

Ces quelques propositions d'exercices couvrent une grande partie de l'activité gymnastique telle qu'elle peut être présentée aux cycles 2 et 3. Cet inventaire n'est bien entendu pas exhaustif. Les situations seront d'autant plus riches si le matériel est adapté aux élèves de l'école primaire. Parmi d'autres structures existantes sur le marché, le matériel GYMKIT nous paraît convenir parfaitement pour une approche réelle de l'activité physique et sportive « gymnastique »

DEMARCHE D'APPRENTISSAGE

1- Phase exploratoire (ou entrer dans l'activité)

Des situations ouvertes, ludiques, porteuses des problèmes de la gymnastique

L'adulte observe, incite

L'enfant procède par essais, erreurs
tente de donner des réponses
teste, s'éprouve...

2- Phase de structuration (ou comprendre pour mieux réussir)

Les enfants comparent leurs productions

L'adulte, à partir des comportements observés, met en place des situations aménagées, évolutives (facilitation par matelas, modification des hauteurs...)

L'enfant entre dans un processus de progrès, recherche la performance...

3- Phase de réinvestissement (ou aller vers un apprentissage intentionnel)

... vers défi, spectacle, compétition : SE PRODUIRE DEVANT LES AUTRES !
(être acteur, spectateur, juge, organisateur....)

L'adulte est coordonnateur

L'enfant répète, épure, fixe ses productions...

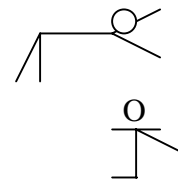
L'ECHAUFFEMENT

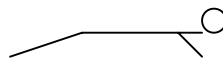
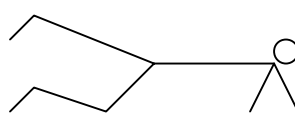
- Marche, courses, changements de direction, marche arrière, pas chassés, sauts au signal...
- Sauts de lapin
- Déplacements « accroupi canard »
- Déplacements en quadrupédie dorsale, ventrale...
- Déplacements en avant, en arrière (appui sur les mains, avancer le bassin, nouvel appui des mains...)
- Faire rouler son camarade sur le tapis « comme un bâton »
- A 2, se relever dos à dos

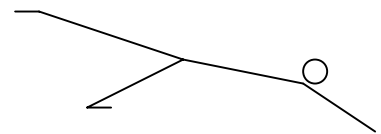
- Faire le culbuto
- Dos rond, dos creux
- Faire tourner les hélices
- Rotations de la tête à droite, à gauche, vers le haut, vers le bas..
- Se déplacer en quadrupédie
- Se déplacer en tripédie
- La main dans un cerceau, tourner autour(assouplissements des poignets)
- Idem mais pieds dans le cerceau
- Etc...

EQUILIBRES AU SOL

- En appui sur les deux pieds : planche faciale
- Sur un pied :
 - équilibre jambe latérale
 - équilibre jambe avant

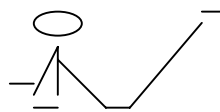


- Appui faciaux :
 - 
 - 



- Appuis dorsaux :
- Appui inversé (regard « plafond »)

- L'équilibre fessier (jambes groupées, tendues)



avec appui mains



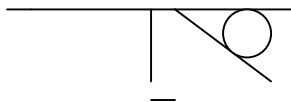
sans appui mains

- La chandelle

- appui coudes
- bras aux sol
- bras au sol latéralement
- bras le long du corps
- une jambe repliée

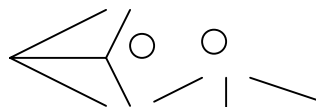


- La planche faciale

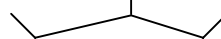


- Ecart :

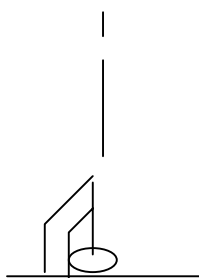
- facial



- antéro-postérieur :



- Le trépied

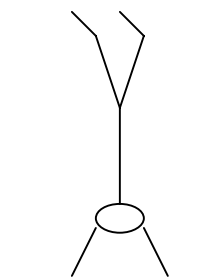


(parade)

(jambes groupées puis tendues)

