

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



GYMNASTIQUE AU SOL

ACTIVITE : Gymnastique au sol

LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Tu veux prouver à tes amis que tu étais le premier en gymnastique en classe de 4eme alors ceux-ci te demandent d'identifier des éléments gymniques par famille, exécuter les éléments gymniques : saut droit, roulade avant, ATR passager, roue, ½ pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écartés, rondade, roulade arrière simple, saut de chat, ATR roulé, équilibre fessier, saut carapé, placement dos et produire l'enchaînement A ou B filles et garçons du BEPC sur un praticable

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition :

La gymnastique est l'ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès. C'est aussi la maîtrise du corps dans l'espace.

Des exemples de familles d'évolution :

- Appui (ATR tenu, ATR roulé, placement dos),
- Renversement (roue, rondade) ; rotation (roulade avant simple, roulade arrière simple, roulade arrière jambes écartés)
- Saut (saut droit, 1/2 pirouette, saut de chat, saut en extension, saut carapé)
- Souplesse (pont, écrasement facial)
- Maintien (planche faciale, planche écrasée équilibre fessier)

2- Bienfaits :

La gymnastique au sol permet de développer, d'assouplir et de rééduquer le corps. Elle développe les capacités suivantes : l'équilibre, la coordination, la détente, la cohérence, la tonicité et l'esthétique du mouvement.

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Saluer avant et après la présentation de l'enchaînement
- Présenter l'enchaînement de façon continue
- Porter une tenue adaptée à la pratique de la gymnastique au sol
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté à la gymnastique au sol

- Petite course autour du tapis - déplacement latéral - petits sauts avec 2 pieds - Accélération sur place - saut droit, saut groupé - Saut en extension - Saut de chat - Jambe écart, tirer un bras vers le haut et l'autre vers l'arrière puis changer- Croiser les doigts derrière et remonter les bras vers le haut, le buste droit-½ écart, toucher les pointes de pieds-Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple- La roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasé- Appui (facial, costal et dorsal).

Pratique de l'activité

Exécution du saut carapé

Départ semi fléchi les bras tendus en arrière - pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant – décollés du sol les jambes tendues et écartées qui s'élèvent latéralement pour arriver semi fléchi.

Exécution de l'équilibre fessier

Départ en siège – poser les mains loin derrière en hyper extension - monter les jambes tendues serrées vers le ciel à moins de 45°, tenir 3 secondes.

Exécution du placement dos

Départ accroupi - pose des mains largeur épaule - regard fixé sur les mains- pousser sur les deux jambes arrière tendues puis groupées - tenir 2 secondes

Exécution de l'ATR roulé

- Position fente-avant -alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe) - pose des mains largeur épaules- regard fixé sur les mains- fouetter la jambe-arrière tendue- pousser sur la jambe avant à la verticale-gainage du corps, pointes des pieds tendues - flexion des coudes -entrer la tête et rouler sur le dos -revenir en station droit

Exécuter l'enchaînement A ou B filles et garçons du BEPC

- Eléments liés et cohérents-Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire

FILLES

- Enchaînement A
- Enchaînement B

GARCONS

- Enchaînement A
- Enchaînement B

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécution de mouvements de relaxation : d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires lents et souples - Toucher les orteils jambes tendus. (Assis ou debout) -Tirer sur la taille gauche les deux mains entrelacées en haut puis changer de côté.
- Pieds joints, tirer une jambe tendue vers l'arrière, le buste droit, les deux mains posées sur le genou et changer (fente avant, jambe avant fléchi)

III -ACTIVITE D'APPLICATION

A la fin de la séance, le professeur d'EPS veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer deux éléments gymniques

IV SITUATION D'EVALUATION

Tu es le premier en gymnastique au sol de ta classe. Tes amis te demandent de prendre en charge le groupe afin de remporter la compétition en fin de semestre. Tu dois :

- Identifier des éléments gymniques par famille4 points
- Exécuter les éléments gymniques : saut droit, roulade avant, ATR passager, roue.....8 points
- Produire l'enchaînement A ou B filles et garçons sur un praticable.....8 points

V-EXERCICES

1- Activité d'application

- Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande de décrire un échauffement adapté à la gymnastique

2- Activité d'application

- Afin de réaliser des éléments gymniques à la fin de la leçon votre professeur vous demande d'identifier les éléments de l'enchaînement A et B filles ou garçons

3- Activité d'application

- A la fin de la leçon de gymnastique votre professeur vous demande d'exécuter l'enchaînement A ou B filles et garçons.

