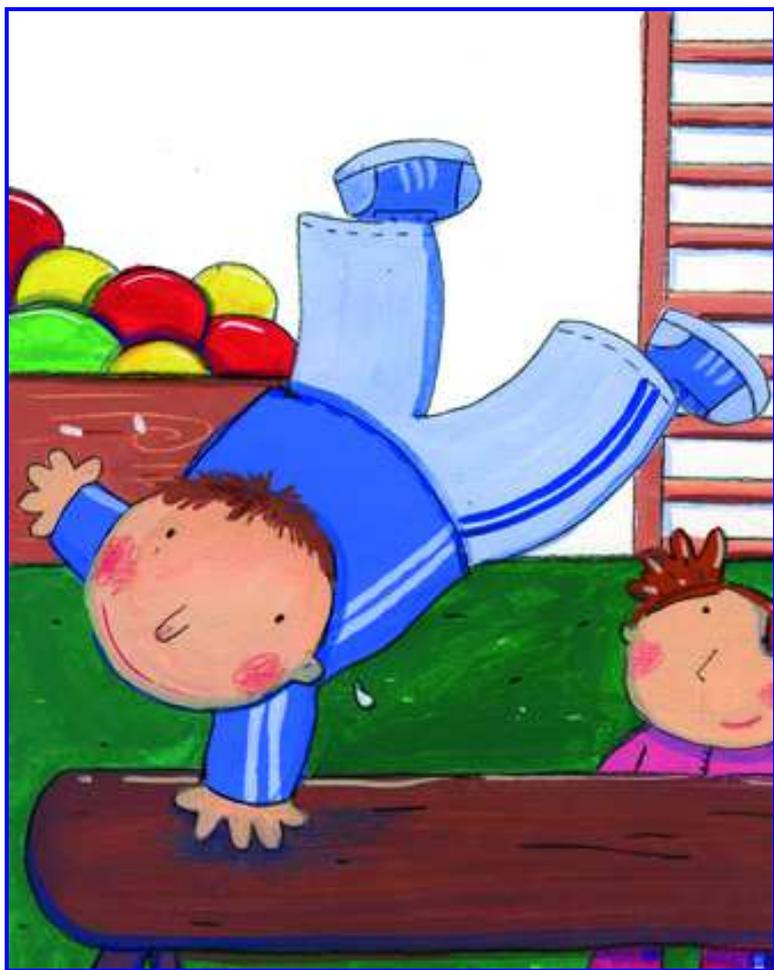


# Activités Gymniques

## Maternelle



Se balancer

Se déplacer

S'équilibrer

Franchir

Se recevoir

Tourner -rouler

Se renverser

Voler

## Saison 2011-2012

MAT'GYM

Document pédagogique

Maternelle

réalisé par Sylvie Crusson-Pondeville CPC, avec le concours des enseignant-es maternelle du secteur 44  
USEP « Le Pellerin »

### AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis, progressivement, plus inhabituels. Elles permettent de se situer dans l'espace.

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie. Il exprime ce qu'il ressent, nomme les activités et les objets manipulés ou utilisés, dit ce qu'il a envie de faire.

Les enseignants veillent à proposer des situations et des activités renouvelées d'année en année, de complexité progressive ; ils s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des nouvelles possibilités acquises.

**Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées** dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir). Des jeux de balle, des jeux d'opposition, des jeux d'adresse viennent compléter ces activités. Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent. Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste.

**Par la pratique d'activités qui comportent des règles**, ils développent leurs capacités d'adaptation et de coopération, ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

**Les activités d'expression à visée artistique** que sont les rondes, les jeux dansés, le mime, la danse permettent tout à la fois l'expression par un geste maîtrisé et le développement de l'imagination. Grâce aux diverses activités, les enfants acquièrent **une image orientée de leur propre corps**. Ils distinguent ce qui est : devant, derrière, au-dessus, au-dessous, puis à droite et à gauche, loin et près. Ils apprennent à suivre des parcours élaborés par l'enseignant ou proposés par eux ; ils verbalisent et représentent ces déplacements.

**À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :**

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ;
- coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives ;
- s'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement ;
- se repérer et se déplacer dans l'espace ;
- décrire ou représenter un parcours simple.

## AGIR & S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

### ➤ Etre capable

- *d'adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés* (agir dans des environnements familiers, puis, progressivement plus inhabituels)

« Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, **sauter**, **rouler**, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir)... Les enfants coordonnent les actions et les enchaînent.

- *de se repérer et se déplacer dans l'espace*

**VERS les ACTIVITES GYMNIQUES/Verbes d'action spécifiques à la logique de l'activité.**

### SE DEPLACER

**ROULER - TOURNER** vers l'AVant et vers l'ARrière

**FRANCHIR** avec les mains

**SE RENVERSER**

**SE SUSPENDRE/SE BALANCER**

**SAUTER** pour **VOLER**

**SE RECEVOIR SUR LES PIEDS - S'EQUILIBRER**

## *Repères de progressivité au sein du cycle 2*

<b>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b> <b>à l'école élémentaire</b>
---

CYCLE 2	CYCLE 3
<b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b>	
<b>Activités gymniques</b>	
Construire et réaliser un enchaînement de <b>2</b> ou <b>3</b> actions « acrobatiques » sur des engins <b>variés</b> (barres, <b>plinths</b> , moutons, poutres, <b>gros</b> tapis)	Construire et réaliser un enchaînement de <b>4</b> ou <b>5</b> éléments « acrobatiques » sur <b>divers</b> engins (barres, moutons, poutres, tapis)
<b>Palier 1</b> <i>compétence 7</i>	<b>Palier 2</b> <i>compétence 7</i>
<b><i>L'autonomie et l'initiative</i></b>	
Travailler en groupe, s'engager dans un projet	S'impliquer dans un projet individuel ou collectif
	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Donner les grands axes d'un projet</li> <li>*Trouver sa place à l'intérieur du projet (choisie, imposée)</li> <li>*Contribuer activement à la mise en œuvre du projet sur sa durée</li> </ul>

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

### Activités gymniques

Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.

#### Cours préparatoire

- ☐ **Se déplacer** en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de **franchir** le banc alternativement à droite et à gauche.
- ☐ **Tourner** en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
- ☐ **Tourner** en boule vers l'arrière, départ assis / groupé sur un plan légèrement incliné.
- ☐ **Se renverser et se déplacer** sur les mains un court instant.
- ☐ **Sauter** d'un plinth ou d'une caisse pour **voler** et marcher à la réception.
- ☐ **Se déplacer** sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe...)
- ☐ Choisir un enchaînement composé d'un élément « **voler** », d'un élément « **tourner** » et d'un élément « **se renverser en quadrupédie** ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.

#### Cours élémentaire première année

- ☐ **Se déplacer** en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).
  - ☐ **Tourner** vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi.
  - ☐ **Se renverser et se déplacer** sur plus d'un mètre.
  - ☐ **Voler** puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie.
  - ☐ Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement...)
  - ☐ Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné...), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques »
- L'enchaînement comporte un début et une fin.
- Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).

## L'UNITE d'APPRENTISSAGE

Ensemble organisé de 6 séances minimum correspondant à une période scolaire au moins.

Familiarisation	Repérage : de l' <b>exploration</b> ...	...à la <b>diversification</b> ...	... pour la <b>structuration</b> des apprentissages et l' <b>évaluation</b> des acquis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organiser la classe, les groupes</li> <li>• organiser l'espace : recenser le matériel existant</li> <li>• instaurer des règles de sécurité</li> </ul>	<p>* observation et évaluation diagnostique  <i>(identification de ce qu'il y a à apprendre pour l'élève)</i></p>		

### \* AVANT LA SEANCE

Préparation matérielle

- + selon les ressources et les contraintes matérielles de l'école, organiser les formes de travail et définir les contenus à retenir (rôle de l'enseignant-e)
- + prévoir une évolution des situations par le jeu de variables (espace, temps, corps, matériel...)

### \* PENDANT LA SEANCE

- + Prévoir :
- + une tenue adaptée à l'activité pour l'élève comme pour l'enseignant-e
- + un temps d'activité suffisant pour répondre aux besoins moteurs des élèves et pour apprendre
- + une passation de consignes dans un espace clairement identifié

### \* APRES LA SEANCE

- + offrir aux élèves l'occasion de parler de leur activité de retour en classe (retour immédiat ou différé) (« hors situation »)

**Proposer aux élèves des dispositifs  
Recenser en amont les comportements observables.**

**EXPLORER**

S'éprouver dans une activité qui allie risque maîtrisé, originalité, virtuosité.  
« Oser réaliser des actions en toute sécurité dans un milieu aménagé »

➤ Faire rechercher aux élèves des **actions motrices réalisables** : recueillir le bagage corporel de la classe.

