

USEP

ACTIVITÉ CYCLE 2

Gymnastique

Saison 1999 - 2000

**D
O
C
U
M
E
N
T

P
R
É
P
A
R
A
T
O
I
R
E**

Doss

U.S.E.P.
88 rue du Préfet Bonnefoy – BP 74107
44041 NANTES Cedex 1
☎ 02 51 86 33 10 – Fax 02 40 29 14 97

CYCLE 2

Education Physique & Sportive

Dans ce cycle, l'enfant structure ses conduites, en analysant son activité. Il établit des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action. Il prend en compte ces relations pour réorganiser son projet d'action.

Ses compétences sont développées dans des projets d'action progressivement plus efficaces et économes dans des milieux physiques différents. C'est dans et par l'action qu'il construit et utilise des savoirs fondamentaux.

A l'issue du cycle, l'élève doit pouvoir :

- Réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par-dessus un ou plusieurs obstacles, courir et lancer, ou d'autres combinaisons d'actions élémentaires.
- Appréhender dans la réalisation de ces actions, les notions de déplacement, de durée, de vitesse.
- Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme, en prenant conscience de ses limites.
- Agir en fonction d'un risque, reconnu et apprécié, et de la difficulté de la tâche.
- Agir en fonction des autres selon des règles et tenir divers rôles dans une équipe.
- S'engager dans une action individuelle ou collective visant à communiquer aux autres un sentiment ou une émotion.

MISE EN RELATION AVEC LES COMPÉTENCES FIN DE CYCLE

CYCLE 2 – COMPÉTENCE 4

AGIR en fonction d'un risque reconnu et apprécié et de la difficulté de la tâche.

11 – Savoirs à acquérir en relation avec la compétence

a – Agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié :

Maîtriser la tolérance et la frustration :

- Connaître ses possibilités pour retrouver son équilibre de terrien, quelque soit le moment ou la manière d'agir selon les caractéristiques physiques du milieu.

Maintenir son intégrité physique :

- Contrôler son corps en équilibre renversé grâce à des informations visuelles, auditives et à des informations internes (kinesthésiques).

Accepter les autres :

- Accepter d'être regardé
- Accepter l'aide d'un ou plusieurs camarades
- Accepter de parer les autres.

b – La difficulté de la tâche

- Savoir prendre des positions de corps inhabituelles, maîtriser la prise de risque.
- Contrôler l'angle du déséquilibre en acceptant de déplacer son centre de gravité de sa ligne d'appuis.
- Produire une réaction des appuis à la force de la pesanteur.
- Contrôler les effets d'une mobilisation segmentaire (tonicité des bras par exemple...).
- Développer les capacités d'analyse de choix d'actions adaptées à cette situation.
- Accepter toute situation comme une situation – problème avec résolution progressive dans le temps :
 - Seul grâce à un aménagement matériel
 - À plusieurs, grâce à un aménagement humain – aide d'adulte (s) ou d'enfant (s).

BIBLIOGRAPHIE :

- Fichier USEP « les activités gymniques USEP nationale, année 1993 (110 F.)
- « A l'école du Tourne-Vole » : vidéo + livret CRDP de Lyon
- Jacques Leguet : actions motrices en « gymnastique sportive »
- La gymnastique des 3 à 7 ans – Roland Carrasco – EPS 1 – 1998

DOSSIER DE PRÉPARATION AUX RENCONTRES DÉPARTEMENTALES DE GYMNASTIQUE

I - PRÉSENTATION

Définition :

La gymnastique : production de formes corporelles libres ou imposées destinée au regard d'autrui.

Caractéristiques :

Milieu aménagé avec des agrès spécifiques. Recherche de virtuosité, d'originalité, d'amplitude, de prise de risques maîtrisés, de vitesse dans l'enchaînement des actions.

