

# ANIMATION PEDAGOGIQUE GYMNASTIQUE



RÉGINE ET WILLIAM BEHAGUE –  
CHRISTIAN GRAWEY  
CPC EPS CIRCONSCRIPTIONS DE WITTENHEIM  
ET MULHOUSE

## REPERES D'APPRENTISSAGE

### En maternelle :

#### Objectif visé 2

#### Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés.

*Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.*

***Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.***

| <i>AGIR, S'EXPRIMER</i>   | <i>S'EXPRIMER, COMPRENDRE</i>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, des autres...</li> <li>• Rouler longitudinalement</li> <li>• Sauter (en contre bas, à niveau) et effectuer une réception équilibrée</li> <li>• Se déplacer de façon variée en quadrupédie</li> <li>• Réaliser des équilibres en variant les appuis (1, 2 ou 3 appuis)</li> </ul>   | <p>Oser s'engager dans l'activité.</p> <p>Connaître et respecter le matériel utilisé.</p> <p>Connaître le vocabulaire lié à l'activité.</p> <p>Connaître les règles de sécurité, veiller à la sienne et à celle des autres.</p> <p>Apprendre à prendre des risques mesurés, à les évaluer.</p> <p><i>Rechercher l'exploit pour le montrer aux autres.</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en avant (sur un plan incliné en contrebas)</li> <li>• Rouler en arrière en gardant le dos rond (culbuto)</li> <li>• Effectuer une ruade</li> <li>• Effectuer des franchissements en appuis manuels</li> <li>• Grimper, traverser, désescalader</li> </ul>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en avant à niveau</li> <li>• Rouler en arrière sur un plan incliné</li> <li>• Se suspendre</li> <li>• Coordonner 2 ou 3 actions différentes et les enchaîner</li> <li>• Mémoriser un projet simple</li> <li>• Créer un projet d'action en libérant son regard des points d'appuis</li> <li>• Utiliser des appuis et des prises variés pour grimper, traverser ou désescalader en <b>priviliégiant les appuis pédestres</b></li> </ul> |   |

## A l'école élémentaire :

### Au cycle 2 :

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>CA3</b>                     | <b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b>   |
| <b>Compétences travaillées</b> | <p><i>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</i></p> <p><i>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</i></p> <p><i>S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</i></p> <p><i>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</i></p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Activités gymniques :</b><br/>« (...) mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles »</p> | <b>Composer et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques</b>                       |  |
|   | <b>Au sol</b>  | - 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                              |
|   | <b>Aux agrès</b>   | - réaliser des appuis manuels passagers en élevant le bassin (ruade,...) |
|   |  | - 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 |  |

### Au cycle 3 :






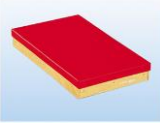




|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>CA3</b>                     | <b>S'exprimer devant les autres par une prestation</b>   |
| <b>Compétences travaillées</b> | <p><i>- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.</i></p> <p><i>- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.</i></p> <p><i>- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.</i></p> <p><i>- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives</i></p> |










|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Activités gymniques :</b></p> <p>« Réaliser(...) une séquence (...) à visée acrobatique destinée à être jugée.</p> <p><u>Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.</u></p> <p><i>Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.»</i></p> | <b>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</b> |   |
|   | <b>Au sol</b>  | - 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  |
|   | <b>Aux agrès</b>   | - réaliser des équilibres gymniques   |
|   |  | - 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   |  |   |
| - <i>Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</i>  |  |   |



# MATERIEL INTERESSANT POUR LES SCOLAIRES

## 1) DESCRIPTIF :

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

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| VARIO'BLOC                       |    | 1 |
| VARIO TUNNEL                     |    | 1 |
| VARIO PLAN                       |    | 1 |
| PLINTH MOUSSE<br>(40cm+40+20+20) |    | 1 |
| MINI TRAMPOLINE<br>(diam 125 cm) |   | 1 |
| MINI TREMPLIN                    |  | 1 |
| BANC<br>(longueur 3 m)           |  | 1 |
| POUTRE BASSE                     |  | 2 |
| DYNA'POUTRE<br>(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.

