



# La gymnastique à l'école

Document réalisé par l'Equipe départementale EPS 1<sup>er</sup> degré Calvados (juin 2014)



direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Calvados  
éducation  
nationale

## Sommaire

<b>L'activité gymnastique à l'école.....</b>	<b>2</b>
Définition de l'activité.....	2
Enjeux de formation .....	3
Composantes de l'activité.....	4
<b>Ce que l'élève va apprendre .....</b>	<b>5</b>
Les savoirs et compétences à construire avec la gymnastique .....	5
Niveaux de comportements des élèves en gymnastique .....	6
Les étapes d'apprentissage.....	7
<b>La démarche d'enseignement en gymnastique .....</b>	<b>8</b>
Programmation dans l'école .....	8
L'unité d'apprentissage .....	8
Exemples de critères de réalisation et de critères de réussite .....	12
La séance .....	13
L'évaluation .....	14
<b>Annexes.....</b>	<b>15</b>
L'échauffement.....	15
Des outils d'apprentissage .....	16
Des outils d'évaluation .....	17

*Ce document est le fruit d'une formation de l'équipe départementale suivie d'une expérimentation avec des élèves de CP/CE1 de l'école Jean Guillou de Cabourg et de CM2 de l'école Jean Moulin de Caen.*

*Il a été conçu par les conseillers pédagogiques de circonscription en EPS : Pascal Bonhème (CPC EPS Trouville), Karine Cauet TREGUER (CPC EPS Bayeux), Pascale Hourquet-Delaporte (CPC EPS Caen Rive Gauche), Marie-Luce Lachey (CPC EPS Caen Est)*

*Rédigé et coordonné par les conseillers pédagogiques départementaux : Christian Boutron et Claire Dumortier*

# L'activité gymnastique à l'école

## Définition de l'activité

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.

Cette activité se caractérise par la recherche du risque de l'originalité et de la virtuosité.

### Risque

Il s'agit de passer d'un équilibre vertical de terrien à la construction de nouvelles formes corporelles :

- **plus aériennes :**
  - o De déplacements en contact avec le sol à des déplacements valorisant l'envol
  - o D'une gymnastique en force à une gymnastique dynamique avec des élans
  
- **plus renversées :**
  - o De déplacements organisés en référence à la station debout à des déplacements intégrant la verticale renversée comme référence.
  
- **plus manuelles :**
  - o De déplacements organisés à partir d'appuis multiples à une valorisation des appuis manuels.
  
- **plus tournées :**
  - o De déplacements orientés vers l'avant à des déplacements tournés dans tous les plans de l'espace.

### Originalité

Il s'agit pour l'élève de faire des choix personnels dans la construction de son enchaînement (choix des éléments gymniques) et/ou des éléments de liaison.

### Virtuosité

La réalisation de la prestation gymnique se fait en référence à un code commun, avec

- Des critères de réussite construits avec les élèves.
- Des axes de complexités connus par les élèves.

## Enjeux de formation

A travers la gymnastique, l'enfant est sollicité sur 3 dimensions de ressources : motrices, cognitives et informationnelles, affectives et relationnelles, en tant que gymnaste, observateur-juge, aide-pareur.

### RESSOURCES MOTRICES

- Créer l'énergie nécessaire à la réalisation d'actions gymniques
- Utiliser des appuis manuels et pedestres
- Exécuter un mouvement contrôlé

### RESSOURCES COGNITIVES ET INFORMATIONNELLES

- Incorporer un système de repères externes et internes
- Intégrer l'espace arrière et la verticale renversée
- Connaître les terminologies
- Choisir et mémoriser
- Repérer et juger

### RESSOURCES AFFECTIVES ET RELATIONNELLES

- Contrôler ses émotions et prendre des risques
- Se montrer devant les autres
- Aider et conseiller ses camarades

## Composantes de l'activité

- Tourner (autour d'une barre)
- Rouler (en avant ou en arrière)
- Se renverser
- Sauter
- S'équilibrer (ex sur la poutre)
- Se suspendre
- Se déplacer
- Se mettre à l'appui (sur les barres)
- Voler

### Les actions gymniques au Cycle 2

Programmes 2008 : « Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés » (barres, plinth, gros tapis) » :

Recommandations : au cycle 2, les actions seront abordées sur des **engins** variés. Les enchaînements intégreront les actions sur plusieurs engins à la suite (tapis, bancs ou tables peuvent être utilisés).

### Les actions gymniques au Cycle 3

Programmes 2008 : « Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques sur divers engins (barres, moutons, poutre, tapis) »

Recommandations : l'élève construit son propre enchaînement au sol et éventuellement sur un agrès disponible. Cet enchaînement doit comporter un début et une fin. Toutes sortes de musiques (ou éléments sonores) peuvent être utilisées.