II – L'ENFANT & LES ACTIVITÉS GYMNINIQUES A L'USEP

Il doit acquérir :

A – Des compétences motrices (*savoir faire, être acteur*)

- Etre capable de mobiliser son corps dans des actions de type :
 - Rouler
 - Tourner
 - Se renverser
 - Se balancer
 - Franchir
 - Sauter, rebondir
 - Tenir une posture
 - « s'envoler »
- Etre capable d'enchaîner des actions dans différents espaces gymniques aménagés.

B- Des compétences méthodologiques (*savoir être juge*)

- Etre capable d'analyser sa pratique et celle de ses camarades (connaître et utiliser une terminologie).
- Etre capable d'identifier des progrès en se référant à une échelle de comportements.
- Etre capable d'évaluer un exercice ou un enchaînement (connaître le code).

C – Des compétences d'attitude (*savoir être, être spectateur, équipier*)

- Etre capable de prendre en compte les autres (aide)
- Être capable de prendre des initiatives dans un groupe (aménager les distances, intervalles, pour favoriser la réussite).
- Etre capable de prendre des responsabilités (conseiller, modifier, replacer le matériel pour assurer la sécurité).

- Etre capable de maîtriser son émotion.
- Etre capable de veiller à son intégrité physique (celle des camarades), maîtrise du risque.

III – CYCLE DE PRÉPARATION

Les documents qui suivent vont vous proposer 10 ateliers déterminés par des verbes d'actions. Chacun de ces ateliers a trois niveaux d'entrée suivant les compétences motrices et le matériel disponible. Pour préparer la future rencontre, il vous faut disposer d'un espace aménagé : agrès de forme et de tailles différentes ainsi que des bancs, caissons, tables, tapis...

Lors de la rencontre, les enfants passeront sur l'ensemble des 10 ateliers. L'évaluation se fera sur 6 ateliers préalablement choisis en classe parmi les 10. Même si vous n'avez pas tout le matériel présenté dans les fiches, il vous reste de nombreux ateliers réalisables.

Préparation :

- Pour le développement de compétences motrices, pour faire découvrir à l'enfant la logique et les contraintes de l'activité, pour la réussite de tous, il faut offrir des entrées diversifiées et différenciées.
- Pour le développement des compétences méthodologiques, pour le développement des compétences d'attitudes, il faut aussi un nombre de séquences suffisant où l'enseignant se sera organisé pour que les enfants puissent travailler dans ces trois directions.

FICHES D'ATELIER

A – ROULER EN AVANT

B – FRANCHIR

C – SE RENVERSER

D – ROULER EN ARRIERE

E – SE BALANCER (barre fixe haute)

F – TOURNER latéralement

G – TOURNER en arrière, en avant

H – SE DÉPLACER / S'ÉQUILIBRER (sur une poutre)

I – TOURNER (autour d'une barre)

J – S'ENVOLER

MATERIEL

Caisson bas + tapis de réception
(3)

Caisson bas + caisson haut –
Tremplin + caisson haut (ou
plinth ou cheval)

Espalier / mur + tapis de
réception

1 plan incliné + tapis de réception

1 caisson + 1 barre fixe

1 caisson + 1 tremplin + 1 tapis de
réception

anneaux ou cordes + matelas de
réception

Poutre basse + caissons + tapis de
réception

Barre asymétrique ou barre
parallèle ou barre fixe entre 2
caissons + matelas de réception

Caissons + trampolino + matelas
de réception

Réaliser plusieurs actions motrices sur les ateliers correspondant chacun à une famille gymnique.

A – ROULER EN AVANT

1



Actions à réaliser :

- Départ à genoux ou accroupi
- Rouler en avant
- Arriver accroupi

Critères de réussite :

- Rouler droit dans l'axe
- Arriver sur les pieds

--	--	--

2



Actions à réaliser :