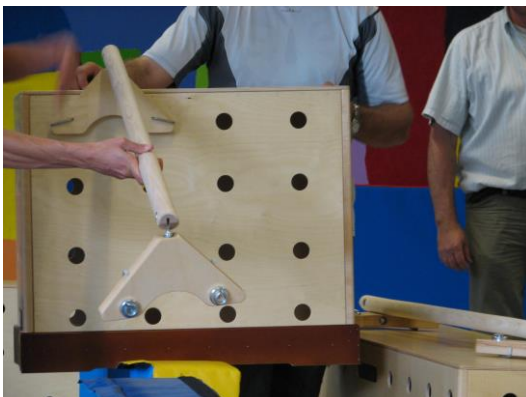
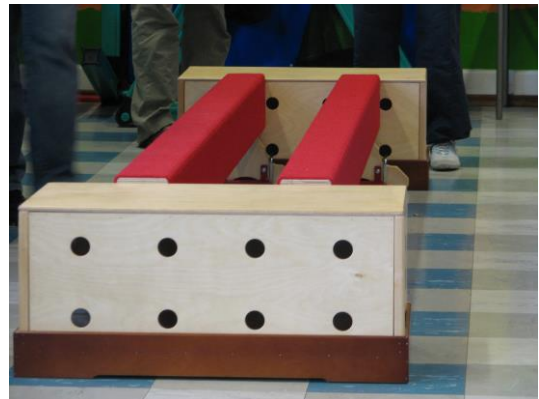
Il faut remettre en place régulièrement les tapis.

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.



# ECHAUFFEMENT ET TRAVAIL DES DEPLACEMENTS

- Activation cardiaque :

Course dispersée (marche avant, marche arrière)

Pas chassés : latéraux, de face, en diagonales, en arrière

Sautillés alternés (sans les bras, bras opposés, avec ½ tour)

Déplacement libre, au signal se mettre en boule (hérissou)

Déplacement libre, au signal se percher

Déplacement libre par 2, au signal suivre son copain et faire la même chose que lui (inverser les rôles)

- Mobilisation articulaire :

Sur place, s'enrouler de la tête aux pieds (arriver accroupi), se dérouler

Tête : oui/non, oreille sur épaule

Poignets : bras latéraux, rotations simultanées, dissociées

Epaules : cercles de bras dans tous les plans, en dissociation

Coudes : idem que les avant-bras

Culbuto : simple, genoux posés à côté de la tête, en tournant (chevilles tenues), vers chandelle avec différents placements de jambes

Jeux de jambes : genoux serrés (choré), traditionnel de G à D et de D à G

En vague : marcher sur les talons/sur ½ pointes

En vague : marcher en déroulant le pied avec exagération, en attaquant avec la pointe

En vague : rebonds pieds joints, corps gainé, bassin en rétro

En vague : grandes enjambées (multi-bonds)

En vague : l'araignée

En vague : à 4 pattes, jambes tendues

En vague : sauts de lapins

- Gainage :

Rentrer le ventre, serrer les fesses, se faire le plus grand possible

La carquette : couché sur le dos, écraser ses mains placées sous les lombaires

Le fakir : s'allonger sur le dos avec un appui sous les chevilles et sous les épaules. Tenir la position le corps bien droit.



Le jeu de la bouteille à 3 : L'élève du centre est la bouteille.

En gainage, il se laisse balancer de l'un à l'autre.

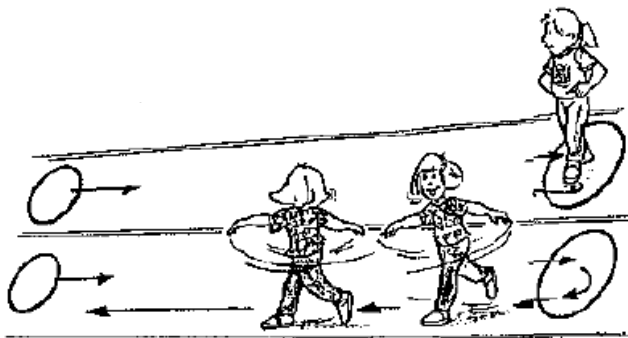


- Travail des déplacements (éléments de liaison) :

« Se promener, s'arrêter » : sur un assemblage de musiques différentes entrecoupées de silences, se déplacer de différentes manières et s'arrêter comme pour une photo instantanée à chaque silence. Changer sa façon de se déplacer après chaque arrêt. (on peut introduire des contraintes pour transformer le mouvement : mobiliser d'autres parties du corps, marcher comme un robot, jouer sur les oppositions, ..)