*Contraintes en termes d'attitudes :*

- *Respecter les consignes de **sécurité***
- *Respecter son **tour***
- *Respecter **les espaces définis** pour chaque atelier*
- *Respecter le **sens de rotation** des ateliers*
- *Rechercher un déplacement de manière **autonome** dans l'aire d'évolution (prise d'informations à partir de supports écrits).*

*Choisir individuellement un atelier au moyen d'une étiquette nombre (de 1 à 4), se rendre à l'atelier muni de son étiquette et vérifier l'adéquation entre l'étiquette individuelle et l'étiquette collective désignant le n° d'atelier.*

**STRUCTURER**

**3 repères de progressivité**

*Rôle de l'écrit pendant, avant et/ou après l'activité*

➤ Découvrir les tâches à réaliser à partir d'un support visuel\* (cf. fiches A4 centrées sur un verbe d'action spécifique p. 15 à 31)

➤ Les décrire et faire verbaliser les actions : lire l'image pour **dire** puis **choisir**, lire pour **agir**

➤ Choisir individuellement un niveau à réaliser parmi les 3 propositions **V**, **B**, ou **R** et annoncer « son » choix.

Mesurer l'écart entre l'attendu et le réalisé : ajuster, réguler.

*(La réussite au niveau 1 autorise la réalisation au niveau supérieur)*

\*Support utilisable comme outil d'évaluation en fin de module d'apprentissage (format A5) : l'élève colle une gommette de couleur à l'emplacement correspondant à sa réussite

## Organisation du groupe classe

### Composition des groupes

#### Des observables :

- groupes de couleur

*essentiellement au service de l'organisation : facilitatrice de la mise en œuvre.*

- groupes hétérogènes
- groupes homogènes

*davantage au service des apprentissages en réponse aux besoins réels des élèves*

## Structure d'une séance

➤ Prévoir trois temps forts sur une durée de 45' au moins.

1. Entrée dans l'activité (5')
2. Corps de séance (35')
3. Retour au calme (5') - Rangement du matériel par les élèves.

Pour la phase 2, un fonctionnement par ateliers rotatifs est à privilégier. Leur nombre peut varier, bien que 4 soit un nombre intéressant à retenir. Leur durée pourra être comprise entre 5 et 10'. Les rotations seront lisibles avec un signal sonore et/ou visuel clairement identifié. Le développement de l'**autonomie** et de l'**initiative** sera recherché.

Ils peuvent se décliner :

- a) sur **plusieurs verbes d'action**  
Exemple: 1. **Tourner** -2. Franchir -3. Se renverser - 4. Voler
- b) sur un **même verbe** d'action  
**TOURNER**  
1. Tourner vers l'avant 2. Tourner en arrière 3. Tourner longitudinalement 4. Tourner latéralement dans des directions différentes
- c) sur une **même action**  
**Tourner vers l'avant** dans des situations différentes, sur des dispositifs différents (stables et instables)

*Ex : 1. sur plan incliné - 2. au sol -3. autour de cordes - 4. autour d'une barre*

# Quelques repères pour organiser une rencontre USEP multi âge MAT'GYM

[A partir de situations vécues 2011-2012]

3 classes participantes

80 élèves environ



1. GS

2. PS-MS-GS

3. PS-MS

## Organisation :

➤ Constituer des équipes hétérogènes de 10 à 12 élèves maximum PS - MS - GS en amont, en fonction du nombre d'ateliers retenus.



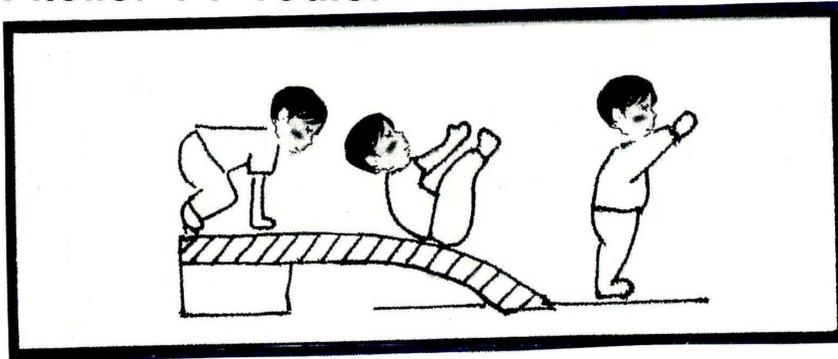
- Retenir en fonction du nombre d'équipes engagées 6 ou 7 ateliers. Attribuer une lettre à chaque équipe (A, B, C, D, E, F, G)
- Etablir pour chaque équipe une fiche de route avec l'ordre de rotation indiqué (cf. exemples sur deux contenus différents ci- après).



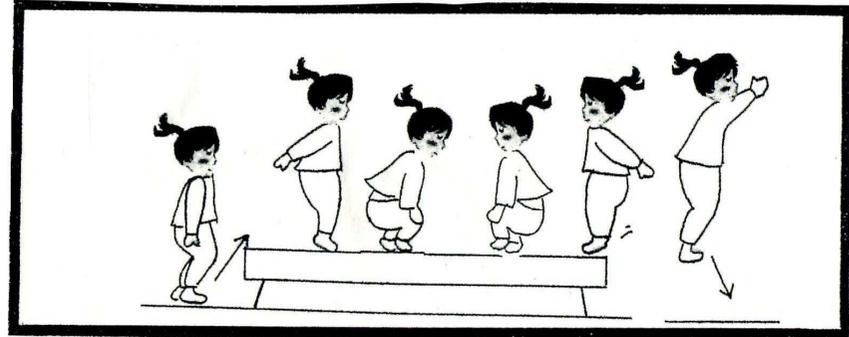
Exemple 1 : La feuille de route comporte les 6 ateliers à réaliser dans l'ordre pour le groupe A

Exemple 2 : La feuille de route comporte les 7 ateliers à réaliser dans l'ordre pour l'équipe A (prévoir une feuille différente par groupe/équipe)

Atelier 1 : "rouler"



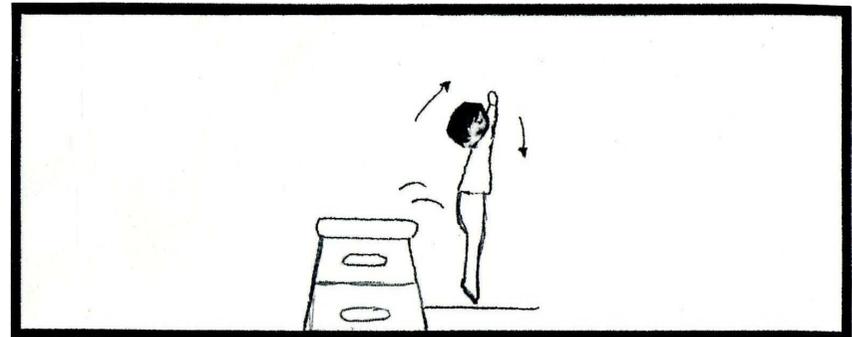
Atelier 4 : "se déplacer"



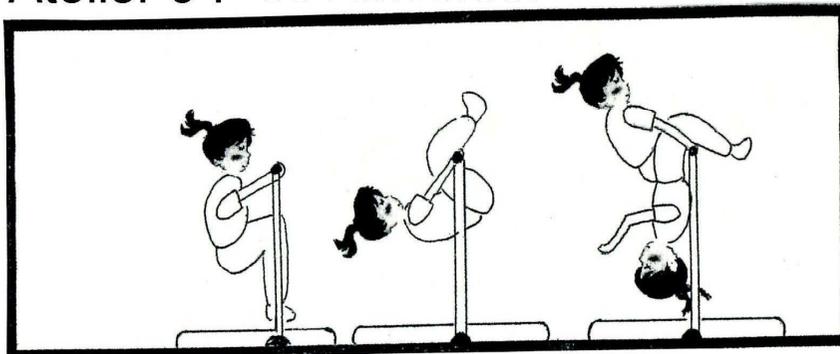
Atelier 2 : "franchir"



