

GYMNASTIQUE

2007

Rencontres du 29 janvier au 9 février 2006

Pour toutes les classes du CP au CM2

Attention : les séances de natation, d'escalade et de patinage sont supprimées pendant les rencontres de la deuxième semaine.

LA GYMNASTIQUE

Le sens des activités gymniques

La gymnastique est une activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par les pratiquants. Originalité, risque et virtuosité caractérisent cette activité.

Les ressources mobilisées et développées

Les **ressources informationnelles** : la construction de nouveaux équilibres remettant en cause celui du terrien entraînent des modifications des stratégies de prise d'information visuelles et proprioceptives ; les activités de mémorisation d'actions et d'anticipation sont fortement sollicitées

Les **ressources mécaniques** : la maîtrise d'équilibres et de déséquilibres inhabituels, les coordinations et dissociations segmentaires sont des ressources incontournables

Les **ressources énergétiques** sont principalement tonicité, vitesse et contrôle de l'énergie engagée

Les **ressources affectives** : la perception du risque et le contrôle de ses émotions

Les **ressources relationnelles** : la construction de règles de fonctionnement collectives, d'un code commun d'observation et d'évaluation (figures gymniques) et la communication autour de ce code font également appel aux **ressources cognitives**.

Les problèmes moteurs originaux posés par la gymnastique

Il s'agit de passer d'un équilibre vertical de terrien à la construction de **nouveaux équilibres** de plus en plus aériens et renversés.

On produira des formes techniques corporelles maîtrisées

- de plus en plus **aériennes** (sauts, envols)
- de plus en plus **renversées** (tête en bas)
- de plus en plus **manuelles** (utilisation des appuis manuels)
- de plus en plus **tournées** (éléments de rotation suivant plusieurs axes)
- de plus en plus **complexes**.

Les actions fondamentales de la gymnastique sont donc : **tourner, voler, se déplacer**.

CYCLE 2 CP CE1**ENCHAINEMENT**

ENCHAINEMENT sans rupture comprenant une roulade arrière, une roulade avant et un saut		
	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
ROULADE AVANT	Etre capable de rouler au sol. Réaliser une roulade dans l'axe.	T1 : poser les mains au sol, la tête rentrée, le menton sur la poitrine. T2 : poussée des jambes qui fait passer le bassin de l'autre côté de la verticale des épaules. T3 : se relever avec l'aide des mains.
ROULADE ARRIERE	Etre capable de se coucher sur le dos. Réaliser une roulade arrière dans l'axe à l'aide d'un plan incliné.	T1 : position de départ : tête rentrée, menton sur la poitrine, dos rond, mains sur les omoplates. T2 : élévation du bassin au-dessus des appuis manuels en lançant rapidement les jambes vers l'arrière. T3 : arrivée sur les genoux.
SAUT	Etre capable de sauter sur place pieds joints et de se réceptionner en équilibre. Sauter sur place en réalisant un demi-tour et se réceptionner de manière équilibrée.	T1 : réaliser un saut sans rotation et se tourner d'un demi-tour. T2 : réaliser un saut avec rotation d'un quart de tour et réception stabilisée. T2 : réaliser un saut avec rotation d'un demi-tour et réception stabilisée.
ENCHAINEMENT	Etre capable de juxtaposer 3 éléments Etre capable de réaliser un enchaînement de trois actions	T1 : réaliser une juxtaposition de trois actions. T2 : réaliser un enchaînement de trois actions (sans rupture).

CYCLE 2 CP CE1**SAUTS**

	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
REBONDIR ET SAUTER	Etre capable de courir et sauter en poussant sur un pied. Courir, prendre un appel pieds joints sur un trampoline et faire un saut chandelle.	T1 : courir, pré-appel 1 pied en bout de course pour sauter pieds joints sur le trampoline. T2 : monter en chandelle corps droit, bras tendus vers le haut, jambes tendues et serrées. T3 : retomber pieds joints et stabilisé sur le sol.