### Les éléments de liaison

- Attitudes basses
- Attitudes hautes
- Déplacements
- Sauts

# Ce que l'élève va apprendre

## Les savoirs et compétences à construire avec la gymnastique

	Savoirs à construire	
Cycle 1	<b>Programmes 2008 :</b> - adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ; - se repérer et se déplacer dans l'espace.	
	Gymnaste	Réaliser des équilibres et des déplacements variés (marcher, courir, sauter, rouler, tourner...)
	Spectateur	Accepter de regarder les productions des camarades. Juger le respect de consignes simples
Cycle 2	<b>Programmes 2008/ Compétence 4 :</b> Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatiques sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).	
	Gymnaste	Réaliser des équilibres, déplacements, rotations et renversements en les enchaînant. Marquer le début et la fin de l'enchaînement par une posture
	Juge	Identifier un élément gymnique le nommer Apprécier une réalisation selon un critère de réussite simple, unique et observable
	Spectateur	Construire une posture de spectateur (attention, respect)
Cycle 3	<b>Programmes 2008/ Compétence 4 :</b> Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).	
	Gymnaste	Lier les éléments gymniques en utilisant des déplacements, des attitudes et des sauts. Marquer le début et la fin de l'enchaînement par une posture
	Pareur	Adopter une posture de prévention auprès d'un camarade qui réalise un élément acrobatique (exemple l'ATR)
	Juge	Observer et apprécier une réalisation à partir de critères simples (construits avec les élèves).
	Spectateur	Savoir s'exprimer sur la production (formuler et justifier son point de vue)

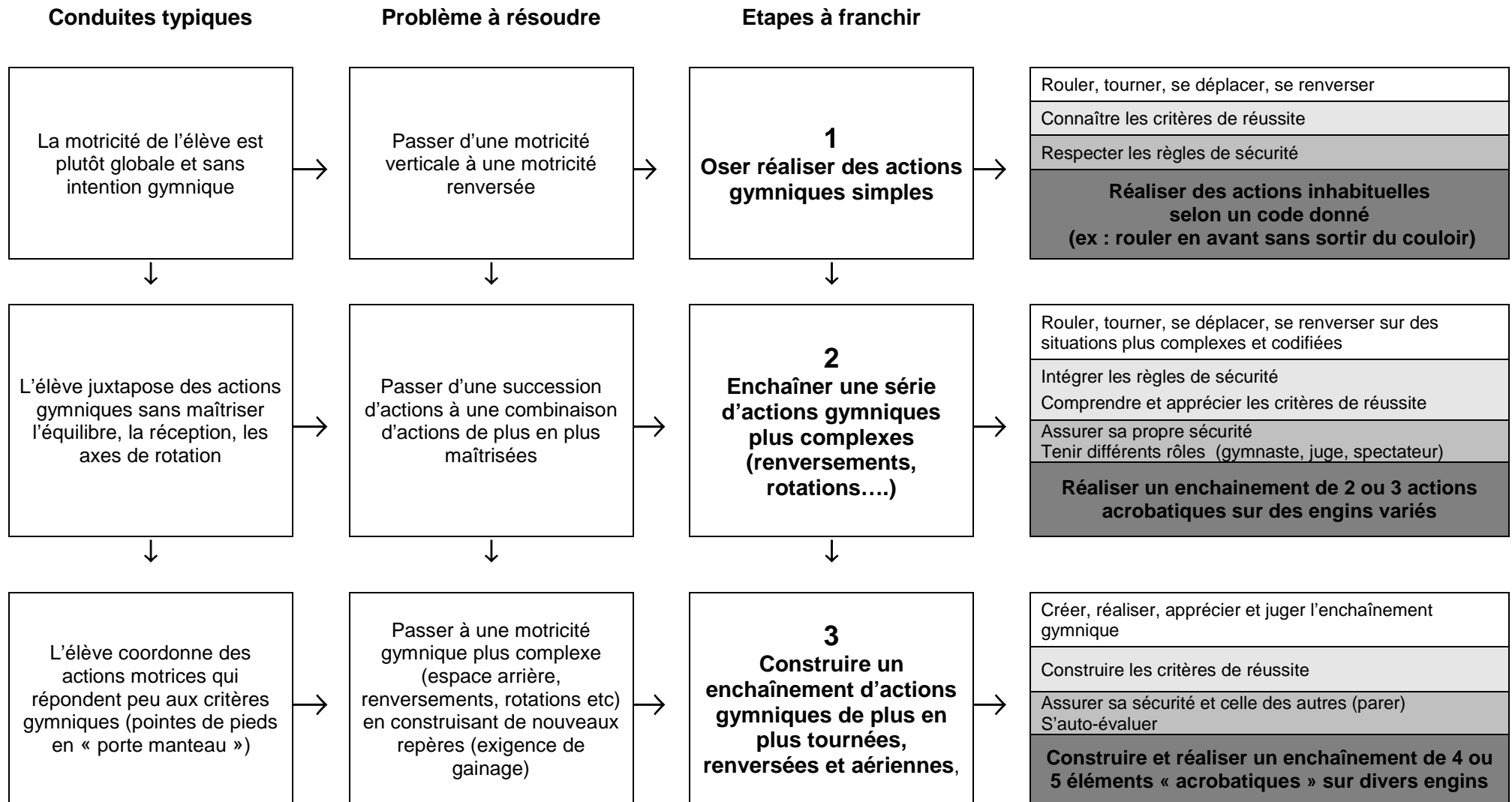
Compétences du socle commun	
Compétence 6 Les compétences sociales et civiques	Compétence 7 Autonomie et initiative
<b>Respecter les autres et les règles de la vie collective</b>  Respecte les consignes de prudence pour lui et pour les autres  Participer à un échange verbal en respectant les règles de communication	
<b>Respecter les règles de sécurité</b>  Connaître et respecter les règles de la mixité et s'abstenir de tout comportement et attitude sexiste	<b>Respecter les consignes simples en autonomie</b>  <b>Etre persévérant dans toutes les activités</b> Se situer dans la réalisation de la tâche  <b>Commencer à s'auto-évaluer</b> Apprécier la réalisation d'un travail personnel et identifier ses points et ses points faibles Se situer dans les étapes d'un parcours d'apprentissage  <b>Soutenir une écoute prolongée</b> <b>Conserver une attitude de spectateur</b>  <b>S'impliquer dans un projet individuel et collectif</b>