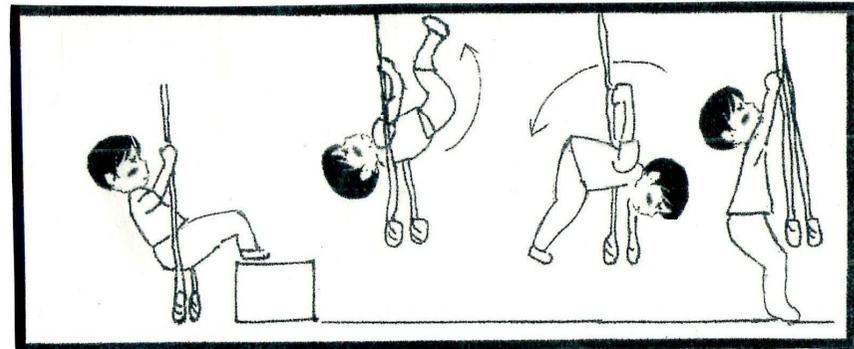
Atelier 5 : "voler"



Atelier 3 : "se renverser"



Atelier 6 : "tourner"

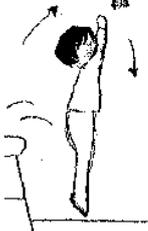
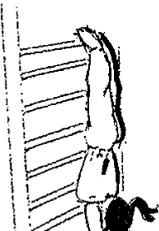


	Roulades (rouler)	Saut avec tremplin (franchir)	Barre « cochon pendu » (se renverser)	Poutre (se déplacer)	Saut en profondeur (voler)	Anneaux (découverte)
9H45	1	2	3	4	5	6
10H00	6	1	2	3	4	5
10H15	5	6	1	2	3	4
10H30	4	5	6	1	2	3
10H45	3	4	5	6	1	2
11H00	2	3	4	5	6	1

Ordre de rotation pour 6 groupes d'élèves : repères temporels

Exemple 2 :

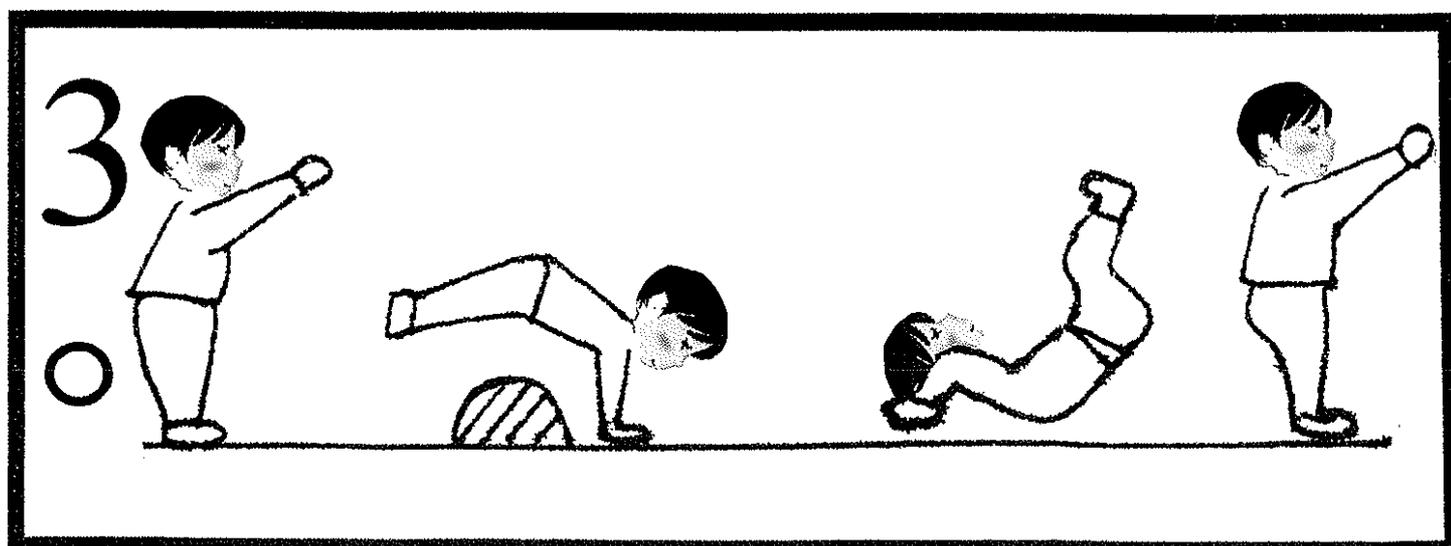
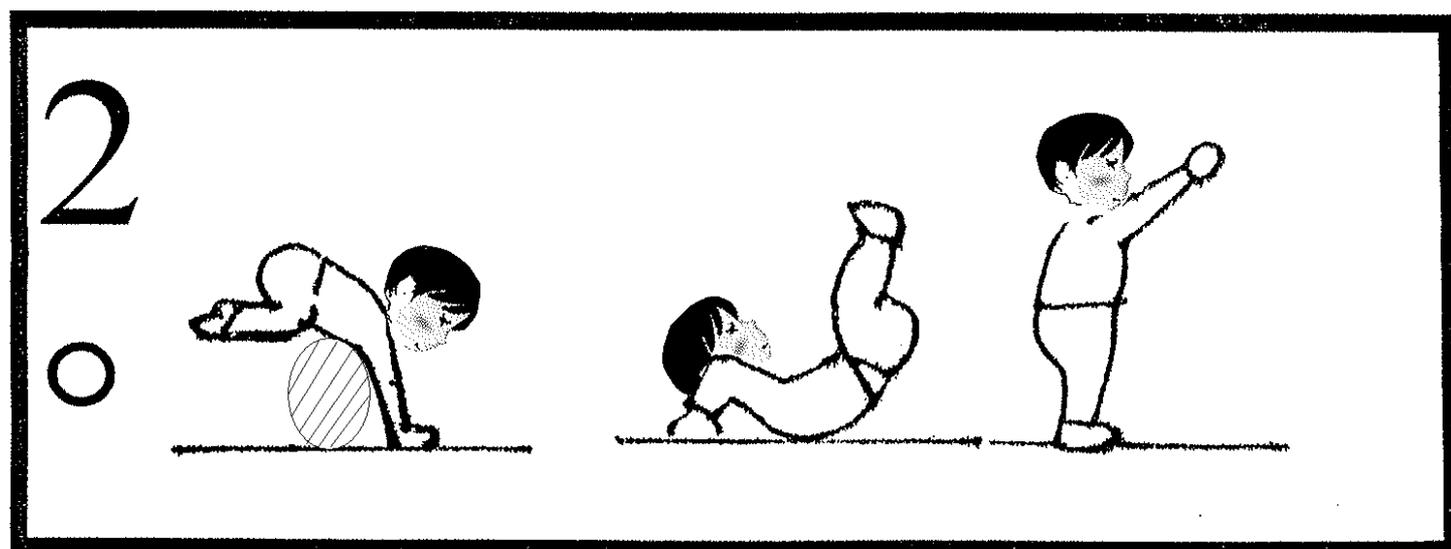
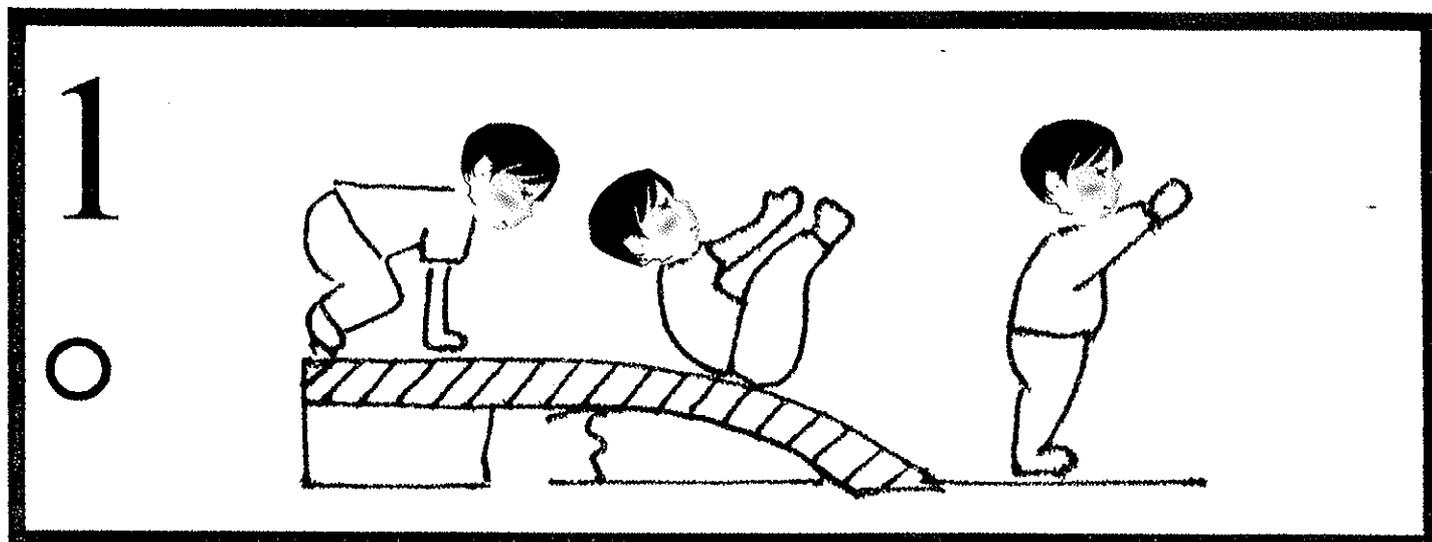
## Équipe A

