

LA GYMNASTIQUE à l'ECOLE MATERNELLE



Stage départemental EPS en maternelle – Février 2011

BEHAGUE Régine – ROST Sylvie
Conseillères Pédagogiques EPS

Document réalisé à partir du dossier de William BEHAGUE et Christian GRAWEY dans les circonscriptions de MULHOUSE

SOMMAIRE

I.	LES SPECIFICITES DE LA GYMNASTIQUE EN MATERNELLE	p. 5
	1) DEFINITION DE L'ACTIVITE	
	2) OBJECTIFS POUR LES ELEVES DE MATERNELLE	
	3) CE QUE L'ELEVE DOIT VIVRE	
	4) COMMENT L'ENFANT APPREND-IL ?	
	5) CE QUE L'ON PEUT OBSERVER DE LA PS A LA GS	p. 6
II.	LES COMPETENCES VISEES ET REPERES D'APPRENTISSAGE LA GYMNASTIQUE DANS LE SOCLE COMMUN	p. 7-8 p. 9
III.	MISE EN PLACE D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE	p. 10
IV.	MATERIEL INTERESSANT POUR LES SCOLAIRES ...	p. 11
	1) DESCRIPTIF	
	2) MISE EN PLACE DE CE MATERIEL (quelques remarques)	p. 12
	a) Disposition	
	b) Sécurité	
	c) Mise en place des barres et des poutres	
V.	LES FONDAMENTAUX DE GYMNASTIQUE	p. 13
	1) LA ROULADE AVANT	p. 13
	a) Les objectifs pédagogiques	
	b) La situation de référence	
	c) Comment assurer la parade ?	
	d) Les étapes d'apprentissage	
	2) LA ROULADE ARRIERE	p. 16
	a) Les objectifs pédagogiques	
	b) La situation de référence	
	c) La roulade entre les barres	
	d) Les étapes d'apprentissage	
	3) LA ROULADE LONGITUDINALE	p. 19
	a) Les objectifs pédagogiques	
	b) Les étapes d'apprentissage	
	4) LES EQUILIBRES	p. 21
	a) Les objectifs pédagogiques	
	b) Les étapes d'apprentissage	
	5) LES SAUTS	p. 24
	a) Les objectifs pédagogiques	
	b) Les étapes d'apprentissage	
VI.	SE DEPLACER AUTREMENT	p. 27
VII.	QUELQUES EXEMPLES DE DISPOSITIONS	p. 27
VIII.	BIBLIOGRAPHIE	p. 28

I) LES SPECIFICITES DE LA GYMNASTIQUE EN MATERNELLE :

1) DEFINITION DE L'ACTIVITE :

« La gymnastique est une activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et jugées en référence à un code admis par les pratiquants » (édition Revue EPS : Le guide de l'enseignant, tome 2).

2) OBJECTIFS POUR LES ELEVES DE MATERNELLE :

- ☞ C'est risquer son équilibre en se renversant, en prenant de l'altitude, en se balançant, en sautant sur, par dessus, en contrebas, ...
- ☞ C'est **construire le répertoire moteur de base** (cf. programmes d'enseignement de l'école primaire : école maternelle), c'est-à-dire favoriser les actions motrices fondamentales :
 - Courir, grimper, rouler, sauter, se renverser, se balancer, rebondir, ...
 - S'équilibrer en position statique et dynamique, ...
- ☞ C'est permettre une première prise de contact avec les activités physiques (pratiques sociales de référence).
- ☞ C'est faire acquérir les compétences et connaissances pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.

3) CE QUE L'ELEVE DOIT VIVRE :

- satisfaire son besoin de bouger
 - éprouver le plaisir d'agir
 - ressentir des émotions variées
 - prendre des risques mesurés
 - parler de son activité, nommer ses actions, formuler une question, donner son avis, exprimer ses émotions... ((PS/MS/GS)
 - rechercher des mots connus sur des référents affichés (MS/GS)
 - représenter par des dessins ou des symboles des actions vécues (MS/GS)
- } → Pour cela, il devra explorer, expérimenter et s'exercer.

4) COMMENT L'ENFANT APPREND-IL ?

« C'est en s'exerçant librement, puis de façon plus guidée, que les enfants vont peu à peu construire ces actions, les diversifier, les enrichir, commencer à les coordonner et les enchaîner entre elles. Elles ne sont pas élaborées pour elles-mêmes, mais au travers de la pratique des activités physiques qui leur donnent tout leur sens ».

« ... C'est en s'engageant dans l'activité que l'enfant apprend peu à peu à prendre des risques mesurés tout en étant attentif à la sécurité ... dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'enseignant ».

(Programmes d'enseignement de l'école primaire : école maternelle (BO HS n°1 du 14-02-02)

5) CE QUE L'ON PEUT OBSERVER DE LA PETITE SECTION A LA GRANDE SECTION :

PETITE SECTION	➔	GRANDE SECTION
L'enfant est imprégné par son activité.	➔	L'enfant contrôle son action et le résultat de celle-ci, parce qu'il est incité à le faire.
Il construit sa réponse au cours de répétitions.	➔	Il comprend ce que l'on attend de lui grâce aux critères de réussite explicites. Il établit des relations entre le résultat de son action et ses manières de faire.
Il essaie, fait et refait. Des réponses régulières apparaissent dans des situations semblables.	➔	Il constate l'écart entre ce qu'il voulait faire et ce qu'il fait. Il prend en compte ses résultats pour réorganiser son projet d'action.
Il n'identifie pas d'autres réponses que les siennes.	➔	Il compare ses actions à celles des autres.
Il agit par contagion - fusion dans le groupe et par imitation.	➔	Il confronte ses expériences et ses points de vue à ceux de ses camarades pour progresser.

