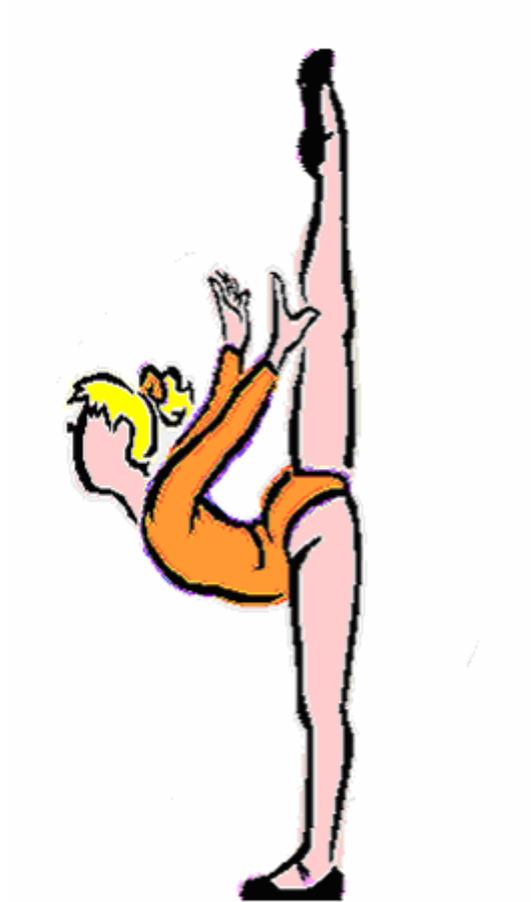


# Gymnastique cycle 2



# Gymnastique au sol

## Cycle 2

### Les compétences visées se réfèrent au programme E.P.S. du cycle 2

-- concevoir et réaliser des actions à visées artistiques, esthétiques

Situations proposées en fonction des possibilités matérielles.

Certaines actions gymniques seront peu travaillées car les appareils adaptés manquent.

### Compétences générales

- réaliser un enchaînement de trois à cinq actions acrobatiques
- des roulades en avant
- des éléments de liaison
- des éléments de posture
- des éléments d'équilibre sur une jambe et/ou sur les mains
- formuler une consigne pour l'échauffement
- l'enchaînement devra comporter un début et une fin
- apprendre un vocabulaire technique

### Compétences spécifiques

#### Ressources mécaniques

- maîtrise d'équilibres et de déséquilibres inhabituels.
- coordination et dissociation segmentaire.

## Ressources énergétiques

- tonicité
- contrôle des éléments

## Ressources affectives

- perception du risque et le contrôle de ses émotions

## Ressources relationnelles

- construction de règles de fonctionnement
- d'un code commun d'observation et d'évaluation (figures gymniques)
- différentes actions : -- tourner, voler, se déplacer...
- produire des formes techniques simples corporelles maîtrisées : aériennes (sauts) renversées (tête en bas) tournées (éléments de rotation)

## Objectifs

- roulade avant se relever avec l'aide des mains et roulade avant jambes écartées
- roulade arrière arrivée sur les genoux
- déplacements (pas chassés latéraux, sautiller etc.)
- saut (extension et aussi avec un demi-tour)
- posture (fente en avant, chandelle appui manuel et pédestre ventral)
- exercice d'équilibre sur une jambe
- appui tendu renversé (équilibre) sur les mains avec aide de l'espalier
- passage latéral sur les mains avec l'aide d'un banc
- exécuter un enchaînement

## Compétences transversales

### S'engager lucidement dans l'action

- oser s'engager en toute sécurité
- contrôler ses émotions.

### Construire un projet d'action

- formuler, mettre en oeuvre un projet d'action

### Mesurer et apprécier les effets de l'activité

- mettre en relation des notions d'espace
- apprécier ses actions, ses progrès, ceux des autres...

### Appliquer des règles de vie collective

- se conduire dans le groupe en fonction des règles de sécurité, écouter, et respecter les autres

### Évaluation

- par l'enseignant
- avec fiche par l'élève
- rencontre USEP

# Savoir établir une programmation

**Une véritable éducation physique cohérente, complète et équilibrée** nécessite une programmation précise des activités. Celle-ci est placée sous la responsabilité de l'équipe de cycle. Pour éviter l'accumulation de séances disparates, quelques principes doivent être respectés :

- dans chacune des années du cycle, les quatre compétences spécifiques sont abordées :
- chaque compétence est traitée au travers d'une ou plusieurs activités.
- il serait souhaitable, pour que les apprentissages soient réels, que les modules d'apprentissage soient de 10 à 15 séances. Par souci de réalisme, le minimum est fixé à 5 à 6 séances de chaque activité pour un module d'apprentissage.