1) <u>Atelier A</u>		Rouler (en avant)	<input type="checkbox"/>
2) <u>Atelier B</u>		Se déplacer (en bas)	<input type="checkbox"/>
3) <u>Atelier C</u>		Se déplacer (en haut)	<input type="checkbox"/>
4) <u>Atelier D</u>		Voler	<input type="checkbox"/>
5) <u>Atelier E</u>		Franchir et voler	<input type="checkbox"/>
6) <u>Atelier F</u>		Tourner (autour d'une barre)	<input type="checkbox"/>
7) <u>Atelier G</u>		Se renverser (espaliers)	<input type="checkbox"/>

# Affichages des ateliers

A

ROULER (en avant)





**A- ROULER**



**F- TOURNER**



**D – FRANCHIR et VOLER**



**D- FRANCHIR**



**A- ROULER**



**B- SE DEPLACER**

# ROULER

1



Rouler en avant **sur plan incliné.**

2



Rouler en avant **en contrebas.**

3

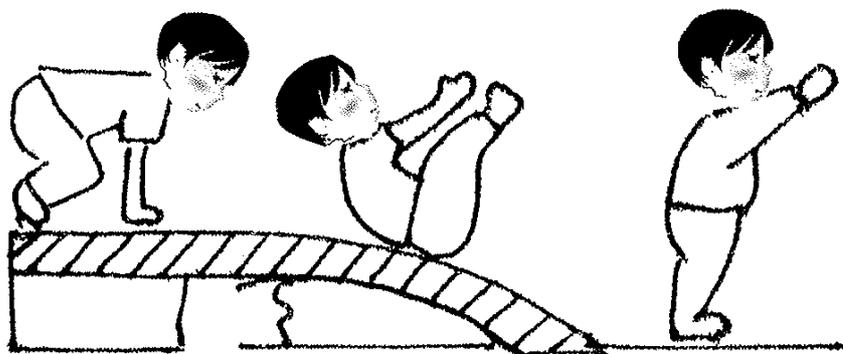


Rouler en avant **par-dessus un obstacle.**

# GYMNASTIQUE

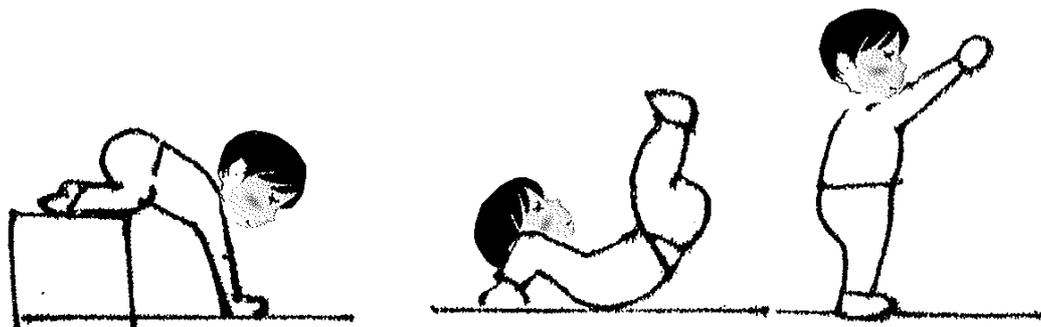
1

o



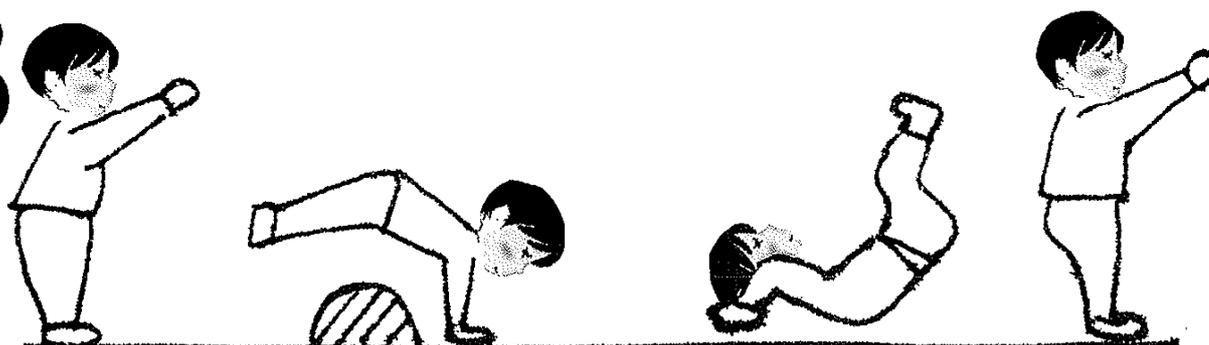
2

o



3

o



# SE RENVERSER

1



Se renverser **jambes fléchies**  
(dos à la verticale)

2



Se renverser **jambes tendues.**

3



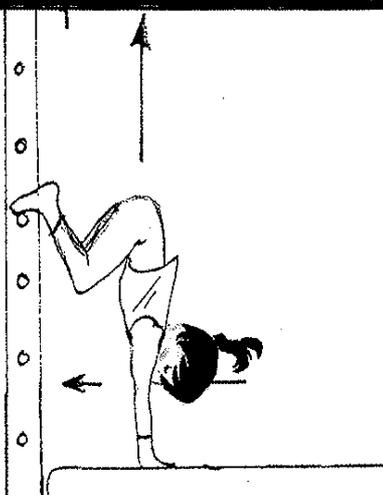
Se renverser **jambes tendues en**  
**ATR et rouler en avant.**

ATR = Appui Tendu Renversé

# GYMNASTIQUE

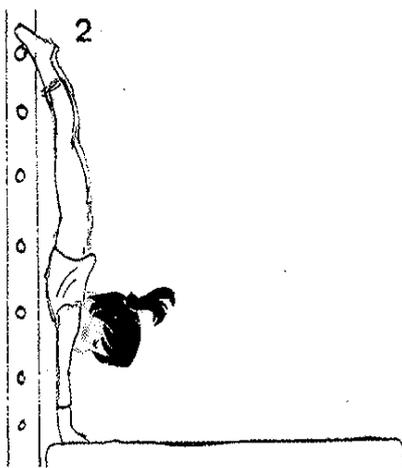
1

o



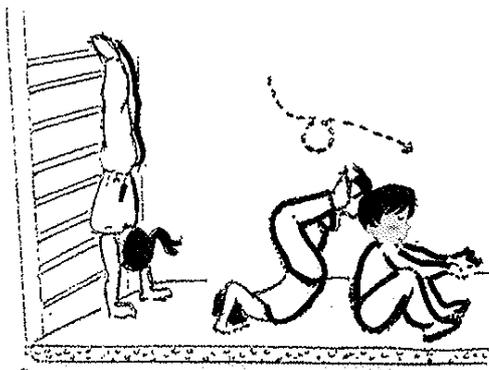
2

o



3

o



# SE RENVERSER

1



Se renverser (en suspension)  
**jambes fléchies** *mains sur la*  
*barre.*

2



Se renverser (en suspension) « **en**  
**cochon pendu** » *sans contact*  
*manuel avec la barre.*

3

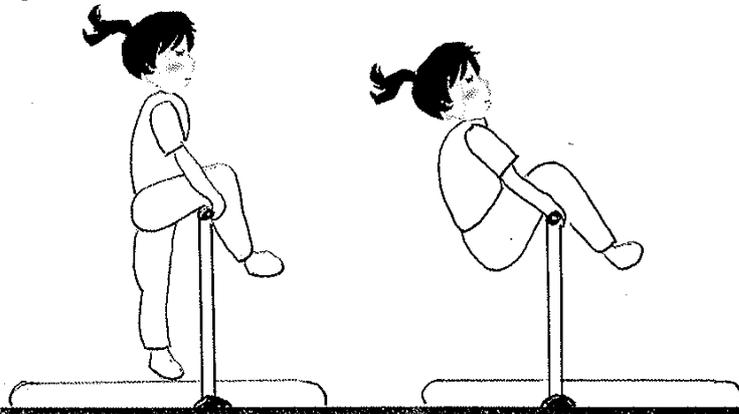


Passer en **appuis manuels** au sol  
pour se recevoir sur les pieds.

