

CHAMP D'APPRENTISSAGE 3

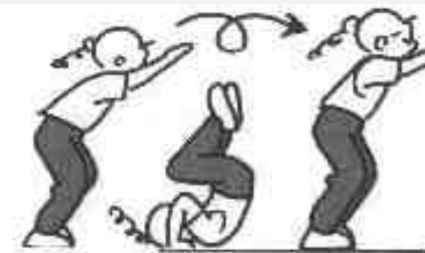
S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE

ACTIVITES GYMNIQUES - CYCLE 2

ENJEUX DU CHAMP D'APPRENTISSAGE 3 (2)

Il s'agit de permettre à l'élève :

- d'enrichir SON REPERTOIRE D' ACTIONS GYMNIQUES de plus en plus complexes, maîtrisées et enchainées,
- de construire l'« agir en sécurité », faire un choix adapté afin de s'engager lucidement (connaissance des actions, de ses ressources, du résultat, concentration) ,
- de composer un enchainement gymnique et de le réaliser devant des observateurs respectueux et devant des juges,
- de maîtriser ses émotions,
- d'assurer des rôles sociaux : gymnaste, observateur et juge



1

2016 - Document réalisé par Isabelle François CPC EPS et Christine Charvet-Neri CPD EPS du Rhône - à partir des travaux du Groupe départemental d'Action, de Recherche et d'Innovation pédagogique 2011

¹ Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin

² Document ressources <http://eduscol.education.fr/> ressources 2016

ACTIVITES GYMNIQUES CYCLE 2		DOMAINES DU SOCLE - COMPETENCES GENERALES TRAVAILLEES EN EPS (pourront être validées dans le LSU si les attendus sont atteints)
<p>ATTENDUS ² DES PROGRAMMES Choisir et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions remettant en jeu l'équilibre sur des parcours ou des ateliers, en choisissant de manière optimale la difficulté de ces actions pour les réussir et agir en sécurité.</p>	<p>Compétences travaillées ³</p> <p><i>S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</i></p>	<p>Domaine 1 du socle - Compétences générales EPS : Développer sa motricité et construire un langage du corps⁴ S'exprimer par des APSA impliquant le corps (LSU)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa motricité à des environnements variés en fonction d'un but. - S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.
<p>INDICATEURS D'ACQUISITION (Eléments pour l'appréciation du niveau de maîtrise satisfaisant des attendus en fin de cycle 2) L'élève est immobile au début et à la fin et concentré toute la présentation. Les ateliers sont réussis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si les actions sont maîtrisées au regard du critère de réussite (les actions et leur niveau de difficulté sont dans le répertoire) - si les actions sont enchaînées c'est-à-dire réalisées sans arrêt marqué <p>Le projet est validé si la réalisation est conforme au contrat annoncé. L'élève connaît et sait formuler ses réussites, ses points forts et points faibles.</p>	<p><i>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</i></p>	<p>Domaine 2 du socle - Compétences générales EPS : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre Organiser son travail pour travailler seul LSU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser. <p>Domaine 3 du socle - Compétences générales EPS : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble S'exprimer (émotions...) et respecter l'expression d'autrui LSU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumer les rôles spécifiques : gymnaste – juge – observateur - Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. <i>(Se référer à des règles et adopté un comportement adéquat LSU)</i> - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe - Travail de groupe LSU
<p>SITUATION BILAN Réaliser 2 ou 3 actions gymniques dans des ateliers qui mettent en œuvre les actions : SE DEPLACER, VOLER, TOURNER, SE RENSERSE, S'EQUILIBRER en respectant les consignes de réalisation (qui correspondent à un niveau de difficulté), les critères de réussite et le projet.</p> <p>Les ateliers auront une porte d'entrée et de sortie où le gymnaste doit être immobile. Ils peuvent porter sur 2 ou 3 actions du même type ou mélanger 4 types d'actions. Ils seront alors de difficulté progressive pour permettre un choix et un projet adapté de l'élève. Des juges valideront les actions réalisées et réussies (à partir d'un ou deux critères simples pour apprécier la production LSU⁵), le début et la fin, la concentration.</p>		<p>Domaine 4 du socle - Compétences générales EPS : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière Mettre en pratique des comportements simples respectueux des autres, de l'environnement et de sa santé LSU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être <p>Domaine 5 du socle : Compétences générales EPS : S'approprier une culture physique sportive et artistique</p>

² Aucun attendu spécifique des activités gymniques n'est précisé dans les programmes - celui-ci est formulé par rapport aux documents ressources cités ci-dessus

³ Programmes du 26 11 2015 - cycle 2

⁴ Programmes du 26 11 2015 - cycle 2

⁵ Livret de scolarité unique Eduscol déjà cité

CE QU'IL Y A A APPRENDRE ⁶ DANS LES ACTIVITES GYMNIQUES AU CYCLE 2	ATTENDUS DE FIN DE MODULE
<p><u>En termes de savoir faire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer, enrichir le répertoire moteur gymnique à travers des actions gymniques maîtrisées : TOURNER- SE DEPLACER, SAUTER, VOLER, SE RENVERSER - S'EQUILIBRER - S'engager en sécurité - Réaliser un enchaînement adapté à ses possibilités avec au moins deux actions et le présenter aux autres <p><u>En termes de connaissances</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre en éprouvant, par essai-erreur, en répétant, en mémorisant ses actions, en gardant une trace de son action - Connaître, comprendre respecter les principes de sécurité - Se connaître et comprendre l'activité - Savoir observer, savoir repérer - Mesurer ses progrès à partir de traces recueillies, d'un code et répertoire communs <p><u>En termes d'attitudes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les règles - Gérer ses émotions - Savoir se concentrer et rester concentré - Accepter de s'entraîner pour améliorer ses réalisations et prendre confiance dans ses propres réalisations - Accepter de faire un projet réaliste, choisir le parcours le plus difficile pour soi (avec l'aide de l'enseignant) tout en étant en sécurité 	<p><u>Etre gymnaste</u> Choisir et réaliser 2 ou 3 actions gymniques pour les enchaîner et les maîtriser, dans un espace orienté avec un début, un fin, tout en restant concentré.</p> <p><u>Etre observateur</u> Travailler en binôme : repérer la réussite d'un élément et une manière de faire pour réussir, voire conseiller son camarade</p>
<p>CROISEMENTS ENTRE DISCIPLINES</p> <p>Utiliser un vocabulaire adapté, spécifique, pour décrire les actions réalisées par un camarade, pour raconter ce qu'ils ont fait ou vu et pour se faire comprendre des autres (Contribution au domaine 1 du socle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir des observations des actions (travail en binôme), échanger, questionner, justifier un point de vue - Traduire la composition dans un autre langage (oral, écrit, graphique, plastique, filmique) en gardant <u>DES TRACES DE SON ACTIVITE</u> <p>Construire des repères kinesthésiques et proprioceptifs en lien avec des repères externes pour affiner l'image orientée de soi (construction de l'espace proche) (Contribution au domaine 2 du socle)</p> <p>En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades. (Contribution au domaine 3 du socle)</p>	<p><u>Etre juge</u> Lors de la présentation finale, tenir le rôle de juge pour apprécier si les éléments annoncés sont réussis et maîtrisés</p>

⁶ Voir en annexe des contenus plus détaillés – référence à la définition du terme compétence dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture

CONSTRUIRE UN MODULE D'APPRENTISSAGE - 9 séances a minima avec des séances en classe avant et après la séance au gymnase

Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de bilan
Cette phase permet de découvrir et connaître les dispositifs, les règles à respecter.	Cette phase permet à l'élève et à l'enseignant de situer le niveau actuel pour se mettre en projet	Cette phase permet d'apprendre des éléments plus complexes	Cette phase permet de faire le bilan de ce qui a été appris et rendre compte des progrès
1 à 2 séances	1 séance	5 à 6 séances	1 à 2 séances
<p>Mettre en place des ateliers avec des actions simples : ●</p> <ul style="list-style-type: none"> - SE DEPLACER, SAUTER - TOURNER - SE RENVERSER - S'EQUILIBRER <p>Installer les règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de sécurité • de fonctionnement <p>Rechercher :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à remobiliser ce qui a été appris - la réussite de tous - une grande quantité d'actions 	<p>A partir des 4 ateliers de la phase de découverte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observer ce que je réussis - Etablir sa fiche profil [Cf fiche jointe] 	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter, répéter des actions plus complexes <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> deux séances avec des ateliers construits avec des actions ● deux séances avec des ateliers construits avec des actions ● <ul style="list-style-type: none"> - Composer son enchainement Deux séances pour savoir les actions que je peux réussir (travail en binôme avec fiche) <p><i>Tout au long de cette phase :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder des traces de ses réalisations - apprendre à observer et à juger en fonction des critères de réussite 	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter son projet <p>sur un ou deux ateliers, l'élève choisit un niveau de difficultés</p> <p>Des élèves observateurs, des élèves juges</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le bilan des progrès réalisés en comparant avec la fiche de référence
<p>Rôle de l'enseignant : préciser</p> <ul style="list-style-type: none"> - les règles et le dispositif dans chaque atelier - le type d'action de l'atelier - les consignes de réalisation 	<p>Rôle de l'enseignant : guider les apprentissages en précisant</p> <ul style="list-style-type: none"> - le critère de réussite - les consignes de réalisation - la mise en relation entre manière de faire et résultat <p><u>En bilan</u> : l'enseignant supervise les passages (2 ateliers peuvent être installés en parallèle), souligne les réussites et les progrès.</p>		

En classe

Préparer les séances : rappeler les règles, les ateliers, les groupes et leurs rotations, le but de la séance.

Après la séance : Faire le bilan des réussites et de ce qui reste à travailler, préparer son projet.

Revenir sur les actions, et les manières de faire efficaces.

DES CONDITIONS DE SECURITE A METTRE EN PLACE - A FAIRE RESPECTER-⁷⁷ A FAIRE CONSTRUIRE

Afin de garantir la sécurité de ses élèves, l'enseignant sera particulièrement attentif à mettre en place les conditions **D'UNE DOUBLE SECURITE** :

LA SECURITE PASSIVE A METTRE EN PLACE PAR L'ENSEIGNANT	LA SECURITE ACTIVE A FAIRE CONSTRUIRE PAR ELEVES
<p>DISPOSITIF, AMENAGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- sécurisé- différencié pour répondre à l'hétérogénéité des élèves <p>REGLES (rappel à chaque séance et affichage des consignes)</p> <ul style="list-style-type: none">- règles de sécurité- règles de fonctionnement- exigence de concentration <p>CONDITIONS D'APPRENTISSAGE</p> <ul style="list-style-type: none">- échauffement des élèves- critères de réussite et de réalisation pour chaque action	<ul style="list-style-type: none">- DEVELOPPER LES CAPACITES : gainage, verrouillage des articulations, repères dans l'espace et sur soi pour réaliser les actions gymniques- PERMETTRE L'ACQUISITION DE CONNAISSANCES :<ul style="list-style-type: none">- appréciation de ses propres ressources- connaissance du résultat de son action (critère de réussite)- connaissance des critères de réalisation pour réaliser les actions (voir fiche de référence)- INSTALLER DES ATTITUDES : respect des règles, concentration, persévérance

RAPPELS EN TERMES DE SECURITE PASSIVE

- **L'enseignant doit pouvoir assurer à tout moment la régulation et le contrôle de la séance.**

Si des pratiques à risques sont engagées par des élèves, l'enseignant doit pouvoir arrêter immédiatement la séance pour ramener le calme, rappeler les consignes et règles de sécurité et prendre les décisions qui s'imposent.

- **La conception de la séance et des ateliers doit être adaptée aux ressources des élèves de la classe** : temps de rotation entre les ateliers, le nombre d'élèves par ateliers (un grand nombre favorise l'inattention, un trop petit engendre de la fatigue), des rôles à tenir. Les ateliers doivent être conçus pour pouvoir être **différenciés** par rapport à l'hétérogénéité des élèves en termes de ressources, taille, poids, actions à réaliser.

- **Les apprentissages proposés doivent prendre en compte les ressources des élèves et correspondre à une pratique scolaire** de cette activité qui est très exigeante du point de vue moteur, postural, informationnel et affectif.

⁷⁷ In Dossier pédagogique annexé à la convention départementale 2015 DSDEN Rhône Élaboré en partenariat avec l'USEP 69 - Métropole et le comité départemental - Métropole de Lyon de gymnastique du Rhône - Les activités gymniques à l'école - Cycle 3 - Novembre 2015

Certains éléments requièrent des prérequis : gainage, tonicité, maîtrise de la rotation, maîtrise de l'espace arrière, solidité des appuis mains. Sans ces « prérequis maîtrisés », il peut être dangereux de faire réaliser certaines actions. DES ETAPES SONT A CONSTRUIRE ET A RESPECTER. ATTENTION aux représentations sociales de cette activité; nous oublions facilement que cette activité demande des heures de travail et de répétition pour obtenir des résultats.

- La parade ne peut en aucun cas être assurée par un élève, elle est de la responsabilité d'un adulte qualifié.

La parade consiste à garantir la sécurité du pratiquant dans une action spécifique qui présente un risque (relatif aux ressources du pratiquant) et qui n'est pas encore maîtrisée par celui-ci. Elle demande la connaissance et l'utilisation d'une gestuelle appropriée et un rapport de poids taille optimal. La parade s'apprend. Cette tâche et cette responsabilité ne doivent pas être confiées à des enfants de primaire.

- Un échauffement⁸ doit être systématiquement proposé aux élèves. Il a une double fonction :

- un accueil dans la salle, une transition, une « mise en activité progressive ». Il permet de renouer avec la spécificité de la motricité de type gymnique, et d'installer l'attention nécessaire à sa pratique
- un échauffement spécifique au niveau des articulations, de la colonne vertébrale qui vont être particulièrement sollicitées (déplacements joués, quadrupédie, enroulements vertébraux....).

- Les ateliers, les agrès et les tapis

Les ateliers

- clairement délimités (plots), avec une zone d'attente délimitée hors de la zone de travail, à bonne distance des autres zones de réception ; aucun élève n'est sur l'espace de travail pendant qu'un camarade évolue
- avec un sens de rotation sur l'atelier et entre ateliers anticipé et connu des élèves.

Les tapis

- en nombre suffisant pour constituer un mini praticable à chaque atelier. Les pieds des agrès doivent faire l'objet d'une attention particulière (tapis supplémentaire orientation ...).
Chaque élève aura le rôle de vérificateur du matériel utilisé après son passage (agrès, tapis).
L'enseignant aura un rôle de superviseur et devra assurer la vérification globale du matériel systématiquement après une rotation.
- l'épaisseur des tapis doit être optimale. Les tapis de réception (après un saut, réception verticale) doivent être épais, fixés ensemble et pas trop mous. Sinon il faut ajouter par-dessus des tapis de type Sarneige. Attention à vérifier systématiquement leurs positions, les uns par aux autres, afin qu'aucun espace ne puisse se faire entre eux (pas de chevauchement des tapis).