VI- SITUATION D'ÉVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- A la fin de la leçon de gymnastique au sol, tu es désigné par le professeur pour expliquer tout ce que vous avez appris sur cette activité. Tu dois :
- 1- Indiquer les bienfaits de la pratique de la gymnastique au sol
 - 2- Exécuter les éléments techniques isolés : le saut droit, la roue, la roulade avant et l'ATR tenu sur un praticable

Corrigé

les bienfaits	<ul style="list-style-type: none">- Développer assouplir et rééduquer le corps- Développer les capacités suivantes : d'équilibre de coordination de détente de cohérence de tonicité et d'esthétique du mouvement
---------------	--

/

➤ Situation 2

En vue de participer aux épreuves physiques de gymnastique du BEPC, ton ami LOUGAH te demande de l'aider à se préparer. Tu dois :

- 1- Indiquer les critères de réussite de l'enchaînement du BEPC
- 2- Proposer un échauffement adapté
- 3- Présenter l'enchaînement :
 - A ou B fille
 - A ou B garçon

Corrigé

1- Echauffement adapté	Progressif, dynamique et adapté à la gymnastique au sol	<ul style="list-style-type: none">- Faire des petites courses sur place,- Faire des élévations de genoux,- Exécuter des talons aux fesses,- Faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant,- Exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écartés.- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.
2- Critères de réussite		<ul style="list-style-type: none">- Eléments liés et cohérents- Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire

VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 3^{ème}
- Manuel EPS 3^{ème}

Fille enchaînement A :

COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT

1. De la station droite, deux (2) pas courus ;

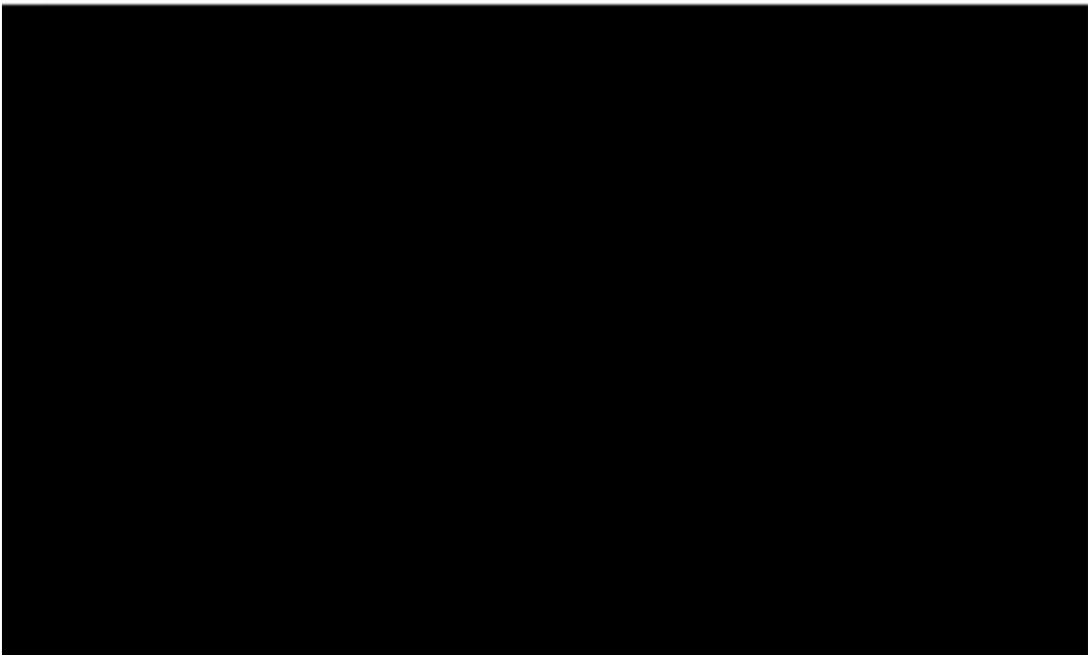
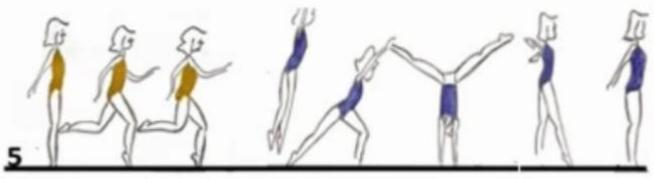
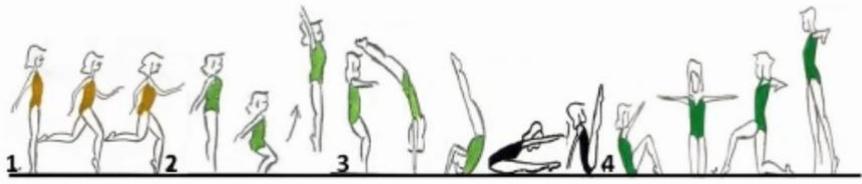
2. SAUT DROIT ;

