

# Gymnastique au sol

## Cycle 2 Préparation à la rencontre CE1 du mois de février 2012

Document Alain Larrieu CPC EPS et Peyo Urcelay ETAPS

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

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

Activités gymniques :

-- réaliser un enchaînement de plusieurs actions acrobatiques.

-- l'enchaînement devra comporter un début et une fin

-- apprendre un vocabulaire technique

-- mettre en œuvre un projet d'action

### **Ressources sollicitées**

#### **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 : rouler, sauter, se renverser, 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

### **Évaluation**

-- par l'enseignant

-- avec fiche par l'élève, par ses camarades

-- sur la rencontre par d'autres élèves d'autres classes

## Mise en train à chaque début de séance

### Exemple

- 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.

## **MODULE D'APPRENTISSAGE CYCLE 2 (8 séances environ)**

### **SITUATION DE REFERENCE : Enchaînement pratiqué lors de la rencontre**

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

L'enchaînement est volontairement imposé compte tenu de l'âge des élèves, pour permettre d'étudier des placements de base utile, acquérir l'équilibre, la coordination, la tonicité du corps indispensables pour réaliser des éléments plus difficiles par la suite, mais aussi par souci de sécurité.

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

### **Composition de l'enchaînement - Voir illustration et fiche pour chaque action**

#### **Début**

- **Equilibre sur un pied**
- **Déplacement** (équilibré et harmonieux)
- **Roulade avant jambes serrées et fléchies**
- **Saut en extension**
- **Déplacement** (équilibré et harmonieux)
- **S'accroupir, appui au sol sur les mains et les pieds, s'accroupir**
- **Déplacement** (équilibré et harmonieux)
- **Saut en extension avec un demi-tour**
- **Déplacement** (équilibré et harmonieux)
- **Fente avant**

#### **Fin**

### **Evaluation en cours et en fin de module**

Evaluation par les élèves

Evaluation de l'enseignant

Rencontre sportive : présentation de l'enchaînement à un jury d'autres élèves de cycle 2 ayant suivi les mêmes apprentissages.

La fiche d'évaluation pour la rencontre sera utilisée tout au long des apprentissages pour familiariser les élèves.

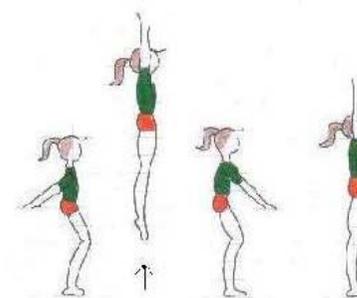
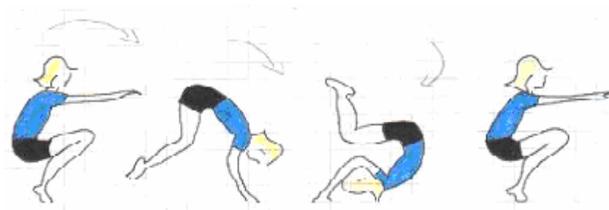
# Enchaînement gymnastique au sol Cycle 2

à présenter lors de la rencontre

DEBUT



Déplacement  
équilibré,  
harmonieux

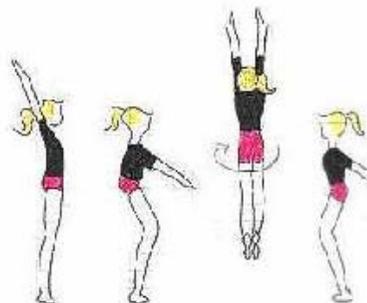


Accroupi



Accroupi

Déplacement  
équilibré,  
harmonieux



Déplacement  
équilibré,  
harmonieux



FIN

## Fiche d'évaluation rencontre gymnastique au sol CE1

Ecole :

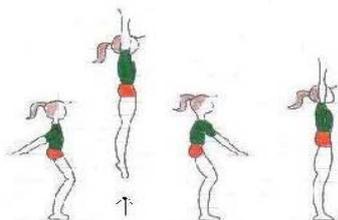
Nom :

Prénom :

**3**

**2**

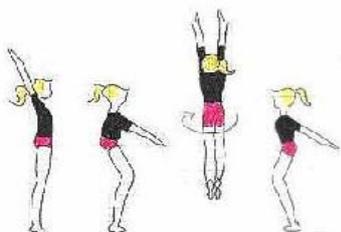
**1**



Accroupi



Accroupi



**Déplacements équilibrés  
et harmonieux**

**TOTAL sur 21 points**

***Descriptif des éléments gymniques composant l'enchaînement :***

## **Equilibre sur un pied**

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

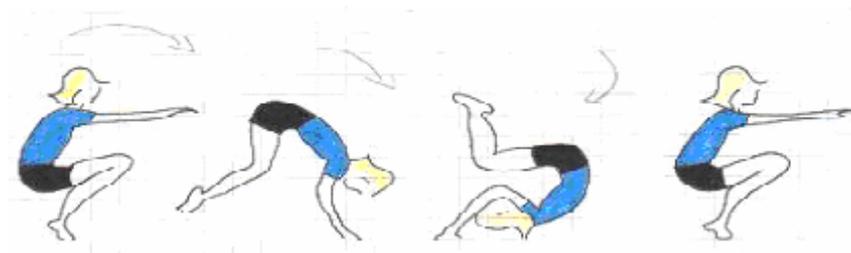
-- pose des mains sur le tapis « loin » devant

-- « 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.