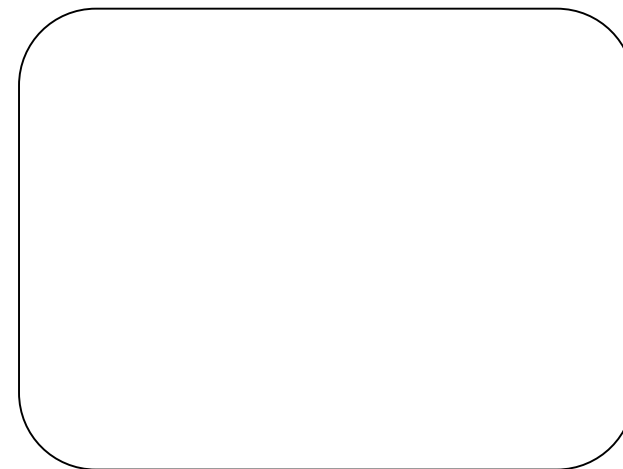
- Enchaîner deux roulades à même le sol

Critères de réussite :

- Rouler droit dans l'axe
- Arriver sur les pieds

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Rouler en avant par-dessus un obstacle
- Arriver debout

Critères de réussite :

- Rouler droit dans l'axe
- Arriver sur les pieds

--	--	--

B - FRANCHIR

1



Actions à réaliser :

- Sauter par appuis manuels sur le caisson bas
- Puis sur le caisson haut
- Sauter verticalement

Critères de réussite :

- Poser les pieds groupés après pose des mains
- Se recevoir sur les pieds après saut vertical

--	--	--

2



Actions à réaliser :

- Courir, appel 2 pieds sur le tremplin
- Sauter par appuis manuels sur le plinth en long
- Sauts de lapin (bassin haut)
- Sauter verticalement à la sortie du plinth

Critères de réussite :

- Poser les pieds groupés après pose de mains
- Se recevoir sur les pieds après saut vertical

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Courir, appel 2 pieds sur le tremplin
- Sauter par appuis manuels sur le plinth (plus élevé en travers)
- Enchaîner avec un saut vertical

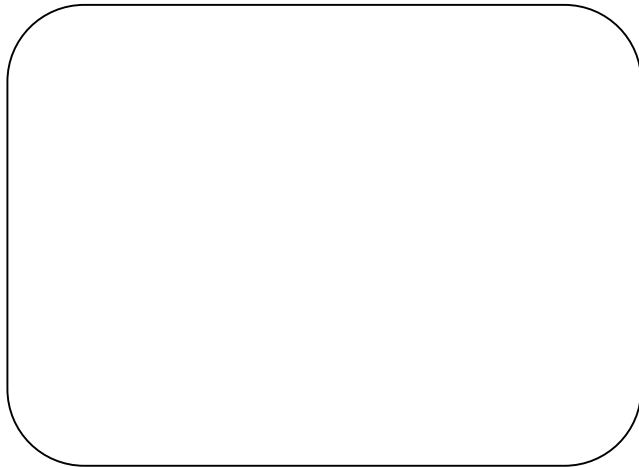
Critères de réussite :

- Poser les pieds groupés après pose de mains
- Pas de temps d'arrêt
- Se recevoir sur les pieds

--	--	--

C – SE RENVERSER

1



Actions à réaliser :

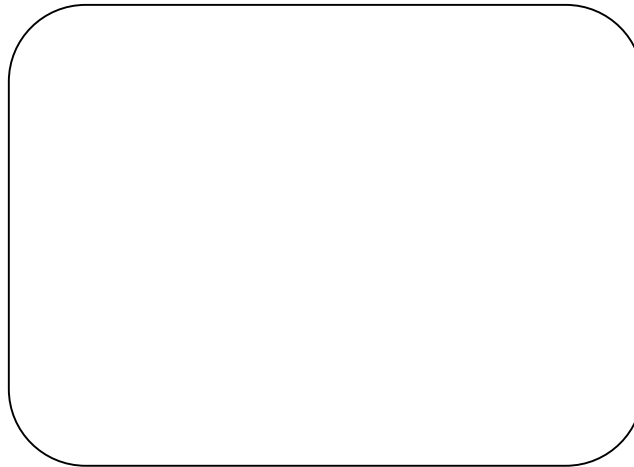
- Grimper en appuis manuels ventre contre l'espalier
- Se placer en « I »
- redescendre

Critères de réussite :