## Niveaux de comportements des élèves en gymnastique

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>Plan moteur</b>	L'élève explore les différents éléments gymniques (tourner, se renverser, voler)	L'élève réalise les éléments gymniques dans des milieux aménagés et facilitants	L'élève réalise des éléments gymniques sans aménagement particulier
	Il juxtapose les actions gymniques simples	Il enchaîne des actions gymniques simples	L'élève coordonne des actions gymniques complexes
	Il privilégie les appuis pédestres et sa verticale de terrien	Il utilise différents appuis et accepte la verticale renversée	Il utilise des appuis manuels en passant par la verticale renversée
	Gestes explosifs ou énergie trop faible	Varie son énergie mais de manière parfois incontrôlée	Contrôle son énergie et l'adapte à la situation
<b>Plan cognitif et informationnel</b>	Privilégie l'espace avant et prend des informations essentiellement visuelles dans l'axe du regard	Il investit l'espace arrière.	Il privilégie l'espace arrière et aérien.
	Il découvre le lexique gymnique et ses niveaux d'exigence	Alterne des informations visuelles et celles que lui fournit son corps	Prend des informations à partir de son propre corps (surfaces de contact, position des segments)
	Ne compose pas mais choisit son parcours	Il intègre les exigences gymniques et les apprécie sur les autres	Il sait juger en fonction d'un code accepté par tous
<b>Plan affectif et relationnel</b>		Il compose un enchaînement court de 2 ou 3 actions gymniques	Il construit un enchaînement original et diversifié de 4 ou 5 actions gymniques référées à un code
	Il agit pour lui, prend peu de risques.	Il imite, observe, aide (parade) et commence à rechercher l'exploit.  Il accepte le regard de l'autre.	Il est capable de s'engager dans un projet d'action plus complexe.  Il ose se montrer pour être vu, jugé, apprécié. Il assume les différents rôles (gymnaste, juge, pareur)

Capacités	
Connaissances	
Attitudes	
Compétences	

## Les étapes d'apprentissage





# La démarche d'enseignement en gymnastique

## Programmation dans l'école

L'activité gymnique doit être programmée au niveau de l'école. Il est préférable que les cycles 2 et 3 placent leurs unités d'apprentissage sur la même période. L'installation et le retrait du matériel pouvant être effectués par les cycles 3.

Prévoir :

- des unités d'apprentissage de 8 séances minimum.
- une durée d'une séance de 50 min à 1h, installation non comprise.

Nous préconisons au minimum 2 modules, au moins un au cycle 2 et au moins un au cycle 3, organisés soit au sol soit aux agrès. L'activité au sol est une entrée dans l'activité particulièrement pertinente, à privilégier au cycle 2.

**Matériel conseillé** : tapis, matelas de réception, plinth en mousse, reuther, tremplin, bancs, poutre basse et haute, plan incliné en mousse, praticable si possible.

Même si l'on ne dispose que de tapis et de bancs, l'activité peut être proposée. Du matériel peut aussi être emprunté à l'école maternelle.

## L'unité d'apprentissage

### ▪ Entrer dans la culture gymnique

**Au cycle 2** : Recourir aux documents de référence vidéo en cours de module quand les élèves seront entrés dans la pratique (Liens en annexe)

**Au cycle 3** : Organiser une séance préalable en classe,

- Faire émerger les représentations : ex en posant une question « qu'est-ce que l'activité gymnique pour vous ? »,
- A partir de vidéos de haut niveau :
  - Identifier les disciplines sportives (barres asymétriques, sol, poutre, mouton.....)
  - Identifier les caractéristiques de l'activité gymnique (prise de risque, originalité et virtuosité)
  - et repérer les actions gymniques réalisées (roue, roulades... cf annexes).