# GYMNASTIQUE

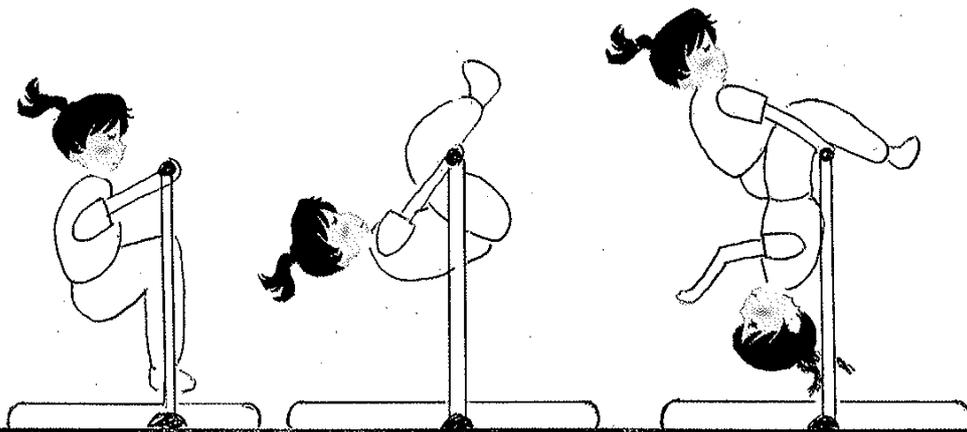
1

o



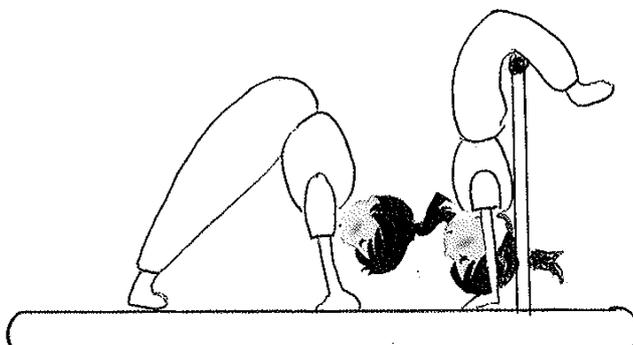
2

o



3

o



# SE DEPLACER

1



Se déplacer et tourner **debout** sur une **surface étroite et basse.**

2



Se déplacer et tourner **accroupi(e)** sur une **surface étroite et basse.**

3

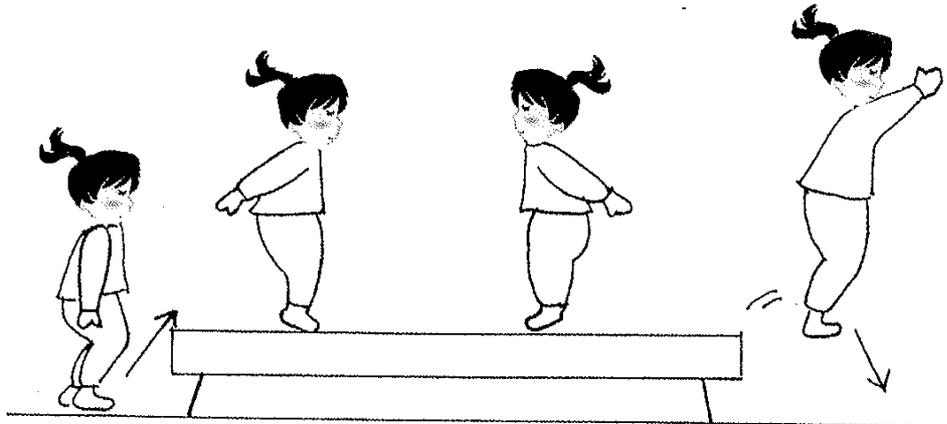


Se déplacer et tourner debout sur une **surface étroite et haute.**

# GYMNASTIQUE

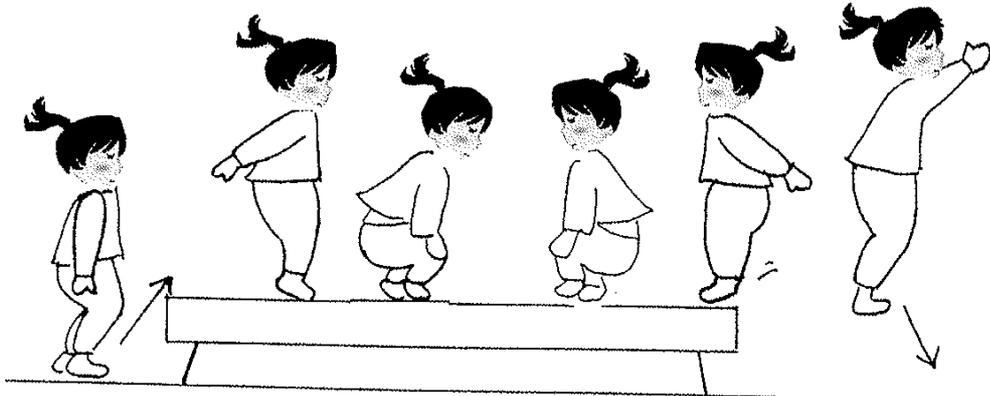
1

o



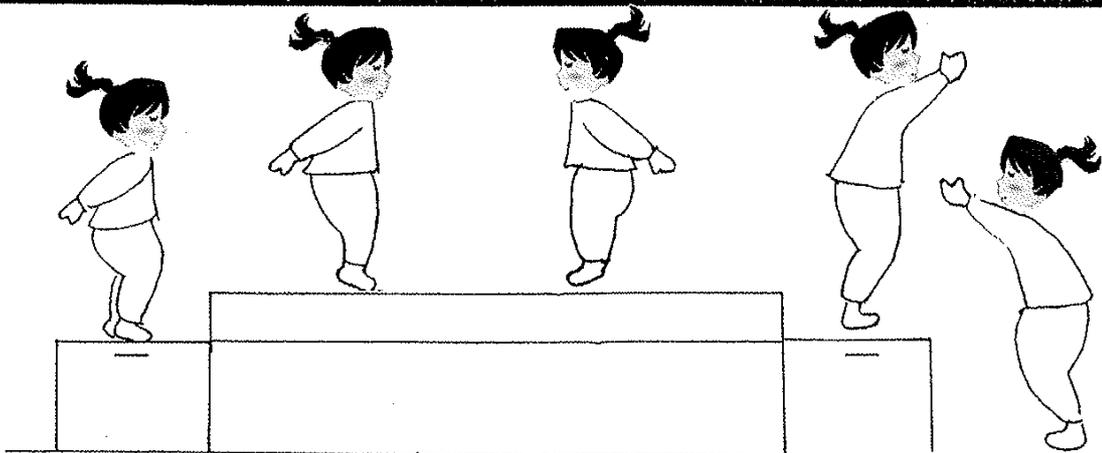
2

o



3

o



# FRANCHIR

1



Se recevoir sur le caisson **à genoux**, puis se relever, sauter droit et se recevoir sur le tapis.