La programmation est donc indispensable au bon déroulement de l'E.P.S. dans une école et doit faire partie intégrante du volet E.P.S. du projet d'école. Les activités physiques et sportives supports sont choisies, dans le cadre des programmes, en fonction :

- des priorités de l'école
- les objectifs généraux et spécifiques de l'E.P.S.
- des compétences de chacun des enseignants
- des réalités du terrain

## **Elle se décline en une programmation d'école et une programmation par classe :**

**Programmation d'école :** représente les choix communs à toute l'école

**Programmation de classe :** tout en respectant la programmation d'école elle tient compte des besoins spécifiques des élèves et des projets particuliers de chaque classe (actions départementales, actions U.S.E.P. etc.)

Le choix des activités physiques et sportives, supports d'apprentissage, se fait en fonction des objectifs retenus. On est toutefois tenu de faire des choix réalistes (en fonction des moyens matériels dont on dispose : locaux, installations sportives, matériels... Et des compétences des membres de l'équipe) mais évolutifs (en liaison avec l'achat de matériels, la demande d'attribution d'installations sportives, la formation continue...)

Chaque activité physique et sportive contenue dans la programmation se décline en modules d'apprentissage.

Les modules sont répartis en fonction des horaires, des installations sportives, des choix pédagogiques et des compétences de chacun des membres de l'équipe.

# **Savoir construire un module d'apprentissage**

**La programmation annuelle d'une classe, construite à partir de la programmation de l'école, est constituée d'une dizaine de modules d'apprentissage.**

Chaque module met en oeuvre l'activité physique choisie, support au travail d'une des quatre compétences.

En aucun cas la durée d'un module d'apprentissage ne peut être inférieure à 6 séances.

## **Il se construit à partir**

-- des compétences et connaissances à acquérir pour les élèves, formulées en termes de résultats observables (les effets recherchés : ce que l'élève doit savoir).

Ces compétences spécifiques et transversales sont choisies en référence au programme de l'école primaire.

-- du choix d'une activité physique support à l'enseignement de ces compétences.

## **Il prévoit**

-- le nombre et la durée des séances : 30 minutes en cycle 1, 45 minutes en cycle 2, 1 heure en cycle 3.

L'élève doit avoir le temps d'apprendre et de stabiliser ses acquis. C'est pourquoi la durée d'un module est plutôt de 8 à 10 séances.

-- la démarche pédagogique la mieux adaptée.

-- l'organisation pratique particulière au module.

-- les éléments de polyvalence du module.

-- L'évaluation. Les types d'évaluations utilisés dans le module. La situation de référence. Les outils d'évaluation.

## **Il est constitué de séances qui s'enchaînent à raison d'au moins une séance par semaine (en dessous de cette fréquence les conditions de l'apprentissage ne sont pas réunies) :**

-- le contenu de la séance dépend de sa place dans le module.

-- le contenu de chaque séance se place dans le cadre ci-dessus et se construit à partir des bilans et en tenant compte des progrès des enfants.

## **Avant le déroulement de la séance**

-- choisir l'objectif de la séance qui contribue à la construction des compétences et des connaissances du module.

-- prendre en compte les observations faites dans la ou les séances précédentes.

-- élaborer là où les situations d'apprentissage, les tâches à réaliser, les critères de réussite.

-- organiser le groupe classe en fonction des situations problème choisies

-- envisager les problèmes matériels permettant la mise en oeuvre efficace des différentes situations.

-- organiser les éléments de la polyvalence à chaque étape.

## **Pendant le déroulement de la séance**

-- assurer les ajustements permanents en fonction des réactions des élèves ou des aléas de la séance. Ce qui demande de prendre du recul et de se donner le temps d'observer

## **Après la séance :**

- faire le bilan à partir d'indicateurs déterminés avant la séance.
- mettre en oeuvre les éléments de polyvalence choisie.

Ces 2 points permettent la construction de la séance suivante.