- Se grandir vers le haut
- Contrôler sa descente

--	--	--

2



Actions à réaliser :

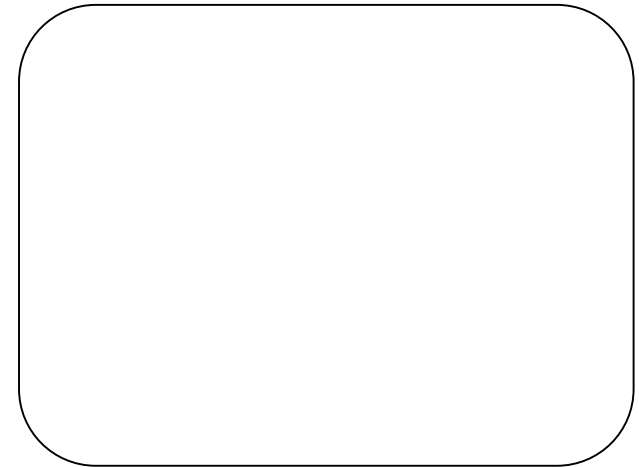
- Grimper en appuis manuels ventre contre l'espalier
- Se placer en « I »
- Rouler en avant

Critères de réussite :

- Se placer corps en « I », aligner mains, épaules, bassin, pieds
- Arriver sur les pieds

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Se placer face au mur
- Se placer pieds au mur
- Tenir 3 secondes
- Revenir en fente avant

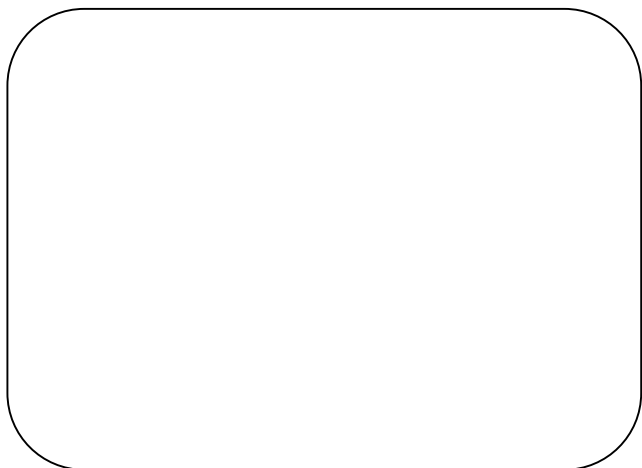
Critères de réussite :

- Se placer corps en « I », aligner mains, épaules, bassin, pieds
- Contrôler sa descente en ciseaux

--	--	--

D – ROULER EN ARRIERE

1



Actions à réaliser :

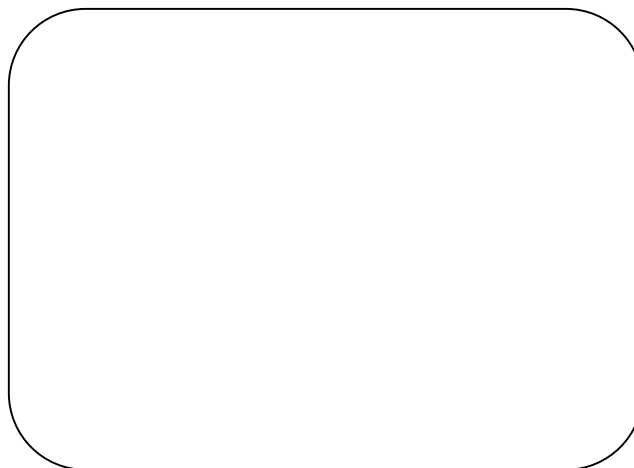
- Départ accroupi sur plan incliné
- Rouler en arrière

Critères de réussite :

- Rouler la tête dans les genoux
- Rouler dans l'axe

--	--	--

2



Actions à réaliser :

- Départ accroupi sur plan incliné
- Rouler en arrière
- Arriver sur les pieds

Critères de réussite :

- Rouler corps groupé
- Pousser sur les bras, coudes serrés
- Arriver sur les pieds