Le matériel, les agrès

Ils doivent être adaptés à la taille et aux ressources des élèves.

- les tremplins doivent être antidérapants et si nécessaire recouverts d'un tapis
- la hauteur de la poutre ne doit pas être excessive : baissée à son maximum (équivalent à l'entre jambe), c'est suffisant pour des élèves de cycle 2. Le travail sur des poutres basses est encouragé pour s'entraîner à des actions complexes
- les marques au sol ne doivent être ni protubérantes ni glissantes. Les cerceaux au sol ne peuvent pas être utilisés pour des élans ou des courses.

⁸ Voir en annexe

RAPPELS EN TERMES DE SECURITE ACTIVE

Les élèves apprennent à agir en sécurité, ils respectent les règles de sécurité, de fonctionnement et de réalisation des actions gymniques⁹.

Les élèves apprennent à se mettre en sécurité :

- développent, maîtrisent progressivement leur répertoire moteur gymnique,
- connaissent le résultat de leur action pour pouvoir réguler, par des répétitions, leur réponse motrice,
- apprennent à mettre en relation le but, le critère de réussite et le critère de réalisation, ils connaissent progressivement ce qu'ils savent faire et ce qu'ils peuvent faire en sécurité.

Pour cela, il faut proposer des situations d'apprentissage structurées qui permettent :

- la connaissance : du dispositif, du but à atteindre, des critères de réussite et de réalisation,
- la construction d'attitudes positives : concentration, répétition, capacité d'observation, engagement devant et avec les autres.

Pour que les élèves puissent construire « L'AGIR EN SECURITE », il faut donc que les règles, les ateliers, les actions (constitution d'un répertoire) soient connus des élèves. Tous ces éléments doivent être travaillés en classe avant la séance et repris sous forme de bilan et régulation après la séance.

⁹ Voir fiche enseignants sur les difficultés à prendre en compte dans chaque action et les critères de réalisation

UN EXEMPLE DE MODULE

Module activités gymniques cycle 2

Phase de découverte

3 séances

Cette phase permet de revisiter les actions gymniques, de connaître les dispositifs, les règles à installer et à respecter.

4 ateliers sont proposés :

-Voler, sauter

-Tourner

- Se renverser

-S'équilibrer

Installation des règles de sécurité et de fonctionnement

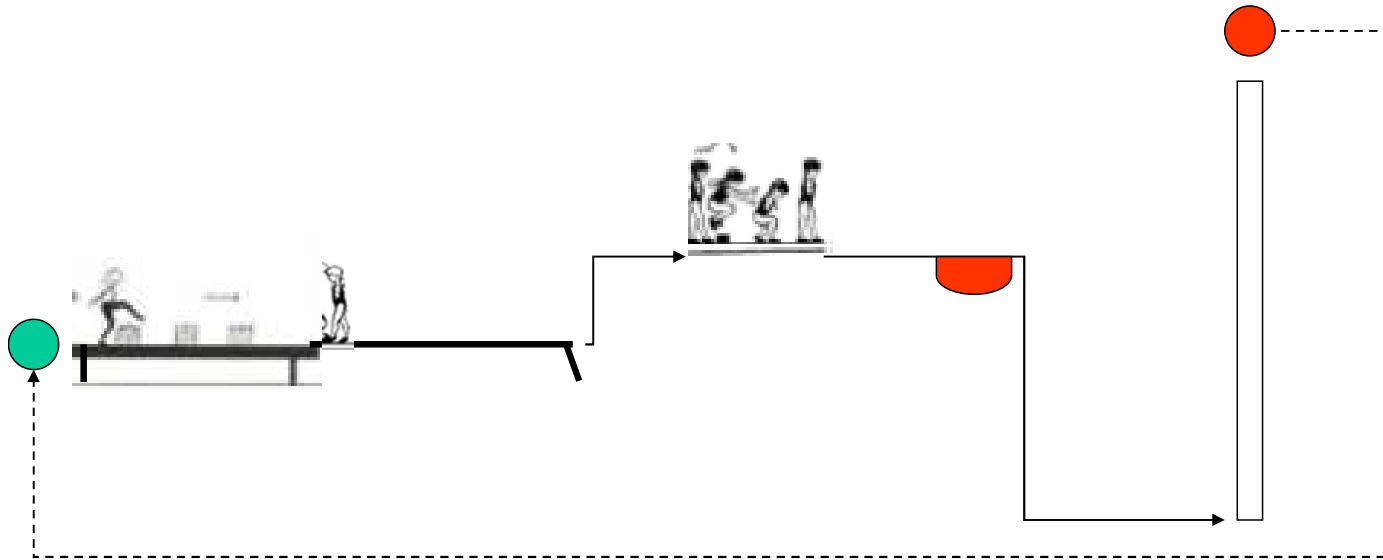
Recherche d'une grande quantité d'actions et de remobilisation de ce qui a déjà été appris

Identification claire du dispositif dans chaque atelier, du but, des critères de réussite.

Lors de la séance 3, les élèves, par binômes, s'observent et valident leurs réussites avec la feuille de route.

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas.



Marcher et enjamber
les obstacles

Marcher en
arrière

Sauter par
dessus les
obstacles

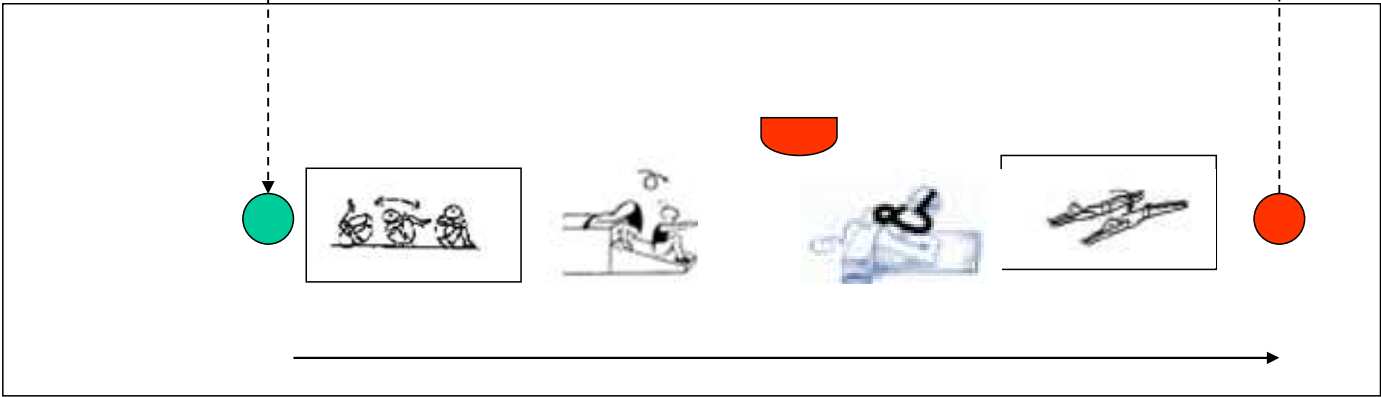
Marcher
Tenir une position d'équilibre
3s sur 1 pied
Sauter en bout de poutre

Rouler

C'est réussi je reviens assis en boule.

C'est réussi si je pose la nuque et j'arrive en boule.

C'est réussi si je roule droit sans sortir du tapis.