L'enseignant doit créer les conditions permettant à chaque enfant de progresser, à savoir :

- ☞ laisser le temps nécessaire
- ☞ organiser l'observation des enfants entre eux
- ☞ organiser des comparaisons et des confrontations de points de vue
- ☞ retenir des critères de hiérarchisation (difficile, facile, « beau », émouvant...)

II) COMPETENCES VISEES ET REPERES D'APPRENTISSAGE :

MATERNELLE

COMPETENCES VISEES : être capable de ...	
CV2	<i>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés. Se repérer et se déplacer dans l'espace.</i>

<i>Activités gymniques : « ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, s'équilibrer »</i>	Réaliser des déplacements variés (ramper, rouler, franchir, sauter) et des équilibres sur un parcours aménagé (agrès, modules gymniques,...) en prenant des risques mesurés.
	- se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, des autres...
	- rouler longitudinalement
	- rouler en avant (sur un plan incliné en contrebas, à niveau)
	- rouler en arrière en gardant le dos rond (culbuto)
	- rouler en arrière sur un plan incliné
	- sauter (en contre bas, à niveau) et effectuer une réception équilibrée
	- se déplacer de façon variée en quadrupédie
	- réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3)
	- effectuer une ruade
- effectuer des franchissements en appuis manuels	
- Coordonner 2 ou 3 actions différentes et les enchaîner	
- Mémoriser un enchaînement simple	

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

COMPETENCES VISEES : être capable de ...	
CV4	<i>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.</i>

<i>Gymnastique sportive : « Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" au sol et/ou sur des agrès variés (barres, plinths, poutres, gros tapis,...) »</i>	Composer et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques	
	Au sol	- rouler longitudinalement
		- rouler en avant et se relever sans les mains
		- rouler en arrière
		- réaliser des sauts gymniques simples
		- réaliser des équilibres sur 1 ou 2 appuis
		- réaliser des appuis manuels passagers en élevant le bassin (ruade,...)
	Aux agrès	- se suspendre à une barre pour se balancer, se déplacer
		- se maintenir en appui pour se déplacer, pour tourner
		- tourner autour
		- sauter pour descendre d'un agrès et arriver équilibré
		- effectuer des franchissements simples en appuis manuels
		- s'équilibrer, se déplacer, faire demi-tour
	- construire, mémoriser, réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions au moins.	
	- se connaître et réaliser des actions à sa portée.	
- observer ou juger la réalisation d'un élément, d'un enchaînement, selon des critères simples		

CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS

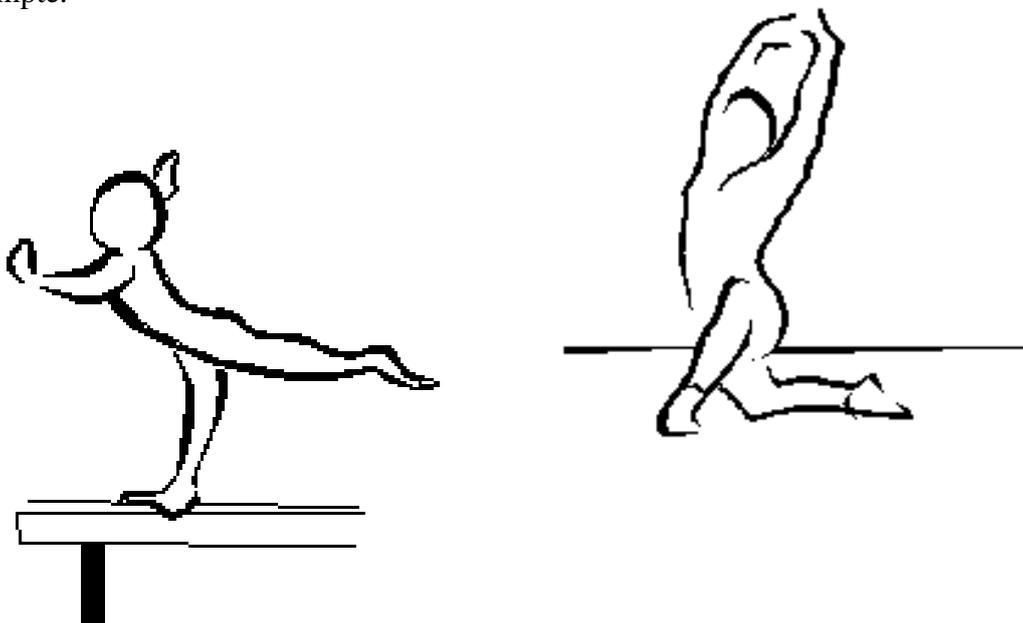
COMPETENCES VISEES : être capable de...