CYCLE 2 CP CE1**EQUILIBRE**

	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
CHANDELLE	<p>Etre capable de s'allonger sur le dos et de lever les jambes vers le haut.</p> <p>Effectuer une chandelle (obtenir un alignement vertical en équilibre au-dessus des appuis tête, épaule, coudes).</p>	<p>T1 : départ allongé sur le dos, soulever les jambes tendues à la verticale.</p> <p>T2 : puis extension complète du corps au-dessus des appuis (têtes et épaules au sol, coude au sol, mains soutenant le bassin pour obtenir l'alignement vertical dos – jambes).</p> <p>T3 : tenir la position 3 secondes.</p>
EQUILIBRE SUR LES MAINS	<p>Etre capable de poser les mains au sol et de monter les pieds sur un espalier, face à celui-ci</p> <p>Effectuer appui tendu renversé avec l'aide de l'espalier</p>	<p>T1 : poser les mains au sol et passer le bassin au-dessus des épaules</p> <p>T2 : monter les pieds le long de l'espalier</p> <p>T3 : tenir la position verticale (bras corps, jambes alignés) pendant 3 secondes</p>
ROUE	<p>Etre capable de poser les mains au sol et de chuter sur le dos.</p> <p>Réaliser un passage sur les mains, latéralement avec l'aide d'un banc.</p>	<p>T1 : de la position debout, fente avant, poser les mains latéralement sur le banc.</p> <p>T2 : par poussée de la jambe avant, franchir le banc avec une rotation du bassin.</p> <p>T3 : arriver sur les pieds (l'un après l'autre) sur les repères tracés au sol.</p>
POUTRE	<p>Etre capable de monter et de marcher avec l'aide d'un adulte.</p> <p>Se déplacer sur une poutre à 80 cm de hauteur.</p>	<p>T1 : savoir monter à l'aide d'un plinth et se déplacer en marche avant le corps droit, tête placée, bras horizontaux.</p> <p>T2 : sur toute la longueur de la poutre.</p> <p>T3 : sortie en sautant, arrivée pieds joints</p>

Les situations proposées prennent en compte les possibilités locales (salle, matériel, agrès).

CYCLE 3 CE2 CM1 CM2

ENCHAINEMENT

ENCHAINEMENT sans rupture comprenant une rotation arrière, une rotation avant, un équilibre et un saut		
	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
DEPLACEMENT SAUT	Etre capable de réaliser un déplacement couru, sautillé ou sauté Etre capable de réaliser un saut sur place (chandelle, saut groupé, saut écart, carpé ou ciseau) ou en progression (extension, enjambée)	T : réaliser un saut sur place (chandelle, saut groupé, saut écart, carpé ou ciseau) ou en progression (extension, enjambée) avec réception équilibrée
ROULADE AVANT	Etre capable de rouler vers l'avant et se relever avec les mains. Etre capable de rouler et d'arriver, debout jambes serrées	T1 : rouler et se relever sans l'aide des mains T2 : rouler dans l'axe et se relever sans l'aide des mains T3 : réaliser une roulade avant : arrivée stabilisée, pieds joints, corps droit.
ROULADE ARRIERE	Etre capable de faire une roulade arrière sur le plan incliné. Faire une roulade arrière au sol, mains posées à plat, tête dans l'axe et pousser sur les bras, arriver sur les pieds stabilisé.	T1 : se présenter et s'accroupir dos rond, tête rentrée et présenter les mains. T2 : rouler dans l'axe avec pose des mains à plat. T3 : pousser sur les bras et arriver sur les pieds, stabilisé.
POSITION D'EQUILIBRE	Etre capable de se stabiliser sur ses 2 pieds Etre stabilisé en position inhabituelle (planche, genou à terre,...)	T : se stabiliser en position inhabituelle (sur 1, 3 ou 4 appuis)
ENCHAINEMENT	Etre capable de juxtaposer 4 éléments Etre capable de réaliser un enchaînement de 4 actions	T1 : réaliser une juxtaposition de trois actions T2 : réaliser une juxtaposition de quatre actions T3 : réaliser un enchaînement de quatre actions

