

Réaliser et concevoir des actions à visée expressive, artistique et esthétique avec des engins.

Spécificité des engins



Le travail de codage est important pour favoriser l'apprentissage des actions corps engin, pour permettre leurs mobilisations et leurs combinaisons et aussi pour garder une trace de ce qui a été appris, réussi, choisi.

Il est organisé (tableau, fiches, affiches) pour constituer le répertoire de la classe, l'outil référent commun à la classe. Il permet le travail pendant la séance au gymnase mais aussi avant et après dans la classe.

Ce répertoire pourra également servir de support, d'échanges d'une rencontre entre classe ou lors du visionnage d'une vidéo GRS.

La démarche est identique quelque soit les engins utilisés, chaque engin a toutefois une spécificité à prendre en compte en fonction de l'objectif poursuivi, de l'âge des élèves et de l'espace de travail possible.

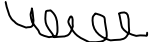
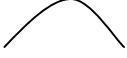
Des éléments liés aux engins

RUBAN

(À l'école 4m, 6m avec une hampe ou baguette plutôt en satin). Il est nécessaire d'avoir un grand espace de pratique.

Avantages : Il dessine l'espace, crée rapidement un effet esthétique, intéressant par rapport au codage des actions.

Inconvénients : Il demande de la rigueur dans le dessin notamment de l'amplitude pour ne pas s'emmêler. Les échanges d'engin sont plus difficiles.

Formes	Familles	Codage possible	Aides à apporter pour améliorer les réalisations	Quelques variations dans la réalisation
Petits dessins	Serpentins : vagues		Va et vient rapides de la main ce qui nécessite un poignet relâché, bras tendu, beaucoup de vitesse.	H, V, oblique
	Spirales : petits cercles balancers		Rapides, ce qui nécessite un poignet relâché, bras tendu Tempo rapide facilite	H (baguette au dessus), V (baguette H), oblique
Grands dessins	Elans :		Tout le ruban est mouvement Allonger le bras porteur, amplitude au maximum, mouvement initié par l'épaules	Plans V : frontal (D G G D), dorsal, sagittal, coté D et G Plan H : DV DR, oblique,
	Circumduction : Cercles		Peuvent se faire en attrapant l'extrémité du ruban	Plan V frontal, dorsal, sagittal Rotation extérieure et intérieure, Plan H : haut, moyen, bas
	8 : deux cercles			Plan V frontal haut et au sol, Plan H haut, moyen, bas
Ruban vole	Lancer rattraper Seul (difficile) A deux		Maitriser l'élan, Enchaîner un maniement après le rattraper	Après un cercle d'AV vers l'AR Par la baguette

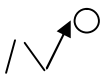
Plans H= horizontal, V= vertical, Frontal = devant le corps, Sagittal =antéropostérieur, dorsal= dans le dos, sens de rotation : extérieur = sens aiguille d'une montre, intérieur = inverse, cotés : D= droite, G= gauche,

BALLON

(À l'école 15 à 20 cm m suivant la taille, poids libre, matière synthétique ou caoutchouc (attention au gonflage : trop gonflé il se maîtrise mal, pas assez les rebonds sont difficiles)

Avantages : Il permet des approches plus « dansées », des échanges faciles entre les élèves (lancer, rouler), il s'associe facilement à un autre engin comme le cerceau par exemple et prend en compte la dimension rythmique.

Inconvénients : Il échappe facilement, et peut s'en aller loin. Le poids des représentations/ ballon (dribble, jeu au pied) peuvent entrainer des difficultés (surtout cycle 3).