# **Savoir construire une séance en E.P.S**

## **Avant la séance**

**En classe (10 à 30 minutes suivant le cycle)**

**Le bilan de la séance précédente ayant été fait, l'enseignant doit, en tenant compte des différents niveaux d'habiletés :**

- choisir des compétences spécifiques à acquérir par les élèves
- choisir l'objectif spécifique (parmi les contenus d'apprentissage)
- choisir des compétences transversales à développer
- définir des situations d'apprentissage

**L'enseignant et les élèves échangent pour élaborer**

- la mise en oeuvre de situations d'apprentissage
- les consignes et les critères de réussite
- les outils d'évaluation

## Les élèves participent

- à l'organisation du groupe classe
- à l'organisation matérielle
- à différents rôles sociaux

## Pendant la séance (30 à 45 minutes suivant les cycles)

### Entrée dans l'activité

- mise en place matérielle
- mais en activité en rapport avec l'objectif choisi et l'activité physique sportive support

## Déroulement de la séance

- reprise d'une ou de situations issues des séances précédentes (reprise de ce qui a été vécu, sécurisation, motivation)
- lancement des situations avec rappel des consignes et des critères de réussite
- activité : grâce au travail effectué avant la séance, les situations proposées permettent) :
- de responsabiliser les élèves, de travailler en autonomie et de gérer les ateliers (l'enseignant observe et relève des informations pour intervention différée, analyse la séance)
- d'avoir un maximum de temps d'activité pendant la séance (passage d'une situation à l'autre), dans la situation d'apprentissage (nombre de répétitions nécessaires à l'acquisition des compétences au regard des critères de réussite déterminée au préalable et des supports d'évaluations construits)
- d'avoir des temps de régulation: grâce à son positionnement et à son observation, l'enseignant de remédier immédiatement en fonction des besoins des élèves et les objectifs poursuivis.

## Fin de la séance

- rangement du matériel
- remise au calme si nécessaire

## Après la séance

Avec l'enseignant, les élèves doivent :

- reprendre les critères d'évaluation pour : prendre conscience du niveau de compétence atteints et les stratégies utilisées ainsi que les progrès réalisés et restant à faire.

## L'enseignant doit :

- envisager des ajustements et des développements qui participeront aux bons choix de l'objectif et des situations d'apprentissage de la séance suivante.
- mettre en place des outils de référence à partir des observations et des analyses

# Évaluation

## Introduction

En E.P.S., comme dans tous les autres champs disciplinaires, il y a nécessité d'évaluer et de faire évaluer les progrès.

L'élève est un enfant qui agit en sachant qu'il apprend, en sachant ce qui va apprendre est en sachant comment mesurer ce qu'il a appris.

Évaluation est un outil d'apprentissage et en conséquence d'être prévu par l'enseignant dès la conception du module.

C'est à l'issue de l'observation des élèves lors de la première séance (évaluation initiale) que l'enseignant ajustera la progression proposer aux élèves.

## L'évaluation permet

- à l'élève, **d'adapter son action** en fonction du but à atteindre.
- à l'enseignant, **de réguler son enseignement** en mesurant les effets de son action pédagogique sur l'évolution du niveau de compétence des élèves.
- à l'élève et à l'enseignant, **de mesurer les progrès** au cours d'un module d'apprentissage (de 6 à 12 séances). Il s'agira de comparer le niveau initial au niveau final.

L'évaluation engage l'élève dans une démarche active et motivante qui mobilise tout à la fois des compétences spécifiques, transversales, méthodologiques et langagières

Il s'agira pour l'enseignant d'explicitement clairement le but de la tâche, les critères de réussite qui permet aux élèves de se situer, nous aussi de comprendre leurs réussites de leurs échecs.

L'échec, l'erreur ne sont pas des fautes mais des « indicateurs dans le processus d'apprentissage » et ont un statut positif.

C'est parce que l'élève connaît le but de la tâche, les critères de réussite, les compétences acquérir qu'il peut mettre en oeuvre des stratégies cognitives pour le rendre autonomes dans son travail et le conduire à progresser

(On peut appliquer les élèves dans l'élaboration de ces critères).

L'auto-évaluation et la co-évaluation participent à la régulation de l'apprentissage.

Un temps de pratique suffisant est indispensable pour que les élèves multiplient les essais, analyse le résultat de leur action et s'engagent dans les remédiations proposées par l'enseignant.

## Démarche pour concevoir une évaluation

- la logique interne de l'activité
- des compétences spécifiques acquérir par l'élève
- des contenus d'apprentissage
- des exemples des situations
- du niveau d'habileté
- des compétences générales et des connaissances acquérir par l'élève
- des liens possibles avec les autres champs disciplinaires.

## L'évaluation suppose

- de mettre en place une situation qui respecte la logique interne de l'activité retenue et met en oeuvre des compétences spécifiques de cette activité.
- d'élaborer pour l'élève des critères de réussite spécifique à l'activité
- de déterminer des niveaux d'habileté en fonction du taux de satisfaction aux critères de réussite. Suivant les activités physiques et sportives, les critères de réussite seront de type quantitatif ou qualitatif, voire les deux

# Module gymnastique cycle 2

**L'échauffement : sera pris en charge par les élèves, une consigne par élèves.**

Différents rôles pour les élèves : gymnaste, observateur, pareur, évaluateur, juge.