CYCLE 3 CE2 CM1 CM2**SAUTS**

	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
REBONDIR ET SAUTER	<p>Etre capable de prendre l'élan appel sur le trampoline et faire un saut en chandelle.</p> <p>Faire un saut groupé et un saut libre (carpé, croix, ...) avec un trampoline.</p>	<p>T1 : courir, pré-appel 1 pied en bout de course pour sauter pieds joints sur le trampoline. Impulsion jambes tendues pour monter groupé (genou poitrine bras enserrant les jambes)</p> <p>T2 : sauter haut.</p> <p>T3 : dégroupé et arriver pieds joints, se stabiliser sur le tapis.</p> <p>T4 : sauter et faire une autre figure, aérienne et arriver stabilisé.</p>

Les situations proposées prennent en compte les possibilités locales (salle, matériel, agrès).

CYCLE 3 CE2 CM1 CM2**EQUILIBRE**

	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
EQUILIBRE	<p>Etre capable de faire une chandelle.</p> <p>Faire un ATR (appui tendu renversé) avec l'aide d'un mur.</p>	<p>T1 : départ en fente avant, tête et bras tendus et bloqués, dans le prolongement du tronc, poser les mains loin devant, monter le bassin au-dessus de l'appui des mains, décoller les pieds du sol.</p> <p>T2 : monter la jambe arrière, maintenir la position d'alignement vertical pendant 3 secondes.</p> <p>T3 : revenir à la position de départ.</p>
ROUE	<p>Etre capable de franchir un banc en poussant sur les jambes et arriver sur les pieds l'un après l'autre.</p> <p>Etre capable d'effectuer un passage latéral sur les mains.</p>	<p>T1 : départ en fente avant, succession des appuis (pD mD mG pG ou pG mG mD pD).</p> <p>T2 : passage du bassin à la verticale des mains.</p> <p>T3 : jambes tendues, arrivée sur les pieds, l'un après l'autre (les appuis seront alignés).</p>

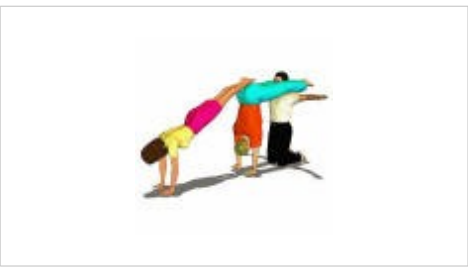
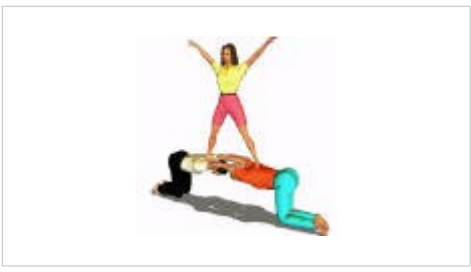
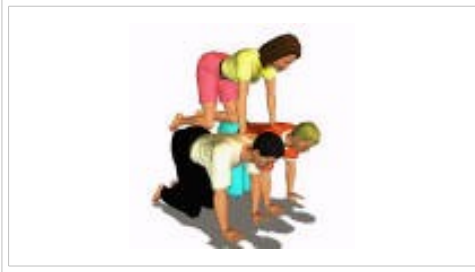
	Du début du cycle à l'objectif final	Tâches à réaliser
PYRAMIDE	<p>Etre capable de monter une pyramide à 2</p> <p>Etre capable de maîtriser plusieurs pyramides à 3,4 ou 5</p>	<p>T1 : Présentation, monter la pyramide</p> <p>T2 : Stabiliser la pyramide</p> <p>T3 : Descente maîtrisée et salut</p>