2



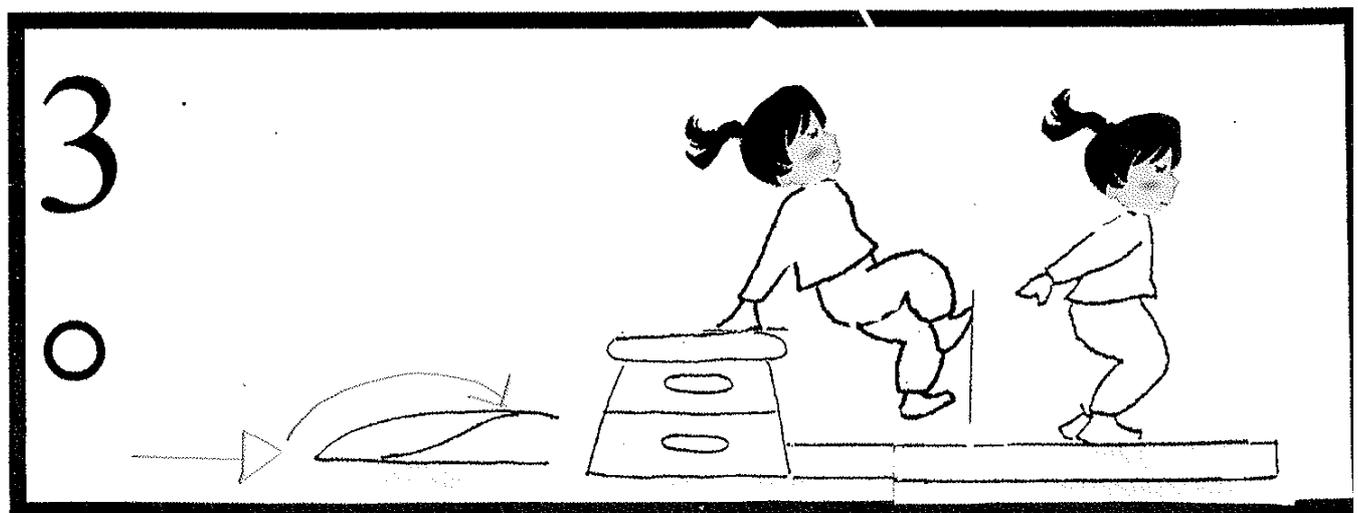
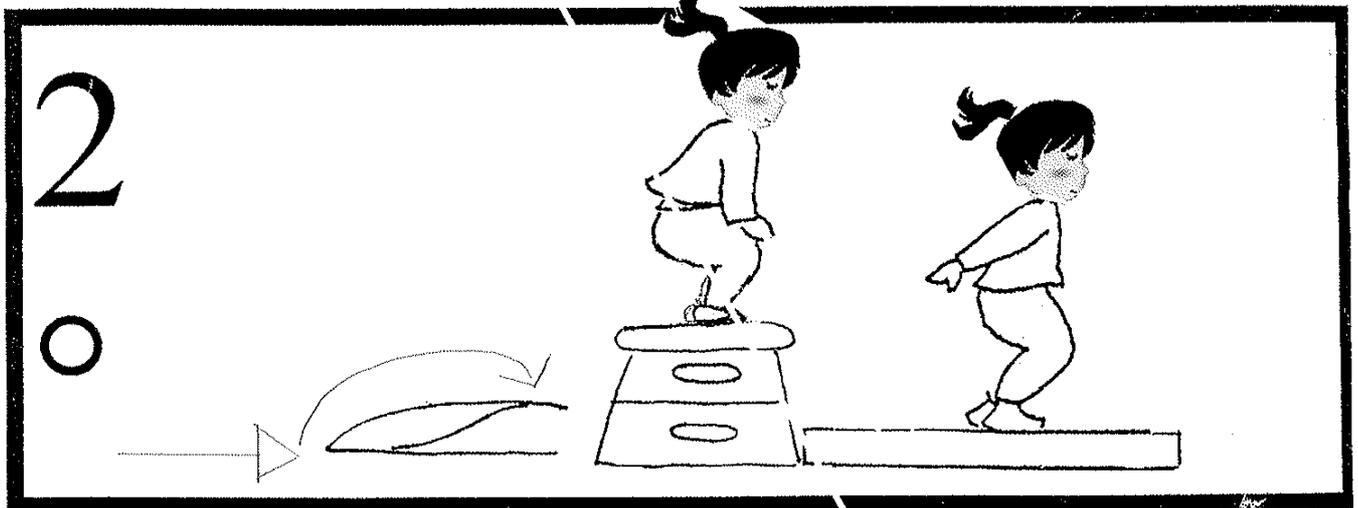
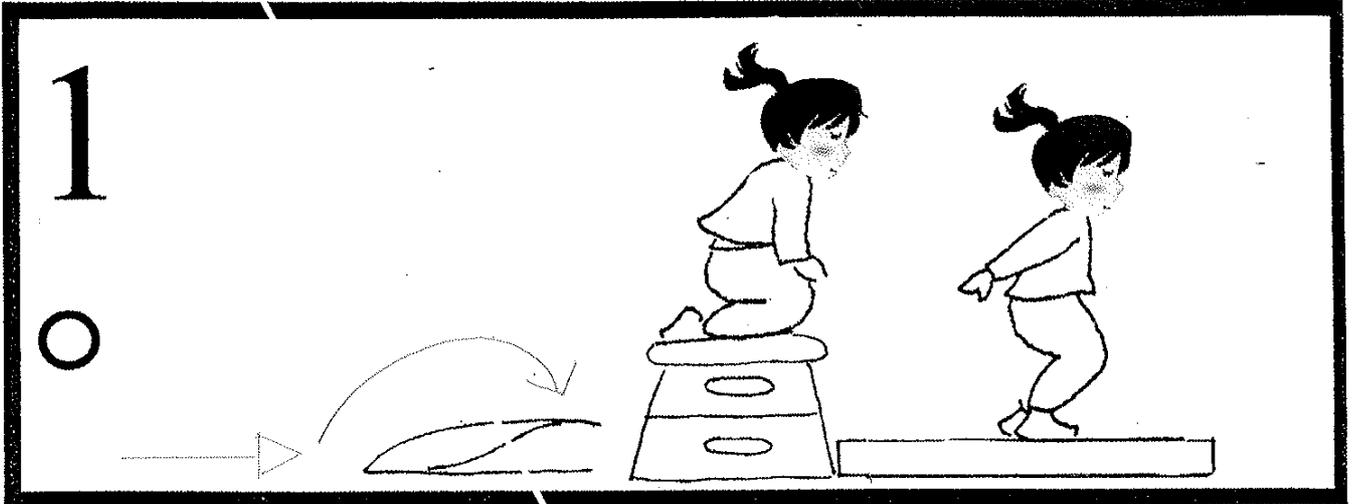
Se recevoir sur le caisson **accroupi (e)**, puis se relever, sauter droit et se recevoir sur le tapis.

3



Franchir le caisson **en appuis manuels** et se recevoir sur les pieds.

# GYMNASTIQUE



# VOLER

1



Sauter du caisson **saut droit**  
(**corps en I**) et se recevoir sur les  
pieds.

2



Sauter du caisson **saut groupé** et  
se recevoir sur les pieds.

3

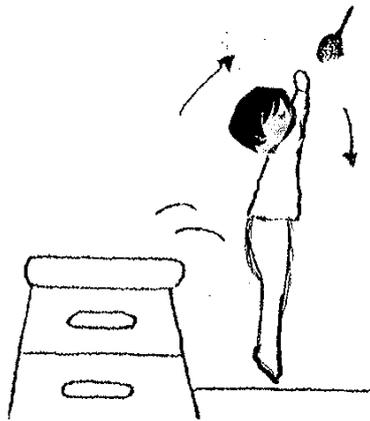


Sauter du caisson **avec tour**  
**complet**, se recevoir sur les pieds.

# GYMNASTIQUE

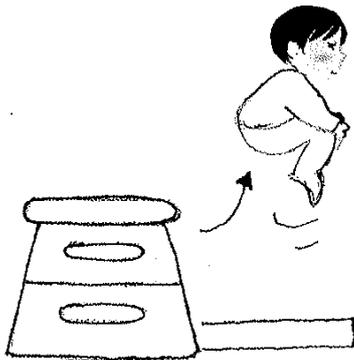
1

o



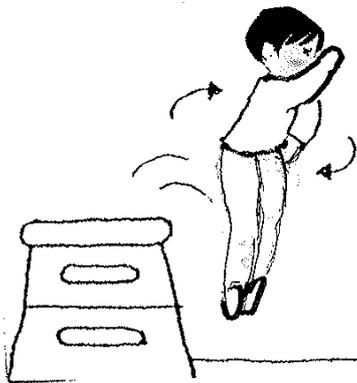
2

o



3

o



# VOLER

1



Bondir dans le trampolino + **saut droit** et se recevoir sur les pieds.

2



Bondir dans le trampolino + **saut groupé** et se recevoir sur les pieds.

3



Bondir dans le trampolino + **tour complet**, se recevoir sur les pieds.

