

# Les activités gymniques à l'école cycle 3

Dossier pédagogique annexé à la convention départementale 2015

Élaboré en partenariat avec l'USEP 69 –Métropole et le comité départemental- Métropole de Lyon de gymnastique du Rhône

Ont participé à ce dossier

M. O. BIZEUL

Mme C. CHARVET-NERI

M. C. CHARRIER

Mme E. ESCOFFIER

Mme V. GENIN

Mme I. FRANÇOIS

M. E. TURSIC

Président du comité départemental du Rhône - Métropole de Lyon de Gymnastique

CPD EPS 1° degré DSDEN

Agent de Développement Comité Départemental Rhône - Métropole de Lyon de Gymnastique

Agent de Développement Comité Départemental Rhône - Métropole de Lyon de Gymnastique

CPC EPS Oullins

CPC EPS Lyon 3°

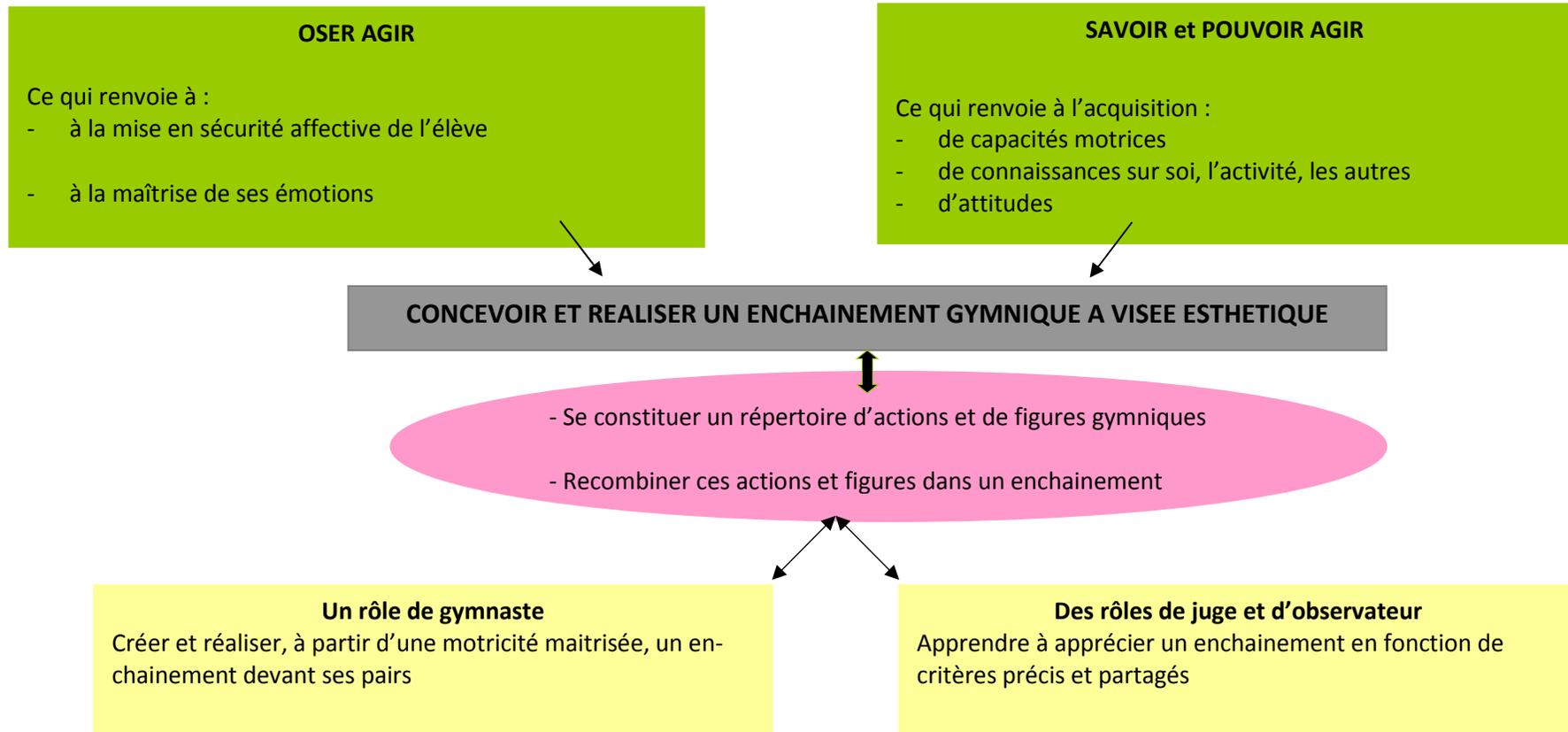
Délégué départemental de l'USEP du Rhône et de la Métropole de Lyon

Les activités gymniques s'inscrivent dans la compétence des programmes EPS de cycle 3  
**CONCEVOIR ET REALISER DES ACTIONS A VISEES EXPRESSIVE, ARTISTIQUE ET ESTHETIQUE<sup>1</sup>**

Les activités gymniques à l'école contribuent à l'acquisition de compétences du socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

**Enjeux éducatifs de cette compétence<sup>2</sup>** OSER S' ENGAGER, MAITRISER UNE MOTRICITE DE TYPE GYMNIQUE SOUS LE REGARD DES AUTRES

La dimension esthétique est privilégiée au travers de la maîtrise des éléments travaillés et de leur enchaînement.



<sup>1</sup> Les activités gymniques appartiendront au champ d'apprentissage : « S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique » BO spécial n° 11 du 26 novembre 2015 qui rentrera en vigueur à la rentrée 2015.

<sup>2</sup> Groupe départemental d'Action, de Recherche et d'Innovation pédagogique des conseillers pédagogiques en EPS Rhône 2011

## LES ACTIVITES GYMNIQUES DANS LES TEXTES AU CYCLE 3

- **Programmes BO N°3 DU 19 JUIN 2008<sup>3</sup>**

Cycle 3 : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis)

- **Programme Progression pour l'EPS cycles 2 et 3 BOEN n° 1 du 5 janvier 2012** : arrêté qui vient compléter les annexes des programmes parus-le 19 juin 2008

*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.*

<b>Se renverser, se déplacer</b>	<b>Tourner</b>	<b>Bondir, voler</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.</li> <li>-Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels.</li> <li>- Se renverser jusqu'à la verticale en alignant les différents segments.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et passer par l'appui tendu renversé avant de se redresser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis.</li> <li>- Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu.</li> <li>- En appui sur une barre, tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains...</li> <li>- Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin.</li> <li>- Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.</li> <li>- Réaliser une impulsion deux pieds sur le mini-trampoline, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone et en restant immobile 3 secondes.</li> </ul>
<p>Construire un enchaînement au sol ou sur un agrès, comportant un déséquilibre volontaire pour voler, une rotation (ex. : roulade, tour autour d'une barre), un renversement (roue, appui tendu renversé), des éléments de liaison (petits sauts, pas divers, demi-tours). Cet enchaînement devra comporter un début et une fin. Toutes sortes de musiques ou d'éléments sonores peuvent être utilisées pour dynamiser l'action.</p> <p>Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés.</p>		

<sup>3</sup> BO spécial n° 11 du 26 novembre 2015 rentrera en vigueur à la rentrée 2015. Les activités gymniques appartiennent au champ d'apprentissage : « S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique » Voir en annexe

## DANS LE CADRE D'UNE PRATIQUE SCOLAIRE, QUELLE GYMNASTIQUE <sup>4</sup>?

A travers les activités gymniques, l'élève devra apprendre à maîtriser ses actions dans des situations inhabituelles et complexes, plutôt que de rechercher des exploits passagers.