ENTRER DANS L'ACTIVITE	APPRENDRE ET PROGRESSER	EVALUER
Séance de découverte	Séances de structuration des apprentissages	Séances d'évaluation
<p>La première séance : <u>séance de découverte</u>. Elle permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de faire évoluer les élèves sur une organisation en ateliers et sur l'observation d'une action</li> <li>- de faire émerger les premiers critères de réussite.</li> </ul>	<p>Les premières séances d'apprentissage seront consacrées à la réalisation <b>d'actions gymniques</b>.</p> <p>Il est souhaitable que les élèves retrouvent à chaque séance la même organisation spatiale pour chaque famille d'ateliers.</p> <p>Dans les ateliers une différenciation pédagogique sera recherchée. (voir fiches ateliers)</p>	<p><b>Le gymnaste :</b></p> <p><u>Au cycle 2</u>, l'élève réalise un enchaînement qu'il peut choisir entre 2 ou 3 propositions. (ex en annexe)</p> <p><u>Au cycle 3</u>, l'élève gymnaste construit son propre enchaînement selon les contraintes demandées. Ex : 2 roulades différentes + 1 attitude + 1 déplacement + 1 renversement. (ex en annexe)</p> <p>Pour ces séances d'évaluation, il est possible de faire choisir l'atelier à l'élève en fonction de son niveau de réussite (voir exemple en annexe)</p>
Séance d'évaluation diagnostique	Séances de consolidation des apprentissages	
<p>Une <b>évaluation diagnostique</b> en deuxième séance, permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de repérer un niveau global au cycle 2</li> <li>- de faire repérer les niveaux de réussite des élèves sur quelques actions gymniques au cycle 3</li> </ul>	<p><b>L'enchaînement d'actions gymniques</b> pourra être abordé au milieu du module.</p> <p>Rappel : pour qu'il y ait réellement apprentissage, il faut qu'il y ait <b>répétition</b>. Le contenu des ateliers peut être repris d'une séance à l'autre, parfois en ne modifiant qu'un seul paramètre (en jouant sur les variables didactiques).</p>	
<b>L'évaluation diagnostique</b>	<b>L'évaluation formative</b>	<b>L'évaluation sommative</b>
<p><u>Au cycle 2</u>, les élèves sont observés sur un court enchaînement : organisation de la classe par ½ groupe (voir doc en annexe)</p> <p><u>Au cycle 3</u>, chaque élève réalise une auto-évaluation sur quelques-uns des ateliers (voir document en annexe).</p>	<p>Dès les premières séances les élèves présenteront leurs réalisations devant les autres, de façon à faire émerger <b>les critères de réussite</b>. Ceux-ci pourront être écrits sur une affiche.</p> <p>Introduire assez vite les rôles spécifiques de juge et d'observateur ; ils permettent de construire le regard critique.</p>	<p><b>Assurée par le juge</b></p> <p><u>Au cycle 2</u>, l'évaluation portera sur le respect des critères de réussite pour chaque action gymnique.</p> <p><u>Au cycle 3</u>, elle portera sur les actions gymniques et sur la qualité de l'enchaînement (ex : concentration, attitude tenue 3 s, pas d'arrêt dans l'enchaînement).</p>

## Exemple d'UNITE d'APPRENTISSAGE au CYCLE 2

ENTRER DANS L'ACTIVITE	APPRENDRE ET PROGRESSER	EVALUER
Séance de découverte	Séances de structuration des apprentissages	Séances d'évaluation
	<p>3 actions = 3 ateliers avec 2 ou 3 niveaux de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en avant</li> <li>• Rouler en arrière</li> <li>• Se renverser</li> <li>• Voler (jouer sur la hauteur)</li> <li>• Se déplacer (banc ou poutre)</li> </ul>	<p>L'élève réalise l'enchaînement qu'il a choisi</p> <p>Chaque juge apprécie 1 seul élément de l'enchaînement</p> <p>Cotation pour le juge : 2 foulards de couleur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foulard vert : réussite</li> <li>• Foulard rouge : échec</li> </ul>
Séance d'évaluation diagnostique	Séances de consolidation des apprentissages	
<p>4 ateliers tournants (fiche d'observation du PE avec 3 niveaux de réussite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rouler en avant</u> : ne roule pas, roule de travers, roule dans l'axe</li> <li>• <u>Se renverser en appui</u></li> <li>• <u>Voler</u> : ne saute pas, saute et monte le bassin, saute et s'équilibre</li> <li>• <u>Se déplacer sur la poutre</u> : perd l'équilibre, avance et franchit avec perte d'équilibre, idem sans perte d'équilibre</li> </ul>	<p>Envisager l'enchaînement de 2 actions Ex : RAV + RAV ; RAV + saut ½ tour ; voler et tourner</p> <p>Continuité des ateliers en élevant le niveau de réussite</p> <p>Réalisation progressive d'un enchaînement de 2, puis 3 ou 4 figures</p> <p>Choix d'une proposition d'enchaînement faite par le PE</p>	
<b>L'évaluation diagnostique</b>	<b>L'évaluation formative</b>	<b>L'évaluation sommative</b>
	<p>Introduire très tôt les critères de réussite et le rôle de juge sur une action gymnique</p>	<p>On compte le nombre de foulards verts sur l'enchaînement</p>