- L'équilibre sur mains

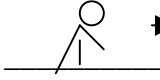
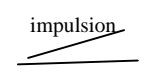

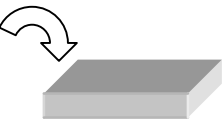
(ATR : appui tendu renversé)



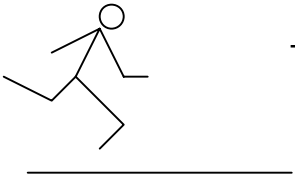
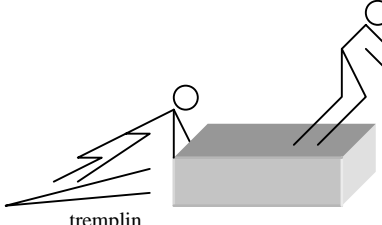
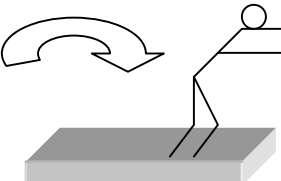
- La roue (pied, main, main, pied)

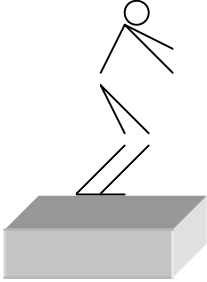
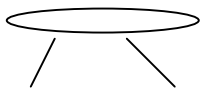


- La rondade (amorce roue réception 2 pieds simultanés)

PLINTH, BLOCS, TAPIS

- Monter sur**
 - sans élan, départ arrêté (impulsion libre, impulsion pieds joints)
 - avec élan  → impulsion   
 - tremplin plinth gros tapis
 - Réception stabilisée pieds décalés, jambes semi-fléchies

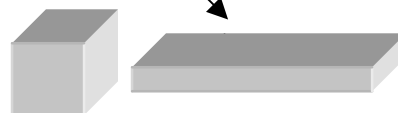
- Franchir**
 - sans élan, mains sur bords du plinth
 - franchissement de face, latéral...
 - avec élan, appui mains
 - jambes tendues vers la droite
 - jambes tendues vers la gauche
 - jambes groupées entre les bras
 - jambes écartées (petit module)

- Autres propositions**
 →  

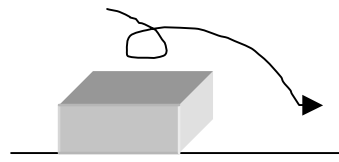
 →  →  → 

Trampoline (1 rebond, 2 rebonds) + réception équilibrée + roulade avant se relever avec puis sans les bras
 Attention : « **roulade** », travailler auparavant la roulade sans élan, position de la tête, des mains

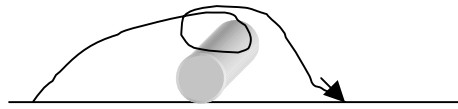
- déclencher la rotation avant à partir du sol



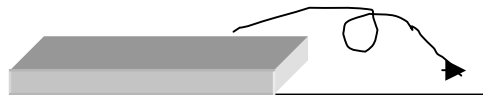
- sortir de la rotation arrière au sol



- ajouter un franchissement pendant la rotation



- proposer des roulades avant et arrière en léger contrebas



Et :

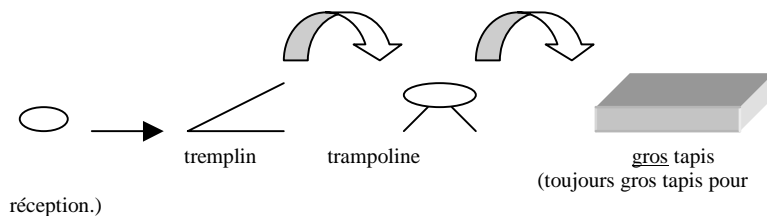
- Proposer d'enchaîner trois actions motrices :
 - courir + rouler + courir
 - courir + rouler + sauter
 - courir + rouler en avant + rouler en arrière
 - ...
- rechercher l'esthétique en donnant quelques repères : pieds en extension, corps et vitesse maîtrisés, ...