C'est grâce à la recherche de ce contrôle que l'élève va développer et enrichir son répertoire moteur gymnique et se construire progressivement des conduites motrices adaptées garantissant sa sécurité.

C'est à partir de ce répertoire moteur gymnique que l'élève pourra, au cycle 3, concevoir et réaliser un enchaînement à visée esthétique sous le regard des autres. Il pourra choisir et réaliser un enchaînement gymnique d'éléments acrobatiques et d'éléments chorégraphiques qu'il sait maîtriser devant des juges avertis.

Les compétences ainsi construites à travers les activités gymniques contribuent de façon spécifique à l'éducation à la santé.

Les classes de cycle 3 affiliées à l'USEP auront la possibilité de réinvestir leurs apprentissages du cycle EPS dans le cadre d'une rencontre sportive USEP de Gymnastique en référence à ce document pédagogique et au cahier des charges de la rencontre USEP.

## POURQUOI PROGRAMMER LES ACTIVITES GYMNIQUES A L'ECOLE ?

Les activités gymniques sollicitent les conduites motrices dans des situations inhabituelles, variées, de plus en plus renversées, aériennes et enchaînées, ce qui participe à améliorer les ressources motrices, informationnelles, énergétiques, affectives et émotionnelles des élèves.

A travers les activités gymniques scolaires, l'élève apprend à :

**- PILOTER SON CORPS EN SECURITE DANS L'ESPACE :**

- en remettant en cause l'équilibre
  - soit dans les déplacements de plus en plus complexes dans des milieux aménagés, variés (au sol, sur des engins),
  - soit dans des situations de plus en plus renversées (rouler, quadrupédie de plus en plus renversée),
  - soit dans l'espace aérien lors des impulsions, réceptions et translations.

*Il s'agit de permettre aux élèves d'aller vers une anticipation des déséquilibres et une rééquilibration a priori, en prenant des repères sur soi (perception) et sur l'environnement de plus en plus fins et efficaces.*

- En utilisant les mains comme des appuis statiques ou dynamiques (pour se déplacer, rouler, se suspendre, se propulser)

---

<sup>4</sup> Référence au travail du Groupe départemental d'Action, de Recherche et d'Innovation pédagogique des conseillers pédagogiques en EPS Rhône 2011

*Il s'agit de permettre aux élèves de construire des appuis manuels solides, stables et dynamiques, en insistant sur le placement correct des mains, de la tête, des épaules avec le verrouillage de la charnière (résister à l'avancement des épaules), le gainage et le placement du dos.*

**- CONNAITRE ET MAITRISER SES RESSOURCES POUR AGIR EN SECURITE ET REALISER UN PROJET ADAPTE :**

- accepter de « se perdre » pour construire de nouveaux repères et de nouveaux équilibres,
- s'approprier les critères de réussite et de réalisation pour maîtriser son geste dans l'intention de créer un effet esthétique,
- mettre en œuvre et réguler un projet d'entraînement pour progresser : concentration, maîtrise, contrôle et persévérance.

**- SE CONSTRUIRE UN JUGEMENT GRACE A DES CRITERES DE REUSSITE ET DE REALISATION EXPLICITES :**

*Il s'agit d'apprendre à observer et apprécier une réalisation, construire et échanger dans la classe autour de références communes.*

**- ACCEPTER LE REGARD DES AUTRES POUR REALISER UN ENCHAINEMENT A VISEE ESTHETIQUE :**

*Il s'agit d'apprendre à gérer ses émotions : accepter de s'engager, accepter le regard des autres.*

L'acquisition de la compétence « concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique » va se construire à travers l'apprentissage progressif des actions gymniques :

## **SE DEPLACER, TOURNER, SE RENVERSER, SAUTER, S'EQUILIBRER**

Il va s'agir de permettre aux élèves de :

- développer et enrichir leur répertoire moteur gymnique,
- favoriser la connaissance de soi, des actions, des critères de réussite et des critères de réalisation (manières de faire),
- construire des attitudes de concentration, de persévérance et de respect des autres.

### **A PARTIR DE CES ACTIONS QUELS AGRES TRAVAILLER ?**

Il est fortement conseillé de travailler ces actions au sol et à la poutre (poutre basse et/ou poutre baissée au maximum). Ces deux agrès permettent des adaptations et offrent une marge de progression plus accessible à TOUS les élèves. De plus, ils permettent de travailler les éléments chorégraphiques.

Les barres asymétriques et le saut de cheval présentent des inconvénients en milieu scolaire. Ils sont difficiles à installer et à adapter aux élèves (en écartement et en hauteur), ils nécessitent une parade adulte qualifiée en permanence et les progressions qu'ils permettent sont limitées. Toutefois, afin de limiter les prises de risque, un répertoire de ces actions en barres asymétriques est présenté en annexe.

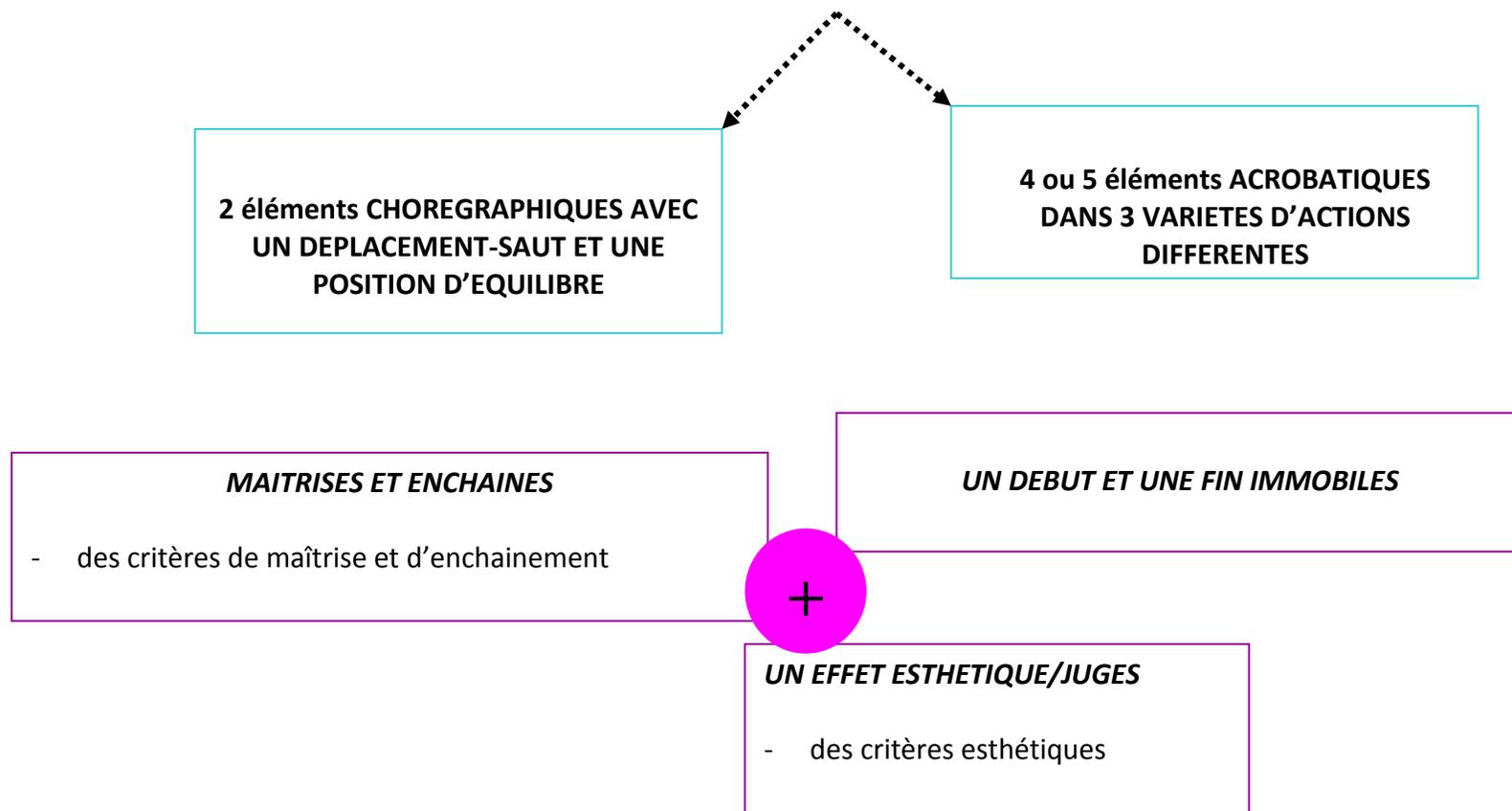
Il faut également rappeler que les activités gymniques sont des activités techniques qui demandent des ajustements moteurs fins et complexes, ce qui nécessite beaucoup de temps d'apprentissage. Aussi il est conseillé de ne pas aborder tous les engins pendant un module mais d'en privilégier un ou deux afin de laisser le temps aux élèves de construire et maîtriser un véritable répertoire moteur gymnique.