### Exemple d'UNITE d'APPRENTISSAGE au CYCLE 3

<b>ENTRER DANS L'ACTIVITE</b>	<b>APPRENDRE ET PROGRESSER</b>	<b>EVALUER</b>
Séance de découverte	Séances de structuration des apprentissages	Séances d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace aménagé minimal en ateliers distincts</li> <li>- Rouler, se renverser, voler, se déplacer (plinth, tapis, poutre)</li> </ul>	<p>4 ateliers :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ROULER : roulade avant et arrière</li> <li>2. SE RENVERSER : la roue</li> <li>3. VOLER : sauter en contrehaut et en contrebas avec un tremplin</li> <li>4. SE DEPLACER : sur la poutre ou un banc</li> </ol> <p>2 ateliers en rotation à chaque séance : 1-2 ; 1-3 ; 2-4 ; 3-4</p>	<p>Enchaînement imposé de 4 ou 5 éléments acrobatiques, avec figures de liaison</p> <p>3 niveaux : N1, N2 et N3</p> <p>Présentation des enchaînements</p>
Séance d'évaluation diagnostique	Séances de consolidation des apprentissages	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un enchaînement imposé reprenant les différents éléments imposés, sous forme de parcours</li> </ul>	<p>Renforcement au choix sur les éléments imposés</p> <p>Construction de son propre enchaînement à partir d'un espace imposé</p>	
<b>L'évaluation diagnostique</b>	<b>L'évaluation formative</b>	<b>L'évaluation sommative</b>
		<p>On évalue les actions gymniques ET la qualité des enchaînements (ex : concentration, attitude tenue 3 s, pas d'arrêt dans l'enchaînement).</p>

## Exemples de critères de réalisation et de critères de réussite

Actions gymniques	Critères de Réalisation	Critères de réussite		
		Cycle 2	Cycle 3	
Roulade avant	Menton sur la poitrine	Arrive sur ses pieds	Départ	Accroupi Pieds joints
			Action	Pas de bruit
			Arrivée	Pieds joints Bras tendus devant Regarde devant

Roulade arrière	Menton sur la poitrine Dos rond	Arrive sur ses pieds	Départ	Accroupi Pieds joints
			Action	Pas de bruit
			Arrivée	Pieds joints Bras tendus devant Regarde devant

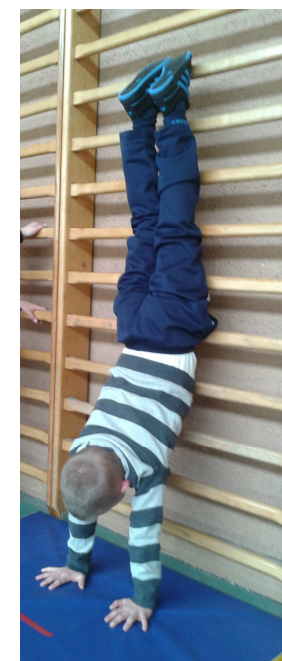
Roue	Bras tendus Pousser sur les jambes	Franchit le bloc	Départ	Fente avant
			Action	Une main puis l'autre Un pied puis l'autre
			Arrivée	Equilibré Regarde devant

L'appui tendu renversé ATR	Bras tendus loin devant	Corps tendu	Départ	Fente avant
			Action	Dos vertical Bras tendus
			Arrivée	Fente avant Regarde devant

Les postures et l'enchaînement	Posture	La <b>posture</b> est tenue 3 s
	Enchaînement	Pas d'arrêt dans l' <b>enchaînement</b>
	implication	L'élève reste <b>concentré</b> tout au long de l'enchaînement. Pas de geste parasite

**Critères de réalisation :**  
Repères ou conseils qui permettent à l'élève d'**exécuter** la tâche

**Critères de réussite :**  
Repères objectifs qui permettent de renseigner l'élève ou l'observateur sur la réussite de la tâche



Elève de CE1 en ATR

## La séance

### ▪ L'échauffement



En début de chaque séance, et pour entrer dans l'activité (se concentrer, être attentif), l'échauffement, d'une dizaine de minutes maximum, se fera collectivement. Les élèves pourront être soit en dispersion, soit disposés autour d'un tapis (en cercle ou en carré), soit en vagues.

Les rituels (reprise d'actions déjà connues) favorisent la compréhension et la mise en action rapide.

La situation du chef d'orchestre permet la prise de responsabilité progressive des élèves et favorise l'autonomie du groupe et le « vivre ensemble » : un élève reprend des actions connues, les autres l'imitent.

Déplacements, mobilisation articulaire, gainage, étirements ... (voir en annexe)

### ▪ Le fonctionnement par ateliers

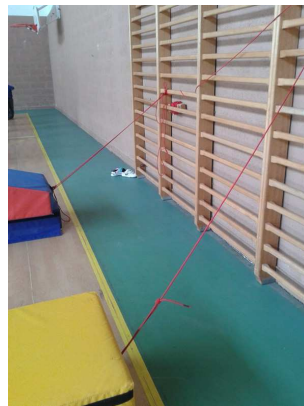
4 ou 5 ateliers sont proposés par séance. Les groupes constitués tournent au signal de l'enseignant. Sur chaque atelier, les élèves répètent pour apprendre.

Au cycle 2 : une seule action est proposée par fiche



Exemples d'ateliers  
Cycle 2

Pour la roulade avant et  
pour la roue



Exemple d'atelier Cycle 3  
Roulade AR

Au cycle 3 : les fiches permettent aux élèves de réaliser des actions différenciées (plus ou moins difficiles). A chaque atelier, les élèves choisissent eux-mêmes la tâche à réaliser selon leur propre niveau. Des consignes peuvent être données pour la réalisation des actions ([Voir document consignes](#))

## Cycle 2

### ▪ L'évaluation diagnostique

Un parcours dédoublé permet de faire passer les élèves rapidement et d'apprécier leurs premiers savoirs moteurs en gymnastique.

