



## Gymnastique au sol

### ACTIVITE : Gymnastique au sol

**LECON** : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Les élèves identifient un élément technique par famille, réalisent un échauffement adapté et exécutent les éléments techniques : le saut droit, la roue, la roulade avant roulade arrière et l'ATR passager.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition :

La gymnastique est la production des enchainements d'actions motrices variées et cohérentes. La gymnastique peut se pratiquer sur un tapis, sur le gazon ou un terrain nu ne présentant aucun danger.

Les différentes familles d'évolution : appui (ATR) ; renversement (roue) ; Rotation (Roulade) ; Saut (Saut droit) ; souplesse (pont); Maintien (Planche Faciale).

##### 2- Bienfaits :

Elle développe des qualités de souplesse, d'endurance, d'équilibre, de tonicité et améliore le système cardio vasculaire

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

- 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 base de petites courses lentes puis accélérées, de multi-sauts de 8 à 10 minutes, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

### **Pratique de l'activité**

- **Exécution de la roulade avant simple** : Départ accroupi - Bras tendus en avant - Dos arrondi - Menton collé à la poitrine - Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - Revenir accroupi sans l'aide des mains
- **Exécution de roulade arrière** : Départ accroupi - Paumes orientées vers le ciel - Pouce près des oreilles - Menton collé à la poitrine - Dos arrondi - Basculer en arrière à partir des fesses - Rouler sur le dos vers l'arrière - Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi
- **Exécution de la roue** : Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avancé au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe - Arriver jambes et bras écartés et tendus
- **Exécution du saut droit** : Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant vers le haut les doigts serrés - Décoller du sol et revenir au même endroit

- **Exécution de l'ATR passager :** Position fente-avant-Alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains- Fouetter (monter) la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant à la verticale - Gagner le corps, Pointe des pieds tendues - Revenir une jambe après l'autre
- **Exécution d'éléments techniques isolés :** Saut droit - roue - roulade avant- roulade arrière- ATR passager

### **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

### **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Après le cours d'EPS le professeur veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

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

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Tes camarades de désigne pour les aider à:

- Identifier un élément technique par famille, .....5  
Points

- Réaliser un échauffement adapté .....  
.....5 points
- Présenter le saut droit, la roue, la roulade avant, la roulade arrière et l'ATR passager sur un praticable.....10 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande par groupe de couleur:

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:

Donner les critères de réalisation du saut droit et de la roulade avant

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique Votre professeur vous demande :

Exécuter le saut droit la roulade avant et la roulade arrière la roue et de l'ATR passager de façon isolée

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- A la fin de la leçon de gymnastique au sol, tu es désigné par le professeur pour expliquer de tout ce que vous avez appris sur cette activité. Tu dois :

1- Définir la gymnastique au sol

- 2- Indiquer les bienfaits de la pratique de la gymnastique au sol
- 3- Exécuter les éléments techniques isolés : le saut droit, la roue, la roulade avant, roulade arrière et l'ATR passager sur un praticable

## Corrigé

|            |   |
|------------|---|
| Définition | La gymnastique est la production des enchainements d'actions motrices variées et cohérentes. La gymnastique peut se pratiquer sur un tapis, sur le gazon ou un terrain nu ne présentant aucun danger. |
| Bienfaits  | Elle développe des qualités de souplesse, d'endurance, d'équilibre, de tonicité et améliore le système cardio vasculaire.   |

### Situation 2

- En vue de participer à la compétition de gymnastique organisée par ton établissement, ton ami Koman te demande de l'aider à se préparer. Tu dois :
  - 1- Proposer un échauffement adapté
  - 2- Classer les éléments techniques par famille
  - 3- Indiquer les critères de réalisation du saut droit, de la roue  
Indiquer les critères de réalisation de la roulade avant simple, la roulade arrière simple et ATR passager
  - 4- Exécuter chaque élément technique isolé avec ton ami sur un praticable

## Corrigé

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1- Echauffement adapté</p>           | <p>progressif, dynamique et adapté à la gymnastique</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des petites courses sur place,</li> <li>- faire des élévations de genoux,</li> <li>- exécuter des talons aux fesses,</li> <li>- faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant,</li> <li>- exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écarts.</li> <li>- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.</li> <li>- Culbute avant et culbute arrière</li> </ul> |
| <p>2- Familles d'éléments gymniques</p> | <p>Saut droit</p>                                       | <p>Saut</p>  |
|   | <p>Roue</p>   | <p>Renversement</p>  |
|   | <p>Roulade avant et roulade arrière</p>                 | <p>Rotation</p>  |
|   | <p>ATR passager</p>                                     | <p>Appui</p>   |

|                            |               |   |
|----------------------------|---------------|---|
| 3- Critères de réalisation | Saut droit    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière</li> <li>- Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant</li> <li>- Décoller du sol et revenir au même endroit)</li> </ul>   |
|                            | Roue          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Bras tendu vers l'avant décalés</li> <li>- Poser la main du pied avancé au sol</li> <li>- Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant</li> <li>- Pousser sur la jambe avant</li> <li>- Poser la seconde main au sol dans l'axe</li> <li>- Arriver jambes et bras écartés et tendus</li> </ul> |
|                            | Roulade avant | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Bras tendus en Avant</li> <li>- Dos arrondi</li> <li>- Menton collé à la poitrine</li> <li>- Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant</li> <li>- Revenir accroupi</li> <li>-</li> </ul>   |
|                            |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Paume oriente vers le</li> </ul>  |

|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
|  | Roulade arrière | <p>ciel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouces près des oreilles</li> <li>- Menton collé là la poitrine</li> <li>- Dos arrondi</li> <li>- Basculer en arrière à partir des fesses</li> <li>- Rouler sur le dos vers l'arrière</li> <li>- Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi</li> </ul>  |
|  | ATR passager    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position fente-avants</li> <li>- Alignement segmentaire (bras-tronc- jambes)</li> <li>- Pose des mains largeur épaules</li> <li>- Regard fixé sur les mains</li> <li>- Fouetter (monter) la jambe arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant à la verticale</li> <li>- Gainer le corps, Pointe des pieds tendue</li> <li>- Revenir une jambe après l'autre</li> </ul> |

## **VII- DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**

## Consignes pour réaliser les éléments gymniques :

- Roulade avant simple : Passage sur les mains sans poser la tête au sol -Rotation dans l'axe -Dos arrondi Se relever sans s'aider des mains
- Roulade arrière : Rotation dans l'axe- Dos arrondi- Passage sur les mains
- Roue : Alignement segmentaire- Jambes tendues-Jambes écartées- Pointes des pieds tendue
- Saut droit : Hauteur suffisante - Alignement segmentaire - Réception équilibrée
- ATR passager : Alignement segmentaire -Corps tonique -Pointes des pieds tendues -Revenir équilibré en grande fente

## Images illustration



**Roue**

**ATR passager**

**Roulade avant**