## ATTENDUS DANS LES ACTIVITES GYMNIQUES EN FIN DE CYCLE 3<sup>5</sup>

La compétence	Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique
Enjeux éducatifs de la compétence	Oser s'engager, savoir agir pour composer et réaliser un enchaînement gymnique devant le regard des autres
En activités gymniques	Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques et des éléments chorégraphiques maîtrisés et enchaînés avec un début et une fin marqués, pour créer un effet esthétique chez les juges-spectateurs (support musical possible)
Permettre à l'élève de	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remobiliser et enrichir le <u>répertoire moteur gymnique</u> à travers : <ul style="list-style-type: none"> <li>– des actions gymniques : tourner, se renverser, se déplacer, s'équilibrer, voler</li> <li>– des éléments chorégraphiques (des postures, sauts, tours, déplacements)</li> </ul> </li> </ul> <p style="margin-left: 20px;">pour les <b>maitriser dans leurs formes et dans leur enchaînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un choix adapté (des éléments que je sais maitriser) en vue de la présentation d'un enchaînement</li> <li>- Maitriser ses émotions : accepter le regard des autres à partir de critères précis, construire une observation respectueuse</li> <li>- Respecter de façon autonome les règles de sécurité et de fonctionnement</li> <li>- Construire des échanges argumentés en s'appuyant sur les critères de réussite et de réalisation pour enrichir sa propre pratique</li> </ul>
<p>La composition de l'enchaînement s'appuiera sur un répertoire d'éléments travaillés avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des éléments chorégraphiques recherchés et inscrits dans un répertoire de classe</li> <li>- des éléments acrobatiques</li> </ul> <p>Les enchaînements seront organisés dans un espace orienté et soumis à l'appréciation de juges. Le début et la fin de l'enchaînement devront être marqués.</p> <p><b>La maîtrise des actions chorégraphiques et acrobatiques et la continuité de l'enchaînement sont recherchées.</b></p>	

<sup>5</sup> Réf. Groupe départemental d'Action, de Recherche et d'Innovation pédagogique des conseillers pédagogiques en EPS

## CONSTRUIRE ET REALISER UN ENCHAINEMENT DE 5 OU 6 ELEMENTS AU SOL OU A LA POUTRE



A partir des éléments travaillés, chaque élève pourra construire son enchaînement.

En fonction du travail mené et du contexte, cet enchaînement pourra être plus ou moins guidé (d'une construction libre à un enchaînement à trou avec certains éléments imposés).

Certains éléments chorégraphiques peuvent être proposés par l'enseignant<sup>6</sup> ou recherchés par les élèves<sup>7</sup>.

Dans tous les cas, les éléments travaillés doivent être identifiés par les élèves, il y a donc nécessité de conserver une trace, de travailler sur un répertoire d'actions en classe.

<sup>6</sup> Voir les éléments proposés dans les fiches

<sup>7</sup> Voir en annexe : des éléments pour faire varier les éléments chorégraphiques

### DES CRITERES D'APPRECIATION DE L'ENCHAINEMENT

Progressivement sur la phase de composition, les élèves apprennent le rôle de juge : connaître et savoir reconnaître les critères de réussite, la précision de l'action et l'enchaînement des actions.

#### ○ **DES CRITERES DE MAITRISE ET D'ENCHAINEMENT :**

- les éléments conformes aux critères de réalisation sont réussis ou non par rapport aux critères de réussite
- les éléments sont enchaînés, il n'y a pas d'arrêt marqué entre les éléments, tout arrêt est sanctionné.

#### ○ **DES CRITERES ESTHETIQUES :**

3 points d'appréciation :

- précision et maîtrise : on reconnaît l'élément choisi,
- concentration du début jusqu'à la fin de l'enchaînement,
- originalité : « le petit plus » (le coup de cœur des spectateurs) : une figure réinventée, un enchaînement particulier, une réalisation bien maîtrisée.

Les critères esthétiques sont appréciés collectivement par les juges qui doivent rapidement délibérer.

Le petit coup de cœur reste entièrement à l'appréciation des spectateurs (il ne doit pas excéder 2 points si l'enchaînement est noté sur 10).

Il est à gérer et relativiser par l'adulte, il renvoie à un jugement subjectif inhérent à ce type de compétence.

---

<sup>8</sup> Un exemple de fiche est en annexe

## DES CONDITIONS DE SECURITE A METTRE EN PLACE ET A FAIRE RESPECTER

Afin de garantir la sécurité de ses élèves, l'enseignant sera particulièrement attentif à mettre en place les conditions **D'UNE DOUBLE SECURITE** :

### LA SECURITE PASSIVE A METTRE EN PLACE PAR L'ENSEIGNANT

#### DISPOSITIF AMENAGEMENT

- sécurisé
- différencié pour répondre à l'hétérogénéité des élèves

#### REGLES (rappel à chaque séance et affichage des consignes)

- règles de sécurité
- règles de fonctionnement
- exigence de concentration

#### CONDITIONS D'APPRENTISSAGE

- échauffement des élèves
- critères de réussite et de réalisation pour chaque action

### LA SECURITE ACTIVE A FAIRE CONSTRUIRE PAR ELEVES

- DEVELOPPER LES CAPACITES : gainage, verrouillage des articulations, repères dans l'espace et sur soi pour réaliser les actions gymniques

- PERMETTRE L'ACQUISITION DE CONNAISSANCES :

- appréciation de ses propres ressources
- connaissance du résultat de son action (critère de réussite)
- connaissance des critères de réalisation pour réaliser les actions (voir fiche de référence)

- INSTALLER DES ATTITUDES : respect des règles, concentration, persévérance

### RAPPELS EN TERMES DE SECURITE PASSIVE

- **L'enseignant doit pouvoir assurer à tout moment la régulation et le contrôle de la séance.**

Si des pratiques à risques sont engagées par des élèves, l'enseignant doit pouvoir arrêter immédiatement la séance pour ramener le calme, rappeler les consignes et règles de sécurité et prendre les décisions qui s'imposent.

- **La conception de la séance et des ateliers doit être adaptée aux ressources des élèves de la classe** : temps de rotation entre les ateliers, le nombre d'élèves par ateliers (un grand nombre favorise l'inattention, un trop petit engendre de la fatigue), des rôles à tenir. Les ateliers doivent être conçus pour pouvoir être **différenciés** par rapport à l'hétérogénéité des élèves en termes de ressources, taille, poids les actions à réaliser.