CV4

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

<p>Gymnastique sportive : « construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur différents engins (barres, moutons, poutres, tapis, ...) »</p>	Réaliser un enchaînement de 4 ou 5 actions "acrobatiques" au sol et/ou sur des agrès variés pour être vu et jugé en référence à un code	
	Au sol	- enchaîner plusieurs roulades en avant avec des arrivées différentes
		- effectuer une roulade avant élevée
		- rouler en arrière à niveau avec pose des mains et arrivées différentes
		- réaliser des appuis manuels renversés : roue, appui tendu renversé (ATR)
		- réaliser des sauts gymniques avec appel 1 ou 2 pieds
		- réaliser des équilibres gymniques
	Aux agrès	- Entrée : s'établir sur l'agrès de façon gymnique
		- se suspendre pour se balancer, se déplacer, se retourner
		- se balancer pour effectuer une sortie simple
		- se maintenir en appui pour se déplacer, tourner
		- tourner autour en avant et en arrière
		- enchaîner un élan et un appel 2 pieds pour franchir ou s'établir à l'appui ou en suspension ou réaliser une figure aérienne
- effectuer des franchissements directs en appuis manuels		
- s'équilibrer, se déplacer, faire demi-tour		
- effectuer une sortie simple et arriver au sol équilibré(e)		
- construire, mémoriser, réaliser un enchaînement d'au moins 4 ou 5 actions		
- se connaître et réaliser des actions à sa portée		
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire		
- Parade : assurer la sécurité d'un camarade qui effectue un élément risqué		

Remarque : Si l'activité ne démarre qu'au cycle des apprentissages fondamentaux ou au cycle des approfondissements, les éléments travaillés au(x) cycle(s) précédent(s) peuvent évidemment également être pris en compte.



La gymnastique et les autres domaines de la maternelle

DOMAINE	Enoncés des programmes	Exemples de mises en œuvre dans les activités athlétiques
S'approprier le langage	Comprendre un message et agir ou répondre de façon pertinente Nommer avec exactitude un objet, une action Raconter, en se faisant comprendre.. Prendre l'initiative de poser des questions	Comprendre les consignes lors d'un travail en ateliers ou en classe entière S'approprier le vocabulaire : poutre, barre, plot, espalier, tunnel,... tourner, traverser, franchir, s'équilibrer, sauter, rouler, ramper, se suspendre... et l'utiliser à bon escient
Devenir élève	Respecter les autres et respecter les règles de la vie commune Ecouter, aider, coopérer, demander de l'aide Eprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions Identifier les adultes et leur rôle Exécuter en autonomie des tâches simples Dire ce qu'il apprend	Accepter de travailler chacun son tour, dans un ordre donné Comprendre et accepter les règles de sécurité Oser s'engager, dépasser ses appréhensions / se maîtriser Travailler en ateliers en respectant les consignes Reformuler ce qu'il faut faire à l'adulte ou aux autres élèves
Découvrir le monde	Nommer les principales parties du corps humain Repérer un danger et le prendre en compte Situer des événements les uns par rapport aux autres Se situer dans l'espace et situer les objets par rapport à soi Comprendre et utiliser à bon escient le vocabulaire du repérage dans l'espace et dans le temps	S'approprier le vocabulaire : les jambes, les bras, les genoux, les coudes, le tronc, les chevilles, le dos, ... et l'utiliser à bon escient Savoir respecter les consignes de sécurité pour ne pas provoquer de danger pour soi ou les autres Comprendre et utiliser : avant /après, loin /près, haut /bas, vite /lent, dessus /dessous, ...
Percevoir, sentir, imaginer, créer	Adapter son geste aux contraintes matérielles	Aller doucement sur un parcours d'équilibre, rester en boule pour rouler, adapter ses appuis pour franchir...

III) MISE EN PLACE D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE :

En maternelle, prévoir 10 à 15 séances par an, en respectant les phases suivantes :

► LES SEANCES DE DECOUVERTE ET D'EXPLORATION :

- Découvrir l'espace aménagé, le matériel...
- Faire émerger les premières actions gymniques
- Recherche libre et relances : « Faites ce que vous pouvez », « cherchez tout ce qu'on peut faire », « cherchez encore autre chose », « roulez chaque fois que c'est possible »...

► LES SEANCES DE STRUCTURATION :

- Apprentissage des différentes actions gymniques au travers de mises en situations facilitantes variées et différenciées par rapport à leur degré de difficulté
- La répétition est un élément essentiel de cette phase d'apprentissage

► LES SEANCES DE REINVESTISSEMENT :

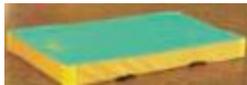
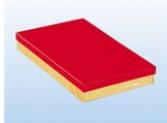
- Confirmer ses acquis en les réinvestissant selon des contraintes de successions d'actions dans lesquelles on retrouve les éléments fondamentaux de la gymnastique (se déplacer, s'équilibrer, sauter et tourner).

► L'EVALUATION :

- Elle peut être formative (réalisée tout au long du cycle).
- Elle peut être sommative (elle peut faire l'objet d'une séance spécifique finalisant les apprentissages)
- Une évaluation faite par les enfants est concevable (1 groupe acteurs, 1 groupe jury, 1 groupe spectateurs)
- Un spectacle présenté à un public (parents d'élèves, enfants d'une autre classe, ...) pourrait également permettre de finaliser la période d'apprentissage.

IV) MATERIEL INTERESSANT POUR LES SCOLAIRES ...