**Objectif :** - réaliser un enchaînement avec un début et un fin

**Les enchaînements sont volontairement en situations fermés pour permettre d'étudier des placements de base utile, pour acquérir la souplesse ; l'équilibre, la coordination, la tonicité du corps indispensable pour réaliser des éléments plus difficiles, mais néanmoins possible pour des élèves de cycle 2 et aussi par souci de sécurité. (Enfin ceci est mon point de vue en temps que spécialiste en gymnastique)**

## **Composition de l'enchaînement**

- roulade en avant arrivée jambes serrées et accroupi
- roulade en avant jambes écartées se soulever
- exercice d'équilibre sur un pied
- roulade en arrière
- saut en extension, et avec un ½ tour
- exercices de souplesse, écrasement facial jambes écartées, jambes serrées, pont.
- chandelle
- déplacements ex. pas chassés
- différentes façons pour se relever de la roulade en avant

## **En fin de cycle**

Evaluation par les élèves

Evaluation de l'enseignant

Présentation de l'enchaînement à un jury qui sera composé d'élèves de Cycle 3

## **L'échauffement**

- Partager la classe en quatre équipes
- Donner à chaque enfant sa consigne (en classe)
- Les enfants évoluent autour d'un terrain délimité
- Lorsque l'enfant a donné sa consigne ses camarades « l'exécute », au signal " cessez ", les enfants arrêtent le mouvement en cours et l'élève suivant, donne alors sa consigne etc.

- **durée de cet échauffement ¼ d'heure**

## Descriptif des consignes à donner aux élèves (en classe)

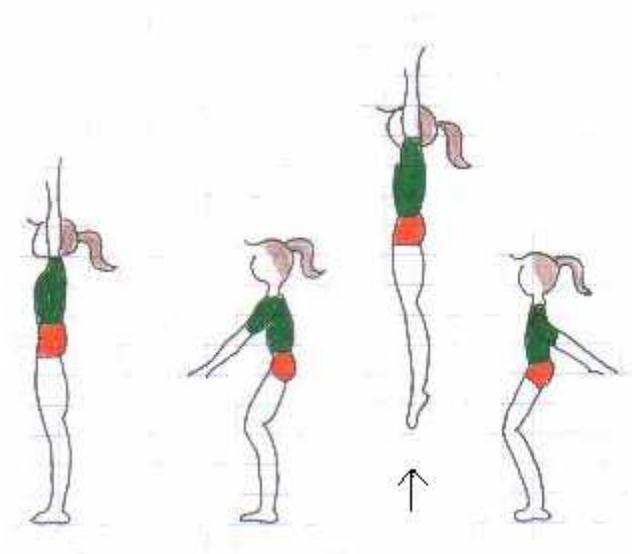
- en petite foulée (cessez) etc...
- cercle des bras en avant (en marchant)
- cercle des bras en arrière (en marchant) etc.
- mains à la taille, montez des genoux à la poitrine
- mains à la taille, talons aux "fesses"
- mains à la taille, pas chassés à l'extérieur
- mains à la taille, pas chassés à l'intérieur
- rangez-vous par équipes
- prenez vos distances
- mains à la taille, échauffement du cou (jambes serrées, et tendues) (rotation du cou)
- mains à la taille, échauffement de la taille (jambes tendues, légèrement écartées) (rotation du buste)
- mains sur les genoux, échauffement des genoux (rotation des genoux)
- échauffement des poignets (main face à face croiser les doigts rotation)
- asseyez-vous
- échauffement des chevilles (flexion d'une jambe sur l'autre qui reste tendue, effectuer une rotation d'une cheville, même exercice avec l'autre pied)
- debout
- échauffement des jambes (jambes écartées, buste droit, bras levés, poser les mains au sol devant les pieds, entre les pieds, derrière les pieds, puis lever les bras). La consigne de l'enfant sera : levez, devant, au milieu, derrière, levez etc.
- asseyez-vous
  
- échauffement des jambes, jambes écartées (flexion du buste sur la jambe droite, en posant les mains sur le pied droit, flexion du buste sur la jambe gauche, en posant les mains sur le pied gauche, flexion du buste vers l'avant et le sol, serrer les jambes, flexion du buste.) La consigne de l'enfant sera : à droite, à gauche, au milieu, jambes serrées.
- rangez-vous par équipes. Les responsables vont placer les tapis.