Descendre en boule et se balancer

Rouler sur un plan incliné

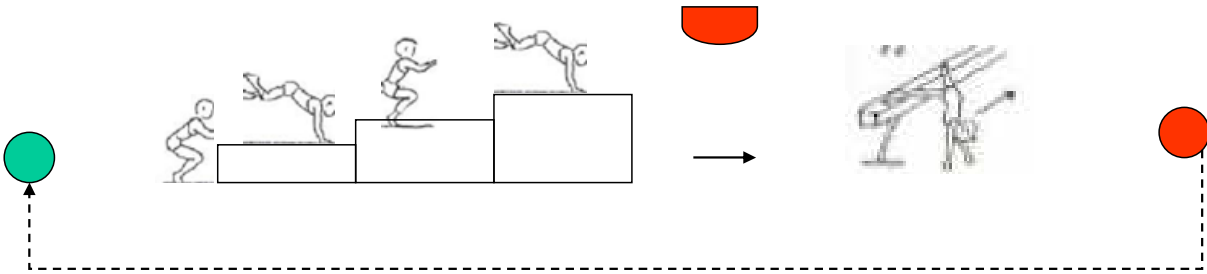
Rouler sur un plan incliné

Rouler droit au sol

Se renverser

C'est réussi si je reste en bonds de lapin.

C'est réussi si je reste en appui sur mes mains jusqu'au bout.



Se déplacer en bonds de lapin

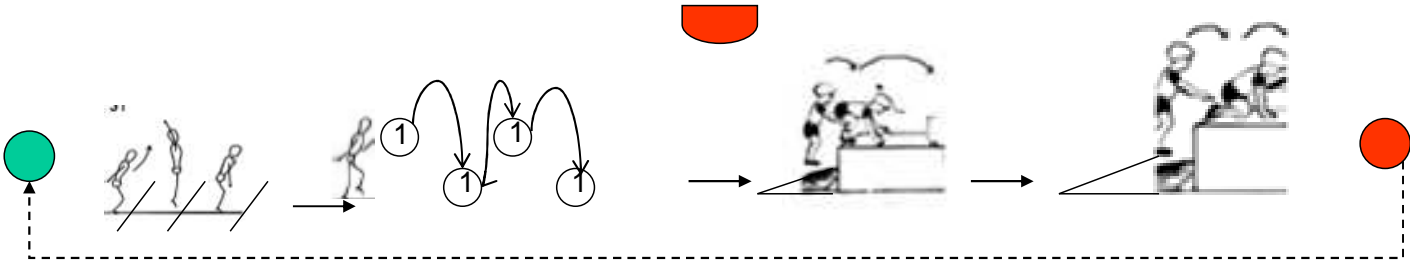
Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains

Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut.

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse.

C'est réussi si j'arrive à genou sur la table.



Sauter à 2 pieds par dessus les lignes

Sauter d'un pied sur l'autre

Rebondir sur le tremplin avec les mains sur la caisse, arriver accroupi

Rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut.

Feuille de route
Groupe :

Chef de groupe :

Rotation	1- S'équilibrer
	2- Rouler
	3-Sauter
	4- Se renverser

Feuille de route
Groupe :

Chef de groupe :

Rotation	1- Rouler
	2-Sauter
	3- Se renverser
	4- S'équilibrer

Feuille de route
Groupe :

Chef de groupe :

Rotation	1-Sauter
	2- Se renverser
	3- S'équilibrer
	4- Rouler

Feuille de route
Groupe :

Chef de groupe :

Rotation	1- Se renverser
	2- S'équilibrer
	3- Rouler
	4-Sauter

Phase de structuration

6 séances

Cette phase permet d'apprendre des éléments plus complexes.

2 séances pour s'entraîner sur les ateliers bleus

2 séances pour s'entraîner sur les ateliers rouges

2 séances pour savoir ce que l'on peut réussir de plus difficile (feuille de route, travail en binôme)

4 ateliers sont proposés avec des actions plus complexes (bleu, rouge) :

-Voler, sauter

-Tourner

- Se renverser

-S'équilibrer

L'élève doit expérimenter, répéter (temps d'action important) pour progressivement choisir un niveau de difficulté pour chaque action.

Garder des traces de ses réalisations

Apprendre à observer et à juger

Sont clairement identifiés dans les tâches :