- **Les apprentissages proposés doivent prendre en compte les ressources des élèves et correspondre à une pratique scolaire** de cette activité qui est très exigeante du point de vue moteur, postural, informationnel et affectif. Certains éléments requièrent des prérequis : gainage, tonicité, maîtrise de la rotation, maîtrise de l'espace arrière, solidité des appuis mains. Sans ses « prérequis maîtrisés », il peut être dangereux de faire réaliser certaines actions. Des étapes sont à construire et à respecter. ATTENTION aux représentations sociales de cette activité ; nous oublions facilement que cette activité demande des heures de travail et de répétition pour obtenir des résultats.

- **La parade ne peut en aucun cas être assurée par un élève, elle est de la responsabilité d'un adulte qualifié.**

La parade consiste à garantir la sécurité du pratiquant dans une action spécifique qui présente un risque (relatif aux ressources du pratiquant) et qui n'est pas encore maîtrisée par lui. Elle demande la connaissance et l'utilisation d'une gestuelle appropriée et un rapport de poids taille optimal. La parade s'apprend. Cette tâche et cette responsabilité ne doivent pas être confiées à des enfants de primaire.

- **Un échauffement doit être systématiquement proposé aux élèves.** Il a une double fonction :

- un accueil dans la salle, une transition, une « mise en activité progressive ». Il permet de renouer avec la spécificité de la motricité de type gymnique, et d'installer l'attention nécessaire à sa pratique
- un échauffement spécifique au niveau des articulations, de la colonne vertébrale qui vont être particulièrement sollicitées (déplacements joués, quadrupédie, enroulements vertébraux...).

- **Les ateliers, les agrès et les tapis**

#### Les ateliers

- clairement délimités (plots), avec une zone d'attente délimitée hors de la zone de travail, à bonne distance des autres zones de réception ; aucun élève n'est sur l'espace de travail pendant qu'un camarade travaille
- avec un sens de rotation sur l'atelier et entre ateliers anticipé et connu des élèves.

#### Les tapis

- en nombre suffisant pour constituer un mini praticable à chaque atelier. Les pieds des agrès doivent faire l'objet d'une attention particulière (tapis supplémentaire orientation ...).  
Chaque élève aura le rôle de vérificateur du matériel utilisé après son passage (agrès, tapis).  
L'enseignant aura un rôle de superviseur et devra assurer la vérification globale du matériel systématiquement après une rotation
- l'épaisseur des tapis doit être optimale. Les tapis de réception (après un saut, réception verticale) doivent être épais, fixés ensemble et pas trop mous. Sinon il faut rajouter par-dessus des tapis de type sarneige. Attention à vérifier systématiquement leurs positions, les uns par aux autres, afin qu'aucun espace ne puisse se faire entre eux (pas de chevauchement des tapis).

#### Le matériel, les agrès

**Ils doivent être adaptés à la taille et aux ressources des élèves.**

- les barres, leur hauteur et leur écartement adaptés à la taille des élèves, leur mode de fixation doivent être vérifié par l'enseignant. Un adulte qualifié doit savoir assurer la parade des élèves et être constamment présent
- le mini trampoline requiert des « prés requis » : tonicité abdominale et fixation du bassin (gainage), haut du corps tenu, repères visuels. Il doit être posé sur des tapis, non glissants. Attention à son orientation afin que le rebond s'effectue dans le bon sens sur des tapis de réception adéquate. Une zone de réception - cible est tracée sur ce tapis pour éviter des réceptions longues et non stabilisées. Un adulte qualifié doit savoir assurer la parade des élèves et être constamment présent. Dans la mesure du possible, le trampoline doit être positionné à l'horizontale (ou le moins incliné possible). Dans le cas où le trampoline reste incliné, il devra se placer de la façon suivante :



- les tremplins doivent être antidérapants et si nécessaire recouverts d'un tapis
- la hauteur de la poutre ne doit pas être excessive : baissée à son maximum (équivalent à l'entre jambe) est suffisante pour des élèves de cycle 3. Le travail sur des poutres basses est encouragé pour s'entraîner à des actions complexes
- les marques au sol ne doivent être ni protubérantes ni glissantes. Les cerceaux au sol ne peuvent pas être utilisés pour des élans ou des courses.

LE GRAND TRAMPOLINE DOIT ETRE INTERDIT CAR IL DEMANDE UN CONTROLE CORPOREL TROP IMPORTANT POUR DES ELEVES DU PRIMAIRE, DANS LE CADRE D UNE PRATIQUE SCOLAIRE.

### RAPPELS EN TERMES DE SECURITE ACTIVE

**Les élèves apprennent à agir en sécurité, ils respectent les règles de sécurité, de fonctionnement et de réalisation des actions gymniques<sup>9</sup>.**

**Les élèves apprennent à se mettre en sécurité :**

- développent, maîtrisent progressivement leur répertoire moteur gymnique,
- connaissent le résultat de leur action pour pouvoir réguler, par des répétitions, leur réponse motrice,
- apprennent à mettre en relation le but, le critère de réussite et le critère de réalisation, ils connaissent progressivement ce qu'ils savent faire et ce qu'ils peuvent faire en sécurité.

Pour cela, il faut proposer des situations d'apprentissage structurées qui permettent :

- la connaissance : du dispositif, du but à atteindre, des critères de réussite et de réalisation,
- la construction d'attitudes positives : concentration, répétition, capacité d'observation, engagement devant et avec les autres.

*Pour que les élèves puissent construire « l'AGIR EN SECURITE », il faut donc que les règles, les ateliers, les actions (constitution d'un répertoire) soient connus des élèves. Tous ces éléments doivent être travaillés en classe avant la séance et repris sous forme de bilan et régulation après la séance.*

<sup>9</sup> Voir fiche enseignants sur les difficultés à prendre en compte dans chaque action et les critères de réalisation

### UN MODULE D'APPRENTISSAGE STRUCTURE

- un module long : 12 à 15 séances avec des séances en classe avant et après la séance au gymnase
- structuré en 4 phases<sup>10</sup> qui ont des fonctions spécifiques assurant la progressivité des apprentissages
- des actions gymniques clairement identifiées avec des critères de réussite et de réalisation<sup>11</sup>.

### DES PRINCIPES AU GYMNASSE

- INSTALLER UN CLIMAT D'APPRENTISSAGE QUI GARANTISSE la mise en sécurité physique et affective des élèves :
  - faire respecter les règles
  - exiger la concentration : début fin activité, début fin des actions, de l'enchaînement.
- FAIRE CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT LES ELEMENTS, tenir compte des prés-requis nécessaires.
- AMENER PROGRESSIVEMENT LES ELEVES DANS UN PROCESSUS DE COMPOSITION DE LEUR ENCHAINEMENT, garder des traces de leurs actions et leurs réussites.
- CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT LE ROLE DE JUGE au regard de critères précis.

