vers le haut pour aligner épaules/bassin/jambes. Orienter le regard vers le haut.



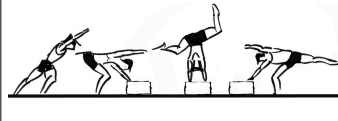
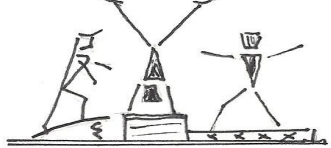

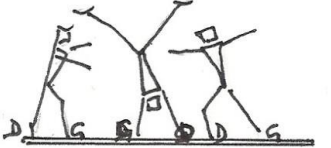
AIDES ou VARIABLES

Lever une jambe, un bras. Ventre vers le haut.	Exécuter cette planche sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse.	Exécuter sur un banc ou une poutre basse. Genou à l'horizontal.	 Rouler en arrière, rester renverser sur les épaules. Appui bras tendus au sol. Poser un pied derrière la tête jambe tendue. Replier l'autre jambe, pointe de pied tendue.
---	---	---	---	--	---

Exemple de mini-enchaînement avec tenir une attitude

	<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis. • Réaliser un appui dorsal puis un appui facial. • Se relever et tenir une attitude sur une jambe.
--	--

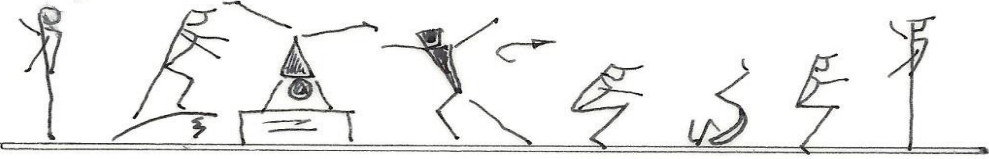
TOURNER à L'APPUI (LA ROUE)

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.	Partir pieds joints Tenir le banc avec les 2 mains Pousser sur les jambes. Passer de l'autre côté du banc en montant le bassin Se réceptionner pieds joints.	Faire une roue par-dessus un contre-haut. Partir pieds décalés. Poser les 2 mains sur le contre-haut. Passer le contre-haut : - jambes écartées et tendues - en montant le bassin. Se réceptionner pieds décalés.	Départ pieds décalés sur le tremplin. Pousser sur les jambes. Poser les 2 mains. Monter le bassin au-dessus des épaules. Se réceptionner pieds décalés.	Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.	Tracer une ligne au sol <u>Attention : pour droitiers</u> Départ pied gauche sur la ligne. Poser main gauche, puis main droite puis pied droit, puis pied gauche sur la ligne.

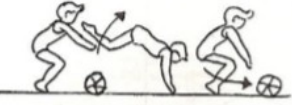
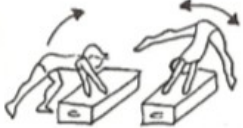



AIDES ou VARIABLES

	Enchaîner des aller-retours tout le long du banc.	Enchaîner des aller-retours tout le long du banc. Partir avec les mains posées sur le contre-haut.		Écarter les repères pour avoir plus d'amplitude. Progressivement redresser l'arc de cercle jusqu'à la ligne droite.	Réaliser une ligne droite au sol. Augmenter l'amplitude.
--	---	---	--	--	---



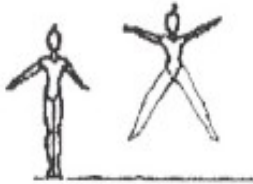
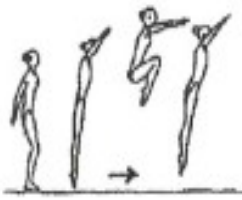


Exemple de mini-enchaînement avec tenir une attitude

	<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter. • Roue sur le contre-haut. • ¼ tour. • Rouler vers l'avant. • Tenir une attitude : accroupi. • Se présenter.
--	---

FRANCHIR

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
<p>Sauter en faisant des sauts de lapin par dessus un tapis enroulé.</p> <p>Sauter d'un élément en contre haut. Atterrir dans un endroit défini (cerceau).</p>	<p>Sauter par dessus 2 éléments consécutifs. Les mains sur l'élément et les jambes passent sur le côté.</p>	<p>Sauter par dessus 2 éléments consécutifs en saut de lapin (les pieds passent entre les mains).</p>	<p>Sauter en atterrissant sur un élément haut. Appel 2 pieds, les mains sur l'élément. Les 2 pieds entre les mains. Enchaîner avec un saut en hauteur et arrivée dans une cible.</p>	<p>Sauter en franchissant un élément haut. Les mains sur l'élément, les pieds passent entre les mains.</p>	<p>Sauter en franchissant un élément haut avec une course d'élan et un appel 2 pieds. Enchaînement course + saut.</p>
AIDES ou VARIABLES					
			<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline pour sauter sur l'élément haut.</p>	<p>Utilisation d'un tremplin ou d'un mini trampoline.</p>	