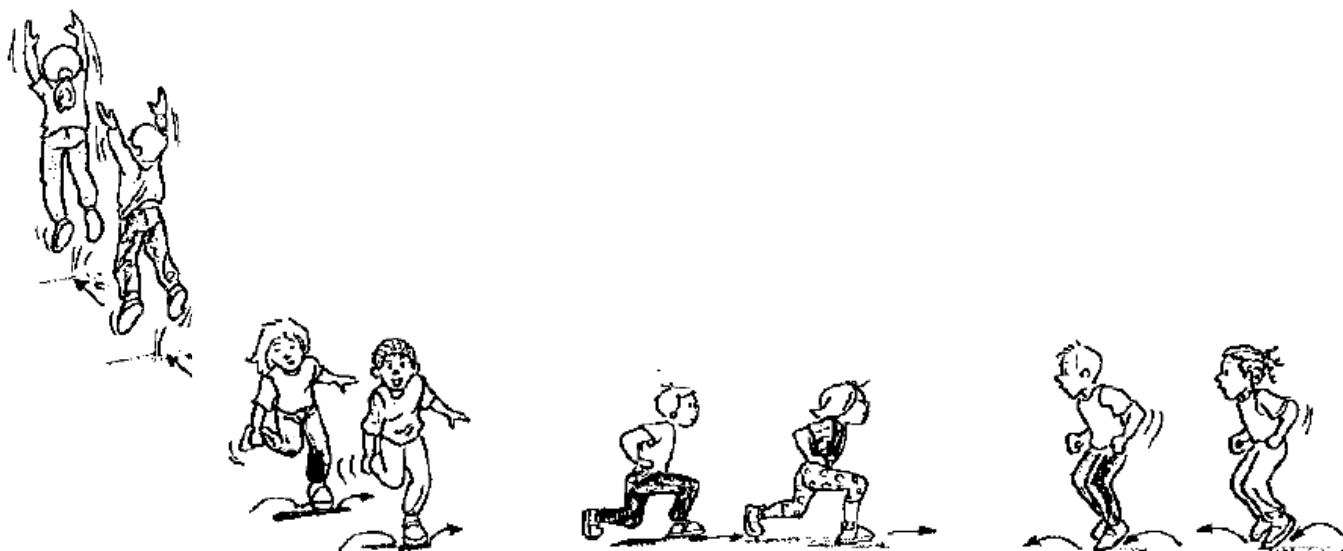
« La parade de cirque » : par 4 ou 5, en file indienne, se déplacer dans la salle en musique. Chaque fois qu'on passe à côté d'un plot posé dans la salle, il faut changer de type de déplacement. Changer également régulièrement de meneur.

« Le chemin » : Des couloirs de 6 à 8 mètres de long. Un cerceau posé à chaque extrémité des couloirs. 1 enfant par cerceau. Marcher sans s'arrêter au rythme de la musique pour changer de maison puis repartir dans sa maison de départ.



« Suivre le chemin de l'autre » : L'élève A réalise 3 chemins. Le B est spectateur et observe les itinéraires pour reproduire le même déplacement. Puis échanger les rôles. Idem en se suivant et B imite A simultanément.

« Les chorégraphes » : Par 2 ou en petit groupe, chacun compose une phrase gestuelle comprenant 3 déplacements, un tour et un saut. Chacun l'apprend à son ou ses camarades, puis ils le réalisent ensemble. Marquer le début et la fin par l'immobilité en statue.





# LES FONDAMENTAUX DE GYMNASTIQUE

## 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**

- 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**

*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.

Pour qu'il reste en boule, on peut lui demander de coincer un ballon contre son ventre et de faire la roulade sans perdre le ballon.

