

## ACTIVITÉS GYMNIQUES

**La gymnastique** = production de forme corporelle jugée et appréciée par un groupe selon un code.

**Pourquoi faire de la gymnastique ?** Pour accepter de prendre des risques, accepter son corps, accepter d'être jugé. Maîtriser plus finement ses déplacements dans l'espace

### La maîtrise du risque

Prendre plus de risques. L'élève perd ses repères. Sur le plan affectif il peut avoir peur. Accepter d'utiliser la pesanteur.

**Difficultés** : déplacements tournés, renversés, sur les mains, aériens. Se créer un nouvel équilibre (aérien). Utiliser ses appuis pédestres et manuels. Se déplacer en équilibre. Réaliser des enchaînements. ATR = appui tendu renversé (équilibre)

**Construire le code** : connaître les productions, connaître les axes de complexification, Sans ce code commun, la gym resterait une pratique personnelle et émotionnelle.

Le code implique qu'il y ait **différents rôles sociaux** pour apprendre :

- Manager
- Pareur
- Gymnaste
- Juge ou observateur

**Sécurité** : saut périlleux interdit, pas le droit de courir, 1 seul par appareil, là où il y a des bancs on ne roule pas, tapis au sol, pareur de chaque côté... Mettre des tapis contre les murs lorsqu'ils sont proches d'arrivées de sauts.

**Aide** = on agit sur le corps de l'élève (ex : roulade avant)

**Parade** = aide surtout psychologique pour rassurer le gymnaste (par un élève ou un PE)

**Groupes hétérogènes** = favorisent l'entraide et la coopération

**Groupes homogènes** = permettent de proposer un niveau de difficulté plus élevé pour certains.

**Grille de co-observation** = nom du gymnaste nom de l'observateur (réception à genoux : je coche)

## ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE I

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE

30 à 45 min/jour, séances organisées en cycles d'apprentissage.

La pratique régulière d'activités physiques participe au développement moteur, et plus globalement, au développement sensoriel, relationnel et cognitif de l'enfant.

La gymnastique sportive permet à l'enfant de « découvrir, explorer » la gymnastique en toute sécurité dans un environnement aménagé.

Objectifs principaux en fin de cycle 1 :

- Coordonner et maîtriser ses gestes
- Construire son répertoire moteur de base (courir, grimper, rouler, sauter...)
- Mieux connaître son corps (le respecter et le garder en bonne santé)

Transversalité = ressentir des émotions, parler de son activité et nommer ses actions, les représenter par des dessins, accepter les règles de sécurité, connaître le vocabulaire du corps humain...

Comment l'enfant apprend t-il ? En s'exerçant librement, puis de façon plus guidée pour enrichir ses actions. Le PE doit laisser le temps nécessaire à chaque enfant, leur apprendre à s'observer entre eux, retenir des critères de hiérarchisation (facile, difficile, beau, émouvant).


Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.	<b>Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</b>	Activités gymniques et d'équilibre : se renverser, rouler, se suspendre, ramper... Activités d'acrosport
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée esthétique ou artistique	<b>Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</b>	Activités d'expression à visée artistique : danse, rondes, jeux chantés, gymnastique rythmique...

# Epreuve d'admission - EPS

## Mise en place d'une séquence : LE PARCOURS EN MATERNELLE

**Séances de découverte** : on découvre le matériel, l'espace aménagé, on fait des recherches libres « cherchez tout ce que l'on peut faire ».

**Séances de structuration** : on apprend des actions gymniques spécifiques au travers de situations facilitantes différenciées. On **répète** (essentiel pour l'apprentissage).

Les fondamentaux	Sécurité	Photos
<p><b>La roulade avant</b></p> <p>Sur un tapis, les pieds écartés, les mains à plat, rentrer sa tête et faire la boule. On regarde le nombril.</p>	<p>La main de l'adulte est placée au <b>niveau de la nuque</b> de l'élève. L'autre au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement.</p> <p><u>Aide facilitante</u> : tenir une balle en mousse sous le menton / plan incliné</p>	
<p><b>La roulade arrière</b></p> <p>Sur un tapis, les pieds joints, <b>mains croisées</b> derrière la nuque pour la protéger, rentrer sa tête, regarder son ventre.</p>	<p>La main de l'adulte tient un avant-bras de l'enfant puis <b>accompagne le mouvement</b>.</p> <p><u>Aide facilitante</u> : <b>uniquement sur un plan incliné</b>, conserver un ballon jusqu'à la fin →</p>	
<p><b>La roulade longitudinale</b></p> <p>Renforcer la sensation de gainage.</p>	<p><u>Aide facilitante</u> : rouler sur un plan incliné</p>	
<p><b>Les équilibres</b></p> <p>Solliciter ses informations visuelles, kinesthésiques (mouvement du corps), maîtriser son équilibre.</p>	<p>Sécuriser sous la poutre avec <b>des tapis en cas de chute</b>.</p>	
<p><b>Les sauts</b></p> <p>Marelle, sauts sur mini-trampoline, sauter par-dessus un obstacle,</p>	<p>Privilégier les surfaces molles (trampoline, gros tapis de réception).</p>	