### UN TEMPS DE TRAVAIL EN CLASSE INDISPENSABLE

- Présenter et afficher les règles de sécurité
- Faire une fiche de suivi des éléments travaillés puis l'enchaînement choisi, élaboration des projets de chacun, mettre en avant les progrès de chacun
- Préciser explicitement les critères de réussite et les critères de réalisation
- Construire un code de communication (culture commune de la classe) en reprenant les éléments travaillés au gymnase :
  - faire un répertoire des éléments travaillés communs à la classe
  - travailler sur la précision du vocabulaire, s'approprier un vocabulaire spécifique :
    - *verbes* : être en équilibre, se déséquilibrer, s'équilibrer, s'appuyer, tourner, se renverser, s'équilibrer repousser- se repousser, résister, s'immobiliser, être tonique, s'alléger, se déplacer, sauter...
    - *adjectifs* : lourd, léger, relâché, tonique, raide, fléchi, tendu...
    - *lexique spécifique* : vocabulaire spatial, préciser les parties du corps, ce qu'est un appui, les agrès, les actions en gymnastique (vidéo)
- pour :
  - commenter, comparer, apprécier... les prestations, les critères...
  - expliquer les difficultés que l'on rencontre dans l'activité, commenter les actions réalisées.
- Faire des liens entre ce qui est agi en EPS et ce qui est attendu dans les compétences des autres domaines<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Voir page suivante

<sup>11</sup> Voir fiches des actions gymniques pour les élèves

### UN MODULE EN ACTIVITES GYMNIQUES CYCLE 3

PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION		PHASE BILAN
ENTRER DANS L'ACTIVITE REGLES DE SECURITE ET DE FONCTIONNEMENT 2 SEANCES	SE SITUER-SE METTRE EN PROJET 1 SEANCE	EXPERIMENTER, S'EXERCER, REPETER POUR PROGRESSER 7 SEANCES +1 SEANCE POUR COMPOSER		EVALUER CE QUE L'ON A APPRIS POUVOIR REINVESTIR 1 SEANCE BILAN
<b>ECHAUFFEMENT + ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES</b>				
Travail sur des ateliers (sol et poutre de préférence) avec des actions : <b>vertes, bleues</b>  - TOURNER  - SE RENSERER  - SAUTER  - S'EQUILIBRER	<u>SITUATION DE REFERENCE</u>  Construire et réaliser un enchaînement simple avec : - un début, une fin - un déplacement - un ou deux éléments gymniques choisis parmi TOURNER, SE RENSERER, SAUTER ou S'EQUILIBRER  devant des juges qui apprécient le début, la fin, la concentration.	Travail sur des ateliers différenciés avec des actions plus complexes : <b>bleues, rouges, noires</b>  - TOURNER  - SE RENSERER  - SAUTER  - S'EQUILIBRER	Préparer son enchaînement  CHOISIR 5 ELEMENTS AVEC 3 ACTIONS DIFFERENTES D'ELEMENTS ACROBATIQUES ET 2 ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES (POSITION D'EQUILIBRE ET DEPLACEMENT-SAUT) POUR CONSTRUIRE UN ENCHAINEMENT  S'EXERCER A JUGER PAR RAPPORT AUX CRITERES DE REUSSITE ET DE REALISATION	<u>SITUATION BILAN</u>  Réaliser un enchaînement de 5 ELEMENTS ACROBATIQUES ET CHOREGRAPHIQUES MAITRISES ET ENCHAINES, avec un début, une fin marqués pour créer un effet esthétique chez les juges.  EVALUATION PAR L'ENSEIGNANT ET DES JUGES ELEVES SUR UN ATELIER AU CHOIX  <b>VERS UN REINVESTISSEMENT</b> ○ <b>RENCONTRE USEP</b> ○ RENCONTRES inter classes ○ RENCONTRES de secteur entre CM2/6°
<u>Doivent être précisés pour chaque séance :</u> - les règles de SECURITE et de fonctionnement - le dispositif dans chaque atelier - le but de la séance		<u>Doivent être précisés pour chaque atelier :</u> - les règles et conditions de SECURITE - le but, le thème de travail - le critère de réussite - les critères de réalisation		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↑↓</div> <div style="text-align: center;">↑↓</div> <div style="text-align: center;">↑↓</div> <div style="text-align: center;">↑↓</div> </div> <p style="text-align: center;"><b>EN CLASSE</b></p>				
Construire les éléments de la sécurité et du fonctionnement, Expliciter : le dispositif général de la séance et chaque atelier Constituer les groupes de travail Préparer l'organisation de la situation de référence	Fiche individuelle  Identifier les problèmes rencontrés	<b>Garder une trace collective :</b> - des éléments chorégraphiques - des éléments acrobatiques <b>Garder une trace individuelle :</b> - fiche de suivi des éléments acrobatiques réussis ou non - fiche d'enchaînement	Utiliser la fiche enchaînement  Faire un <u>bilan des progrès</u> réalisés pour chacun  Préparer la rencontre USEP	

## REPertoire des actions gymniques Cycle 3

Les actions gymniques et les éléments chorégraphiques ont été répertoriés par niveau de difficulté<sup>13</sup> **VERT** **BLEU** **ROUGE** **NOIR**

D'autres éléments chorégraphiques ou de liaison peuvent être cherchés par les élèves<sup>14</sup>.

Pour chaque élément ont été précisés :

- le critère de réussite que l'élève doit connaître pour apprécier le résultat de son action et situer son niveau
- le critère de réalisation que l'enseignant porte à la connaissance de l'élève, condition de réussite de son action

Il est important :

- de respecter les étapes d'acquisition, les actions indiquées en vert sont souvent une étape nécessaire pour la maîtrise des autres niveaux de difficulté
- de commencer le module par des actions vertes ou bleues afin que tous les élèves puissent comprendre et respecter les règles de sécurité et de fonctionnement, s'engager dans les activités gymniques
- de développer conjointement les attitudes et les connaissances, conditions nécessaires pour acquérir la compétence
- de faire en sorte que l'élève puisse connaître et choisir le niveau optimal de difficulté qu'il maîtrise afin de constituer son enchaînement.

---

<sup>13</sup> Voir page suivante

<sup>14</sup> Voir en annexe la fiche

## AU SOL

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>ELEMENTS</b> <b>CHOREGRAPHIQUES</b> <b>Déplacements-sauts</b>	DEPLACEMENT EN AVANT	Marche en avant Pieds plats Bras libres Tête droite	Marche en avant Sur ½ pointes Bras à l'horizontale Tête droite	Battements avant En marche avant Jambes tendues Position de bras choisie Tête droite	Battements avant- arrière de chaque jambe Position de bras choisie Tête droite
	DEPLACEMENT EN ARRIERE	Marche en arrière Pieds plats Bras libres Tête droite	Marche en arrière Sur ½ pointes Bras à l'horizontale Tête droite	Battements arrière en déplacement avant Jambes tendues Position de bras choisie Tête droite	Battements arrière- avant de chaque jambe Jambes tendues Position de bras choisie Tête droite
	DEPLACEMENT LATERAL	Marche latérale Pieds plats Tête droite	Marche latérale Sur ½ pointes Bras à l'horizontale Tête droite	Marche latérale Croiser un pied devant Croiser un pied derrière Sur ½ pointes Position de bras choisie	Pas chassés droit Pas Chassés gauche Position de bras choisie
	<i>Pour tous les déplacements</i>	<b>Le critère de réussite :</b>	<b>respecter</b>	<b>la forme du</b>	<b>déplacement</b>

	SAUT	Saut extension Montée des bras à la verticale pendant le saut	Saut groupé genoux vers l'horizontale	Saut extension ½ tour Montée des bras à la verticale pendant le saut	1 tour complet en l'air Montée des bras à la verticale pendant le saut
		1 pas, assembler-saut extension Montée des bras à la verticale pendant le saut	1 pas, assembler-saut groupé genoux vers l'horizontale	1 pas, assembler-saut extension ½ tour Montée des bras à la verticale pendant le saut	1 pas, assembler-tour complet en l'air Montée des bras à la verticale pendant le saut
<b>Critères de réussite : respecter la forme du saut et RECEPTION EQUILIBREE</b>					