## 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



**RAv4**

Sauts de lapin en contre-haut et en contre-bas



**RAv5**

Glisser sur le ventre, mains en avant, terminer en roulant



**RAv6**

Rouler autour d'un partenaire



## 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

**RAv7**

Départ à genoux, rouler sur un plan incliné en contre bas (Variante ; arriver dans une « cible »)



**RAv8**

Départ couché, rouler sur le plan incliné



**RAv9**

Départ couché, glisser puis rouler



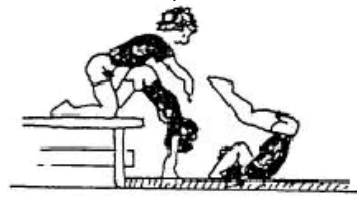
**RAv10**

Rouler à partir d'un cylindre



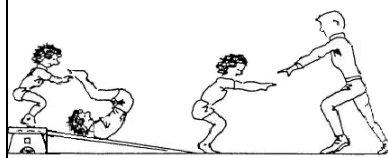
**RAv11**

Roulade en bout de banc (en contre-bas)



**RAv12**

Rouler dans l'axe et se relever avec l'aide du maître

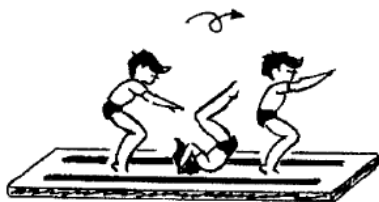


## Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAv)

- 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

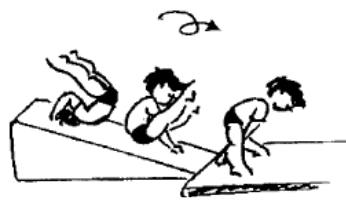
**RAv13**

Rouler en avant au sol en restant entre les repères puis se relever



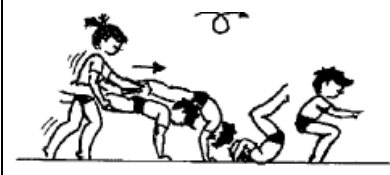
**RAv14**

Rouler en avant jambes écartées sur plan incliné



**RAv15**

Départ en brouette, rouler en avant grâce au partenaire qui accompagne la rotation



**RAv16**

Enchaîner deux roulades au sol



**RAv17**

Tourner autour d'une barre



**RAv18**

Rouler en contre-haut



## 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 :**

- *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

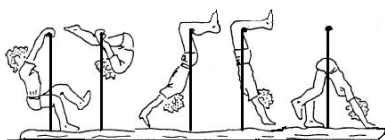


## Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RAr)

- 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

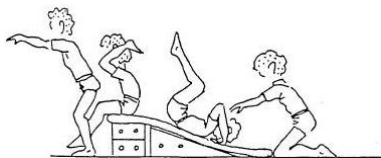
### RAr6

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

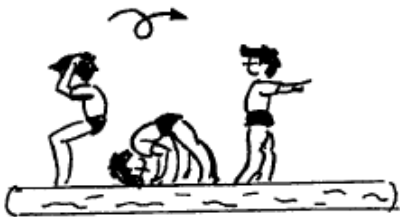


## Etape 3 : Situations de perfectionnement (RAr)

- 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



### RAr12

Rouler entre 2 cordes à grimper



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 :



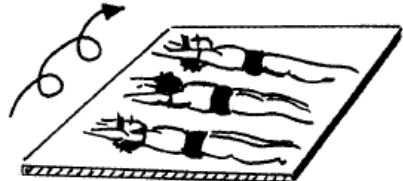

Etape 1 : Situations de découverte

Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes

Etape 3 : Situations de perfectionnement

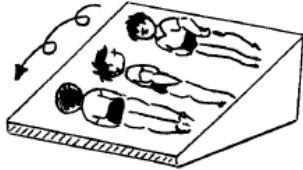

## Etape 1 : Situations de découverte (RL)

- Rouler avec aide
- ☞ Grâce à un partenaire

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>RL1</b><br/>Faire rouler son partenaire sur le côté.<br/>Idem les yeux fermés.</p>  | <p><b>RL2</b><br/>Par 3 : deux enfants font tourner leur partenaire couché au sol. L'un aide aux bras, l'autre aux jambes.</p>  | <p><b>RL3</b><br/>Rouler longitudinalement couché au sol.</p>  |
|   |  |   |