-le but

-les règles

-le critère de réussite

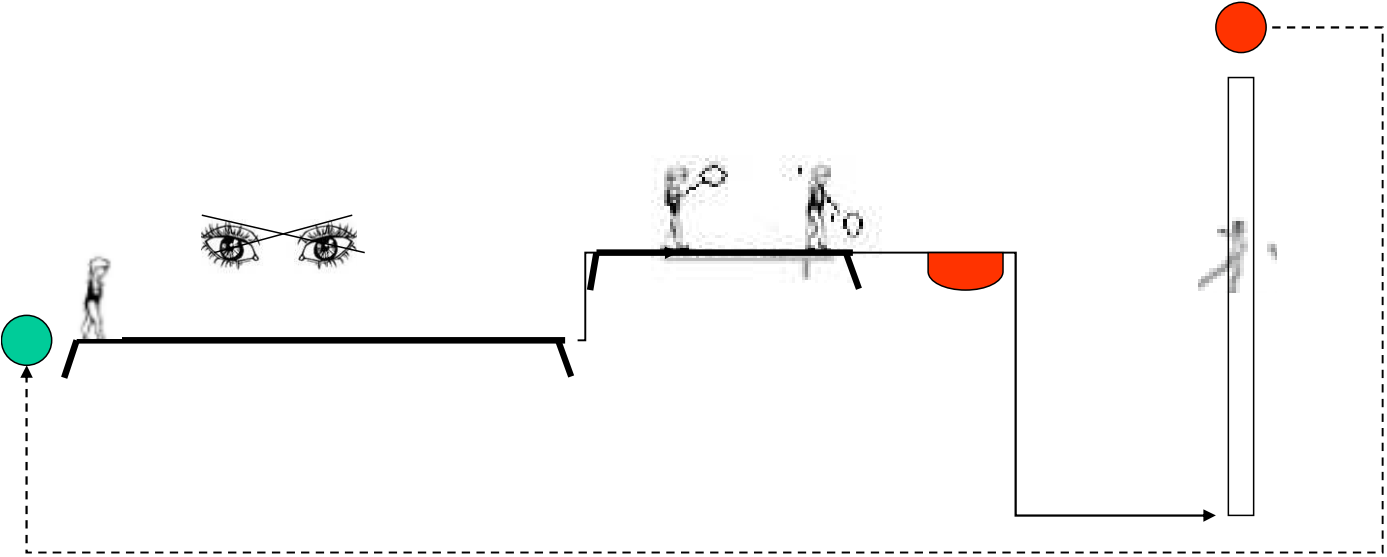
-les critères de réalisation

-la mise en relation entre manière de faire et résultat

BLEU

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas



Marcher en fermant les yeux

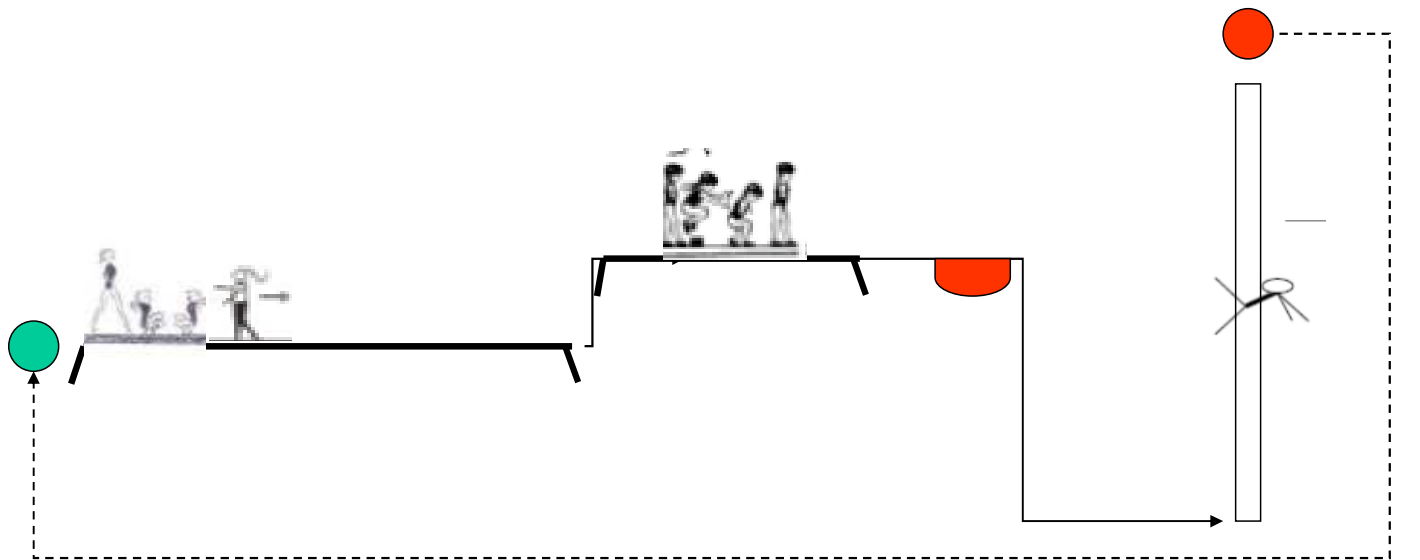
Marcher en lançant et rattrapant une balle

Marcher en balançant les jambes le long de la poutre
Tenir une position d'équilibre
3s sur 1 pied
Sauter en bout de poutre

ROUGE

S'équilibrer

C'est réussi si je pars immobile, je finis immobile, je ne tombe pas



Marcher, faire un demi-tour accroupi, se relever, marcher en arrière

Sauter par-dessus les obstacles

Marcher, descendre en équilibre fessier, tenir en équilibre 3 s, sauter en bout de poutre

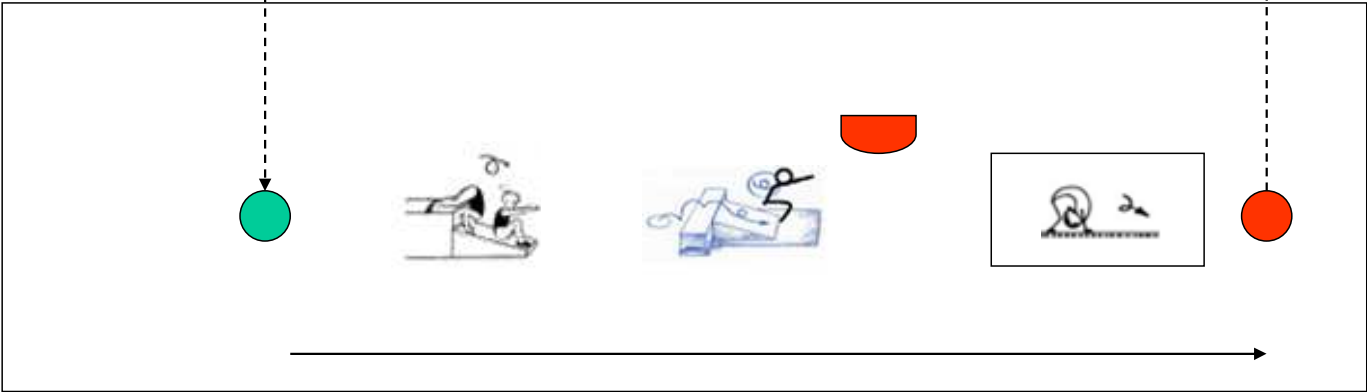
BLEU

Rouler

C'est réussi si j'arrive accroupi sans l'aide des mains

C'est réussi si j'arrive accroupi sans l'aide des mains

C'est réussi si j'arrive accroupi



Rouler en avant sur un plan incliné, revenir accroupi sans l'aide des mains

Rouler en avant sur un plan incliné, revenir accroupi sans l'aide des mains

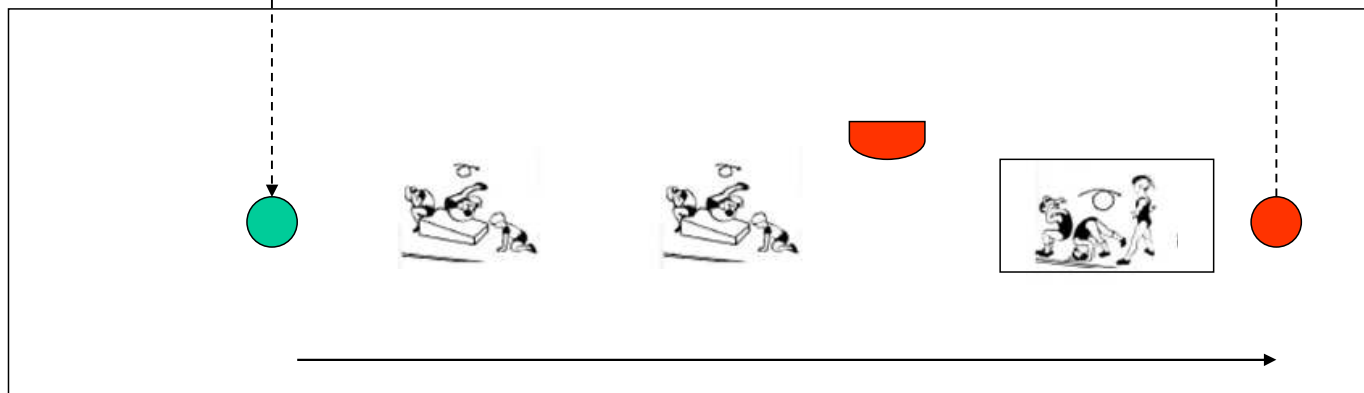
Rouler en avant au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains

ROUGE

Rouler

C'est réussi si je pousse sur mes bras et si je reste dans l'axe

C'est réussi si je roule dans l'axe, j'arrive écart



Rouler en arrière sur un plan incliné

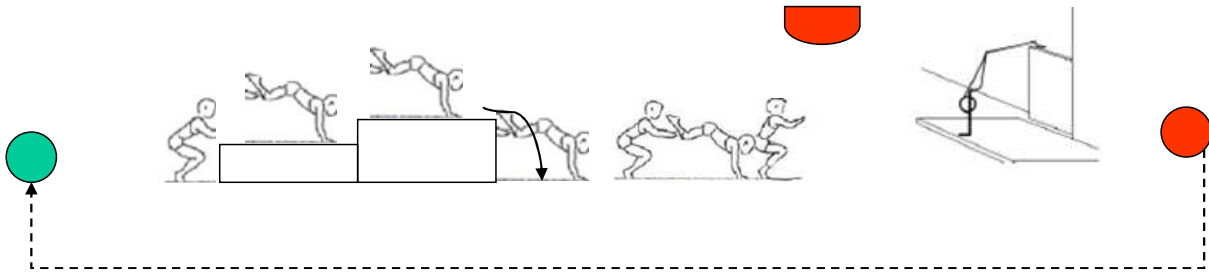
Rouler en arrière au sol, revenir écart
BONUS !!