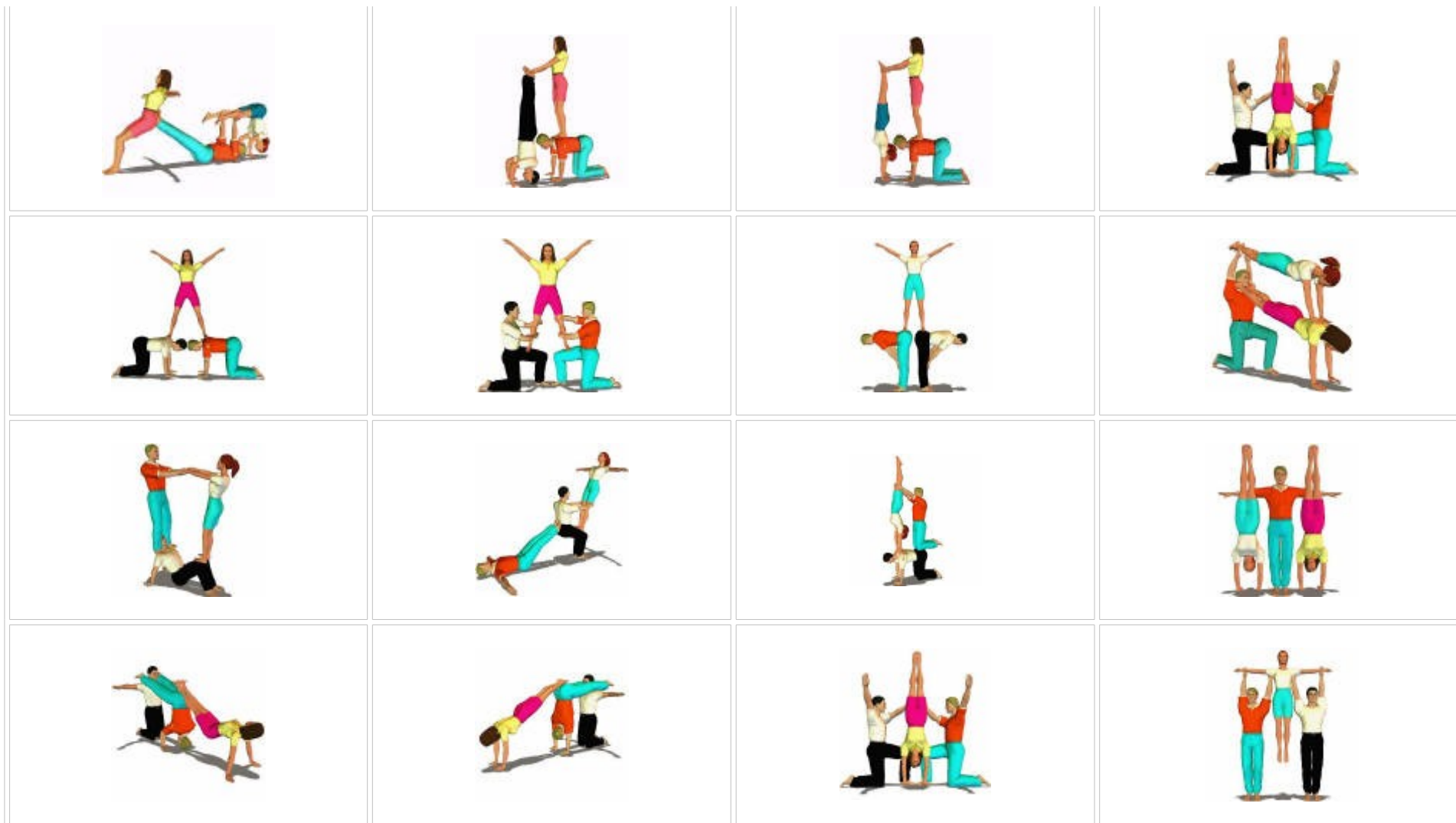
Les situations proposées prennent en compte les possibilités locales (salle, matériel, agrès).