3. ROULADE AVANT simple, arriver position siège, ECRASEMENT FACIAL jambes jointes. Effectuer

L'EQUILIBRE FESSIER, position tenue Trois (3) secondes ;

4. Fléchir les jambes, puis faire un 1/2 tour pour s'agenouiller, les bras latéraux. Poser la jambe d'appui en avant pour se relever à la station droite ;

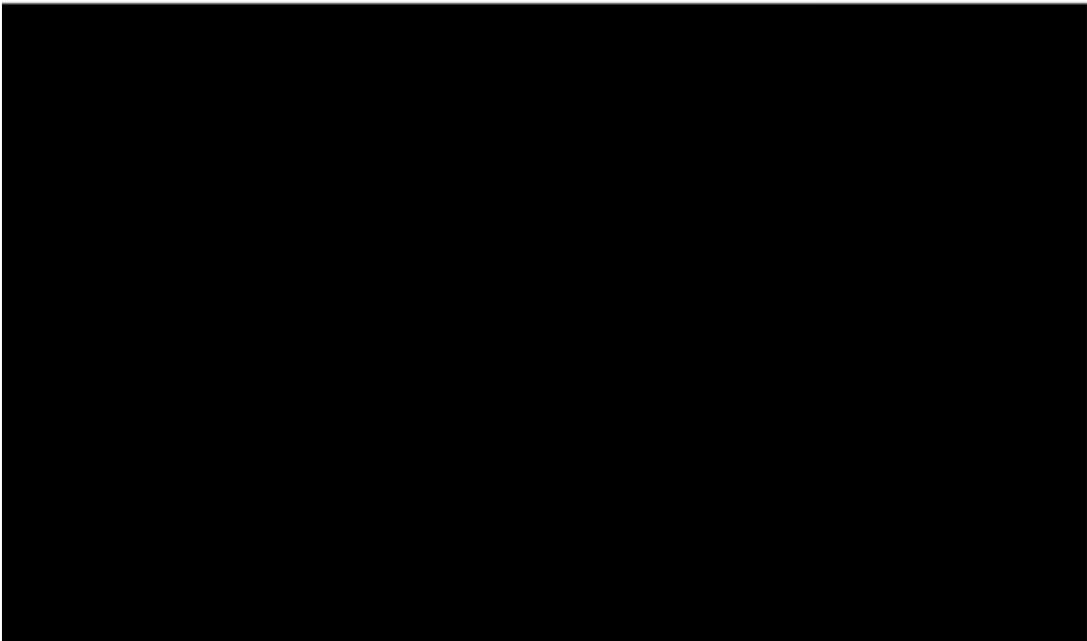
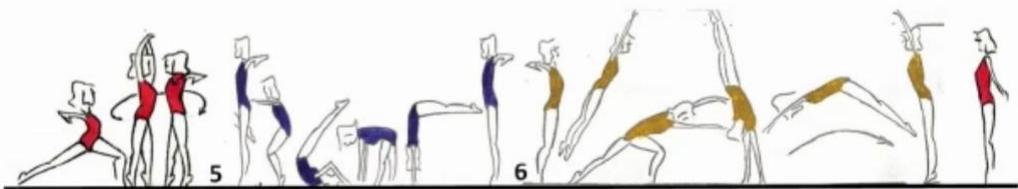
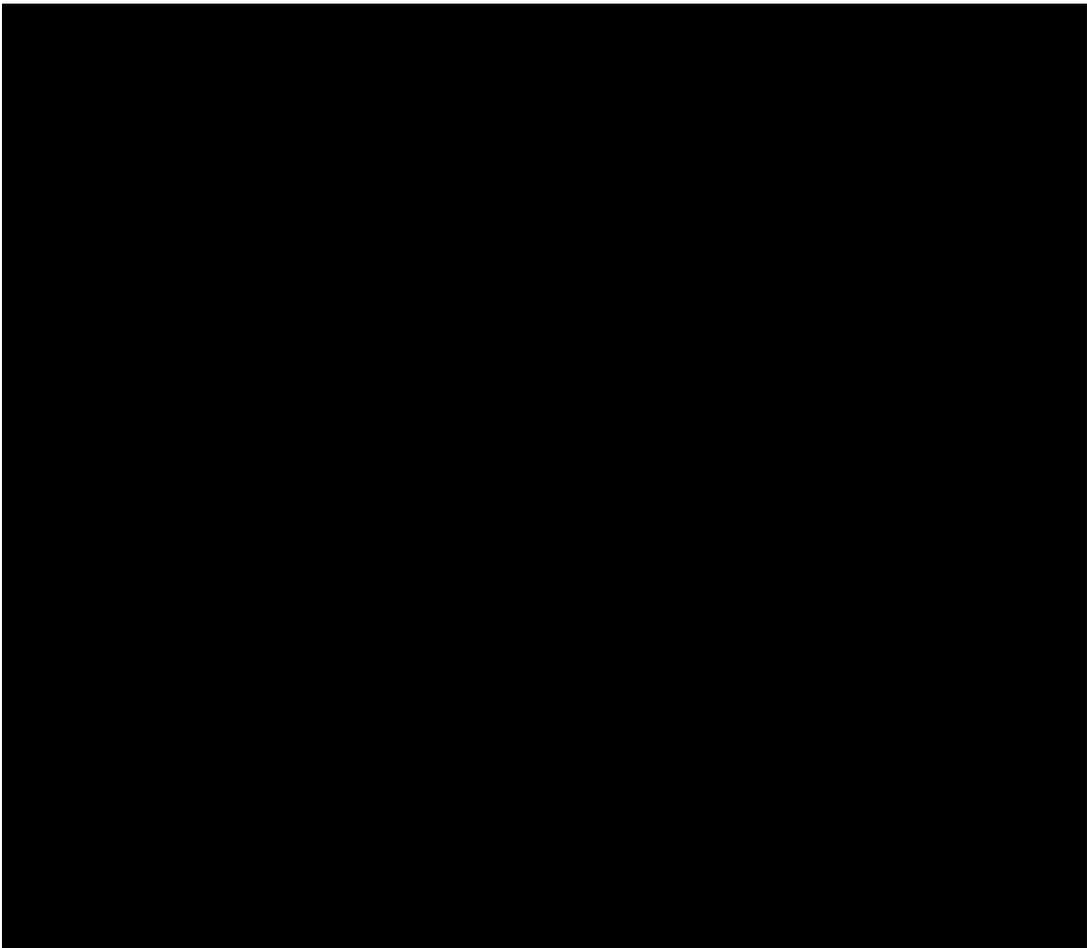
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), ROUE, assembler les jambes vers l'avant en 1/4 de tour pour arriver à la station droite.