TRAMPOLINE

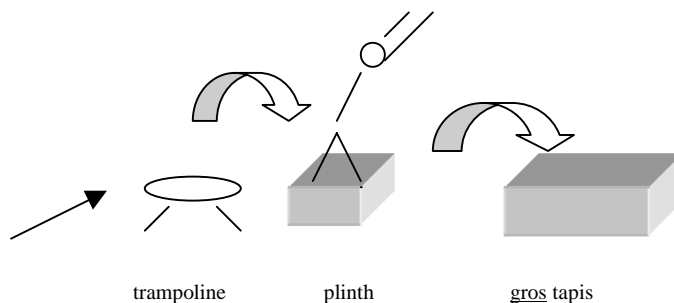
- **Rebondir plusieurs fois**

" " en changeant de face

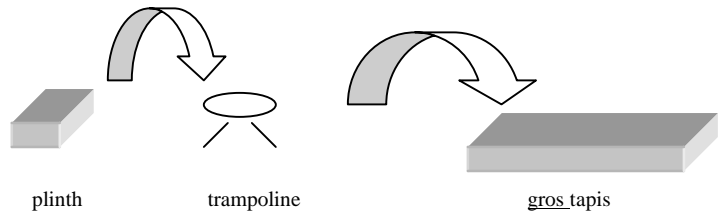
- **Enchaîner**



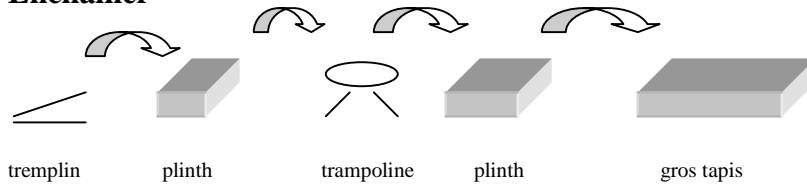
- **Enchaîner**



- **Enchaîner les rebonds**





- **Enchaîner**

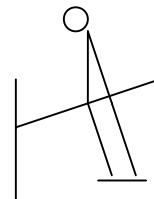


BARRE FIXE

- Déplacements libres d'un point à l'autre

- Suspendu par les mains, pieds libres
- Suspendu par les mains, jambes crochetées à la barre
- Passages en différentes prises mains : supination , pronation 
- changements de prise en cours de progression

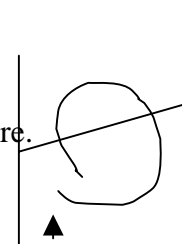
- Appui en position ventrale sur barre fixe
déplacement latéral ➔



- Appui en position dorsale, idem

- En suspension sous la barre, tourner autour en avant, en arrière.

- avec l'aide d'un camarade, puis d'un support surélevé pour poser les pieds

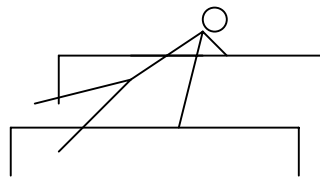


- Tourner en avant autour de la barre en partant de l'appui, c'est à dire passer de l'appui à la suspension

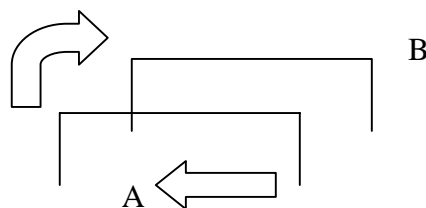
- Tourner en arrière autour de la barre en partant de la suspension, c'est à dire passer de la suspension à l'appui
- Tourner longitudinalement en suspension sous la barre en engageant une jambe après l'autre
- Se balancer plusieurs fois.
Se réceptionner stabilisé au sol

BARRES PARALLELES

- Déplacements d'un point à l'autre :
 - Suspendu à une barre les pieds libres
 - Suspendu aux deux barres, pieds libres
 - Suspendu à une barre, pieds posés sur l'autre
 - Suspendu à une seule barre, pieds crochetés à cette même barre
 - Suspendu aux deux barres, une jambe crochetée sur chaque barre
- Déplacement quadrupédique : une main sur chaque barre, un pied sur chaque barre, en position ventrale, en position dorsale, en marche avant, en marche arrière ; puis les deux mains sur la même barre, les cuisses reposant sur l'autre barre ;
- De l'appui tendu arrière se balancer pour venir à cheval en avant.
Lancer les jambes. Travail de la sortie des barres.