1) DESCRIPTIF :

TAPIS DIMA (épaisseur 3 cm)		10
TAPIS DE RECEPTION (240x200x20)		1
TAPIS DE RECEPTION (200x120x20)		1
MINI SOCLE (hauteur 63 cm)		2
MINI SOCLE (hauteur 33 cm)		2
CHAPEAU DE MINI SOCLE		1
GRAND SOCLE (hauteur 63 cm)		1
GRAND SOCLE (hauteur 48 cm)		1
GRAND SOCLE (hauteur 33 cm)		1
MINI-BARRES		4

VARIO'BLOC		1
VARIO TUNNEL		1
VARIO PLAN		1
PLINTH MOUSSE (40cm+40+20+20)		1
MINI TRAMPOLINE (diam 125 cm)		1
MINI TREMPLIN		1
BANC (longueur 3 m)		1
POUTRE BASSE		2
DYNA'POUTRE (en mousse)		1

2) MISE EN PLACE DE CE MATERIEL (quelques remarques) :

Ce matériel est l'idéal à viser pour pratiquer la gymnastique dans les meilleures conditions. Les situations proposées dans la suite du document pourront se faire au moins en partie sans tout cet équipement.

a) Disposition :

La disposition peut être de deux sortes :

- ☞ En rectangle sous forme de parcours (surtout pour les petits) : chemin à suivre.
- ☞ Sur trois lignes (en ateliers ou en mini circuit).

b) Sécurité :

Il faut veiller à poser des tapis contre les murs lorsqu'ils sont proches d'arrivées de sauts.

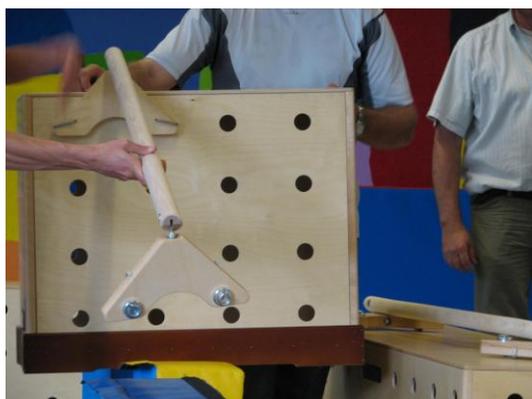
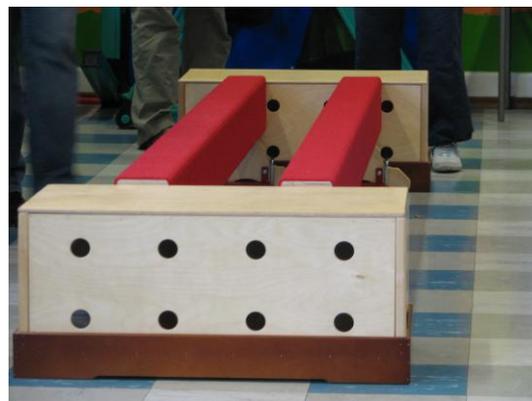
Il faut remettre en place régulièrement les tapis.

Il faut changer assez souvent l'ordre des éléments et varier les difficultés et consignes données dans chaque atelier afin de préserver l'intérêt des élèves.

c) Mise en place des barres et des poutres :

Les barres et les poutres s'accrochent aux caissons (mini socles et socles).

Il est possible de faire varier la hauteur et l'inclinaison.



V) LES FONDAMENTAUX DE GYMNASTIQUE :

1. La Roulade Avant (RAv)
2. La Roulade Arrière (RAr)
3. La Roulade Longitudinale (RL)
4. Les Equilibres (E)
5. Les Sauts (S)

1) LA ROULADE AVANT (RAv)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

- créer la rotation avant
- découvrir les différentes formes de rotation avant utilisées dans les activités gymniques

Les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation avant de base.

b) La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

► **Roulade avant sur un tapis**

- Les pieds sont écartés.
- Poser les mains à plat devant soi, doigts orientés vers l'avant.
- Rentrer sa tête et regarder son ventre.
- Rouler et se relever.



c) Comment assurer la parade ?

Une main de l'adulte est placée au niveau de la nuque de l'élève.

La position de l'autre main est variable en fonction de la réaction de l'élève (main sur le ventre si l'élève a tendance à s'affaisser ou au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement).



Dans tous les cas, il faut assurer la protection de la nuque et favoriser l'enroulement.

REMARQUES :

► **Pour la roulade avant autour d'une barre (plutôt avec les sections de Moyens ou de Grands)**

- Mettre les caissons sur les tapis pour ne pas qu'ils bougent.
- Rentrer sa tête, regarder son ventre.

Comment assurer la parade ?

Avec une main, tenir un poignet de l'enfant.

Accompagner en mettant l'autre main derrière la nuque



Si l'enfant a peur, il relèvera la tête. Il faudra alors lui faire juste ressentir le mouvement : baisser la tête vers les jambes puis la relever sans faire la roulade.

d) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour toutes les roulades avant, il faut prévoir un repère visuel et s'assurer que l'enfant rentre la tête et fasse « la boule ».

Le regard est orienté vers le nombril.



Pour faire sentir la position de la tête à l'enfant, on peut lui demander de tenir une petite balle ou une mousse sous le menton pendant la roulade.