# Croquis et descriptif des éléments gymniques au sol

## Saut en extension

Station droite, bras placés à l'arrière, action des bras de l'arrière vers le haut

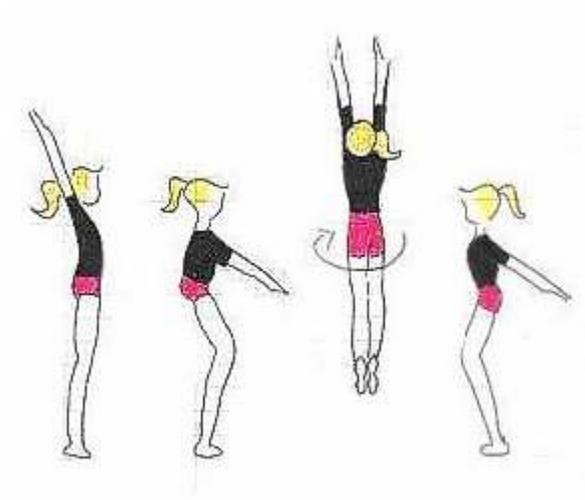
- poussée des jambes, extension du corps à la verticale pour effectuer le saut extension
- réception stabilisée avec flexion des jambes, puis extension des jambes, bras devant
- bras à la verticale, maintenir la position du corps, 3 secondes.



## Saut extension avec un demi-tour

Station droite, bras placés à l'arrière, action des bras de l'arrière vers le haut

- poussée des jambes extension du corps à la verticale, effectuer un demi-tour à droite ou à gauche, flexion des jambes, réception stabilisée
- puis extension des jambes, bras devant
- bras à la verticale, maintenir la position du corps, 3 secondes



## Fente avant

- - station droite, jambes serrées, bras à l'horizontal, un pas en avant, fléchir la jambe avant
- jambe arrière tendue
- buste droit
- tête levée



## Pont

- se coucher sur le dos
- fléchir les jambes (légèrement écartées)
- poser les mains de chaque côté de la tête bras pliés
- extension des bras, pour soulever le corps en poussant sur les jambes
- maintenir le pont 3 secondes



## Appui manuel et pédestre

- se coucher sur le ventre
- jambes serrées et tendues
- bras fléchis, mains de chaque côté du buste
- extension des bras, pour soulever le corps (en planche)
- maintenir la position tête levée, 3 secondes.



## Exercice d'équilibre

- station droite, jambes serrées, bras à l'horizontale, tête droite
- élévation et flexion de la jambe droite ou gauche
- maintenir la position 3 secondes.



## Exercice d'équilibre

### Variante :

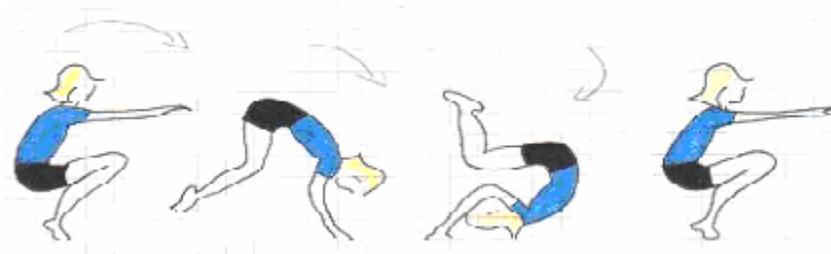
- station droite jambes serrées, bras à l'horizontale tête droite
- élévation et flexion de la jambe droite ou gauche en ouverture sur le côté
- maintenir la position 3 secondes.



## Roulade avant jambes serrées et fléchies

Station droite bras à la verticale jambes serrées face aux tapis

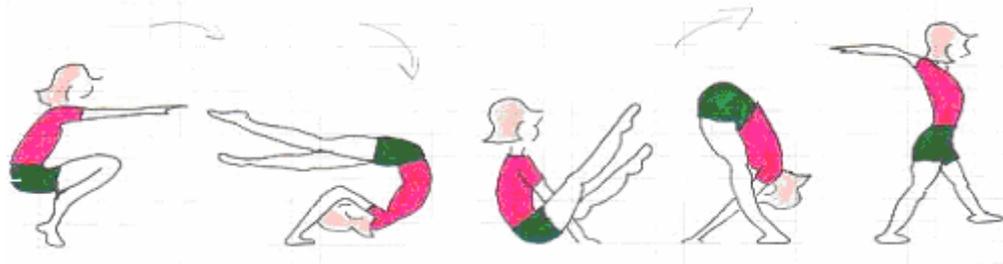
- flexion des jambes
- pose des mains sur le tapis « loin » devant
- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine
- poussée des jambes, rotation du corps (en boule) pour effectuer la roulade en avant
- se relever avec l'aide des mains (cycle 3 sans l'aide des mains) jambes en flexion complète et serrées
- se redresser en station droite bras à la verticale, maintenir la position 3 secondes.