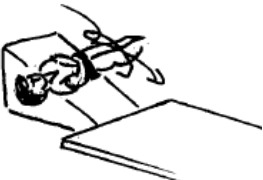

## Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (RL)

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

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>RL4</b><br/>Rouler longitudinalement sur un plan incliné</p>  | <p><b>RL5</b><br/>Rouler longitudinalement « debout » contre un plan incliné.</p>  |  |
|--|---|--|

## 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><b>RL6</b><br/>Rouler longitudinalement sur un plan incliné étroit.</p>  | <p><b>RL7</b><br/>En appui dorsal sur les mains, effectuer 1/2 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.

| <b>Etape 1 : Situations de découverte (E)</b>   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Trouver toutes sortes d'équilibres dans des positions autres que la position debout sur deux pieds</li><li>• Faire ressentir à l'enfant la notion d'équilibre au travers du déséquilibre</li><li>☞ Jouer sur les différents paramètres perturbant l'équilibre</li><li>☞ Diminuer les surfaces d'appui : poutre, barres parallèles (en quadrupédie uniquement)...</li><li>☞ Varier le nombre d'appuis : quatre pattes, deux pieds, un pied...</li><li>☞ Utiliser les supports instables ou élastiques (trampoline)</li><li>• Aborder l'équilibre statique et dynamique</li></ul> |  |   |
| <b>E1</b><br>Déplacements variés sur une corde au sol en serpentins<br>  | <b>E2</b><br>Trouver toutes formes d'équilibre : sur un pied, sur les fesses, sur le ventre... idem les yeux fermés<br> | <b>E3</b><br>Se déplacer à quatre pattes ou debout sur des blocs espacés<br> |
| <b>E4</b><br>Départ accroupi : par deux, se tenir par les mains, les pieds se touchent, tendre les bras et s'équilibrer<br>  |  |   |



## 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)

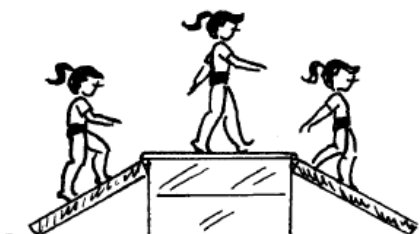
**E5**

Se déplacer et franchir des obstacles sur la poutre basse



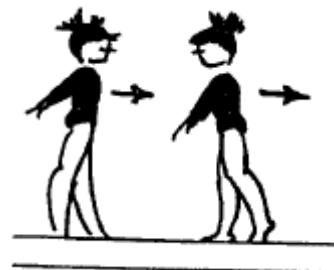
**E6**

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 ½ 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)

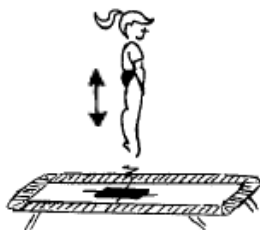
**E11**

Faire la statue sur une poutre



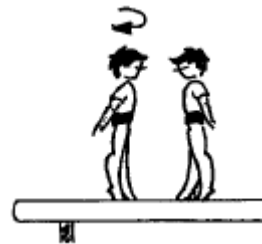
**E12**

Rebonds sur le mini-trampoline, les mains sur les cuisses en restant au centre (zone délimitée)



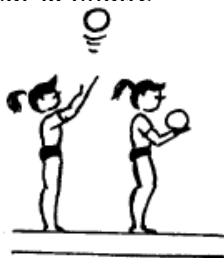
**E13**

Sur une poutre, marcher sur ½ pointes et effectuer un ½ tour



**E14**

Lancer et rattraper un ballon en restant sur la poutre



**E15**

Alterner les positions et les déplacements sur la poutre



**E16**

Marcher à quatre pattes sur la poutre en avant et en arrière



## 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 :

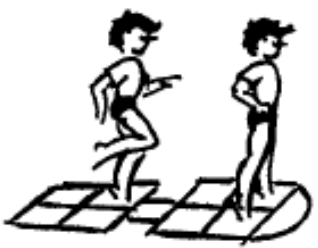




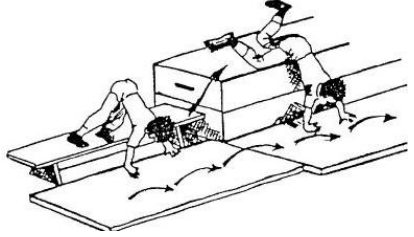
Etape 1 : Situations de découverte

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.