## AU SOL

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES</b> <b>Positions d'équilibre</b>	APPUI PEDESTRE	Monter une jambe pliée genou à l'horizontale	Monter une jambe tendue vers l'oblique avant basse Bras à l'horizontale	Arabesque Jambe arrière tendue à l'oblique basse Bras à l'horizontale	Planche sur un pied Jambes tendues Bras à l'horizontale
	APPUI DORSAL	Allongé sur le dos Jambes tendues à la verticale	Allongé sur le dos Pieds posés derrière la tête jambes tendues	Allongé sur le dos Chandelle avec aide des mains dans le dos	Allongé sur le dos Chandelle bras posés à plat au sol
	APPUI FESSIER	Assis Equilibre fessier Jambes groupées, mains sur tibias, pieds décollés	Assis Equilibre fessier Jambes fléchies Appuis mains derrière	Assis Equilibre fessier Jambes fléchies Sans les mains	Assis Equilibre fessier Jambes tendues Sans les mains
<b>Critères de réussite : respecter la position d'équilibre et TENIR LA POSITION 5 S</b>					

## AU SOL

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>ROULER</b>	ROULER EN AVANT	<p>Sur plan incliné : départ accroupi Rouler en avant en position groupée Mains posées</p> <p><b>Critère de réussite</b> : arriver accroupi</p>	<p>Au sol : roulade avant groupée Se relever avec les mains</p> <p><b>Critère de réussite</b> : se relever debout avec l'aide des mains</p>	<p>Au sol : roulade avant groupée Se relever sans les mains</p> <p><b>Critère de réussite</b> : se relever debout sans les mains</p>	<p>Au sol : enchaîner deux roulades avant groupées Se relever sans les mains</p> <p style="text-align: center;"><b>Ou</b></p> <p>roulade avant sautée sur plan incliné</p> <p><b>Critère de réussite</b> : se relever sans les mains</p>
	ROULER EN ARRIERE	<p>Culbuto Garder les bras croisés derrière la tête Revenir en position assise</p> <p><b>Critère de réussite</b> : arriver en position assise</p>	<p>Départ assis en arrière sur plan incliné Garder les bras croisés derrière la tête Rouler en arrière Arrivée à genoux</p> <p><b>Critère de réussite</b> : arriver en position groupée et à genoux</p>	<p>Départ assis en arrière sur plan incliné Mains posées à plat au sol à côté des oreilles Rouler en arrière Arrivée accroupi</p> <p><b>Critère de réussite</b> : arriver en position groupée et sur les pieds</p>	<p>Départ accroupi au sol Mains posées à plat au sol à côté des oreilles Rouler en arrière Arrivée accroupi</p> <p><b>Critère de réussite</b> : arriver en position groupée et sur les pieds</p>
<p><b>Les critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour la roulade AVANT : menton poitrine, le regard sur le ventre, <u>poser l'AR de la tête au sol</u>, rester en position groupée, rouler dans l'axe</li> <li>- pour la roulade ARRIERE : menton poitrine, rester en position groupée, repousser le sol en appuyant sur les bras quand les fesses sont passées au dessus de la tête pour les roulades de niveau « rouge et noire »</li> </ul>					

## AU SOL

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>SE RENVERSER</b> De la quadrupédie vers le renversement	<b>APPUI RENVERSE</b>	Départ sur module très bras à genoux, mains en contrebas Placement du dos Bras tendus  <b>Critère de réussite :</b> les bras sont tendus <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains en cachant ses oreilles dans ses bras	Pieds sur caisse Mains en contre bas Placement du dos Bras tendus Se déplacer latéralement <b>Critère de réussite :</b> maintenir l'alignement des bras et du tronc <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains en cachant ses oreilles dans ses bras	Pieds sur caisse Mains en contre bas Placement du dos 1 jambe élevée à l'ATR  <b>Critère de réussite :</b> maintenir la position 5 secondes <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains en cachant ses oreilles dans ses bras	Au sol : départ en fente, bras aux oreilles Appui Tendu Renversé <b>avec parade adulte OBLIGATOIRE</b> Revenir debout  <b>Critère de réussite :</b> maintenir la position 5 secondes <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains en cachant ses oreilles dans ses bras
	<b>ROUE</b>	Sur banc Progresser de part et d'autre du banc (franchir le banc) en appui manuel  <b>Critère de réussite :</b> les bras sont tendus <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains	Au sol Roue sur un cercle tracé au sol  <b>Critère de réussite :</b> pose alternative des appuis : main-main-pied-pied <b>Critère de réalisation :</b> regard sur les mains	Sur tremplin en fente avant Roue avec pose de mains alternative au sol sur des marques <b>Critère de réussite :</b> pose alternative des appuis : main-main-pied-pied sur les marques <b>Critère de réalisation :</b> pousser sur la jambe, rechercher la verticalité (lancer la jambe derrière la tête)	Au sol Roue dans un couloir tracé au sol (environ 50 cm)  <b>Critère de réussite :</b> pose alternative des appuis : main-main-pied-pied dans le couloir <b>Critère de réalisation :</b> pousser sur la jambe, rechercher la verticalité (lancer la jambe derrière la tête)

## AU SOL

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>SAUTER-REBONDIR</b>	REBONDIR	<p>Départ en fin de caisse (4 trous) Sauter sur mini trampoline</p> <p>Effectuer <b>UNE</b> impulsion pour faire un saut en extension, bras long du corps</p> <p>Arrivée équilibrée sur tapis de même hauteur</p>	<p>Départ en fin de caisse (4 trous) Sauter sur mini trampoline</p> <p>Effectuer <b>UNE</b> impulsion pour faire un saut en extension, lancer les bras à la verticale pendant le saut</p> <p>Arrivée équilibrée sur tapis de même hauteur</p>	<p>Départ en fin de caisse (4 trous) Sauter sur mini trampoline</p> <p>Effectuer <b>UNE</b> impulsion pour faire un saut groupé</p> <p>Arrivée équilibrée sur tapis de même hauteur</p>	<p>Départ en fin de caisse (4 trous) Sauter sur mini trampoline</p> <p>Effectuer <b>UNE</b> impulsion pour faire un saut en extension avec ½ tour, lancer les bras à la verticale pendant le saut</p> <p>Arrivée équilibrée sur tapis de même hauteur</p>
	<p><b>Critère de réussite :</b> respecter la forme du saut, CORPS DROIT, ARRIVEE EQUILIBREE dans une zone de réception identifiée sur le tapis</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> impulsion corps droit, corps gainé, regard horizontal</p>				

### PARADE ADULTE QUALIFIE OBLIGATOIRE SUR L'ATELIER MINI TRAMPOLINE

POUTRE BAISEE AU MAXIMUM ENVIRON 50CM

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>SE DEPLACER-S'EQUILIBRER</b>	DEPLACEMENT EN AVANT	Marche en avant glissé le long de la poutre Pieds plats	Marche en avant sur ½ pointes	Marche en avant en montant à chaque pas le genou Pieds plats	Marche en avant Battements avant jambes tendues
	DEPLACEMENT EN ARRIERE	Marche en arrière Pieds plats	Marche en arrière glissé le long de la poutre Pieds plats	Marche en arrière sur ½ pointes	Marche en arrière avec-battements en arrière Pieds plats
	DEPLACEMENT LATERAL	Marche sur le côté Pieds plats	Marche sur le côté sur ½ pointes	Marche latérale Croiser un pied devant Croiser un pied derrière (pas de bourrée) Pieds plats	Marche sur le côté + ½ tour + marche sur l'autre côté (même direction)
	<p><b>Le critère de réussite :</b> respecter la forme du déplacement SANS DESEQUILIBRE</p> <p><b>Le critère de réalisation :</b> se grandir, regard horizontal</p>				