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Rouler en arrière sur un même plan
- Arriver sur les pieds

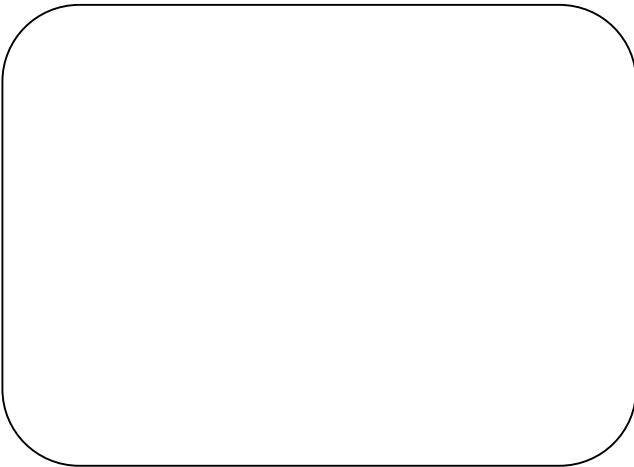
Critères de réussite :

- Rouler dans l'axe
- Arriver sur les pieds

--	--	--

E – SE BALANCER / BARRE FIXE HAUTE

1



Actions à réaliser :

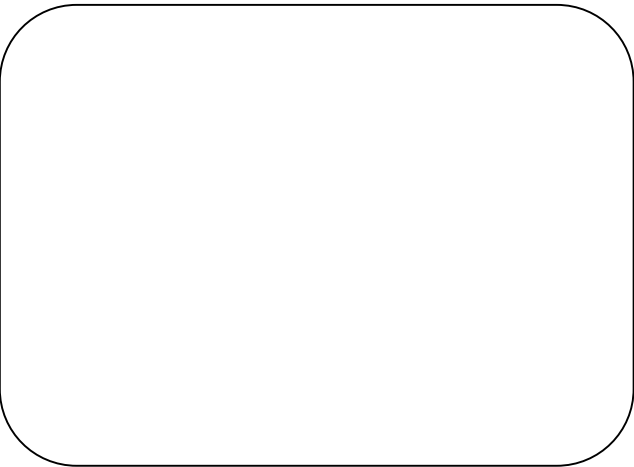
- Sauter en suspension
- Se balancer (2 ou 3 fois)
- Se recevoir en avant de la barre

Critères de réussite :

- Se balancer bras et jambes allongés
- Se recevoir sans bruit

--	--	--

2



Actions à réaliser :

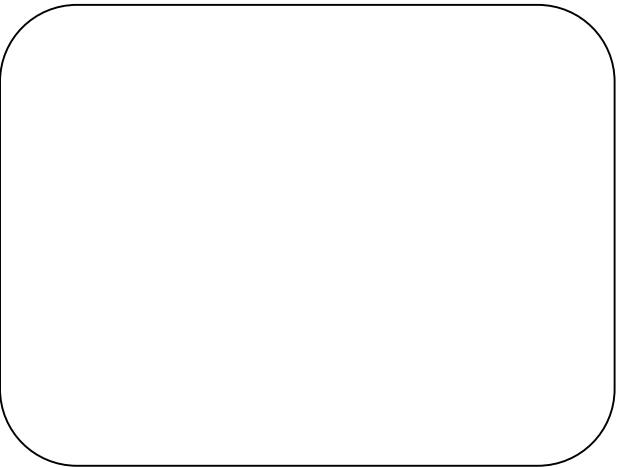
- Sauter en suspension
- Se balancer (2 ou 3 fois)
- Effectuer ½ tour en gardant le contact avec la barre.
- Se recevoir sur les pieds.