Exemple de parcours simple :

- Rouler en avant
- Monter sur la poutre et marcher
- En bout de poutre, sauter
- Monter sur un bloc épais et sauter pour se réceptionner dans un cerceau



*Dispositif pour l'évaluation diagnostique en cycle 2*

### ▪ L'évaluation terminale

Le gymnaste : l'élève a choisi un enchaînement parmi 2 propositions faites par l'enseignant ([voir en annexe page 17](#)).

Le juge : un élève est assis dans un cerceau, juste en face de l'action qu'il aura à apprécier, pour chacun des 2 enchaînements proposés.

- Foulard vert : l'action est correctement réalisée (le critère de réussite est respecté)
- Foulard rouge : l'action est incomplètement ou mal réalisée (le critère de réussite n'est pas bien respecté)

## Cycle 3

### ▪ L'évaluation diagnostique

Après une séance de découverte, la séance d'évaluation est présentée aux élèves. Les groupes tournent sur différents ateliers (rouler en avant, rouler en arrière, se renverser en roue, franchir, se renverser en appui). Chacun dispose d'une fiche d'auto-évaluation sur laquelle il note ce qu'il a réussi. Pour chaque action, différents niveaux de réalisation sont proposés. [Voir fiche d'auto-évaluation](#)

### ▪ L'évaluation terminale

Chaque élève doit réaliser un enchaînement d'actions

[voir exemple d'aménagement des ateliers](#)

2 roulades différentes, un renversement, une attitude et un déplacement.

5 ateliers différenciés sont proposés avec des aménagements facilitant plus ou moins la réalisation.

Les élèves doivent alors choisir leur atelier.

L'évaluation se fait par des juges qui n'observent chacun qu'une action. [Voir fiche d'observation](#).

# Annexes

## L'échauffement

### ▪ DEPLACEMENTS

- marche, course, pas chassés, sautillés, sauts... dans des directions variées
- courir ou trotter, sauter appel 1 pied, 2 pieds
- trotter en écrivant des nombres au sol, suivre des lignes
- trotter : au signal, se regrouper par 2, par 3...
- trotter : au signal, s'arrêter en réalisant le nombre d'appuis au sol annoncés précédemment (1, 2, 5...)
- marcher comme un géant (sur la pointe des pieds)
- coordonner des actions différentes : ex sauter écart/pieds joints. Sauter et tourner ¼ tour
- se déplacer en quadrupédie ventrale ou dorsale, dans des directions et des orientations différentes, alterner marche avant et arrière
- se déplacer comme un lapin, une grenouille, un serpent, une araignée, un crabe, un canard (accroupi)...

Les 2 premiers déplacements pourront servir d'éléments de liaison lors de la construction d'enchaînements. On pourra alors insister sur les changements d'orientation, de direction, et greffer différentes positions de bras (mains aux hanches, bras latéraux, en avant, en opposition, à l'oblique...)

### ▪ MOBILISATION DES ARTICULATIONS

Debout : nuque, bras, jambes, et articulations : épaules, poignets, chevilles en variant les positions (assis, quadrupédie, allongé).

- Colonne vertébrale : quadrupédie (le chat : dos rond / dos plat), le culbuto (en boule ou genoux ouverts), poser les pieds en arrière, revenir devant (on peut se relever à l'aide d'un camarade)

### ▪ GAINAGE

Debout

- La bouteille (par 3, avec les plus grands) : 1 élève gainé debout se laisse manipuler par ses camarades en cercle rapproché, sans bouger les pieds au sol.
- Déménageurs (par 4) : un élève prend une posture et la garde, les autres le transportent d'un espace à l'autre.
- La brouette (par 2) : en tenant les genoux et non les chevilles.

Préférer les situations au sol

- Appuis manuels (ou sur les coudes) et corps gainé (quadrupédie jambes tendues)
- Chandelle mains au sol, ou mains aux hanches



## ▪ **ETIREMENTS**

Le pantin : étirement et relâchement de chaque segment (main, avant-bras, bras, tête, dos)

Au sol :

- Epaules : à genoux, assis sur les talons, pousser les épaules vers le sol, mains à plat et maintenir la position 10 à 15 secondes sans ressort.
- Assis : jambes écartées, écrasement facial en utilisant la pesanteur et en insistant sur l'expiration (pas de ressort)

## Des outils d'apprentissage

### Fiche consignes au cycle 3

#### Atelier roulade avant

Toucher la poitrine avec le menton ou tenir le foulard avec le menton  
Enchaîner 2 roulades

#### Atelier roulade arrière

Les paumes vers le ciel et les avant-bras aux oreilles !