**Séances de réinvestissement** : on confirme ses acquis.

**L'évaluation** : formative (tout au long de la séquence) ou sommative. Un spectacle peut finir la séquence.

## ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE 2

Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution : actions renversées, aériennes, coordonnées, équilibre + esthétique.

Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<b>S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</b>	Gymnastique GRS Acrosport

## ACTIVITÉS GYMNIQUES – CYCLE 3

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

Objectifs visés	Attendus en fin de mater	Activités
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<p>★ <b>Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</b></p> <p>★ <i>Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.</i></p> <p>★ <b>Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</b></p>	Gymnastique GRS Acrosport

## Séquence de GYM

### Mise en train (courte = jeunes enfants) / échauffement (plus long)

Proposer **différents déplacements** pour solliciter les fonctions cardiaques, respiratoires, musculaires et articulaires : marche, course, sautillé, pas chassés.

*Ex : trottiner, au signal se regrouper par 2 / ou s'arrêter sur 2/3/4 appuis. Se déplacer comme un lapin.*

Préparation spécifique pour **mobiliser les différentes parties du corps** : nuque, épaules, poignets...

On alterne les exercices statiques et les exercices dynamiques.

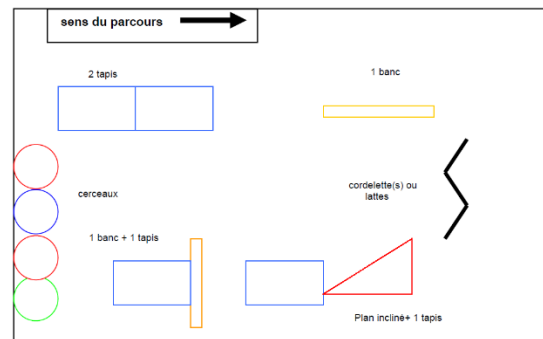
*Ex : rotation de la tête (nuque), faire le chat (colonne vertébrale), marcher comme l'araignée (poignets/chevilles), jambes écartées grand écart facial (adducteurs)...*

### Séance 1 (45min)

**Evaluation diagnostique** : déterminer le niveau des élèves.

Donner les consignes de sécurité.

Consigne : parcours, on fait ce que l'on veut à l'atelier / puis on essaie autre chose / bilan inventaire



### Séance 2

Idem. On entre dans **la logique de l'activité : l'esthétique**. On observe la proposition de son camarade et on fait pareil. Au signal du maître on change d'atelier.

### Séance 3/4/5/6/7

**Apprendre quelques éléments gymniques fondamentaux**. Les ateliers sont expliqués (une photo récapitulative se trouve à côté de chaque atelier). Les élèves font tous les ateliers.

*Expliquer ce qu'est un enchaînement = pas chassés, demi-tour + pas sautillés*

Un saut peut permettre de lier deux actions mais ce n'est pas un élément de liaison. Elaborer puis mémoriser un enchaînement (choix des actions et des difficultés). Préparer les élèves à devenir Jury.

UN ENCHAÎNEMENT =




### Le retour au calme

En regroupement : on fait un **bilan verbal** « quel était l'atelier le plus difficile ? »

Moment de détente : on s'allonge, mains sur le ventre, et on prend conscience de la **respiration abdominale**.

Massage à 2 : assis l'un derrière l'autre, on met de la pommade sur le dos du copain.