Etape 1 : Situations de découverte (RAv)

- **Sentir le dos rond : insister sur le culbuto**
 - ☞ Se servir d'images pour aborder la sensation de dos rond
- **Découvrir la sensation de déséquilibre avant**
 - ☞ Aborder les rotations avant en variant la nature et la pente des surfaces d'appui
- **Contrôler les appuis manuels**

RAv1

Culbuto au sol avec le dos rond



RAv2

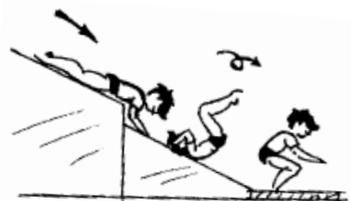
Se déplacer en sauts de lapin sur une pente descendante



RAv3

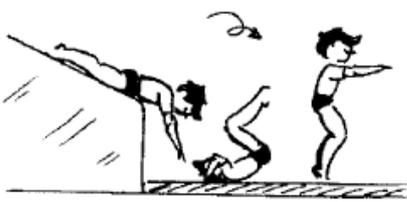
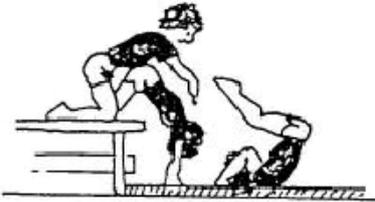
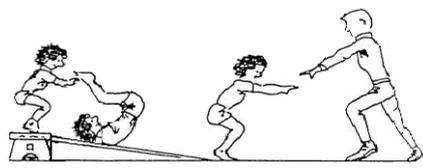
Se déplacer en brouette avec prise aux genoux



<p>RAv4 Sauts de lapin en contre-haut et en contre-bas</p> 	<p>RAv5 Glisser sur le ventre, mains en avant, terminer en roulant</p> 	
---	---	--

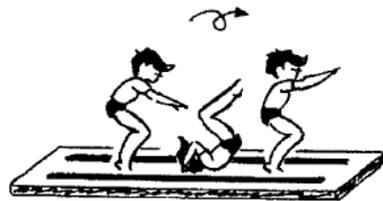
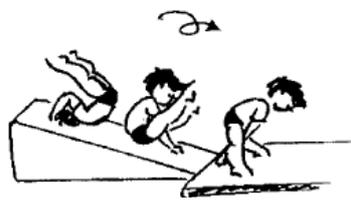
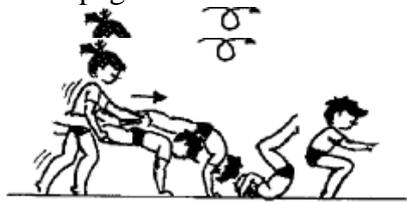
Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RAv)

- Aborder les rotations en situations facilitantes
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes
 - ☞ En variant les positions de départ

<p>RAv6 Départ à genoux, rouler sur un plan incliné en contre bas</p> 	<p>RAv7 Départ couché, rouler sur le plan incliné</p> 	<p>RAv8 Départ couché, glisser puis rouler</p> 
<p>RAv9 Rouler à partir d'un cylindre</p> 	<p>RAv10 Roulade en bout de banc</p> 	<p>RAv11 Rouler dans l'axe et se relever avec l'aide du maître</p> 

Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAv)

- Contrôler l'action dans un espace donné
 - ☞ Délimiter l'espace de rotation et (ou) des appuis
- Rechercher l'appui manuel dans la rotation
 - ☞ Augmenter le nombre de rotations et modifier les positions de départ et d'arrivée

<p>RAv12 Rouler en avant au sol en restant entre les repères puis se relever</p> 	<p>RAv13 Rouler en avant jambes écartées sur plan incliné</p> 	<p>RAv14 Départ en brouette, rouler en avant grâce au partenaire qui accompagne la rotation</p> 
---	--	--

<p>RAv15 Enchaîner deux roulades au sol</p> 	<p>RAv16 Tourner autour d'une barre</p> 	
--	--	--

2) LA ROULADE ARRIERE (RAR)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

- créer la rotation arrière
- découvrir les différentes formes de rotation arrière utilisées dans les activités gymniques

Les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation arrière de base.

b) La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

► **Roulade arrière sur un tapis :**

- Les pieds sont joints.
- Les mains sont placées derrière la nuque (entre les omoplates) à plat.
- Rentrer sa tête et regarder son ventre.
- Amener les genoux de part et d'autre de la nuque pour rouler.



c) Placement des mains :

Les mains sont placées derrière la nuque à plat (entre les omoplates).



REMARQUES :

► **Pour la roulade arrière entre les barres :** (avec les sections de Moyens ou de Grands)

- Mettre les caissons sur les tapis pour ne pas qu'ils bougent.
- Rentrer sa tête, regarder son ventre et mettre le visage sur les jambes. Il faut bien rester groupé.

Comment assurer la parade ?

Avec une main, tenir un avant-bras de l'enfant.

Accompagner le mouvement avec l'autre main.



d) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour toutes les roulades arrière les mains sont croisées sur les omoplates pour protéger la nuque.

Etape 1 : Situations de découverte (RAr)

- Sentir le dos rond : insister sur le culbuto (familiarisation avec le déséquilibre arrière)
 - ☞ Se servir d'images pour aborder la sensation de dos rond
- Prendre conscience de l'espace arrière et de l'enroulement vertébral
 - ☞ Trouver toutes les situations où l'enfant peut en prendre conscience sans repère visuel
- Aborder les rotations arrière

RAr1

Toutes formes de déplacement en arrière



RAr2

Jeux dos à dos par deux (sentir son dos)



RAr3

Ramper sur le dos dans un tunnel



RAr4

Tomber à plat dos sur un plan incliné ou sur un gros bloc de mousse (menton sur poitrine)



RAr5

Culbuto, départ assis

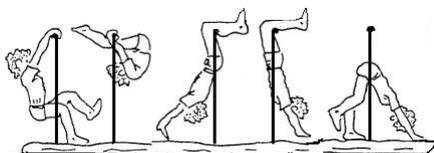


Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RAr)