#### Atelier ATR

Les bras sont tendus et toniques et les mains sont parallèles

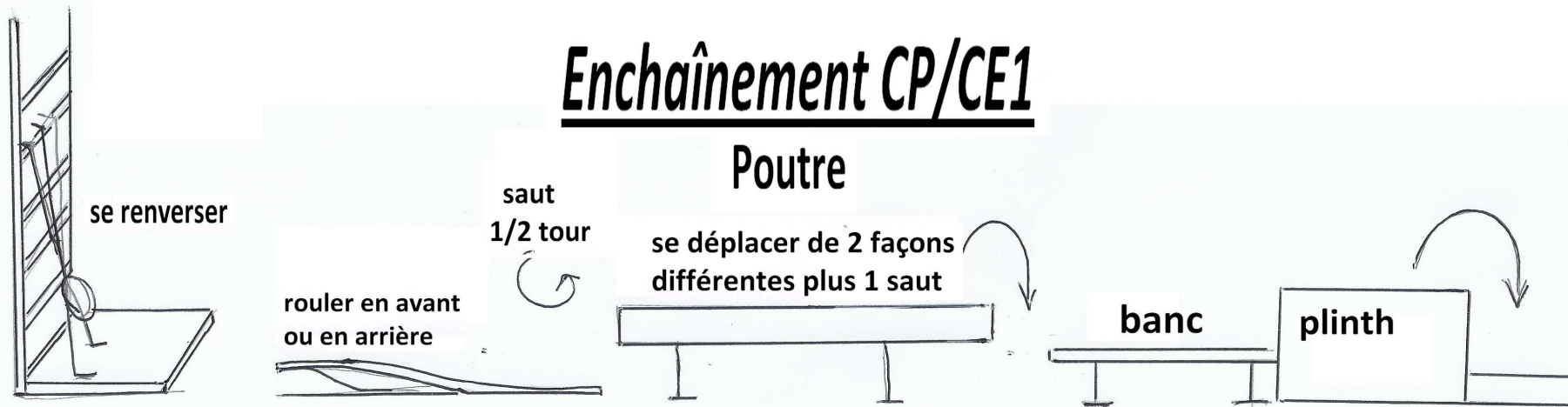
#### Atelier Roue

Les bras sont tendus

Fiche évaluation terminale en Cycle 2

# Enchaînement CP/CE1

## Poutre






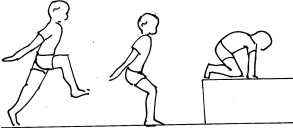
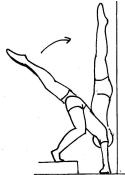
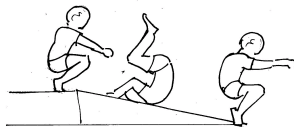


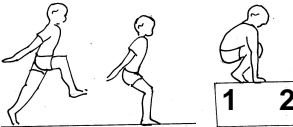
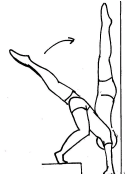


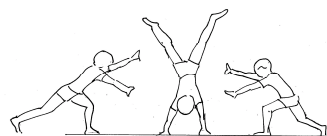
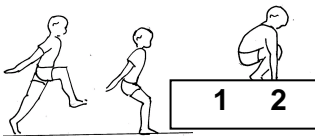
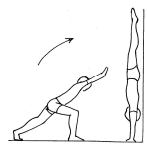
# Enchaînement CP/CE1



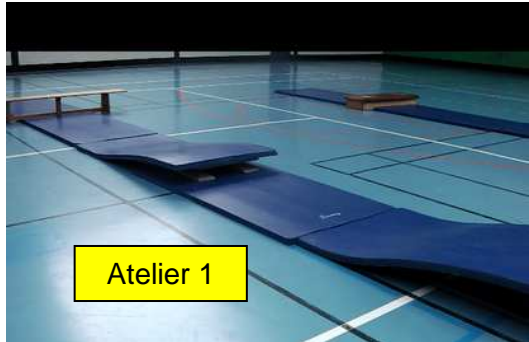
# Exemple de fiche d'auto-évaluation au cycle 3

Prénom : .....

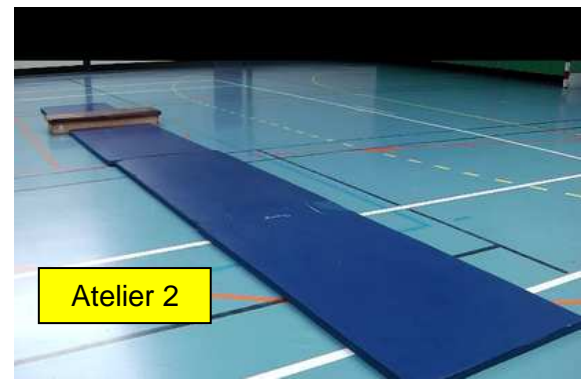
## Auto-évaluation Cycle 3 gymnastique au Sol

	ROULER EN AVANT	ROULER EN ARRIERE	SE RENVERSER EN ROUE	FRANCHIR	SE RENVERSER EN APPUI
<b>1</b>	 <p>A genoux sur le banc, rouler sur le tapis</p>	 <p>Rouler sur un plan incliné en partant assis, arriver accroupi</p>	 <p>Poser une main puis l'autre sur le banc et arriver un pied après l'autre</p>	 <p>Courir sauter 2 pieds, puis s'appuyer sur les mains et arriver sur les genoux</p>	 <p>D'un appui plus haut, se renverser contre un tapis, avec l'aide d'un camarade</p>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	 <p>Accroupi sur un bloc, rouler sur le plan incliné</p>	 <p>Rouler en partant accroupi et arriver accroupi</p>	 <p>Partir du banc, poser une main puis l'autre sur le bloc et arriver, un pied après l'autre dans un couloir</p>	 <p>Courir, sauter 2 pieds puis s'appuyer sur les mains et arriver sur pieds repère 1</p>	 <p>D'un appui plus haut, se renverser contre un tapis, SANS l'aide d'un camarade</p>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	 <p>Accroupi, rouler sur un tapis plat</p>	 <p>Sans aide, rouler pour arriver accroupi et se redresser</p>	 <p>Poser une main puis l'autre et arriver, un pied après l'autre dans un couloir</p>	 <p>Courir, sauter 2 pieds, puis s'appuyer sur les mains et arriver sur pieds repère 2</p>	 <p>En partant d'une fente avant, se renverser contre un tapis, SANS l'aide d'un camarade</p>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CR</b>	Arriver pieds joints, accroupi, les mains devant	Arriver sur les pieds	Départ en fente, poser une main puis l'autre et arriver un pied puis l'autre	Arriver équilibré, pieds joints	Le dos est vertical