| <b>Etape 1 : Situations de découverte (S)</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Aborder les différentes impulsions (verticales, horizontales...)</li><li>• Maîtriser les trajectoires</li><li>☞ Matérialiser le sol pour induire la pose des appuis et les trajectoires</li><li>• Sentir et donc varier les différentes surfaces d'impulsion : sol, tapis, tremplin, trampoline...</li></ul> |  |  |
| <b>S1</b><br>Marelle : sauter en alternant un pied, deux pieds   | <b>S2</b><br>Sauter de différentes façons dans des cerceaux posés au sol           | <b>S3</b><br>Effectuer des rebonds sur un mini-trampoline                            |
|   |   |   |
| <b>S4</b><br>Sauts de lapin dans des cerceaux plats  | <b>S5</b><br>Sauter plusieurs fois et s'arrêter net sur la toile                   | <b>S6</b><br>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

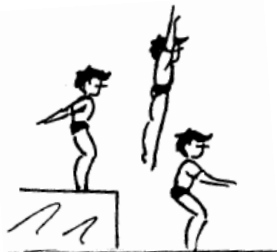
## Etape 2 : Situations d'apprentissage facilitantes (S)

- 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



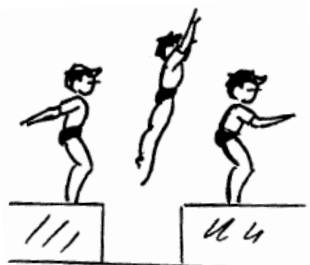
**S9**  
Enjamber des obstacles si possible en changeant de jambe d'appui



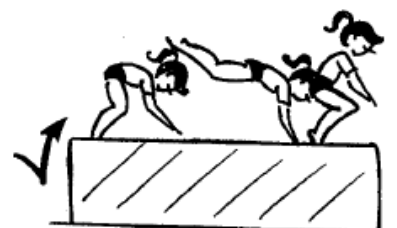
**S10**  
Sauter en contre-haut



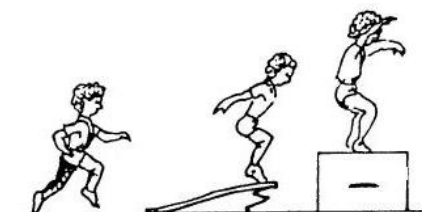
**S11**  
Franchir un espace vide



**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

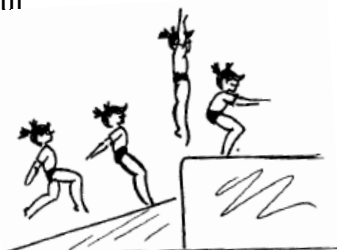
• Coordonner le saut avec une action dans la phase de suspension

☞ Matérialiser l'espace pour délimiter les zones d'impulsion et de réception

☞ Demander une figure dans la phase de suspension (1/2 tour, groupé...)

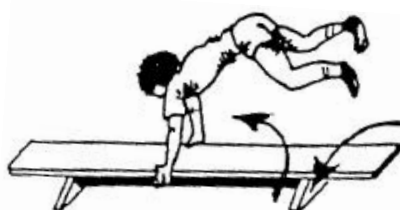
**S14**

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



**S15**

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



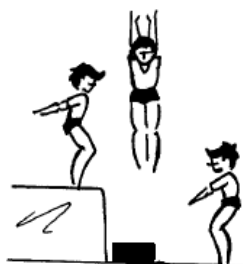
**S16**

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



**S17**

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



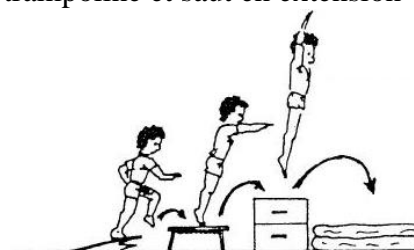
**S18**

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



## 6. L'APPUI TENDU RENVERSE (ATR)

### a. Les objectifs pédagogiques :

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

- se renverser
- de se gagner
- d'accepter la sensation de déséquilibre nécessaire à un bon alignement des segments.