# TOURNER

1



Tourner en avant autour de la  
barre basse **à partir du caisson.**

2



Tourner en avant autour de la  
barre basse **à partir du sol.**

3

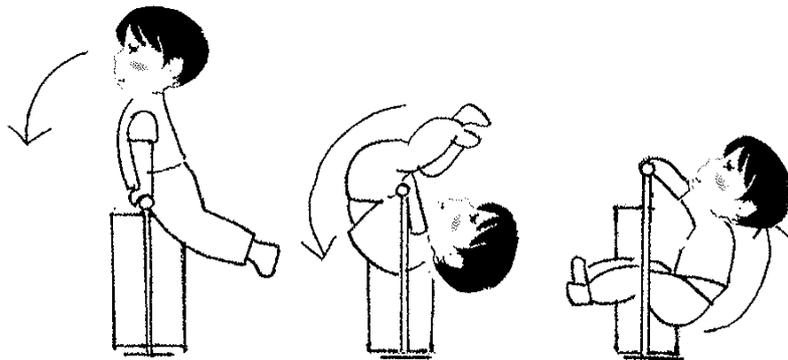


Tourner en avant autour de la  
**barre haute.**

# GYMNASTIQUE

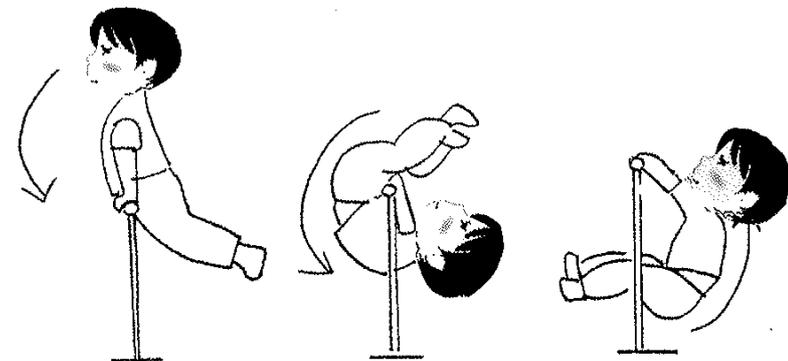
1

o



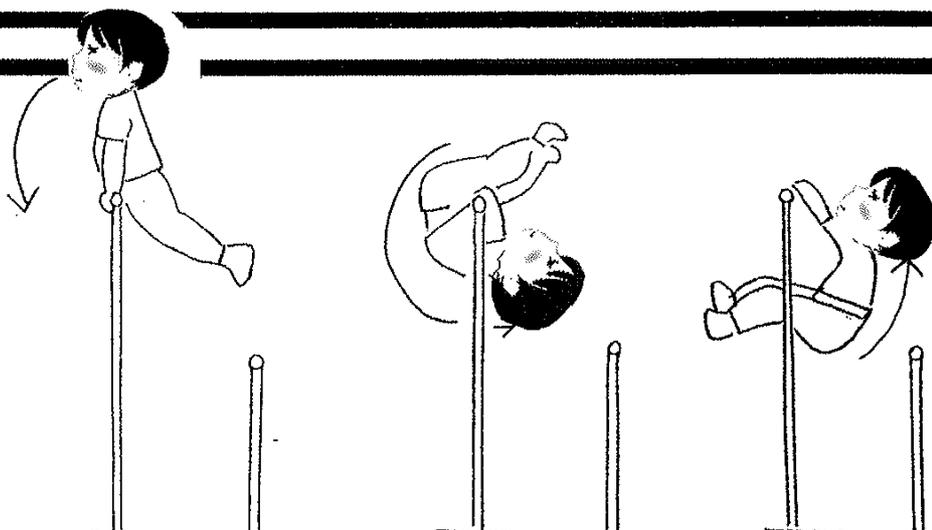
2

o



3

o



# TOURNER

1



Tourner en arrière entre les cordes (pieds sur le caisson).

2



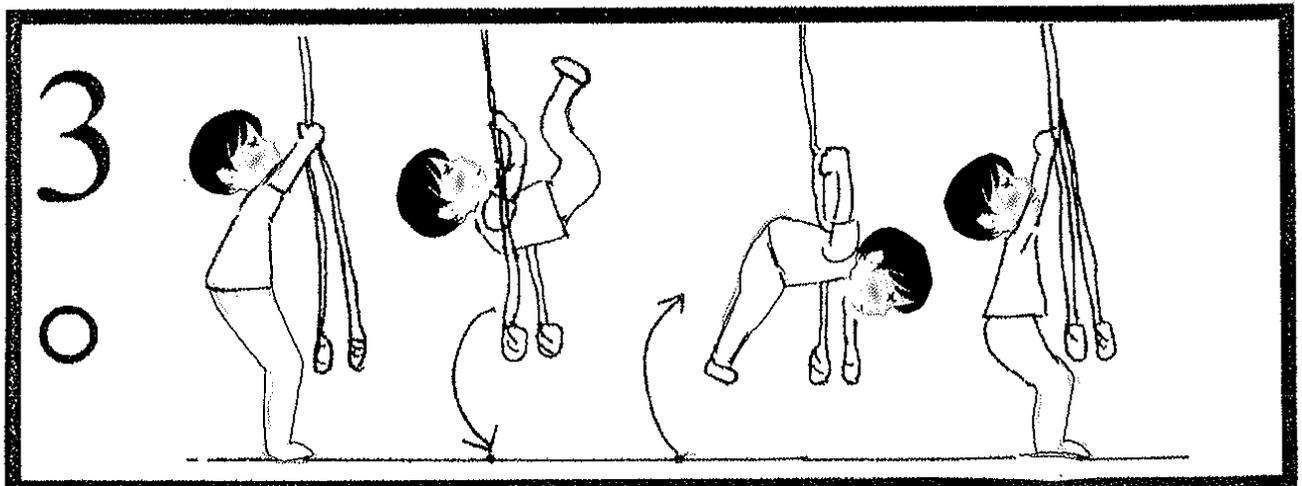
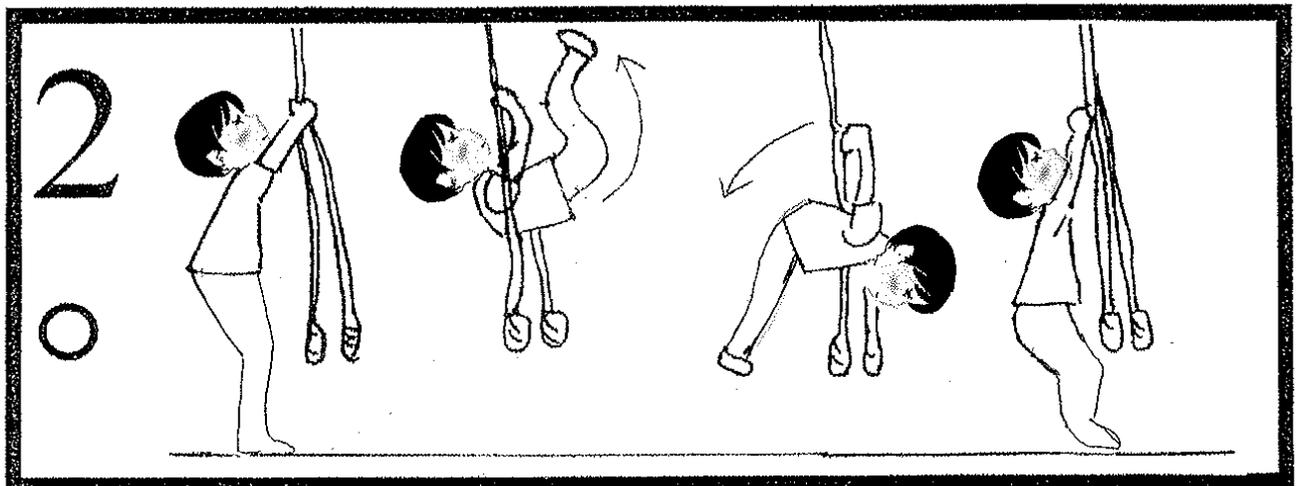
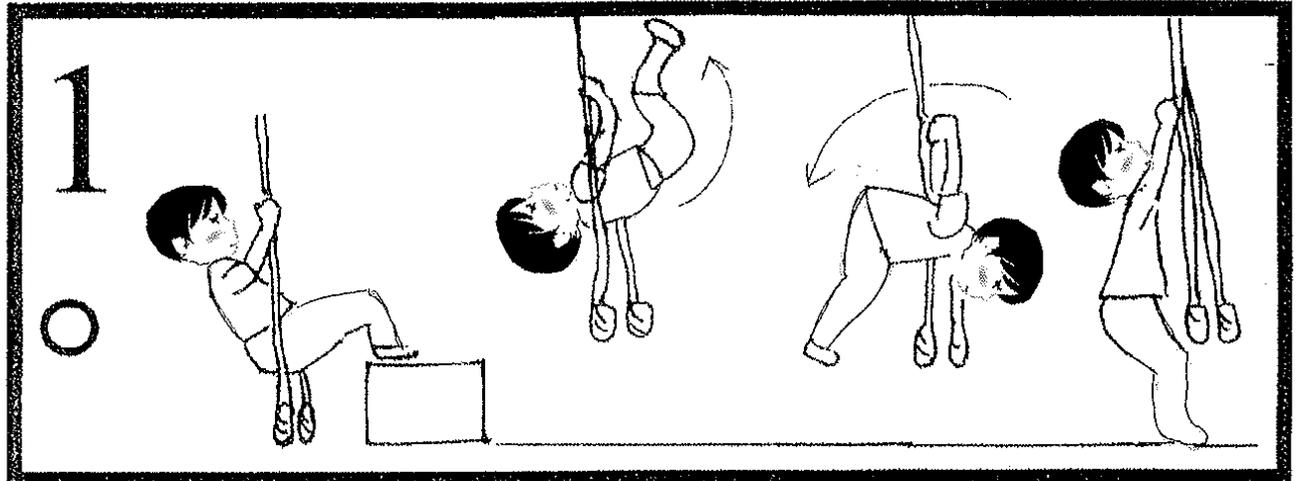
Tourner en arrière du sol entre les cordes.