Ateliers de découverte – gymnastique au sol + agrès		
	DIFFICULTES	
<p><b>ROULER</b></p> <p>Oser rouler en avant/en arrière, sur un tapis.</p>	<p>Roule de travers</p> <p>Problème de l'enroulement (tombe à plat dos)</p> <p>Position des mains et des bras</p> <p>Se relever dans l'axe, sur les pieds (accélération en fin de roulade)</p>	<p>Je pose le menton sur la poitrine.</p>
<p><b>SAUTER</b></p> <p>Saut en extension avec rotation</p> <p>Saut groupé, saut écart</p>	<p><u>Départ</u> : améliorer la poussée des jambes</p> <p><u>Réception</u> sur les pointes de pied d'abord.</p> <p>Les bras aident à monter plus haut, tourner, s'équilibrer.</p>	<p>1/2</p>
<p><b>REBONDIR</b></p> <p>Rebondir sur un trampoligne</p>	<p><u>Impulsion</u> : jambes tendues, gainées</p> <p><u>Réception</u> : pointe de pieds</p>	
<p><b>TOURNER</b></p> <p>Tourner en boule autour d'une barre parallèle.</p>	<p>La position de la tête entraîne l'attitude générale du corps.</p>	
<p><b>SE SUSPENDRE</b></p> <p>Se suspendre à une barre fixe, se déplacer, se balancer.</p>		
<p><b>SE RENSER</b></p> <p>Se renverser : faire le cochon pendu sur des barres parallèles.</p>	<p>Position des bras</p> <p>Alignement des jambes et du tronc</p>	

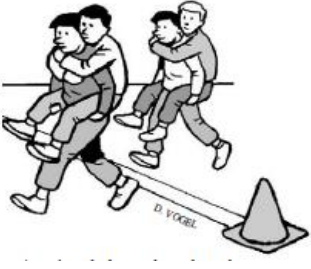
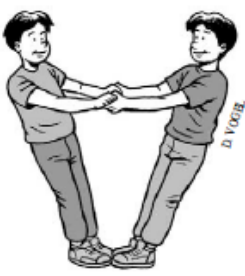
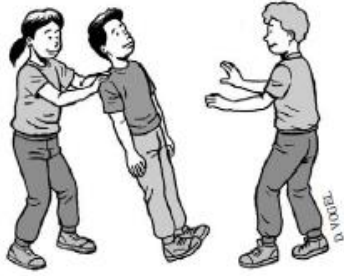
<p><b>S'ÉQUILIBRER</b> S'équilibrer en marchant sur une poutre.</p>	<p>Le regard Le placement des mains et des bras Le gainage</p>	
---	--	--

## L'ACROSPORT

**Acrosport** = enchaîner à plusieurs des figures esthétiques (pyramides) : dépense énergétique + maîtrise de soi + recherche de l'esthétique.

**Matériel** = salle avec tapis, cônes, un gros ballon, chaises, cerceaux, musique...

**Sécurité** = on délimite la surface de déplacement, faire attention à son camarade.

<p><b>SEANCE 1</b> - évaluer l'équilibre et le repérage dans l'espace. Accepter les contacts avec autrui.</p>		
<p><b>Echauffement (5')</b> -On trotte librement. -Course lente, à cloche-pied, à 4 pattes... -Au signal on s'immobilise (l'équilibre est maintenu 5")</p>	<p><b>Evaluation diagnostique (25')</b> : l'élève est acteur et arbitre</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-Je me déplace à pieds joints le long de la ligne</li> <li>2-Je me déplace à cloche-pied</li> <li>3-Je m'assois sur un ballon sans toucher les pieds au sol pdt 5"</li> <li>4-Je reste immobile 5" avec 1/2/3/4 appuis au sol.</li> </ol>	
<p><b>Jeu 1 : les cavaliers</b> Au signal du maître, les chevaux vont chercher un cavalier qu'ils ramènent derrière leur ligne de départ. Il ne s'agit pas d'une course mais bien d'un exercice visant à porter, qui doit être exécuté en sécurité.</p>	<p><b>Jeu 2 : le tendeur</b> Les deux élèves doivent s'écarter le plus possible, sans se lâcher ni tomber.</p>	<p><b>Jeu 3 : la toupie</b> Au signal l'élève placé entre ses camarades se laisse aller en arrière, en pivotant sur ses talons. -Confiance envers ses camarades -Se tenir les jambes écartés un pied derrière l'autre pour plus de stabilité.</p>
		
<p><b>Retour au calme</b> Tout le monde s'allonge sur le dos et écoute une musique. Lorsque le PE touche l'épaule de l'élève il va se ranger.</p>		

## Epreuve d'admission- EPS

Activité : écrire un mot de 3 ou 4 lettres avec son corps.

Ensuite même activité avec des contraintes (faire un N sans toucher les pieds au sol).