## Roulade en avant jambes écartées

Station droite bras à la verticale jambes serrées face au tapis

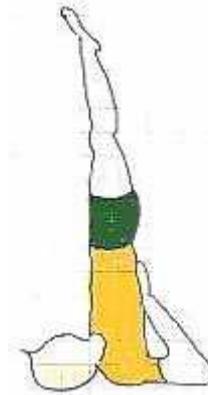
- flexion des jambes
- pose des mains sur le tapis « loin » devant
- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine
- poussée des jambes, rotation du corps pour effectuer la roulade en avant
- écarter les jambes, poser les mains au sol, entre les jambes
- se soulever en appuyant sur les bras et les mains en soulevant le bassin, et en appuyant sur les talons et les jambes
- se redresser en station droite jambes écartées.



# Chandelle

Se coucher sur le dos

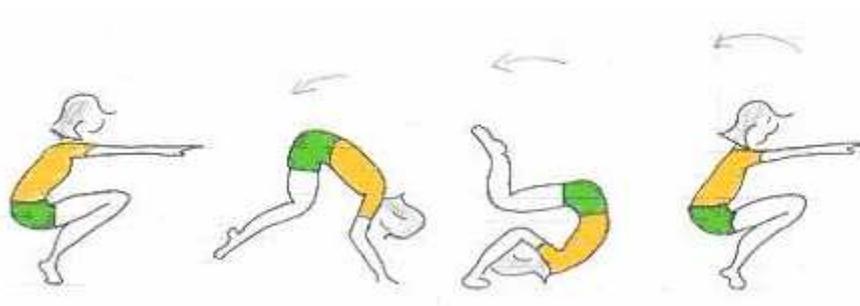
- jambes serrées et tendues
- soulever le bassin et le dos, ainsi que les jambes vers le haut, pour placer les mains, sur le dos à hauteur des lombaires, bras fléchis coudes serrés.
- maintenir cette position corps droit et jambe tendue à la verticale pendant 3 secondes



## Roulade en arrière jambes serrées

Station droite, jambes serrées dos au tapis

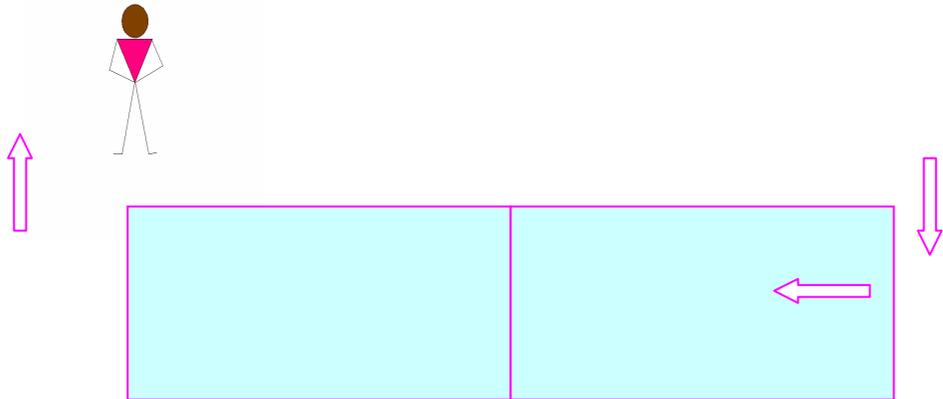
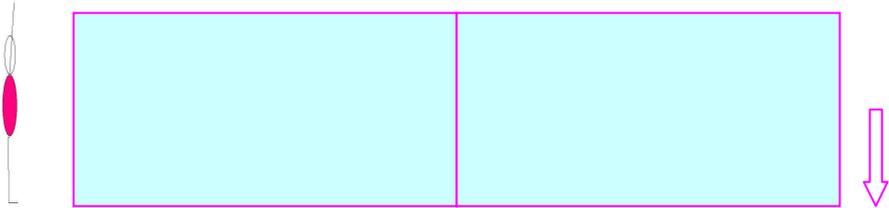
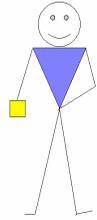
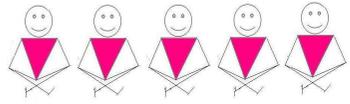
- placer les bras pliés de chaque côté de la tête, coudes levés et serrés
- s'accroupir, pencher le buste et la tête vers l'avant regard vers le sol
- dans cette position basculer vers l'arrière, en posant le bassin au sol pour effectuer la roulade en posant les mains au sol, de chaque côté de la tête
- pousser sur les bras pour dégager la tête
- poser les pieds à l'arrière jambes fléchies et serrées
- se redresser en station droite jambes serrées bras à la verticale