## POUTRE BAISEE AU MAXIMUM ENVIRON 50CM

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES	ATTITUDE  MAINTENUE 5s	Montée sur ½ pointes Bras à l'horizontale	Montée une jambe pliée genou à l'horizontale Pied plat Bras à la verticale	Arabesque	Planche
	PIVOT	½ tour sur 2 pieds 1 aller/retour	½ tour accroupi 1 aller/retour	Montée une jambe pliée genou à l'horizontale ½ tour sur ½ pointes (½ pi- vot)	Départ en fente chorégra- phique Montée une jambe pliée genou à l'horizontale ½ tour sur ½ pointe (½ pivot)
	POSITION PROCHE DE LA POUTRE	S'asseoir (position cava- lière) sur la poutre Remonter accroupi	S'asseoir (position cava- lière) sur la poutre Passer à la position ven- trale jambes serrées (al- longé sur la poutre)	S'asseoir (position cava- lière) sur la poutre Passer à la position dor- sale jambes serrées (al- longé sur la poutre)	S'asseoir (position cava- lière) sur la poutre Passer à la position dor- sale jambes serrées (al- longé sur la poutre) Lever les jambes à la verti- cale
	<p><b>Le critère de réussite :</b> respecter la position d'équilibre, TENIR 5 S</p> <p><b>Le critère de réalisation :</b> se grandir, regard horizontal, SUR ½ POINTES POUR LES PIVOTS</p>				

## POUTRE BAISEE AU MAXIMUM

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>ELEMENTS ACROBATIQUES SAUTER</b>	SAUT	Départ pieds décalés Petit saut	Départ pieds décalés Saut extension Lancer les bras à la verticale pendant l'extension	Départ pieds décalés Saut extension Changer de pieds à la réception	Départ pieds décalés Saut extension Changer de pieds à la réception Lancer les bras à la verticale pendant l'extension
	SORTIE DE POUTRE	Petit saut Réception stabilisée	Saut extension Lancer les bras à la verticale pendant l'extension Réception stabilisée	Saut groupé (genoux vers l'horizontale) Réception stabilisée	Saut écart facial Réception stabilisée
<p><b>Le critère de réussite :</b> SANS DESEQUILIBRE pour les sauts sur la poutre et RECEPTION STABILISEE dans une zone de réception identifiée pour les sorties</p> <p><b>Le critère de réalisation :</b> tête droite, regard horizontal, corps gainé (ventre et fesses serrés)</p>					

## POUTRE BAISEE AU MAXIMUM

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>ELEMENTS ACROBATIQUES SE RENSER-APPUYER</b>	ENTREE DE POUTRE	<p>Sur caisse en bout de poutre, monter sur 1 pied, arrivée debout sur 1 pied</p> <p><b>Critère de réussite :</b> position tenue, équilibrée  <b>Critères de réalisation :</b> pied à plat, poussée de jambes</p>	<p>Entrée latérale Sauter à l'appui Passer une jambe tendue par-dessus la poutre pour venir s'asseoir en position cavalière</p> <p><b>Critère de réussite :</b> bras tendus, position équilibrée  <b>Critères de réalisation :</b> se mettre en appui, épaules en avant, transférer le poids du corps sur le bras d'appui pour passer la jambe</p>	<p>Sur une caisse en bout de poutre, monter en bonds de lapin</p> <p><b>Critère de réussite :</b> bras tendus et position équilibrée  <b>Critères de réalisation :</b> poser les mains loin, pousser dans les jambes en levant les fesses</p>	<p>Entrée en bout de poutre Sauter à l'appui Monter les jambes fléchies vers l'horizontale 5 secondes pour venir à la position cavalière</p> <p><b>Critère de réussite :</b> position tenue 5 s  <b>Critères de réalisation :</b> poser les mains loin, avancer les épaules puis lever les genoux</p>
	QUADRUPEDIE RENVERSEE VERS L'ATR	<p>Se déplacer en quadrupédie avant, jambes demi-p pliées</p> <p><b>Critère de réussite :</b> forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre  <b>Critères de réalisation :</b> garder les mains à plat, regard sur les mains</p>	<p>Se déplacer en quadrupédie avant, jambes tendues</p> <p><b>Critère de réussite :</b> forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre  <b>Critères de réalisation :</b> garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains</p>	<p>Se déplacer en quadrupédie avant en bonds de lapin</p> <p><b>Critère de réussite :</b> forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre  <b>Critères de réalisation :</b> garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains, monter les fesses</p>	<p>Marche en quadrupédie avant et lancer la jambe arrière tendue à chaque pas</p> <p><b>Critère de réussite :</b> forme du déplacement respectée, sans déséquilibre  <b>Critères de réalisation :</b> garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains, garder la jambe tendue</p>

## La rencontre USEP 69 de Gymnastique<sup>15</sup>

La complémentarité entre EPS et USEP constitue un point d'appui riche et original pour tisser des liens entre l'école et la pratique sportive dans et hors école.

Les rencontres USEP doivent permettre à tous les élèves de se construire une culture sportive et associative et de construire pour tous les élèves, au sein de chaque école un parcours éducatif, physique, sportif et associatif riche et équilibré.

Dans ce parcours, il faut que l'élève puisse vivre des rencontres sportives et associatives aux enjeux différents et tous les élèves doivent être en réussite en fonction de leurs ressources.

L'enjeu compétitif, souvent mis en avant, ne couvre pas l'ensemble des pratiques physiques et sportives existantes socialement.

L'élève doit ainsi expérimenter différentes formes de pratique lors des rencontres sportives USEP, afin qu'il puisse trouver une modalité de pratique qui lui convienne et qu'il puisse réinvestir plus tard dans sa vie d'adulte.

C'est pourquoi notre approche des rencontres USEP de Gymnastique se basera sur la notion de « contrats gymniques » adaptés aux différents niveaux de pratique et aux ressources des élèves.

L'élève devra construire son projet afin de s'engager individuellement de manière lucide sur l'un des parcours proposés (niveaux de difficulté répertoriés par des couleurs). Un engagement collectif sera également demandé pour que l'esprit d'entraide soit dominant.

Il faudra veiller à ce que les équipes, au sein d'une classe, soient constituées en répartissant les élèves de manière à obtenir 4 équipes d'un niveau homogène et d'un niveau de pratique hétérogène en leur sein.

Lors des rencontres de gymnastique USEP, la priorité sera donnée à une gymnastique d'enchaînement au sol et sur un agrès au choix (priorité à la poutre). En fonction du matériel dont on dispose, des ateliers de découverte pourront être mis en place.

---

<sup>15</sup> Ce travail a été élaboré avec la collaboration de M. De Saint Jean, Adjoint délégué USEP enseignant école Guilloux

 **La rencontre USEP peut être organisée à différents niveaux géographiques :**

- rencontre locale de secteur ;
- rencontre inter secteurs ou départementale ;
- rencontre régionale ou nationale (voire internationale).
- **Classe de cycle 3 ayant suivi un cycle de gymnastique** (8 à 12 séances minimum).
- **Privilégier la rencontre à la journée avec un nombre de classes limité** (en fonction de la configuration du site par rapport au nombre de classes).

 **Dispositif :**



- 1/ Gym d'enchaînement au sol sur le praticable** (avec des niveaux de difficulté croissante) ;
  - 2/ Gym d'enchaînement sur un agrès au choix** (avec des niveaux de difficulté croissante) ;
  - 3/ Mise en place d'ateliers de découverte** selon le matériel dont on dispose.
- Chaque classe constitue 4 équipes avec au moins 2 filles ou 2 garçons par équipe (4 équipes d'un niveau homogène et d'un niveau de pratique hétérogène en leur sein).
  - Les élèves devront être préparés à assurer les différents rôles sociaux (acteur, juge, chronométreur, secrétaire, spectateur).

- Le rôle de juge sera outillé par des fiches d'observation qui seront à remplir en binôme (1 équipe de juges = secrétaire + observateur).
- La durée de passage à chaque atelier ou le nombre d'essai (1 ou plusieurs) sera à définir par les organisateurs.
- Les critères de réussite et les critères de réalisation seront matérialisés par des fiches présentes sur les différents ateliers.
- Les enseignants responsables de la rencontre sont également les garants de la sécurité du dispositif.
- L'aspect culturel de cette activité peut être envisagé dans les contenus même de la rencontre (ex : quizz en rapport avec les activités gymniques).