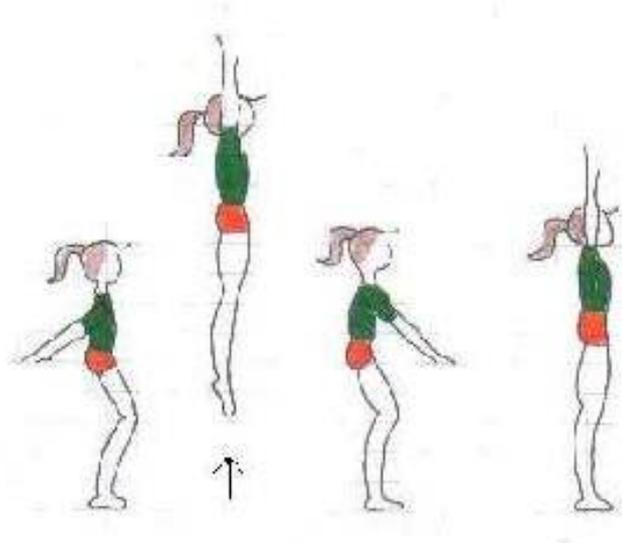
# Saut en extension

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

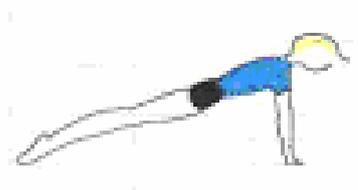
-- réception stabilisée avec flexion des jambes, puis extension des jambes, bras devant

-- bras à la verticale, maintenir la position du corps, 3 secondes.



## Appui au sol sur les mains et les pieds

- 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



- Puis démarrer en position accroupie
- Puis démarrer et terminer en position accroupie

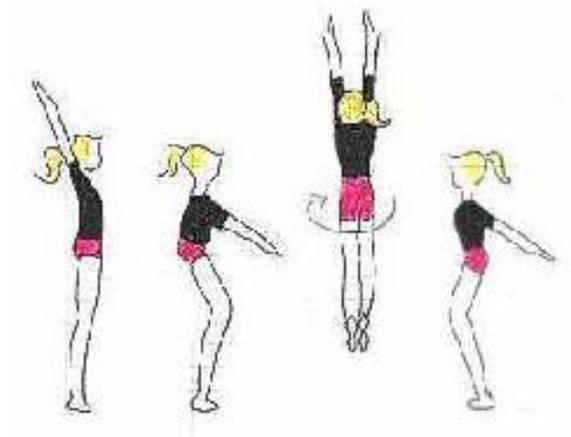
## Saut en extension avec un demi-tour

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



## D'autres éléments pouvant être travaillés en complément ou par certains élèves

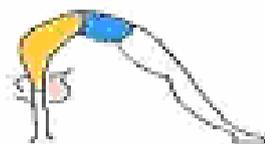
### Exercice d'équilibre Variante :

- 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.



### Pont

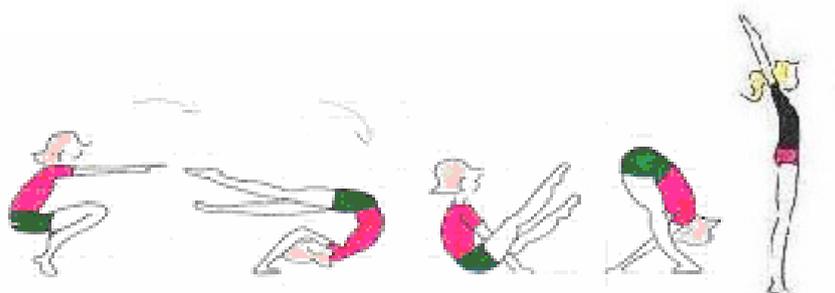
- se coucher sur le dos
- fléchir les jambes (légèrement écartées)
- poser les mains de chaque côté de la tête bras pliés
- extension des bras, pour soulever le corps en poussant sur les jambes
- maintenir le pont 3 secondes



### Roulade avant jambes écartées

Station droite bras à la verticale jambes serrées face au tapis

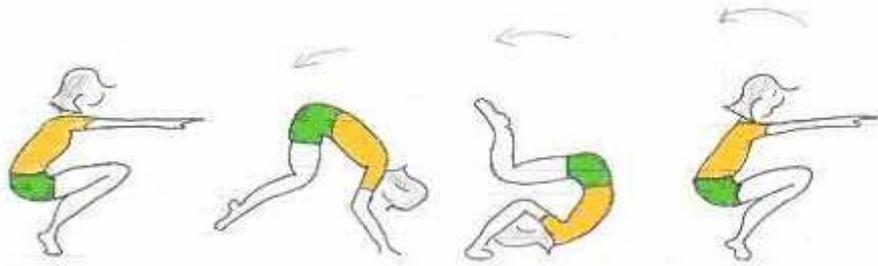
- flexion des jambes
- pose des mains sur le tapis « loin » devant
- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine
- poussée des jambes, rotation du corps pour effectuer la roulade en avant
- écarter les jambes, poser les mains au sol, entre les jambes
- se soulever en appuyant sur les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



# Roulade 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



# 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