- Aborder les rotations arrière partielles
- Faciliter le passage de la tête dans le rouler arrière
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes et en variant les positions de départ
- Faciliter la rotation

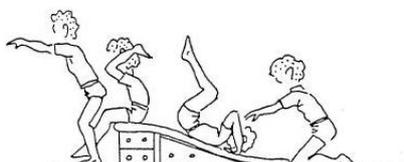
RAr6

Du cochon pendu, ramener les pieds au sol (à faire avec parade)



RAr7

Rouler en arrière sur un plan incliné, arrivée à genoux



RAr8

Rouler en arrière sur un plan incliné, mains derrière la nuque, arrivée sur les pieds



RAr9

Rouler en arrière sur un plan incliné étroit, arrivée écart

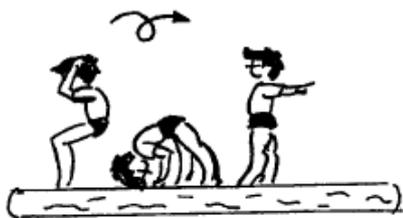


Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAr)

- Rechercher l'appui manuel dans la rotation
 - ☞ Modifier les surfaces sur lesquelles la rotation est effectuée
 - ☞ Modifier les positions de départ et d'arrivée de la rotation
- Effectuer la rotation arrière dans des situations diverses (tourner autour, entre, dessus...)
 - ☞ Inclure des exigences dans l'exécution (ex : jambes tendues ou écartées...)

RAr10

Rouler en arrière sur un tapis mou, jambes écartées

**RAr11**

Renversement arrière à la barre



Fédération Française de Gymnastique

Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation

3) LA ROULADE LONGITUDINALE (RL)

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les actions motrices lui permettant de :

- créer la rotation longitudinale
- découvrir les sensations de gainage nécessaires à la rotation longitudinale

Toutes les situations visent la découverte puis la maîtrise des éléments de rotation longitudinale de base et la sensation de gainage.

b) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

Etape 1 : Situations de découverte (RL)

• **Rouler avec aide**

☞ **Grâce à un partenaire**

RL1

Faire rouler son partenaire sur le côté.

Idem les yeux fermés.



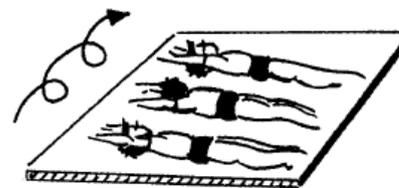
RL2

Par trois : deux enfants font tourner leur partenaire couché au sol. L'un aide aux bras, l'autre aux jambes.



RL3

Rouler longitudinalement couché au sol.



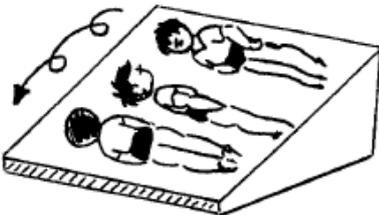


Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RL)

- Aborder les rotations en situations facilitantes
 - ☞ En utilisant des plans inclinés de pentes différentes

RL4

Rouler longitudinalement sur un plan incliné



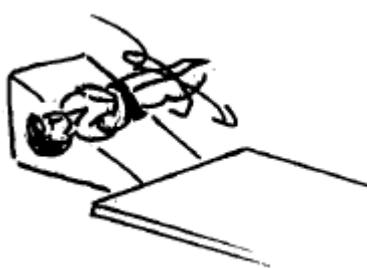
RL5

Rouler longitudinalement « debout » contre un plan incliné



Etape 3 : Situations de perfectionnement (RL)

- Aborder les rotations longitudinales dans diverses situations
 - ☞ Faire évoluer les situations pour que la tenue du corps soit renforcée (diminuer la largeur des plans inclinés)
 - ☞ Déclencher seul la rotation
 - ☞ Renforcer la sensation de gainage

<p>RL6 Rouler longitudinalement sur un plan incliné étroit.</p> 	<p>RL7 En appui dorsal sur les mains, effectuer ½ tour en restant en appui.</p> 	
--	--	--

4) LES EQUILIBRES :

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir solliciter ses possibilités de traitement des informations (visuelles, kinesthésiques...) pour maîtriser toutes les formes d'équilibre utilisées dans les activités gymniques.

Toutes les situations visent la découverte puis la maîtrise de l'équilibre.

b) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Pour les situations sur poutre, prévoir toute la sécurité (protections au sol en cas de chute).

Les obstacles à franchir sur la poutre doivent être bas.

Etape 1 : Situations de découverte (E)

- Trouver toutes sortes d'équilibres dans des positions autres que la position debout sur deux pieds
- Faire ressentir à l'enfant la notion d'équilibre au travers du déséquilibre
 - ☞ Jouer sur les différents paramètres perturbant l'équilibre
 - ☞ Diminuer les surfaces d'appui : poutre, barres parallèles (en quadrupédie uniquement)...
 - ☞ Varier le nombre d'appuis : quatre pattes, deux pieds, un pied...
 - ☞ Utiliser les supports instables ou élastiques (trampoline)
- Aborder l'équilibre statique et dynamique

E1
Déplacements variés sur une corde au sol en serpent



E2
Trouver toutes formes d'équilibre : sur un pied, sur les fesses, sur le ventre... idem les yeux fermés