- Déplacement suspendu aux barres parallèles.
Passer de l'une à l'autre sans toucher le sol.



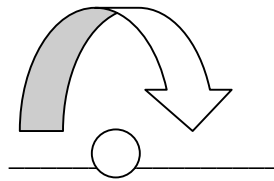
- Tourner, coudes écartés, en appui sur les deux barres (avec parade et bloc de mousse ou gros tapis sous les barres)

ROTATIONS AVANT

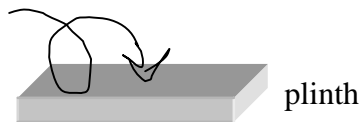
- Rotation simple sur tapis
- Idem mais se relever sans appui des mains

- Enchaîner plusieurs rotations

- Rotation avec franchissement



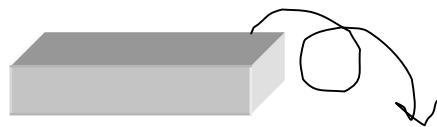
- Rotation sur plan élevé



- Rotation avec élan



- Rotation en contre-bas



(les yeux regardant sous l'appareil, les pieds le plus longtemps possible en contact avec l'appareil - banc, plinth.. -)

- Rotation à partir d'un point fixe (barre fixe, barres parallèles)

ROTATIONS ARRIERE

- Rotation sur plan incliné → Varier les départs
(accroupi, assis, debout)
- Rotation sur tapis → Garder un objet entre
les genoux, les pieds...
- Idem mais se relever sans appui des mains
- Enchaîner plusieurs rotations arrière
- Rotation arrière à l'écart (jambes écartées à l'arrivée)
- Rotation arrière départ jambes tendues
- Rotation arrière - barre fixe
- barres parallèles

POUTRE

1- des déplacements libres : dresser l'inventaire des possibles.....

2- des équilibres en déplacement

- sur la pointe des pieds
- en marchant en avant, en arrière, latéralement.....
- en variant les gestes
- en utilisant divers objets (cerceaux, ballons, rubans, foulards..)

3- une variété de déplacements, un enchaînement des actions.

- franchir des obstacles variés et ne pas s'arrêter
- se déplacer et changer le sens du déplacement
- jongler à l'arrêt, en se déplaçant
- privilégier des déplacements autres que vers l'avant, les changements d'orientation, de rythme
- enchaîner 2 déplacements différents interrompus et sans déséquilibre

4- une variété des entrées et des sorties

- entrée de face, par le côté, assis.....
- sortie sur le côté, avec l'appui des mains, par un demi-tour... en veillant à se réceptionner de manière équilibrée.

5- une organisation à 2, à plusieurs.

- se déplacer par deux (face à face, en symétrie, avec ou sans matériel...)
- se répartir en groupe et créer un enchaînement, une histoire : une entrée....une mise en place d'enchaînements individuels ou d'une « chorégraphie » commune au groupe ...une sortie

6 - * selon le niveau de maîtrise, certaines attitudes tenues au sol pourront être intégrée à un déplacement sur la poutre

.....et donner à voir !

PRINCIPES DE RECEPTION

- ▶ Se réceptionner équilibré

- ▶ Marquer la position

- ▶ Se grandir

Pour finalement ...

- ❖ Créer un enchaînement gymnique (travail par groupe) qui comprenne :
 - Au cycle 2 : une roulade, un saut, un déplacement quadrupédique en situation élevée liant de façon harmonieuse les éléments imposés...

 - Au cycle 3 : une rotation, un renversement, un saut, une attitude tenue

*Les éléments choisis doivent être maîtrisés (auto-évaluation), mémorisés puis présentés pour être « notés ».

Critères de qualité de l'enchaînement proposé :

- ❑ Connaissance : l'enchaînement doit être connu par cœur
- ❑ Maîtrise : les éléments retenus doivent être techniquement maîtrisés
- ❑ Esthétique : l'ensemble doit être « beau à regarder » (préciser les critères de la codification esthétique gymnique – pointes de pieds, jambes tendues..).

On demandera aux élèves- C 3 surtout – de se critiquer et de se corriger mutuellement.