## Enchaînement de gymnastique au sol C.P

- exercice d'équilibre
- roulade en avant, saut en extension, maintenir la position 3 secondes
- roulade en avant arrivée jambes écartées
- écrasement facial, jambes écartées, maintenir la position 3 secondes
- écrasement facial, jambes serrées, maintenir la position 3 secondes
- se coucher sur le dos, pont, maintenir la position 3 secondes
- puis effectuer une chandelle, maintenir la position 3 secondes, se mettre en "boule" s'accroupir, se relever jambes serrées, tendre les jambes
- déplacement en pas chassés vers la droite où vers la gauche, mains à la taille
- saut en extension avec 1/2 tour pour se retrouver face au tapis
- roulade en avant jambes écartées, se soulever, glisser sur le ventre, jambes serrées
- appui manuel et pédestre, maintenir la position 3 secondes, s'accroupir en "ramenant les jambes pliées vers les mains"
- se relever
- se placer en fente avant, maintenir la position 3 secondes.

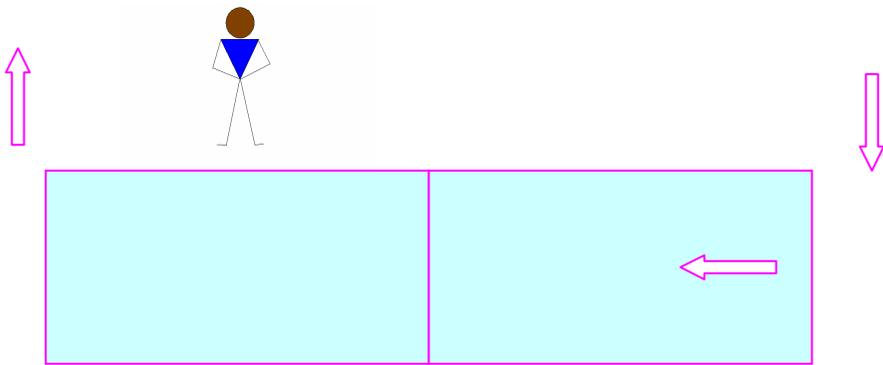
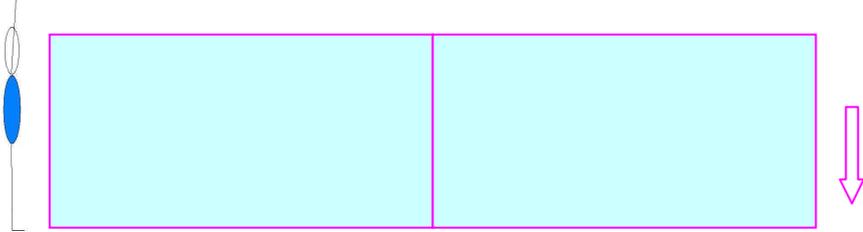
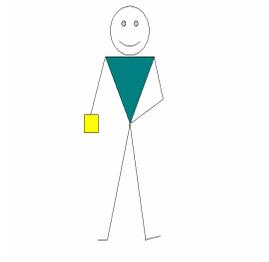
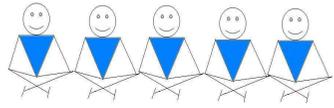
## Placement des tapis