BLEU

Se renverser

C'est réussi si je reste en bonds de lapin

C'est réussi si je reste les fesses hautes



Se déplacer en bonds de lapin

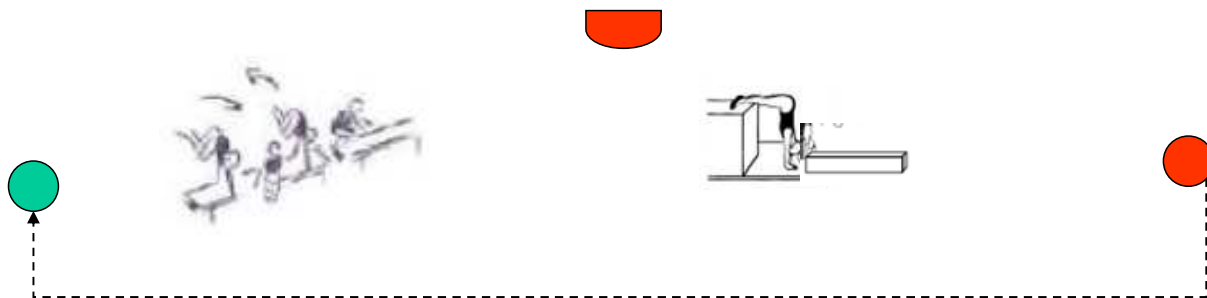
Se déplacer le long des espaliers en appui sur les mains

ROUGE

Se renverser

C'est réussi si je ne
touche pas le banc avec
les pieds

C'est réussi si je reste
renversé 3 s, puis je roule
en contrôlant ma roulade



Franchir de part et d'autre un banc
en montant les fesses

Monter ses fesses au-
dessus de ses mains
puis rouler

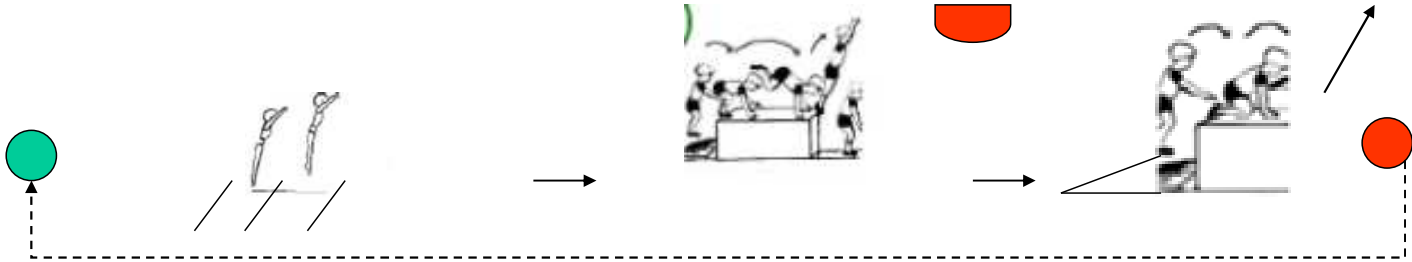
BLEU

Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut, je retombe au même endroit

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse, je saute vers le haut pour sortir

C'est réussi si je prends mon élan à 2 pieds et si j'arrive à genou sur la table



Sauter à 2 pieds vers le haut

Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, sauter pour sortir

Rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir

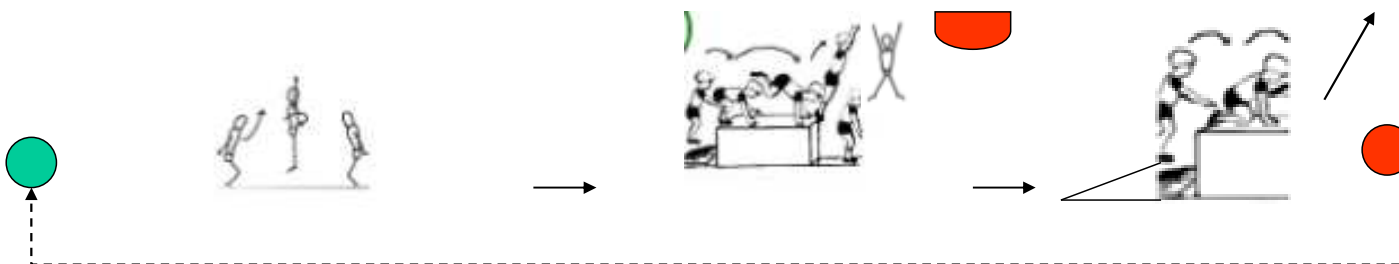
ROUGE

Sauter

C'est réussi si je respecte la forme de saut, l'arrivée est stabilisée

C'est réussi si j'arrive accroupi sur la caisse, je saute vers le haut pour sortir

C'est réussi si je prends mon élan à 2 pieds et si j'arrive à genou sur la table



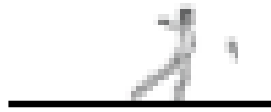





Sauter en faisant un demi-tour







Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, saut écart pour sortir

Après 3 pas d'élan, rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir







S'équilibrer

Prénom :	Poutre basse	Poutre basse	Poutre haute
Niveau de difficulté : bleu	Marcher en fermant les yeux 	Marcher en lançant une balle 	Tenir une posture sur 1 pied 3 s 
Réalisation	Réussir sans déséquilibre 	Réussir sans déséquilibre 	Réussir sans tomber 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			







S'équilibrer

Prénom :	Poutre basse	Poutre basse	Poutre haute
Niveau de difficulté : rouge	Marcher, faire un demi-tour accroupi, marcher en arrière 	Sauter par-dessus les obstacles 	Marcher, descendre en équilibre fessier, tenir en équilibre 3 s, sauter en bout de poutre 
Réalisation	Réussir sans tomber 	Réussir sans tomber 	Réussir sans tomber 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

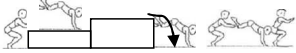
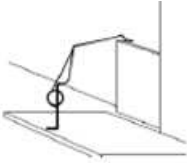


Rouler

Prénom :	Sur le bloc de mousse	Sur le tremplin	Sur le tapis
Niveau de difficulté : bleu	Rouler en avant 	Rouler en avant 	Rouler en avant 
Réalisation	Arriver accroupi sans les mains 	Arriver accroupi sans les mains 	Arriver accroupi 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			


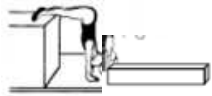


Rouler

Prénom :	Sur le bloc de mousse	Sur le tremplin	Sur le tapis
Niveau de difficulté : rouge	Rouler en arrière 	Rouler en arrière 	Rouler en arrière 
Réalisation	Pousser sur les bras 	Pousser sur les bras 	Arriver écart 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

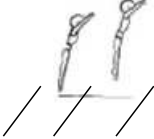

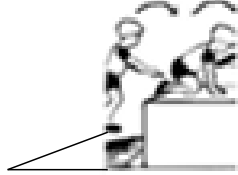



Se renverser

Prénom :	Sur les caisses	Sur la caisse
Niveau de difficulté : bleu	Bonds de lapin 	Montée des fesses 
Réalisation		
Début, fin (immobile)		
Concentration (pas trop vite)		