E3
Se déplacer à quatre pattes ou debout sur des blocs espacés



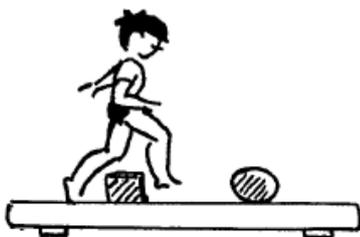
E4
Départ accroupi : par deux, se tenir par les mains, les pieds se touchent, tendre les bras et s'équilibrer



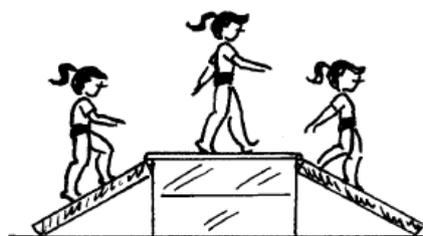
Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (E)

- Renforcer l'équilibre dans des déplacements variés
- Approcher la notion de vide, avec approche progressive de la hauteur
 - ☞ Utiliser des plans inclinés et progressivement des surfaces en hauteur
- Utiliser les bras pour construire l'équilibre (cf. E10)

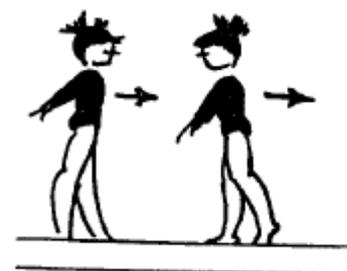
E5
Se déplacer et franchir des obstacles sur la poutre basse



E6
Marcher sur une poutre inclinée : monter et descendre



E7
Marcher en avant et en arrière sur une poutre basse



E8

Aller d'un point à un autre en quadrupédie (appuis mains, genoux et pieds), en équilibre instable



E9

Se déplacer en avant et en arrière sur les barres parallèles (appuis mains et pieds)



E10

Se déplacer sur un banc

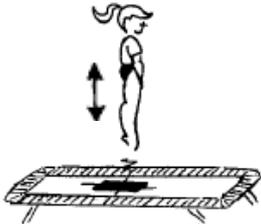
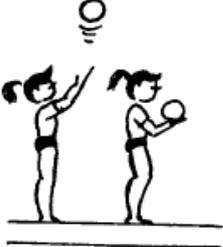
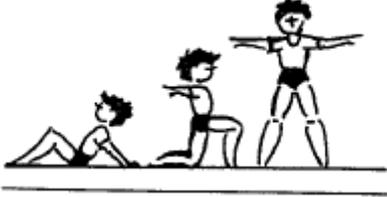


..... Quelques élèves en situation d'apprentissage



Etape 3 : Situations de perfectionnement (E)

- Réaliser des actions motrices simples en déséquilibre et en hauteur
 - ☞ Varier la hauteur de la poutre ou des agrès utilisés
- Rester équilibré avec perte des repères visuels horizontaux, ou perturbation d'autres capteurs (ex : oreille interne dans les 1/2 tours, sensation plantaire...)
 - ☞ Fixer l'attention de l'enfant sur des actions où les repères visuels sont nécessaires (lancer-rattraper) tout en gardant l'équilibre
- Approche de l'équilibre dans la phase aérienne d'un mouvement (cf. E12)

<p>E11 Faire la statue sur une poutre</p> 	<p>E12 Rebonds sur le mini-trampoline, les mains sur les cuisses en restant au centre (zone délimitée)</p> 	<p>E13 Sur une poutre, marcher sur 1/2 pointes et effectuer un 1/2 tour</p> 
<p>E14 Lancer et rattraper un ballon en restant sur la poutre.</p> 	<p>E15 Alterner les positions et les déplacements sur la poutre</p> 	<p>E16 Marcher à quatre pattes sur la poutre en avant et en arrière</p> 

5) LES SAUTS

a) Les objectifs pédagogiques :

L'enfant va devoir trouver et s'approprier les différentes sortes d'impulsions utilisées dans les activités gymniques :

- alternative (1 pied)
- simultanée (2 pieds)
- alternée jambes – bras (alternative et simultanée)

Remarque : Dans toutes les impulsions gymniques, **l'appel s'effectue pieds joints.**

Toutes les situations visent la découverte puis la maîtrise des sauts de base.

b) Les étapes d'apprentissage :

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

IMPORTANT : Il faudra éviter les surfaces dures en privilégiant les mini-trampolines à toile souple et les gros tapis de réception.

Prévoir des aires de réception relativement grandes pour prévenir toute déviation de trajectoire.

Etape 1 : Situations de découverte (S)

• Aborder les différentes impulsions (verticales, horizontales...)

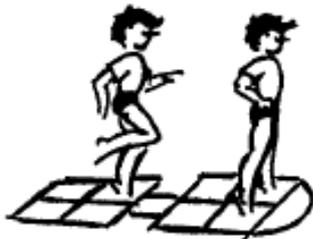
• Maîtriser les trajectoires

☞ Matérialiser le sol pour induire la pose des appuis et les trajectoires

• Sentir et donc varier les différentes surfaces d'impulsion : sol, tapis, tremplin, trampoline...