Les situations visent la découverte puis la maîtrise de renversements simples.

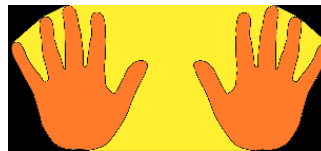
### b. La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

#### ► **Renversement simple :**

- La position de départ se fait en grande fente, bras aux oreilles.
- La pose des mains se fait en gardant l'alignement et la position au niveau des épaules.
- La poussée du pied au sol permet le renversement.
- Revenir dans la position de départ

### c. Placement des mains :

Les mains sont placées à plat au sol, à largeur d'épaules pour former un polygone de sustentation.



### d. Pour comprendre la nécessité du gainage :

Lancer un manche à balai au sol (verticalement), on peut facilement le faire rebondir. Avec un peu d'entraînement, on peut même lui faire exécuter un salto après le rebond !

En revanche si on lance la corde, elle s'écrase lamentablement au sol, on ne peut rien en faire.

### **Comment assurer la parade ?**

*Dans la plupart des situations d'apprentissage, il n'est pas souhaitable de faire une parade qui aiderait l'élève à monter à la verticale. Il est beaucoup plus intéressant de les laisser découvrir par eux-mêmes les sensations, les placements.*

*La parade pourra servir à éviter que l'enfant tombe sur le dos. L'enseignant se met à côté de l'élève et place son bras en barrage.*

### e. Les étapes d'apprentissage :

Quadrupédie en appui sur les mains :

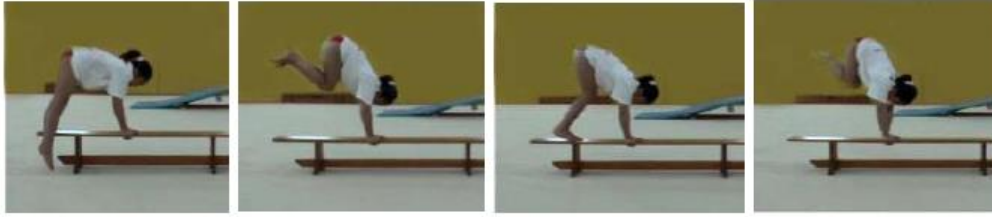


Ruade :



Ci-dessous une progression proposée par la Fédération Française de Gymnastique :

## Placement du dos :



**Description :** En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

**Consigne :** Avoir les bras tendus.

**Être capable de :** Conserver les bras tendus durant tout l'exercice

## Passage à la verticale :



**Description :** A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

**Consigne :** Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

**Être capable de :** Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).

## Alignement bras/tronc :



**Description :** De l'appui facial, les pieds sur un plinth, mains au sol, monter en placement de dos jusqu'à l'ouverture complète des épaules.

**Consigne :** Glisser les pieds le plus proche possible du bord de la caisse et garder les bras tendus.

**Être capable de :** Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes.

## Maintien du placement du dos :



**Description :** **Porteur (P)** : maintient la face antérieure de la cuisse du V avec les mains et les avant-bras et avance.  
**Voltigeur (V)** : en placement du dos ( $90^\circ$ ), avance sur 2 mètres.

**Consigne :** Porteur attrape V sous les cuisses.  
Voltigeur maintient le dos à la verticale avec le regard sur les mains.

**Être capable de :** Maintenir le placement du dos pendant le déplacement.

## Maintien + alignement bras/tronc :



**Description :** Pieds en appui sur caisse, en appui facial, mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ouverture complète épaules et l'alignement bras tronc, lever alternativement les jambes à la verticale.