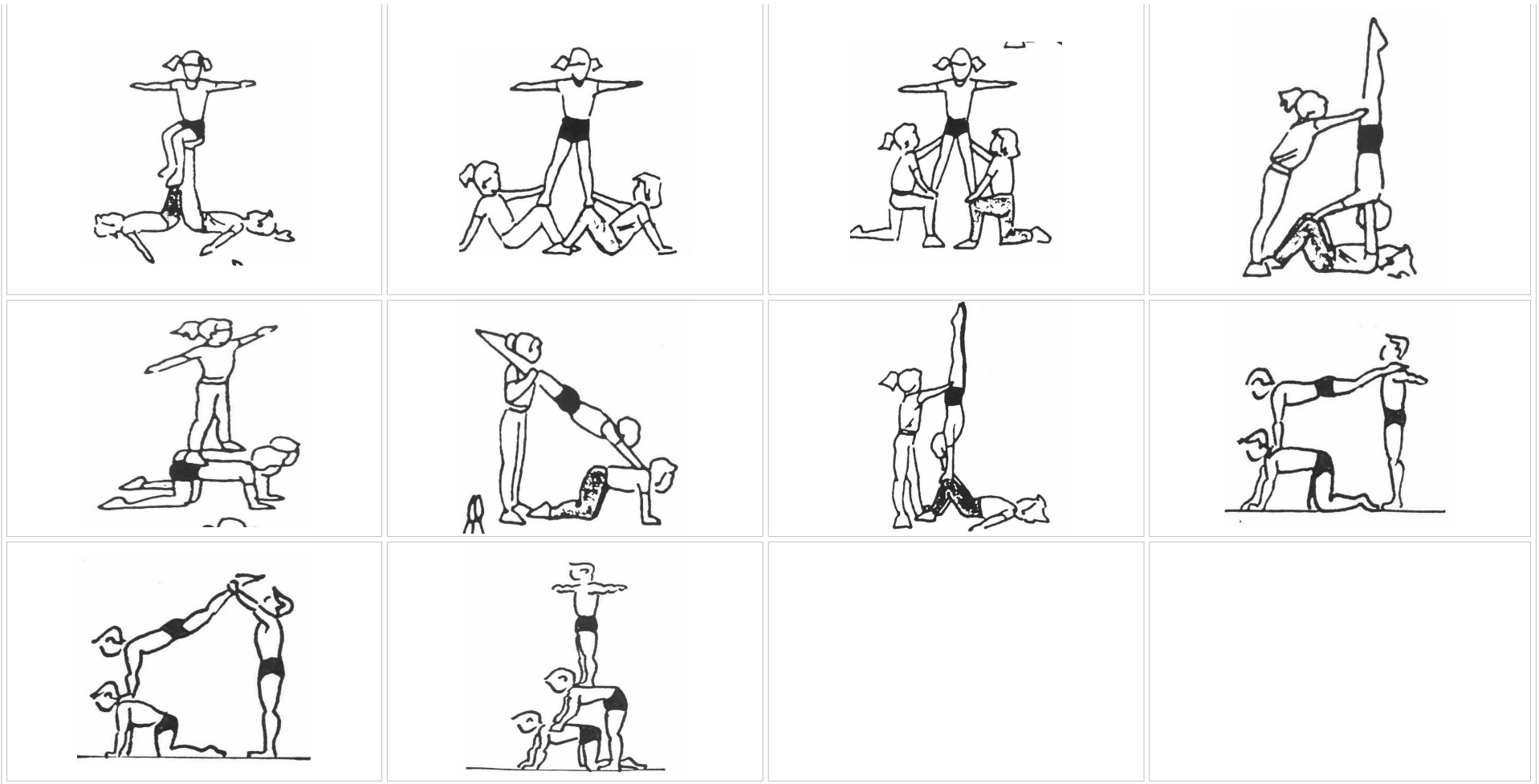
GYMNASTIQUE		
NOM Prénom :		Ecole :
	Début de cycle CE2 CM1 CM2	Fin de cycle CE2 CM1 CM2
ENCHAINEMENT		
<i>Roulade arrière</i>		
<i>Roulade avant</i>		
<i>Saut</i>		
<i>Equilibre</i>		
APPUI Tendu Renversé		
<i>Jambes levées</i>		
<i>Corps tendu</i>		
<i>Stabilité 3 s.</i>		
ROUE		
<i>Entrée fente</i>		
<i>Bassin/mains</i>		
<i>Sortie alignée</i>		
SAUT trampoline		
<i>Pré-appel appel</i>		
<i>Saut</i>		
<i>Réception</i>		
SAUT de mouton		
<i>Pré-appel appel</i>		
<i>Stabilité sur l'obstacle</i>		
<i>Réception</i>		
PYRAMIDE		
<i>Entrée</i>		
<i>Stabilité</i>		
<i>Sortie</i>		
TOTAL		