## Enchaînement de gymnastique C.E.1

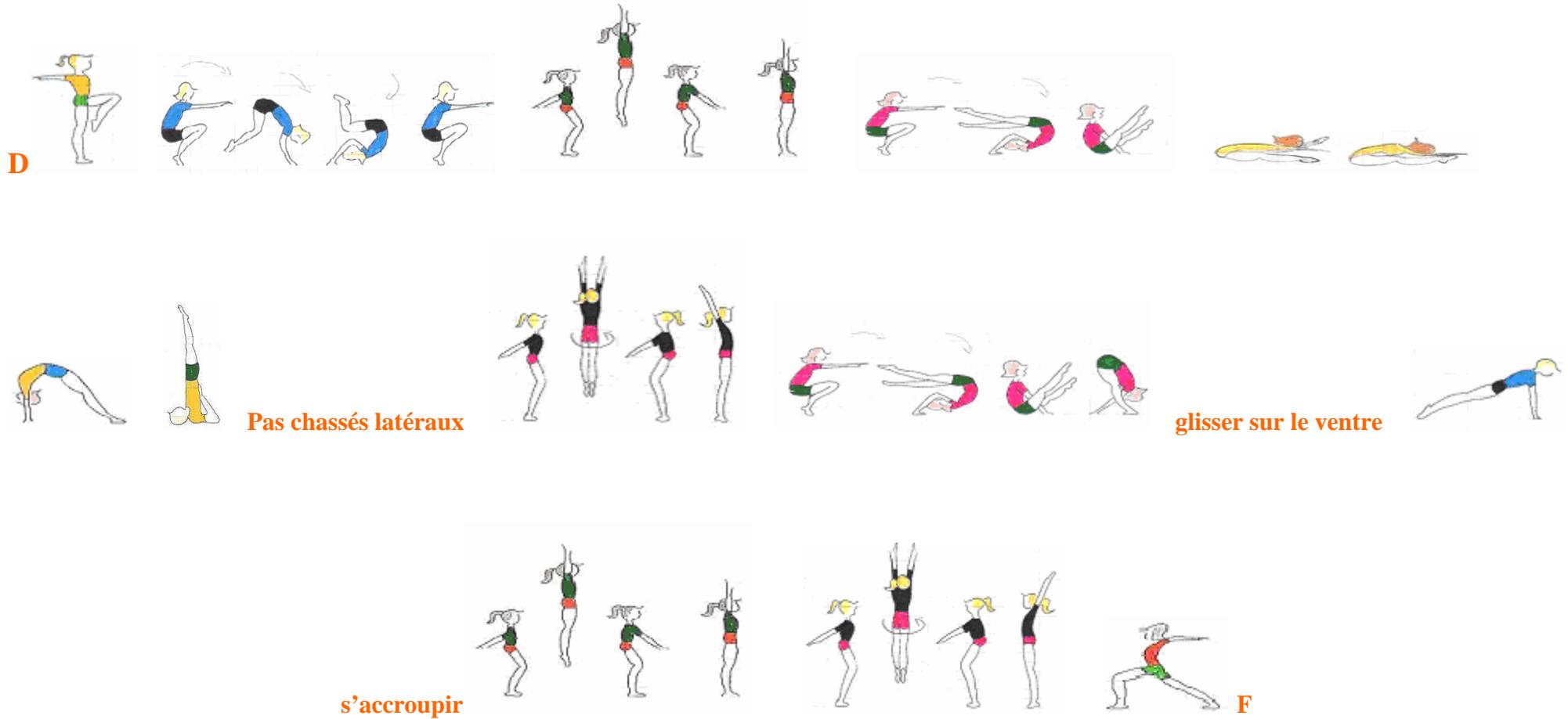
- exercice d'équilibre
- roulade en avant, saut en extension, maintenir la position 3 secondes
- roulade en avant arrivée jambes écartées
- écrasement facial, jambes écartées
- écrasement facial, jambes serrées
- se coucher sur le dos, pont, maintenir la position
- puis effectuer une chandelle, maintenir la position 3 secondes, se mettre en "boule" s'accroupir, se relever jambes serrées, tendre les jambes
- déplacement en pas chassés vers la droite où vers la gauche, mains à la taille
- saut extension avec un ½ tour
- roulade en avant jambes écartées, se soulever, glisser sur le ventre, jambes serrées
- appui manuel et pédestre, maintenir la position 3 secondes, s'accroupir en "ramenant les jambes pliées vers les mains"
- se relever saut extension avec un demi tour
- se placer en fente avant, maintenir la position 3 secondes

# Placement des tapis

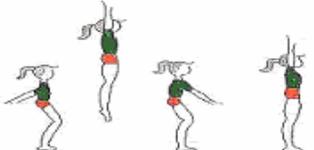
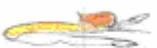




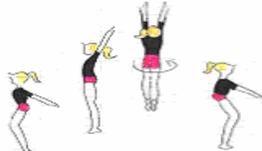
# Enchaînement de gymnastique au sol C.E.1



**D = Début**  
**F = Fin**

Classe de :		Ecole :		Fiche d'évaluation rencontre de gymnastique C.P.				
Nom :	😊 =	😐 =	☹ =		😊 =	😐 =	☹ =	Points
Prénom :	3	2	1		3	2	1	
								
								
				 <b>pas chassés</b>				
								
								
								
					<b>* Total</b>			

\* Bonus pour éléments plus difficile n'appartenant pas à la grille

Classe de :		Ecole :		Fiche d'évaluation rencontre de gymnastique C.E.1				
Nom :	☺ =	☹ =	☹ =		☺ =	☹ =	☹ =	Points
Prénom :	3	2	1		3	2	1	
								
								
				 <b>pas chassés</b>				
								
								
								
							<b>* Total</b>	

\* Bonus pour éléments plus difficile n'appartenant pas à la grille