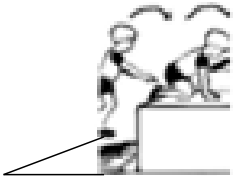



Se renverser

Prénom :	Sur le banc	Caisse/tapis
Niveau de difficulté : rouge	Franchir le banc en montant les fesses 	Monter les fesses au-dessus des mains et rouler 
Réalisation	Ne pas toucher le banc 	Contrôler la roulade 
Début, fin (immobile)		
Concentration (pas trop vite)		

Sauter

Prénom :	Au sol	Sur la caisse	Sur la table de saut
Niveau de difficulté : bleu	Sauter à deux pieds vers le haut 	Rebondir avec les mains sur la caisse, arriver accroupi, sauter pour sortir 	Rebondir sur le tremplin, poser les genoux sur la table de saut, sauter pour sortir 
Réalisation	Retomber au même endroit 	Arriver accroupi 	Arriver à genoux 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

Sauter

Prénom :	Au sol	Sur la caisse	Sur la table de saut
Niveau de difficulté : rouge	Sauter en faisant un demi-tour 	Saut écart 	
Réalisation	Arriver stable 	Sauter vers le haut 	Prendre son élan à deux pieds 
Début, fin (immobile)			
Concentration (pas trop vite)			

Phase de bilan

1 ou 2 séances

Construire un parcours adapté à ses ressources

Maîtriser ses émotions : observer et accepter le regard des autres

Réaliser et enchaîner plusieurs actions en recherchant la maîtrise, la continuité et la concentration


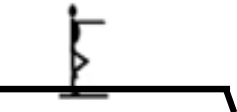

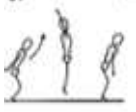
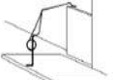



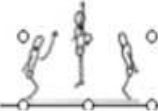




Le projet est validé : la réalisation est conforme au contrat annoncé

Réalisation des actions : elles respectent les consignes de réalisation (en fonction de la difficulté choisie), les critères de réussite

Les juges-spectateurs (3) valident les actions réalisées et réussies, le début et la fin, la concentration.

Les critères d'évaluation :

- être immobile au début et à la fin
- être concentré toute la présentation
- le parcours est réussi si les actions sont maîtrisées et enchaînées
- le projet est validé si la réalisation est conforme au projet annoncé

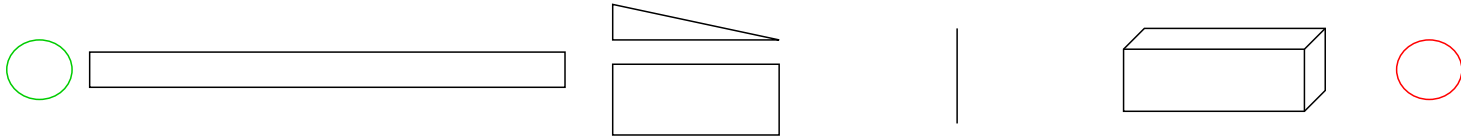
S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
<p>Marcher en fermant les yeux</p> 	<p>Tenir une position d'équilibre sur 1 pied</p> 	<p>Rouler en avant sur le plan incliné, se relever sans les mains</p> 	<p>Sauter à deux pieds vers le haut</p> 	<p>Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains</p> 
<p>Sauter par-dessus les obstacles</p> 	<p>Tenir en équilibre sur les fesses</p> 	<p>Rouler en avant au sol, revenir accroupi</p> 	<p>Sauter en faisant un demi-tour</p> 	<p>Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler</p> 
<p>Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière</p> 		<p>Rouler en arrière sur le plan incliné</p> 		
		<p>Rouler en arrière au sol, revenir écart</p> 		

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher en fermant les yeux	Tenir une position d'équilibre sur 1 pied	Rouler en avant sur le plan incliné, se relever sans les mains	Sauter à deux pieds vers le haut	Se déplacer le long de la caisse en appui sur les mains
Sauter par-dessus les obstacles	Tenir en équilibre sur les fesses	Rouler en avant au sol, revenir accroupi	Sauter en faisant un demi-tour	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière		Rouler en arrière sur le plan incliné		
		Rouler en arrière au sol, revenir écart		

Prénom :

Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases) :



S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser

Réalisation

Début, fin, immobile : OUI NON

Concentration : OUI NON

Le dispositif du bilan



Les fiches du bilan

Prénom : *Jamael* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases)

● ○ ●

S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Marcher, faire demi-tour accroupi, marcher en arrière 	Tenir en équilibre sur les fesses 	Rouler en arrière sur le plan incliné 	Sauter en faisant un demi-tour 	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Réalisation ○	○	○	○	○
Début, fin, immobile : <input checked="" type="checkbox"/> OUI		NON		
Concentration : <input checked="" type="checkbox"/> OUI		NON		

Prénom : *Suzanne* Bilan

Le parcours que je choisis de réaliser pour le bilan (Je colle les images ou je colle les phrases ou j'écris les phrases)

○ ○ ○

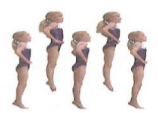




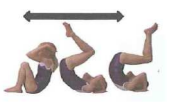
S'équilibrer	Tenir une position d'équilibre	Rouler	Sauter	Se renverser
Sauter par-dessus les obstacles 	Tenir une position d'équilibre sur 1 pied 	Rouler en arrière sur le plan incliné 	Sauter en faisant un demi-tour 	Monter les fesses au-dessus des mains puis rouler
Réalisation ○	○	○	○	○
Début, fin, immobile : <input checked="" type="checkbox"/> OUI		NON		
Concentration : <input checked="" type="checkbox"/> OUI		NON		

EXEMPLE D'UN ECHAUFFEMENT TYPE¹⁰



1-PARTIE CARDIO

A organiser de façon ludique : navettes, relais, transports de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...
 Course en avant - Course en arrière - Talons/Fesses - Montée de genoux - Pas chassés à droite/à gauche

2-PREPARATION A L'EFFORT

<p>Rebonds bras le long du corps</p> 	<p>Quadrupédies variées : alternance entre éléphant et araignée</p> 
<p>Araignée</p> 	<p>Sauts de lapin</p> 
<p>Eléphant</p> 	<p>Assis en boule, oreille de lapin, rouler en arrière sur le dos et revenir à la position assise</p> 

3-ETIREMENTS

<p>Debout enroulement vertébral</p> 	<p>Fente avant, genou arrière au sol, étirement du psoas</p> 
--	---

¹⁰ In Dossier pédagogique annexé à la convention départementale 2015 DSDEN Rhône Élaboré en partenariat avec l'USEP 69 –Métropole et le comité départemental-Métropole de Lyon de gymnastique du Rhône - Les activités gymniques à l'école – Cycle 3 - Novembre 2015

DES VARIANTES

POUR PREPARATION A L'EFFORT

Préparation à la position groupée
Venir s'asseoir et rouler sur le dos en boule



Préparation à la roulade arrière
Rouler sur le dos en boule et se relever avec l'aide d'un camarade



Tenir la position de l'araignée avec une jambe tendue en l'air



A quatre pattes, lancer une jambe tendue en arrière jusqu'à l'horizontale. Puis faire la même chose sur l'autre jambe



Allongé sur le dos, lever le bassin le plus haut possible



Allongé sur le dos jambes pliées, venir s'enrouler jusqu'à la chandelle jambes pliées



POUR ETIREMENTS

Départ debout, enroulement vertébral jusqu'à poser les mains au sol et faire le retour lentement



Assis en tailleur, pieds joints, pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes pour chercher l'ouverture des cuisses



Départ en fente, genoux au sol, pousser le bassin vers l'avant pour étirer le psoas et remonter la jambe arrière permettant d'étirer le quadriceps



Sur le dos allongé au sol, monter une jambe à la verticale et ramener le pied plat le plus proche possible de son corps (pieds flex). Etirement des ischios



Départ debout, enroulement vertébral jusqu'à poser les mains au sol puis tendre les jambes en gardant les mains le plus bas possible (position de fermeture)



ANNEXES

CHAMP D'APPRENTISSAGE 3 : S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE
ACTIVITES GYMNIQUES - CYCLE 2

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE :

Choisir et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions remettant en jeu l'équilibre (se déplacer, tourner, se renverser, voler, s'équilibrer) sur des parcours ou des ateliers, en choisissant de manière optimale la difficulté de ces actions pour les réussir et agir en sécurité.