GYMNASTIQUE		
NOM Prénom :		Ecole :
	Début de cycle CP CE1	Fin de cycle CP CE1
ENCHAINEMENT		
<i>Roulade arrière</i>		
<i>Roulade avant</i>		
<i>Saut</i>		
CHANDELLE		
<i>Jambes levées</i>		
<i>Corps tendu</i>		
<i>Stabilité 3 s.</i>		
ROUE		
<i>Entrée fente</i>		
<i>Bassin/mains</i>		
<i>Sortie alignée</i>		
POUTRE		
<i>Entrée</i>		
<i>Déplacement</i>		
<i>Sortie</i>		
SAUT trampoline		
<i>Pré-appel appel</i>		
<i>Saut Chandelle</i>		
<i>Réception</i>		
EQUILIBRE SUR LES MAINS		
<i>Appui sur bras</i>		
<i>Jambes montées</i>		
<i>Corps vertical</i>		
TOTAL		

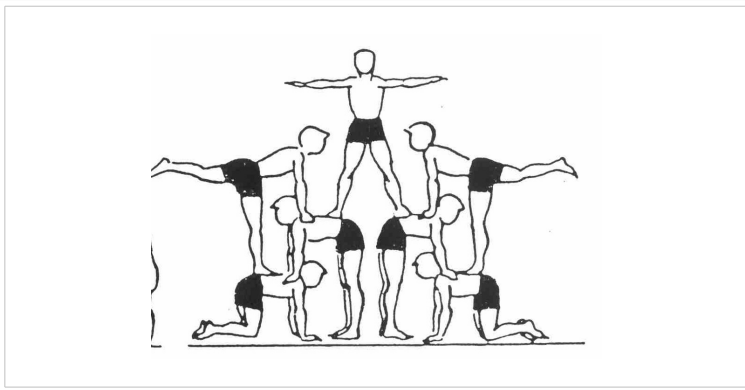
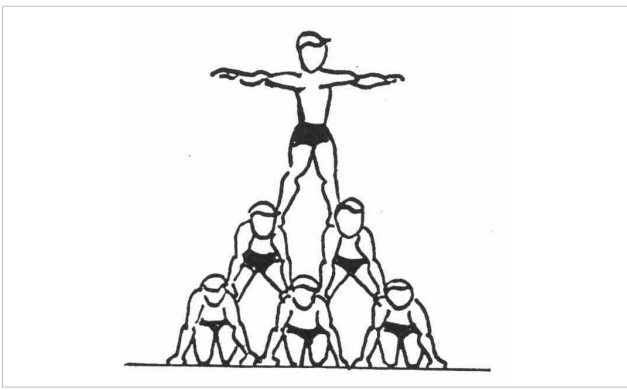
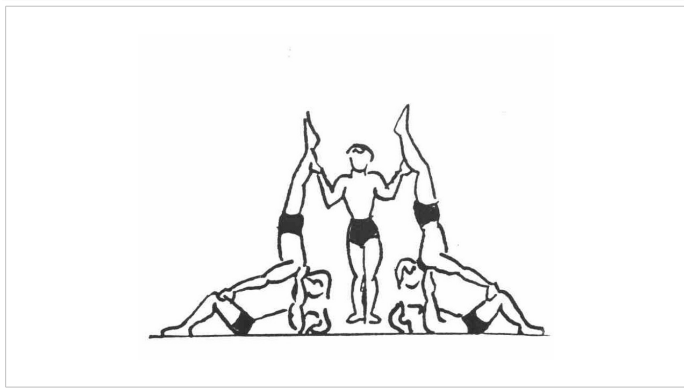
TRIOS







DIVERS



QUATUORS

