

**Vivre des situations gymniques**

Avec la pratique des activités gymniques, l'enfant développe des compétences motrices spécifiques sollicitées par matériel inhabituel.

Dans ce module d'apprentissage, les quatre thèmes (impulsions, appuis, équilibres, rotations et renversements) qui constituent la base de l'activité gymnique sont abordés dès la situation de découverte, pour faire progresser l'élève d'une activité autonome (se déplacer, sauter, rouler...) vers une pratique maîtrisée.

**Pour entrer dans l'activité****Dispositif***Objectif*

Expérimenter des actions inhabituelles.

*Organisation*

Les élèves sont répartis en quatre équipes qui évoluent successivement aux ateliers où ils enchaînent différentes actions induites par l'aménagement.

*Matériel*

Des cerceaux, lattes, plinths, tapis, etc. disposés en mini-circuits (cf. dessin).

Leur choix et dispositions seront adaptés au contexte local et offriront des conditions de sécurité satisfaisantes.

**Les sauts***Consignes*

Effectuer le parcours en sautant sur un pied dans les cerceaux, pieds joints sur le tremplin, à cloche-pied entrer les lattes puis par des bonds de lapin sur les tapis.

*Critères d'observation*

L'enchaînement des actions, l'alternance des appuis, la coordination.

**Les appuis***Consignes*

Tenir en appui sur les mains, monter les pieds le long des barreaux de l'espalier en rapprochant les mains du mur ; poser ses pieds sur le plinth pour déplacer les mains au sol ; passer les jambes de part et d'autre du blanc.

*Critères d'observation*

Les bras sont tendus, le bassin est placé à la verticale des appuis.

**Les équilibres***Consignes*

Se déplacer en appui manuel et pédestre sur des bancs ; marcher sur la poutre en enjambant les obstacles ; traverser le tapis et sans poser le pied sur les objets.

*Critères d'observation*

La position de la tête, le rôle équilibrateur des bras.

**Les rotations***Consignes*

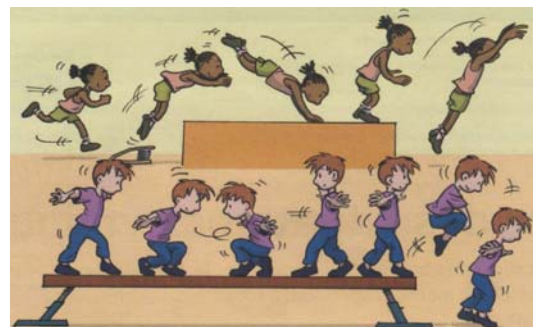
Rouler sur le tapis ; tourner en avant autour de la barre fixe basse.

*Critères d'observation*

Le respect de l'axe de rotation, la position de la tête en flexion.

**Pour progresser**

A chaque séance, les groupes évoluent aux différents ateliers qui sont adaptés en fonction des difficultés et réussites de chacun. Nous indiquons les variables d'évolution déterminantes pour le choix des situations.

**Sauter et réceptionner***Objectifs*

Maîtriser l'enchaînement d'une course et d'une impulsion, stabiliser sa réception.

### *Variables d'évolution*

La complexité des coordinations : course-impulsion, appui des mains sur l'obstacle, pose des genoux ou des pieds.

Le matériel : tremplin ou surface élastique ou, au contraire, amortissante.

Les hauteurs d'évolution : contre-haut ou bas, effet de la pesanteur.

### *Comportements recherchés*

L'efficacité de l'impulsion : tonicité, extension cuisse, jambe, cheville.

L'utilisation du matériel : augmentation de l'amplitude par le rebond sur un tremplin.

La continuité des actions : anticipation, enchaînement et stabilité.

La stabilité des réceptions : amortissement par un contrôle dynamique de la flexion des jambes.

## **S'équilibrer en appui en renversé**

### *Objectifs*

Aligner les différentes parties du corps en position renversée.