Critères de réussite :

- Se balancer bras et jambes allongés
- Regarder par-dessus la barre
- Se recevoir sans bruit

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Sauter en suspension
- Se balancer
- Se recevoir, dans la cible, après envol avec ½ tour

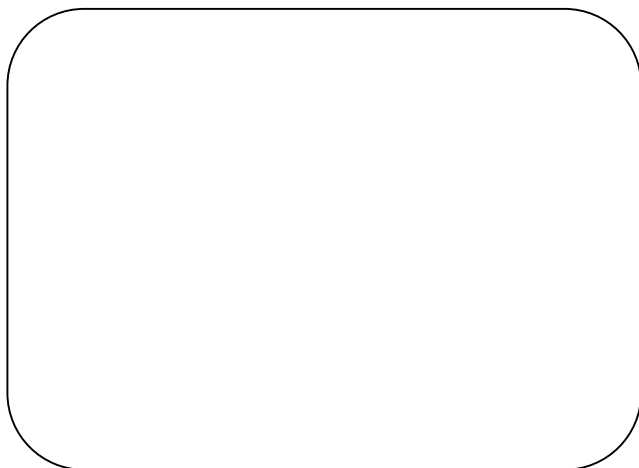
Critères de réussite :

- Se balancer bras et jambes allongés
- Regarder par-dessus la barre
- Se recevoir sans bruit dans la zone tracée

--	--	--

F – TOURNER LATÉRALEMENT

1



Actions à réaliser :

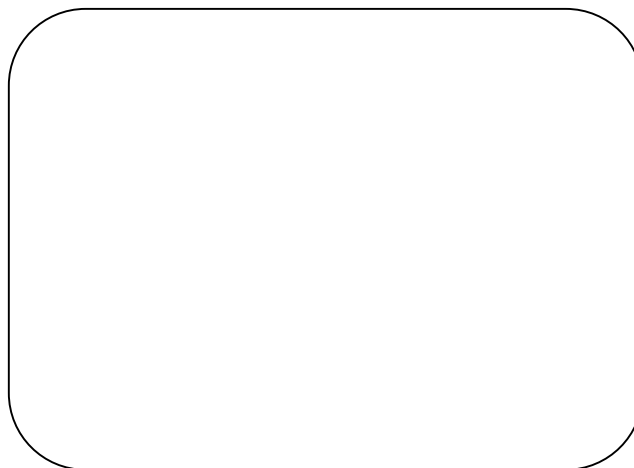
- Tourner latéralement autour des appuis manuels sur le caisson
- Arriver sur les pieds l'un après l'autre

Critères de réussite :

- Tourner latéralement dans l'axe sur des appuis manuels
- Arriver sur les pieds 1-2
- Tourner jambes tendues

--	--	--

2



Actions à réaliser :

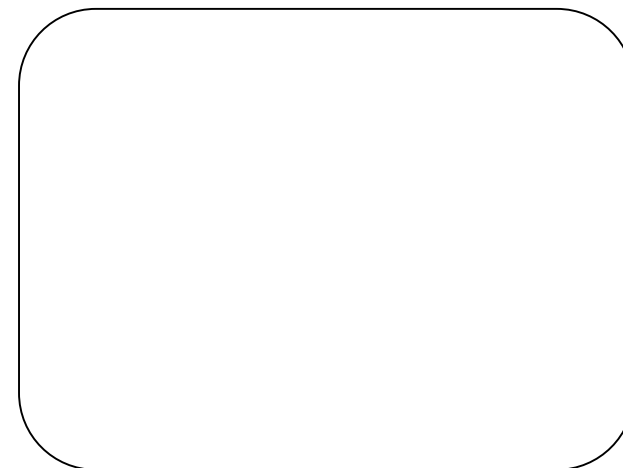
- Tourner latéralement autour des appuis manuels
- Arriver sur les pieds l'un après l'autre

Critères de réussite :

- Tourner latéralement dans l'axe sur des appuis manuels 1-2
- Arriver sur les pieds 3-4
- Tourner jambes tendues

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Réaliser une roue dans l'axe

Critères de réussite :

- Tourner latéralement dans l'axe sur des appuis manuels 1-2
- Arriver sur les pieds 3-4
- Tourner jambes tendues

--	--	--

G – TOURNER EN ARRIERE, EN AVANT

1



Actions à réaliser :