## Exemple d'organisation d'ateliers différenciés pour l'évaluation terminale au cycle 3



Roulades sur plans inclinés + banc pour la Roue



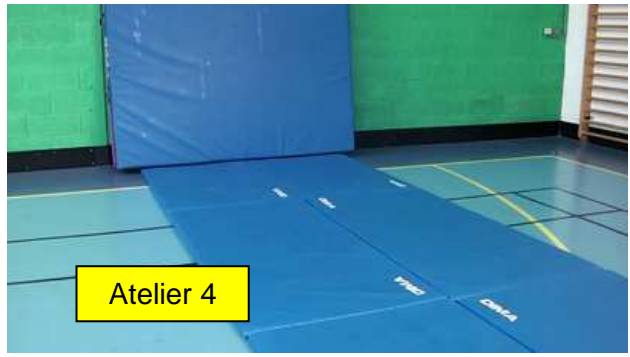
Roulades sur tapis + plinth pour la Roue



Roulades avec plans inclinés + appui pour l'ATR

Chaque élève choisit l'aménagement (l'atelier 1 à 5) pour construire son enchaînement :

- 2 roulades
- Un renversement (roue ou ATR)
- Un déplacement
- Une posture



Espace roulades + appui pour l'ATR



Pas d'aménagement particulier. Uniquement tapis de sol

## Fiche juge cycle 3

### Fiche observateur

Gymnastique au sol

↳ Nom Prénom : .....

### Roulade 1

Prénoms des élèves observés		.....	.....	.....	.....	.....
Roulade (entourer)		AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR
<b>Départ</b>	Accroupi Pieds joints	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Action</b>	Pas de bruit	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Arrivée</b>	Pieds joints Bras tendus devant Regarde devant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non

### Fiche observateur

Gymnastique au sol

↳ Nom Prénom : .....

### Roulade 2

Prénoms des élèves observés		.....	.....	.....	.....	.....
Roulade (entourer)		AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR	AV ou AR
<b>Départ</b>	Accroupi Pieds joints	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Action</b>	Pas de bruit	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Arrivée</b>	Pieds joints Bras tendus devant Regarde devant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non

## Fiche observateur

Gymnastique au sol

↳ Nom Prénom : .....

### Appui Tendu Renversé : ATR

Prénoms des élèves observés		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		...	...	...	...	..
<b>Départ</b>	Fente avant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Action</b>	Dos vertical Bras tendus	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Arrivée</b>	Fente avant Regarde devant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non

## Fiche observateur

Gymnastique au sol

↳ Nom Prénom : .....

### Roue

Prénoms des élèves observés		.....	.....	.....	.....	.....
		.....	.....	.....	.....	.....
		...	...	...	...	..
<b>Départ</b>	Fente avant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Action</b>	Une main puis l'autre Un pied puis l'autre	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>Arrivée</b>	Equilibrée Regarde devant	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non

## Fiche observateur

Gymnastique au sol

↳ Nom Prénom : .....

### Les postures, l'enchaînement

Prénoms des élèves observés	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....
<b>La posture</b> est tenue 3 secondes	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
<b>L'enchaînement</b> : pas d'arrêt	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non
Il reste concentré tout au long de l' <b>enchaînement</b>	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non	Oui - Non

## Ressources vidéos

Pauline Morel (FRA), JO Pékin 2008 : enchainement sol + ralenti 2'46  
<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=Da4NcJZhJwA&NR=1>

Florent Marée (FRA), Bercy 2003 : enchainement sol 1'06  
<http://www.youtube.com/watch?v=fRKvQESdLXc>

Jordyn Wieber (USA) JO pékin 2008 sol/ filles 1'34  
[https://www.youtube.com/watch?v=H\\_gkV3QOiUc&list=PL8A9FEADC0E4A9833](https://www.youtube.com/watch?v=H_gkV3QOiUc&list=PL8A9FEADC0E4A9833)

Gael Da Silva (FRA) JO pékin 2008  
<https://www.youtube.com/watch?v=GOLWxSIhgNs&list=PL8A9FEADC0E4A9833&index=10>

Champions du monde Tokyo 2011 masculins sur l'ensemble des agrès 7'15  
<https://www.youtube.com/watch?v=737ideO-oYk>

Gymnastique aérobic rodez 2010 1'45  
<https://www.youtube.com/watch?v=ncVw28DUCXw>

Trampoline DON Dong WC Birmingham 2011 0'50  
<https://www.youtube.com/watch?v=iYjtv60orwI>