### *Variables d'évolution*

Les supports d'aide : pour permettre un appui des jambes et l'allègement du poids sur les bras.

Les positions initiales et finales : départ sur un matériel ou debout, chute allongée sur un tapis souple ou maîtrise d'une roulade.

L'autonomie : l'aide d'un support ou d'un camarade.

### *Comportements recherchés*

La verticalité : alignement des charnières bassin, épaule, poignet. Le contrôle de la tête : extension pour rouler. L'appui renversé, flexion pour rouler. La continuité d'action : enchaîner la fente, l'appui tendu renversé et roulade.

## **S'équilibrer**

### *Objectifs*

Maîtriser déplacements et actions simples sur une surface étroite et surélevée.

### *Variables d'évolution*

La hauteur et profondeur des supports : monter, sauter en contrebas, se réceptionner, prendre une impulsion.

Les déplacements : marcher sur demi-pointe, sautiller.

Les directions : en avant, arrière ou latéralement ; avec des demi-tours.

La statique : debout, accroupi.

## **Tourner en avant**

### *Objectifs*

Maîtriser la poussée et rouler rapidement en avant dans l'axe.

### *Variables d'évolution*

Le départ : à genoux, accroupi ou debout, proche ou éloigné de la pose des mains.

La rotation : facilitée ou contrainte (plan incliné descendant ou montant).

L'arrivée : se relever avec puis sans aide (appui des mains au sol, partenaire).

## **Tourner en arrière**

### *Objectifs*

Enchaîner rouler en arrière rapidement et se

redresser.

### *Variables d'évolution*

Les positions initiales et finales : départ (assis ou debout) et arrivée (à genoux, accroupi, jambes écartées ou tendues).

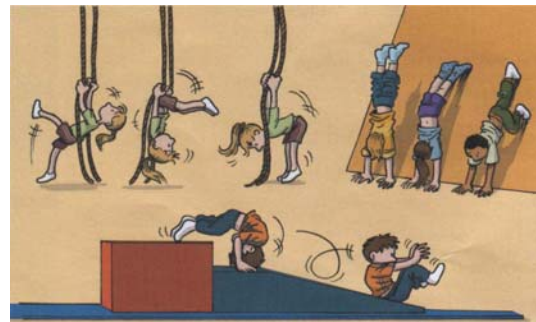
La stabilité : rotation au sol en suspension (cordes, barre fixe basse).

### *Comportements recherchés*

Le corps et groupé : arrondir le dos, rentrer la tête, fléchir les jambes.

Le déclenchement de la rotation : par gravité (s'asseoir et s'élancer) ou par impulsion (s'élancer par appui d'un pied pour tourner).

## **Pour évaluer ses progrès**



## **Dispositif**

### *Objectifs*

Les activités gymniques ont une double finalité : la maîtrise d'enchaînements et leur présentation au regard de l'autre.

### *Organisation*

Le matériel est disposé pour permettre la succession d'actions puisées dans un programme élaboré avec les élèves en fonction de leur acquis. Ils s'entraînent pour maîtriser leurs réalisations puis la présentent à leurs camarades.

## **Mise en œuvre**

### *Consignes*

Montrer sa production composée d'enchaînements d'actions gymniques en évoluant sur tout le matériel disponible. Pour les observateurs, il s'agit d'apprécier la qualité de la réalisation et sa valeur esthétique.

### *Critères d'observation*

Chaque élément réalisé est noté selon des critères simples (réalisation maîtrisée : 2 points, réalisation partielle : 1 point). L'esthétique est appréciée selon différents indicateurs (tonicité, attitude, bras et jambes tenus, orientation du regard, etc.) qui permettent l'attribution d'un point supplémentaire.

**Equipe EPS du Bas-Rhin,**

**Illustrations : Caro**

*Extrait de la revue EPS 1 n° 123, juin-juillet-août 2005, pp19-20*

[www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com)