3



Tourner en arrière puis en avant entre les cordes.

# GYMNASTIQUE



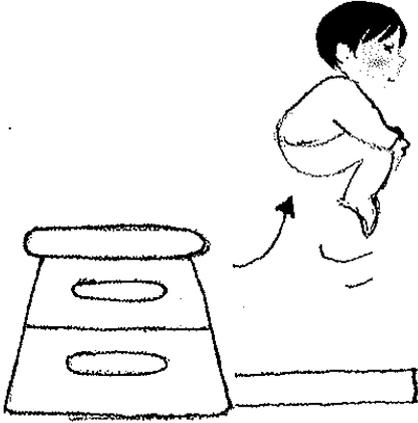
Deux exemples :

# Brevets de participation

(format A5 recto-verso à renseigner en classe)



# MAT'GYM

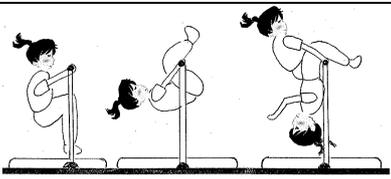
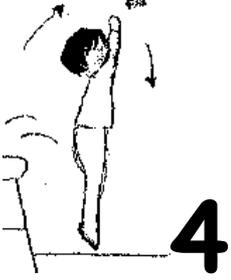
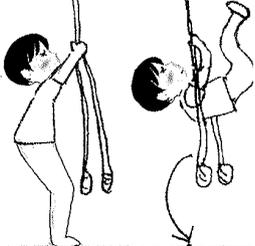


PS □ MS □ GS □



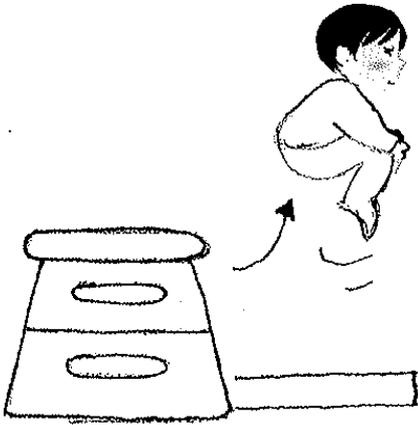
**Lundi 5 □, 12 □ & 19 □ MARS**  
**BOUGUENAIS**

# Mon atelier préféré

 <p>1</p>		 <p>2</p>
	 <p>3</p>	
 <p>4</p>	<p>Dis Pourquoi ...</p>	 <p>5</p>
	 <p>6</p>	

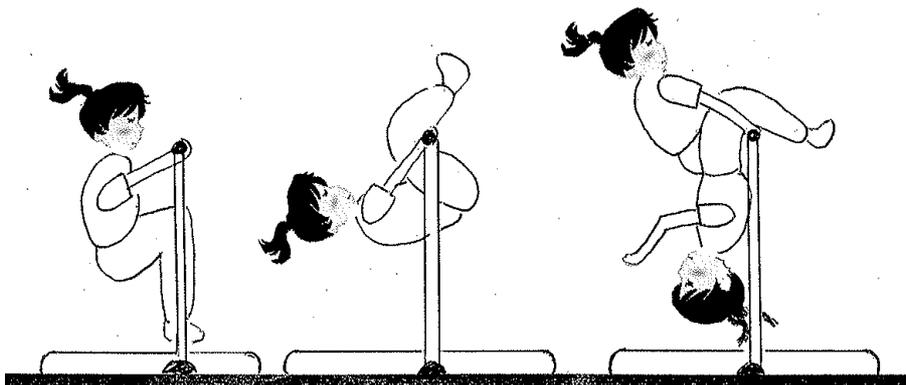


# MAT'GYM

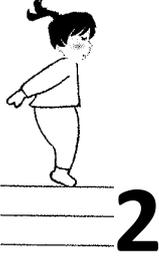
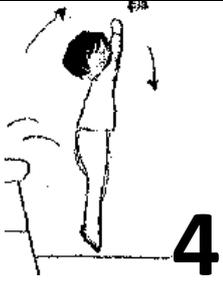
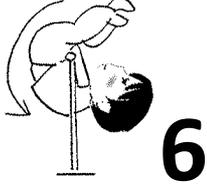


PS  MS  GS

Lundi 5 , 12  & 19  MARS  
BOUGUENAIS



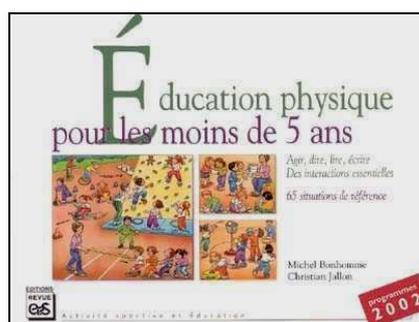
# Mon atelier préféré

 1		 2
	 3	
 4	<b>Dis Pourquoi ...</b>	 5
 6	<b>GS</b>	 7

**\*Éducation physique pour les moins de 5 ans** Michel Bonhomme - Christian Jallon Editions Revue EPS, 2002

[Domaine 2 : gymnastique pages 46 à 57

- Situation 1 : l'oiseau
- Situation 2 : les billes
- Situation 3 : l'écureuil
- Situation 4 : les trapézistes
- Situation 5 : la tête en bas]

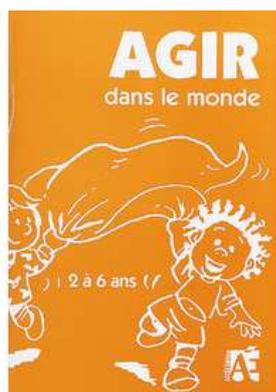


**\*Quatre activités d'EPS pour les 3-12 ans** C. Catteau - C. Duffau - A-M et O Havage Editions Revue EP&S, 2000 Du cycle 1 au cycle 3, lutte, gymnastique, jeux de balle et endurance

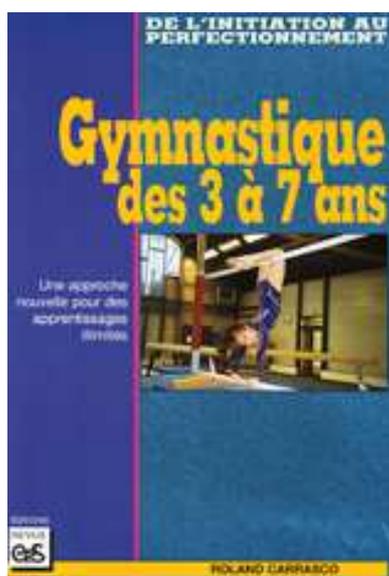


**\*Agir dans le monde 2 à 6 ans** Accès Editions

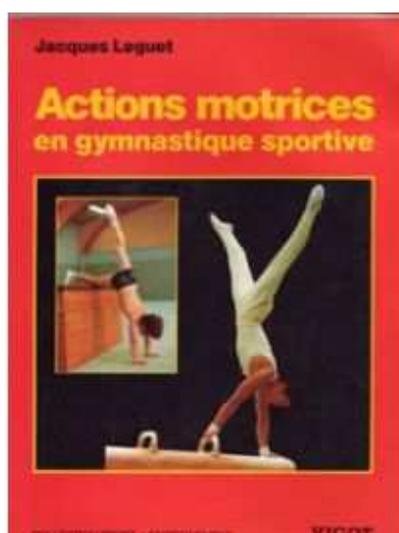
- [rouler pages 42 à 49.]



\*Gymnastique des 3 à 7 ans une approche nouvelle pour des apprentissages illimités Roland Carasco Editions Revue EPS, 1997



\*Actions motrices en gymnastique Jacques Leguet, Vigot 1985



FIN !