Formes	Familles	Codage possible	Consignes dans la réalisation	Quelques variations dans la réalisation
Le ballon roule	Rouler		Rouler sur le sol : déposer le ballon au sol en posant le dos de la main et en l'accompagnant le plus longtemps possible pour guider sa trajectoire, il ne doit pas y avoir de sursaut. Ramasser sans rupture Rouler sur le corps : offrir une surface large, engager et suivre le rouler avec le corps	<u>Sur le sol</u> vers AV AR latéralement en oblique, à 2 mains, 1main, le pied, le coude.... <u>Sur le corps</u> sur des « chemins larges » 2 bras, 2 jambes le dos, ou accompagné de l'autre main
Le ballon rebondit	Rebond		Le corps accompagne (ressort) Bras souple, la main épouse la forme du ballon Tous les tempi	<u>Rebond actif</u> : à 1main ou 2, V, oblique, DV à coté... <u>Rebond passif</u> : après un lancer, on laisse rebondir
Je conduis mon ballon (prise souple sans l'agripper)	Elans : balancers		Ballon en équilibre sur la main (paume vers le haut) ou tenu légèrement à deux mains	Plans V frontal (D G G D), sagittal, coté D et G, Plan H (DV DR),
	Circumduction Cercles		Travailler en amplitude (bras porteur surtout) -Engager tout le corps (transfert du poids du corps, jambes fléchies) <i>Le ballon peut être enveloppé, retourné, enroulé, conduit dans différents espaces.</i>	Plans frontal, sagittal Rotation dans les deux sens, à 1 main ou à 2
	8 : deux cercles		Tempo binaire ou ternaire	Plans frontal, H, V Tenu à 1 ou 2 mains
Ballon vole	Lancer /rattraper Seul A deux, à plusieurs		Accompagner le ballon le plus longtemps possible (en se grandissant) pour lui donner une trajectoire juste. Contrôler l'énergie, la vitesse du lancer. Aller le chercher tôt en se grandissant Absorber la vitesse, en faisant suivre un autre maniement	Plans frontal, sagittal, dorsal (difficile) Trajectoire verticale ou parabolique Rattraper direct ou après un rebond

CERCEAU

(À l'école 65 à 70 cm de diamètre environ. Attention : si le cerceau est de section ronde il fera moins mal mais roulera moins bien, s'il est de section carrée, il convient de le recouvrir de ruban adhésif pour qu'il soit plus doux.

Avantages : Il permet aux élèves de jouer : échanges au sol, toupies, passer dedans, le faire rouler etc.....

Inconvénients : Il demande de travailler avec beaucoup d'amplitude car il est encombrant et de respecter une rigueur de plan ; il fait un peu mal en rotation et en lancer/rattraper.

Formes	Familles	Codage possible	Consignes dans la réalisation	Quelques variations dans la réalisation
Le cerceau roule	Rouler		Rouler sur le sol : attention à sa position au sol, l'accompagner le plus longtemps possible pour guider sa trajectoire, main dessus. Rouler sur le corps : offrir une surface large (dos le plus facile)	<u>Sur le sol</u> : libre ou en rétroactif, en ligne ou en courbe <u>Sur le corps</u> : dos, bras G bras D (difficile)
Le cerceau tourne	Rotation		<u>Autour d'un point</u> : le cerceau tourne autour de la tranche de la main ou d'une autre partie du corps (taille, cou), il faut garder le contact. <u>Autour d'un axe</u> comme le diamètre du cerceau, prise à deux mains, sur le sol = toupie	Avec cerceau vertical : Plan frontal, sagittal D ou G, H, rotation dans les 2 sens. Avec cerceau horizontal Le corps passe DD ou est juxtaposé
Je fais des dessins dans l'espace	Elans : balancers		Le cerceau reste dans le même plan Avoir une prise manuelle qui permette de changer de prise afin d'assurer la continuité du mouvement, mouvement de l'épaule.	Avec cerceau vertical : Plan frontal, sagittal D ou G, H
	Circumduction Cercles		Engager tout le corps (transfert du poids du corps, jambes fléchies) Utiliser le poids de l'engin pour impulser le mouvement	Avec cerceau vertical : Plan frontal, sagittal D ou G, H Avec cerceau horizontal : le cerceau fait le tour du corps
	8 : deux cercles		Rythme ternaire facilitant, plutôt lent pour les balancers.	Haut, bas, extérieur, intérieur.
Le cerceau vole	Lancer /rattraper Seul A deux, à plusieurs		Accompagner le cerceau pour lui donner une trajectoire et un plan juste. Le bras conditionne la direction et la vitesse Aller le chercher tôt	Plans frontal, sagittal, dorsal (difficile). Pendant le vol, le cerceau peut être V, H, tournant, oblique
Je passe dedans	Passer dedans		Sans modifier le plan : passer un pied pendant qu'il roule En utilisant son volume : sauter comme à la corde	Multiples variations, sources de créativité

CORDE

(À l'école : proportionnelle à la taille (la bonne dimension = deux extrémités sous les aisselles), des nœuds aux extrémités, un peu rigide (corde d'escalade).

Avantages : Elle permet des jeux d'ouverture fermeture, enroulé, sauts, les formes sont visibles, une entrée artistique peut être plus accessible !