- Départ accroupi
- Tourner « en boule » vers l'arrière
- Arriver sur les pieds

Critères de réussite :

- Tourner corps groupé
- Se recevoir sur les pieds en douceur

--	--	--

2



Actions à réaliser :

- Départ accroupi
- Tourner en arrière puis en avant sans lâcher les prises

Critères de réussite :

- Tourner corps groupé
- Se recevoir sur les pieds en douceur

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Sauter en suspension
- Tourner en arrière après 2 balancés

Critères de réussite :

- Tourner corps groupé
- Se recevoir sur les pieds en douceur

--	--	--

H – TOURNER AUTOUR D'UNE BARRE

1



Actions à réaliser :

- Sauter à l'appui manuel sur la barre (corps en I)
- Tourner en avant en regardant les genoux

Critères de réussite :

- Se recevoir sur les pieds en douceur

--	--	--

2



Actions à réaliser :

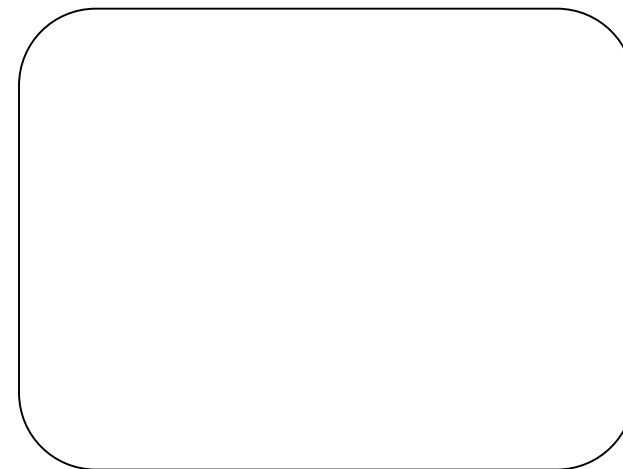
- Sauter à l'appui manuel sur la barre (corps en I)
- Tourner en avant en regardant les genoux
- Tourner en arrière avec passage des pieds entre barres et bras

Critères de réussite :

- Se recevoir sur les pieds en douceur
- Enchaîner sans s'arrêter.

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Entrer par renversement arrière.
- Se pousser pour sortir face à la barre

Critères de réussite :

- Enchaîner sans s'arrêter
- Se recevoir sur les pieds en douceur
- Se repousser jambes tendues

--	--	--

I – SE DÉPLACER SUR LA POUTRE

1



Poutre basse :

- Entrer pieds joints
- Se déplacer vers l'avant, effectuer ½ tour
- Se déplacer vers l'arrière, effectuer ½ tour
- Sortir par saut vertical (corps en « I »)

Critères de réussite :

- Enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- Se déplacer sur ½ pointes

--	--	--

2



Poutre à 0,80 m :

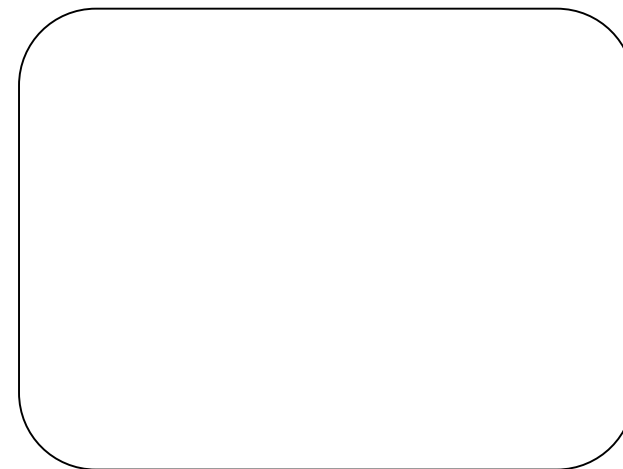
- Se déplacer vers l'avant en « caressant » la poutre d'un côté puis de l'autre.
- Prendre une attitude
- Sortir par saut groupé

Critères de réussite :

- Enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- Se déplacer sur ½ pointes