**Consigne :** Maintenir le dos placé quand on lève la jambe.

**Être capable de :** Maintenir la jambe à la verticale pendant 3 secondes en conservant l'alignement bras/tronc.





## 7. LA ROUE (R)

### a. Les objectifs pédagogiques :

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

- se renverser en poussant alternativement sur les jambes
- de se gainer
- d'accepter la sensation de déséquilibre nécessaire à un bon alignement des segments.
- de poser alternativement main – main – pied - pied

Les situations visent la découverte du passage à la verticale en posant alternativement main – main – pied – pied pour effectuer une trajectoire rectiligne.

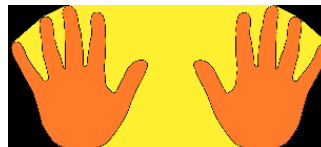
### b. La situation de référence (ce vers quoi il faut tendre) :

#### ► **Roue simple :**

- La position de départ se fait en grande fente, bras aux oreilles.
- La pose des mains se fait alternativement.
- La poussée alternative d'un pied puis de l'autre au sol permet la rotation en renversement.
- Revenir dans la position symétrique à la position de départ

### c. Placement des mains :

Les mains sont posées en position parallèle au sol.



### d. La parade :

*Comment assurer la parade ?*

*Aucune parade n'est nécessaire, la verticalité est recherchée progressivement.*

### e. Les étapes d'apprentissage :

Ci-dessous une progression proposée par la Fédération Française de Gymnastique :

## Poussée alternative des jambes :



**Description :** En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

**Consigne :** Poussée jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

**Être capable de :** Faire une impulsion complète (jambe tendue)

## Comprendre l'alternance main – main – pied - pied :

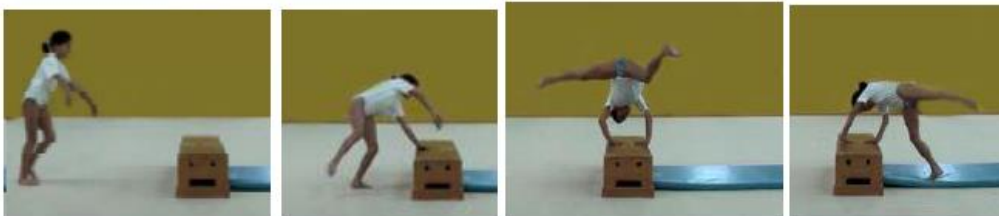


**Description :** Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

**Consigne :** Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

**Être capable d' :** Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.

## Enchaîner les appuis :



**Description :** pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

**Consigne :** Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

**Être capable de :** Passer l'obstacle sans rupture de rythme.

## Chercher la verticale :



**Description :** Franchissement d'un plinth bas en appui manuel alternatif avec obstacle en mousse pour obliger le placement de dos, et retour au sol alternatif.

**Consigne :** Monter le bassin le plus haut possible.

**Être capable de :** Franchir l'obstacle sans le toucher.

## Réaliser une roue avec conditions facilitantes :



**Description :** Debout sur le plinth en fente avant, pose des mains au bout de la caisse pour réaliser une roue en contrebas.

**Consigne :** Poser les mains en position parallèles ou la 2<sup>ème</sup> main rentrée vers l'intérieur.

**Être capable de :** Réaliser une roue avec un passage à la verticale.

## Roue complète avec trajectoire rectiligne :



**Description :** Départ en fente avant, effectuer une roue face au tapis, pose des mains à 50 cm du tapis (maximum), arriver en fente, sans arrêt dans la réalisation.

**Consigne :** Poser les mains en position parallèles (ou la 2<sup>ème</sup> main rentrée vers l'intérieur).

**Être capable de :** Faire la roue sans toucher le tapis.

## **8. BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE**

**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. GRAWAY  
CPC EPS Mulhouse 1 et 2 – 2007/2008*

**LA RENCONTRE USEP CYCLE 2**

*USEP du Haut-Rhin*

**LA RENCONTRE USEP CYCLE 3**

*USEP du Haut-Rhin*

\* \* \* \* \*

**GYMNET.ORG**

**SITE DE LA FFG (Fédération Française de Gymnastique)**