Fille enchainement B

COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT

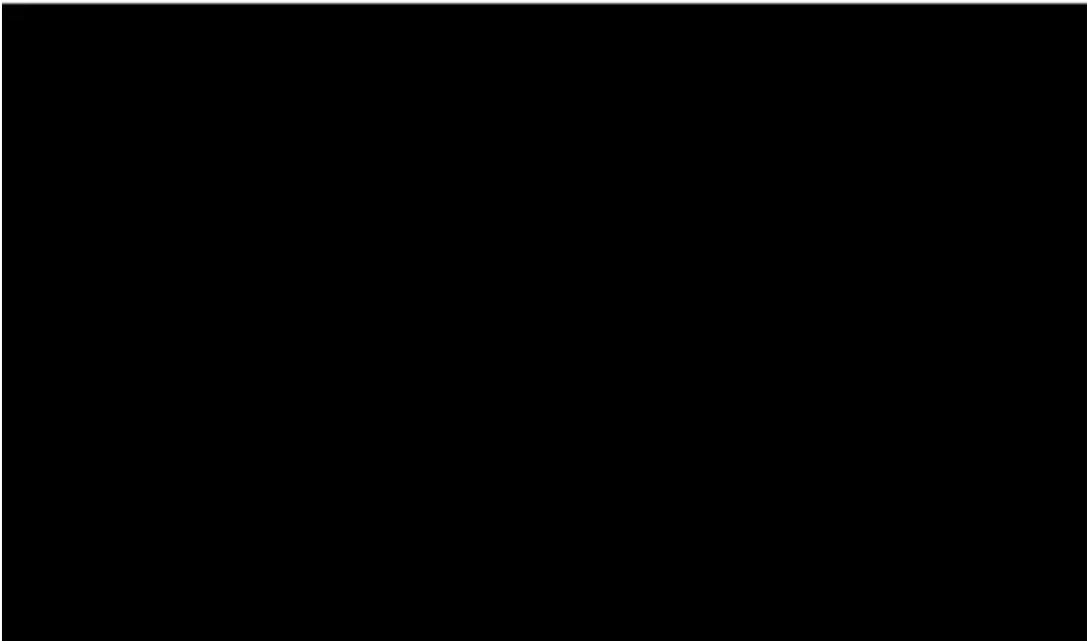
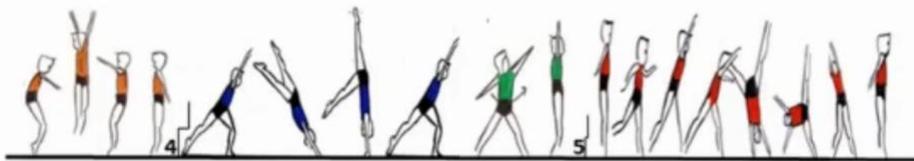
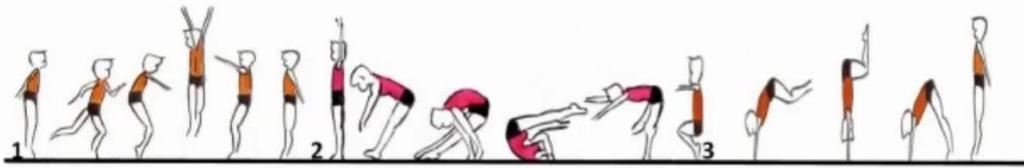
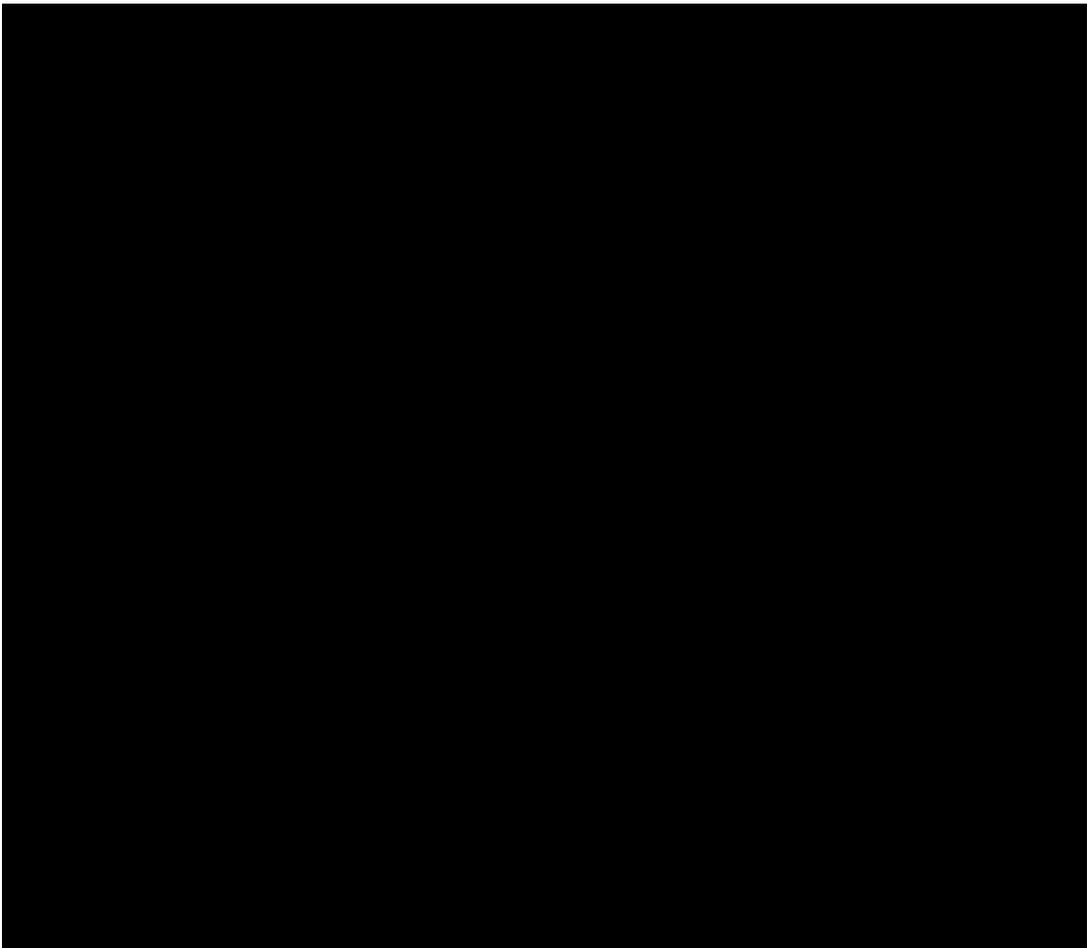
1. De la station droite, bras latéraux, face à l'examineur ;
2. SAUT DE CHAT, en effectuant un $\frac{1}{4}$ de tour ;
3. Faire 2 pas d'élan, suivis de **ROUE** puis un $\frac{1}{4}$ de tour
4. Fente avant, **ATR TENDU**. Descendre en fente. Ramener la jambe avant au-dessus de la jambe arrière en $\frac{1}{2}$ pointe, puis pivoter en effectuant un $\frac{1}{2}$ tour sur les pointes de pieds, les bras en couronne ;
5. **ROULADE ARRIERE**, arriver jambes écarts, **PLACEMENT DOS** pour se relever à la station droite ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **RONDADE**. Finir en station droite.



Garçon enchainement A

COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT

1. De la station droite, deux (2) pas courus, ½ **PIROUETTE**
2. **ROULADE ARRIERE** jambes écarts ;
3. **PLACEMENT DOS**, se relever, sursaut ½ tour ;
4. effectuer un pas vers l'avant pour arriver en fente avant.
ATR passager avec ciseau de jambes. Descendre en grande fente avant. Faire un pivot ½ tour et assembler en station droite ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **ROUE**. Assembler vers l'avant en station droite.



Garçon enchainement B

COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT

1. De la station droite, deux (2) pas courus, **SAUT CARPE** jambes écarts ;
2. **ROULADE AVANT ELEVEE** ;
3. Se relever, fente avant ,**ATR ROULE** ;
4. Sans arrêt, effectuer une $\frac{1}{2}$ **PIROUETTE** ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **ROUE** et **RONDADE**. Se stabiliser en station droit