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Entrer par saut 2 pieds à partir d'un caisson
- Enchaîner un second saut (2 pieds)
- Marcher en caressant la poutre d'un côté puis de l'autre
- Sortir par saut ½ tour

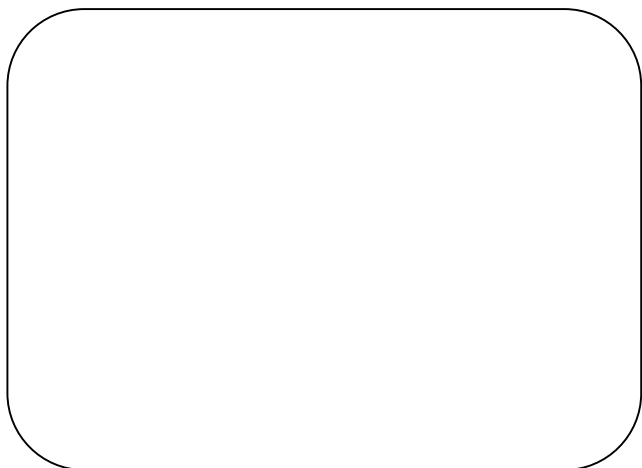
Critères de réussite :

- Enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- Se déplacer sur ½ pointes

--	--	--

J – S'ENVOLER

1



Actions à réaliser :

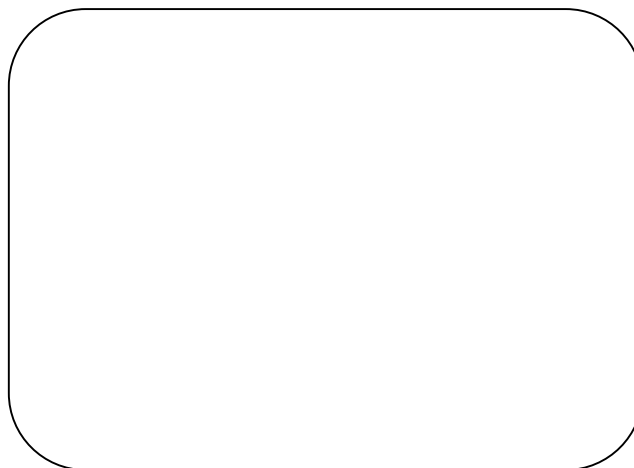
- Sauter en contrebas dans la trampoline
- Sauter verticalement vers l'avant
- Se recevoir sur les pieds

Critères de réussite :

- Enchaîner les deux sauts
- Se recevoir sur les 2 pieds

--	--	--

2



Actions à réaliser :

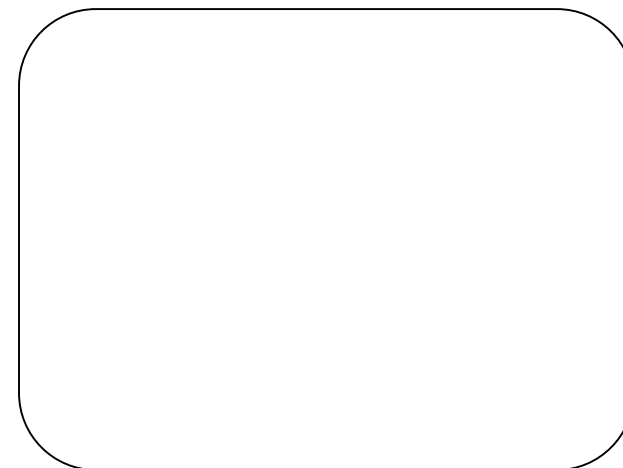
- Courir sur le caisson
- Rebondir sur le trampoline
- Sauter corps en « I »
- Se recevoir sur les pieds

Critères de réussite :

- Enchaîner courir, sauter, sauter haut
- Conserver corps en « I » pendant le saut
- Se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

3



Actions à réaliser :

- Courir et prendre appel sur le trampoline
- Sauter verticalement en exécutant un ½ tour

Critères de réussite :

- Enchaîner courir, sauter, sauter haut
- Se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