S1

Marelle : sauter en alternant un pied, deux pieds



S2

Sauter de différentes façons dans des cerceaux posés au sol



S3

Effectuer des rebonds sur un mini-trampoline



S4

Sauts de lapin dans des cerceaux plats



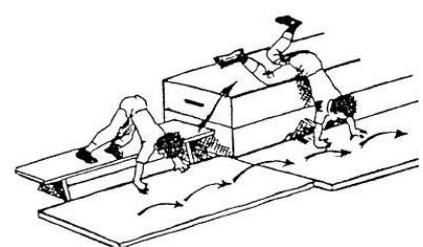
S5

Sauter plusieurs fois et s'arrêter net sur la toile



S6

Déplacements en appuis sur les mains



Remarques sur le mini trampoline

- Sauter dessus entre un à dix rebonds
- Il est préférable de privilégier l'impulsion sans élan en contre-haut, l'arrivée sur les tapis épais peut se faire à genoux ou sur deux pieds.
- Si les enfants sautent en contrebas, insister sur la consigne : « Il faut arriver sur les deux pieds ».

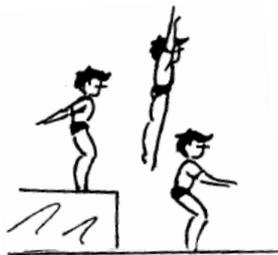
La présence d'un adulte est souhaitée à cet atelier en phase de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (S)

- Faciliter la phase d'envol

- ☞ Situations en contrebas, horizontales ou en contre-haut
- ☞ Matérialiser l'espace pour induire des hauteurs de sauts différentes

S7
Sauter en contrebas



S8
Sauter par-dessus des obstacles de différentes hauteurs et longueurs



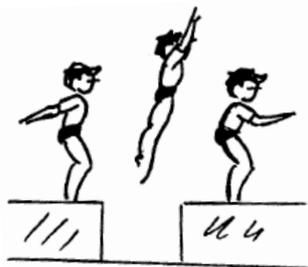
S9
Enjamber des obstacles si possible en changeant de jambe d'appui



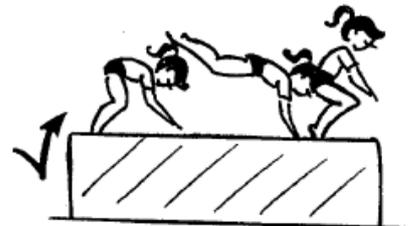
S10
Sauter en contre-haut



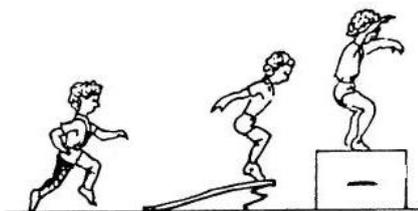
S11
Franchir un espace vide



S12
Monter sur un bloc et faire un saut de lapin



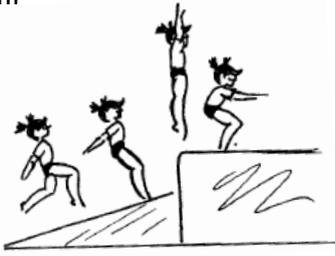
S13
Monter sur un caisson à l'aide d'un tremplin (impulsion pieds joints)



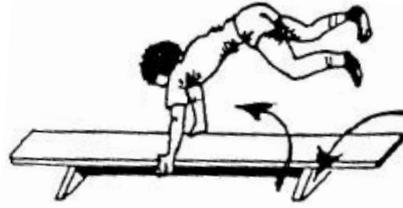
Etape 3 : Situations de perfectionnement (S)

- Renforcer l'impulsion : rechercher des trajectoires plus hautes (contre-haut)
 - ☞ Coordonner les actions bras-jambes
 - ☞ Coordonner courir et sauter
- Coordonner le saut avec une action dans la phase de suspension
 - ☞ Matérialiser l'espace pour délimiter les zones d'impulsion et de réception
 - ☞ Demander une figure dans la phase de suspension (1/2 tour, groupé...)

S14
Course et impulsion sur un plan incliné pour sauter en contre-haut



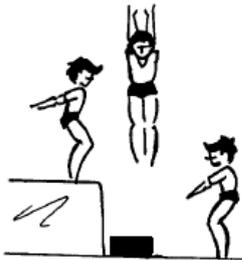
S15
Saut de lapin de part et d'autre d'un banc



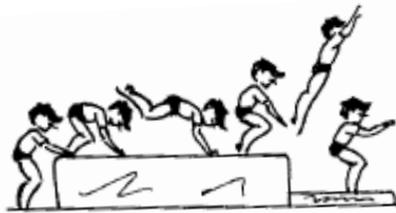
S16
Saut de lapin de part et d'autre d'un partenaire



S17
Sauter en contrebas par-dessus un obstacle avec 1/2 tour



S18
Enchaîner des appuis pieds / mains / pieds en surélévation et un saut en extension



S19
Monter et franchir un caisson à l'aide d'un tremplin et d'un trampoline et saut en extension



VI) SE DEPLACER AUTREMENT :





VII) QUELQUES EXEMPLES DE DISPOSITIONS :



VIII) BIBLIOGRAPHIE :

EVEIL GYMNIQUE (livrets + vidéo)

Fédération Française de Gymnastique

PROGRAMMES ANIMATION

Fédération Française de Gymnastique

LA GYMNASTIQUE SPORTIVE AUX AGRES ET AU SOL A L'ECOLE PRIMAIRE

*Equipe des Conseillers Pédagogiques
du Haut-Rhin*

LA GYMNASTIQUE EN MATERNELLE

*W. BEHAGUE – C. GRAWEY
Conseillers Pédagogiques en EPS
Mulhouse 1 et 2 – 2007/2008*