Ce qu'il y a à apprendre pendant le cycle en termes de capacités, connaissances et attitudes

CAPACITES	<p>Développer et apprendre à maîtriser le répertoire moteur gymnique à travers des actions gymniques : TOURNER-SE DEPLACER, SAUTER, VOLER, SE RENVERSER, S'EQUILIBRER</p> <p>SE DEPLACER, SAUTER, VOLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans différentes directions et orientations selon différentes modalités (marcher, trotter, petite course, galoper...), avec ou sans les bras - Sauter en variant les modalités d'appel et de réception : 2 pieds 2pieds - un pied l'autre pied - un pied même pied - un pied deux pieds - deux pieds un pied, sans changement d'orientation et/ou avec des ¼, ½ tours, avec ou sans les bras - Coordonner : déplacements-arrêts, déplacements-sauts, déplacements-tours ou autres actions... - Enrichir ses déplacements : pas chassés, pas de bourrée, ½ pointes, pas tournants... - Rebondir et monter sur un plinth en mousse - Se déplacer-rebondir-monter sur un plinth en mousse - Se déplacer franchir en appui mains un plinth en mousse - Voler pour chuter d'un contre haut-arrivée stabilisée dans une zone, avec ¼ tour en l'air... <p>ROULER TOURNER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler en avant sur un plan incliné, entre deux lignes, au sol, 2 roulades enchaînées - Rouler en arrière sur un plan incliné, au sol, arrivée écart, à genoux, sur les pieds - Tourner en appui en avant autour d'une barre basse en contrôlant la descente - Tourner en appui en arrière autour d'une barre basse pour entrer, en appui <p>SE RENVERSER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quadrupédie 4 pattes, bonds de lapin au sol, pour monter, pour franchir, de plus en plus renversé - Quadrupédie renversée avec les pieds sur un contre haut plus ou moins haut et les mains plus ou moins éloignées (dos placé) <p>S'EQUILIBRER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements équilibrés sur une ligne tracée au sol, sur un banc, mini poutre en variant les modalités de déplacement et les orientations - avec ou sans les bras - sans changement d'orientation ou avec des ¼, ½ tours - Des postures statiques tenues au sol, sur un banc, sur la poutre basse, pieds à plat, ½ pointes, sur un pied, jambe libre plus ou moins haute devant, derrière – avec ou sans les bras <p>S'engager en sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer progressivement dans l'activité : s'échauffer - Se concentrer avant une action - Construire progressivement les actions : maîtriser d'abord les plus faciles pour essayer ensuite les plus difficiles - Choisir des actions les plus difficiles pour soi mais que l'on sait maîtriser (autoévaluation, évaluation en binôme, aide de l'enseignant) - Prendre des repères sur soi et dans l'espace - Développer une certaine tonicité du corps et des appuis
------------------	---

	<p>Construire un enchaînement adapté à ses possibilités avec au moins deux actions et le présenter aux autres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner au moins 2 ou trois actions sous forme de parcours ou d'atelier - Choisir, parmi les 4 familles d'actions, le niveau de difficulté des actions pour pouvoir les maîtriser : faire un projet et l'annoncer à l'avance lors de la présentation finale - Construire et présenter un enchaînement lisible : avec un début, une fin immobile, en étant concentré, sans arrêt
CONNAISSANCES	<p>Apprendre en éprouvant, par essai-erreur, en répétant, en mémorisant ses actions, en gardant une trace de son action</p> <p>Connaitre, comprendre, respecter les principes de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaitre et respecter les règles d'or et les règles de sécurité - Connaitre et respecter les règles de passage dans les ateliers : distance de sécurité par rapport aux autres, placement des tapis, la possibilité de demander de l'aide à l'enseignant... - Repérer les conduites ou moments qui nécessitent de faire attention à sa propre sécurité - Mettre en relation ses ressources et ce qu'il est possible de faire pour soi - Commencer par réussir des éléments faciles <p>Se connaître et comprendre l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ce qu'il y a à apprendre, le but, les critères de réussite, quelques manières de faire - Les différentes possibilités offertes par les éléments du dispositif, les niveaux de difficulté des actions à réaliser - Savoir ce que je maîtrise par rapport aux niveaux de difficulté - Les conditions du projet à réaliser - Le vocabulaire approprié par rapport aux actions, au dispositif... <p>Savoir observer, savoir repérer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer des critères de réussite - Accéder à une observation qui mette en lien un critère de réussite et une manière de faire pour construire progressivement un regard technique (travail en binôme) - Construire et utiliser un code et un vocabulaire précis pour échanger <p>Mesurer ses progrès à partir de traces recueillies, du code et répertoire communs</p>
ATTITUDES	<p>Respecter les règles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les règles de sécurité, de fonctionnement (ateliers, sens de rotation, utilisation du matériel, nombre de répétitions...), les consignes données <p>Gérer ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oser s'engager-oser demander de l'aide à l'enseignant - Ne pas s'engager sans s'être concentré - Accepter d'observer son camarade et d'être observé - Accepter le regard des autres, en restant centré sur une observation critériée <p>Accepter de s'entraîner pour améliorer ses réalisations et prendre confiance dans ses propres réalisations</p> <p>Accepter de faire un projet réaliste, choisir le parcours le plus difficile pour soi (avec l'aide de l'enseignant) sans prendre de risque</p>

FICHE ENSEIGNANT – Remédiations ¹¹

SOL - LES ROULERS

Éléments gymniques	Difficultés possibles	Remédiations
Roulade avant	Le gymnaste ne roule pas droit.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
	Le gymnaste dégroupé lors de la rotation et ne se relève pas debout.	Le gymnaste doit tenir ses genoux avec ses mains.
	Le gymnaste se relève toujours avec les mains.	Le gymnaste doit chercher à attraper les mains d'un camarade placé devant lui. Le but étant de passer les épaules au-dessus des pieds.
	Le gymnaste n'arrive pas à rouler et tombe sur le dos.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
Roulade arrière	Le gymnaste ne roule pas droit.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
	Le gymnaste arrive à plat ventre.	Le gymnaste doit maintenir la position groupée pendant la rotation. (Mettre un ballon sur le ventre bloqué par la poitrine et les genoux, et maintenir le ballon durant toute la rotation).
	Le gymnaste n'arrive pas à rouler.	Le gymnaste doit envoyer les pieds vers l'arrière et non vers le plafond.
	Le gymnaste n'arrive pas à se remettre accroupi.	Le gymnaste doit placer la paume de ses mains sur les côtés de la tête afin de pouvoir pousser dans les bras une fois que la rotation sera terminée.

¹¹ In Dossier pédagogique annexé à la convention départementale 2015 DSDEN Rhône Élaboré en partenariat avec l'USEP 69 - Métropole et le comité départemental - Métropole de Lyon de gymnastique du Rhône - Les activités gymniques à l'école - Cycle 3 - Novembre 2015