Inconvénients : Le travail avec la corde demande de respecter une logique de plan, de forme et de sens de rotation. Le travail sollicite beaucoup la dissociation et coordination bras jambes.

Formes	Familles	Codage possible	Consignes dans la réalisation	Quelques variations dans la réalisation
Je saute dans la corde	Saut et sauté dans la corde ouverte		Un bout dans chaque main, un tour = un saut Bras tendus pour les grands tours, mouvement des poignets pour les tours rapides Les informations (coordination) se prennent à l'oblique haute devant les yeux	Tous les appuis possibles (sauts 1 pied ,2 pieds, alternés, galopés...) pour franchir la corde sur place ou en déplacement. La corde tourne en AV AR Deux tours pour un saut Croise et décroise devant le corps
La corde tourne	Rotation		<i>Pour ces éléments : beaucoup de possibles : corde pliée en 2 ou en 4, tenue à une main ou à deux, corde fermée ou ouverte</i> Le moteur de la rotation est le poignet <i>Attention à respecter un plan pour que dessin réalisé soit lisible</i>	Plans V frontal, sagittal D ou G, Plan H dans les 2 sens, voir sous les pieds Elle peut être enroulée autour du corps ou une partie du corps.
Je fais des dessins la avec corde	Elans : balanciers		<i>Pour ces éléments : beaucoup de possibles : corde pliée en 2 ou en 4, tenue à une main ou à deux, corde fermée ou ouverte</i> - Préserver la forme et le plan	Plans frontal, sagittal D ou G, Haut
	Circumduction Cercles		-Engager tout le corps (transfert du poids du corps, jambes fléchies), bras porteur allongé - Donner de l'énergie pour impulser le mouvement	Avec code verticale : Plans frontal, sagittal D ou G, Avec corde horizontale : niveau haut bas moyen
	8 : deux cercles		Tempo moyen	Plan frontal dans les 2 sens
La corde vole	Lancer /rattraper Seul A deux, à plusieurs		-Accompagner la corde pour lui donner sa forme sur la trajectoire. L'épaule et le poignet participent. - Aller le chercher tôt et enchaîner	Plans frontal, sagittal, après un balancé ou une circumduction Pendant le vol, la corde peut être déployée ou fermée ou ouverte. Elle peut être rattrapée par le milieu ou au bout à 1 ou 2 mains
Je trace une ligne dans l'espace	Echapper un bout		Lâcher un bout pour que la corde se déploie, donner la juste impulsion	Ramener la corde du sol vers la main Après un balancer dans les plans frontal ou sagittal

Des éléments corporels

Déplacements :

- Avec l'engin, à côté ou pendant le vol ou l'échange
- Marche
- Course
- Pas sautillés
- Pas chassés
- Pas glissés
- Pas en tournant
- Pas plus complexes : croisés, de bourrée,

Des sauts :

- Départ 2 pieds, Arrivée 2 pieds
- Départ 2 pieds, Arrivée 1 pied
- Départ 1 pied, Arrivée 1 pied (cloche pied)
- Départ 1 pied, Arrivée autre pied (enjambé)
- Départ 1 pied, Arrivée 2 pieds

Des tours :

- Tourner sur soi sur 1 pied, 2 pieds, sur les fesses, les genoux.
- Sur place, en se déplaçant
- Un $\frac{1}{4}$ tour, $\frac{1}{2}$ tour, 1 tour

Des éléments au sol :

- Statique
- En déplacement
- En équilibre

Des équilibres, des postures

- Diverses positions sur les un ou deux pieds, sur une autre partie du corps
- Plans vertical, horizontal
- En haut, au sol,
- Seul, à plusieurs
- Sur demi-pointes
- Des contacts

Des familles / engins

Corde	Cerceau	Ballons	Ruban
Maniements : balancés, 8 circumductions	Maniements : balancés, 8 circumductions	Maniements : balancés, 8 circumductions	Maniements : balancés, 8 circumductions
Lancer rattraper	Lancer rattraper	Lancer rattraper	Lancer rattraper
Passage dedans, dessus	Passage dedans, dessus		Passage à travers ou au dessus
		Rebonds	
			Spirales
			Serpentins
	Rouler au sol sur corps	Rouler au sol sur corps	
Sauts	Sauts		Sauts
Sautillés	Sautillés		
Rotation	Rotation autour d'un point, renversement	Rotation et renversement	
Echappé un bout			Echappé
Enroulé	Glisser du cerceau au sol		Enroulé