LES DIFFÉRENTS SAUTS de RECEPTION

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
					
<p>Sauter en extension. Sauter 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-p pliée, pointes puis talons.</p>	<p>Sauter en extension demi-tour. Sauter en extension vers le haut en faisant un demi tour en l'air et atterrir sur le tapis face au banc. Se stabiliser pieds joints les bras le long du corps.</p>	<p>Saut écart (en croix) Sauter en écartant les jambes perpendiculairement au mouvement. Réception jambes serrées pliées.</p>	<p>Saut groupé. Sauter vers le haut puis grouper les jambes simultanément vers la poitrine, Dégroupier et arriver pieds joints.</p>	<p>La cabriole Sauter sur une jambe et tendre l'autre vers l'horizontale. Réception sur la même jambe.</p>	<p>Le saut de chat Monter alternativement les genoux en ouvrant les hanches. Le deuxième genou doit monter plus haut que le premier.</p>
AIDES ou VARIABLES					
<p>Sauter depuis un contre-haut.</p> <p>Utiliser un tremplin. (prise d'élan)</p> <p>Sur une poutre.</p>	<p>Sauter depuis un contre-haut.</p> <p>Utiliser un tremplin. (prise d'élan)</p> <p>Faire un tour complet</p>	<p>Sauter depuis un contre-haut.</p> <p>Utiliser un tremplin. (prise d'élan)</p>	<p>Sauter depuis un contre-haut.</p> <p>Utiliser un tremplin. (prise d'élan)</p> <p>Sur une poutre.</p>		

CREATION D'ENCHAINEMENT PAR LES ENFANTS

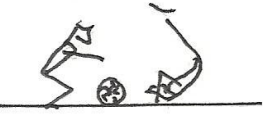
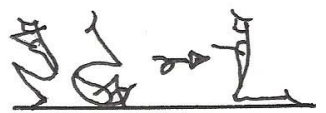

Il s'agit pour l'élève d'élaborer un enchaînement qu'il est capable de reproduire plusieurs fois dans une visée expressive en exploitant l'espace, la justesse d'évolution. Il construira son enchaînement à partir de la banque d'image ci-contre sur le support ci-dessous. L'ordre des éléments gymniques est bien entendu donné à titre indicatif et peut être modifié.

Posture d'entrée, salut	Une rotation	Un équilibre	Un saut	Posture de sortie, salut

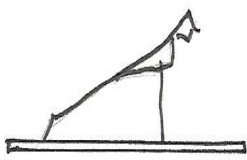
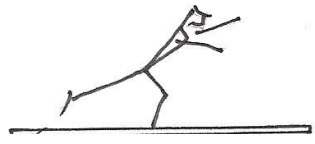
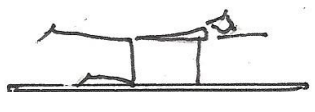
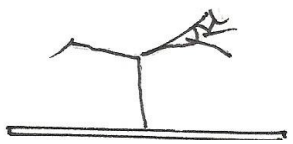
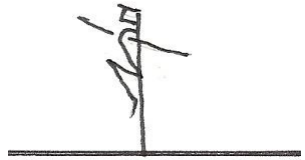
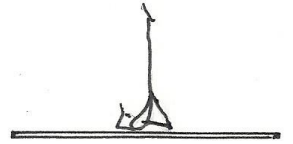
Un travail sur le rôle du spectateur pourra aussi être réalisé à partir du support pour évaluer la prestation du gymnaste :

- Les figures sont-elles toutes réalisées ou pas?
- Les figures sont correctement réalisées ou non?

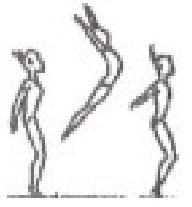

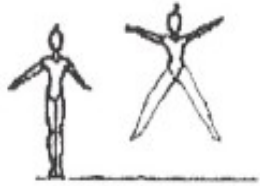
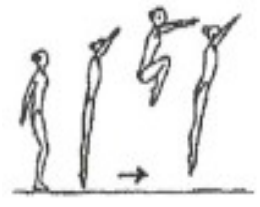


ROTATION

				
Rouler en avant	Rouler en arrière	Roulade longitudinale		

EQUILIBRE

					
---	---	--	---	---	---

SAUT

					
Saut en extension	Saut en extension demi-tour	Saut écart en croix	Saut groupé	La cabriole	Saut de cha