#### **Ressources possibles :**

- Le « Défi Gym » et les documents réalisés au niveau national.

Il existe actuellement des rencontres USEP de « Gym sensation » à destination unique des élèves de cycle 2. Celles-ci ne sont pas des rencontres de réinvestissement des apprentissages, mais des rencontres de découverte de l'activité afin d'encourager les enseignants à s'engager dans un cycle d'apprentissage de cette activité.

# ANNEXES

Fiches Pédagogiques SOL	p.28
Fiches Pédagogiques POUTRE	p.41
Fiches Echauffement	p.52
Fiche Aide– Enseignant – Remédiations	p.59
Fiche Aide Elève	p.63
Fiche Construction de l'enchaînement	p.64
Fiche Evaluation	p.68
Barres Asymétriques	p.70
Fiches Pédagogiques BARRES	p.74
Liens avec les compétences du socle	p.79
Les nouveaux programmes : BO n°11 du 26 novembre 2015	p.81

# **FICHES PEDAGOGIQUES**

## **SOL**

ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES DEPLACEMENTS - SAUTS

DEPLACEMENTS EN AVANT

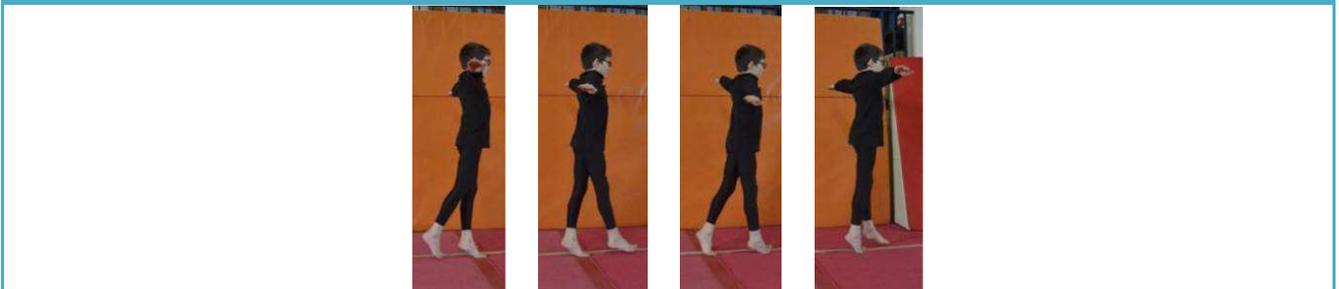
VERT



Description : marche en avant, pieds plat et tête droite. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

BLEU



Description : marcher en avant sur ½ pointes et tête droite. Bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

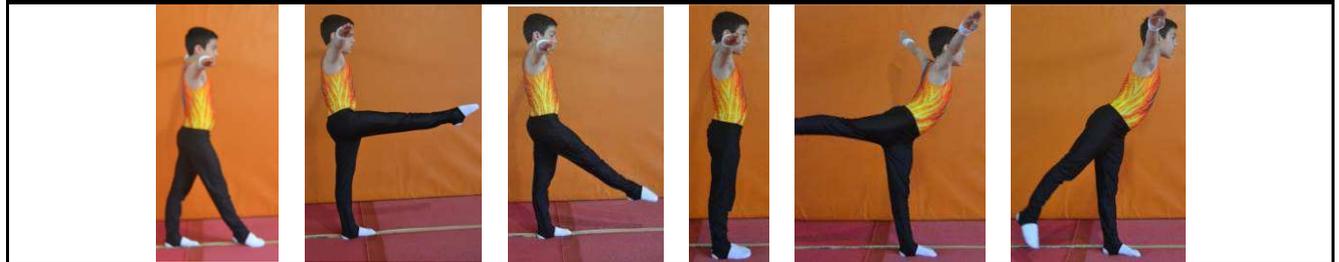
ROUGE



Description : en marche avant, battements avant jambes tendues et tête droite. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

NOIR



Description : battement avant/arrière de chaque jambe. Tête droite et bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES - DEPLACEMENTS - SAUTS

## DEPLACEMENTS EN ARRIERE

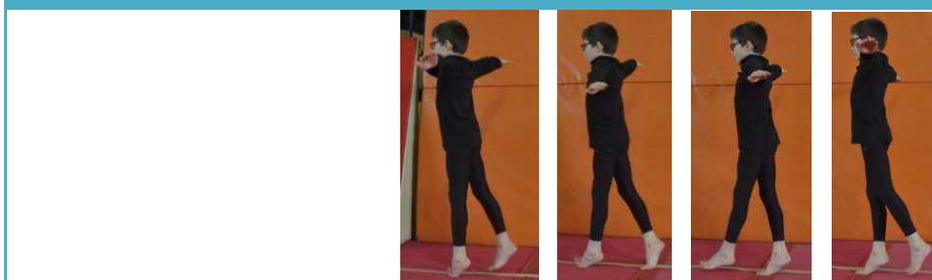
### VERT



Description : marcher en arrière pieds plats et tête droite. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

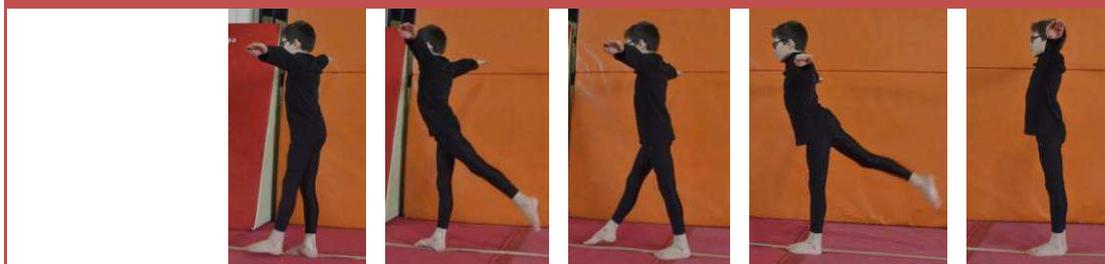
### BLEU



Description : marcher en arrière sur ½ pointes et tête droite. Bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

### ROUGE



Description : battements arrière en déplacement arrière jambes tendues et tête droite. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

### NOIR



Description : battements arrière/avant de chaque jambe. Jambes tendues et tête droite. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES - DEPLACEMENTS - SAUTS

DEPLACEMENT LATERAL

VERT



Description : marche latérale, pieds plats et tête droite.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

BLEU



Description : marche latérale sur ½ pointes et tête droite. Bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

ROUGE



Description : marche latérale sur ½ pointes, croiser un pied devant puis un pied derrière. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

NOIR



Description : pas chassés droit et gauche. Bras libres.

Critère de réussite : respecter la forme du déplacement.

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES DEPLACEMENTS - SAUTS

## SAUTS

### VERT



Description : saut extension. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### BLEU



Description : saut groupé genoux vers l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### ROUGE



Description : saut extension ½ tour. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### NOIR



Description : 1 tour complet en l'air. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES DEPLACEMENTS - SAUTS

## SAUTS

### VERT



Description : 1 pas, assembler-saut extension. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### BLEU



Description : 1 pas, assembler-saut groupé genoux vers l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### ROUGE



Description : 1 pas, assembler-saut extension ½ tour. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

### NOIR



Description : 1 pas, assembler-tour complet en l'air. Montée des bras à la verticale pendant le saut.

Critère de réussite : respecter la forme du saut et réception équilibrée.

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES - POSITIONS D'EQUILIBRE TENUES 5 SECONDES

## Appui Pédestre

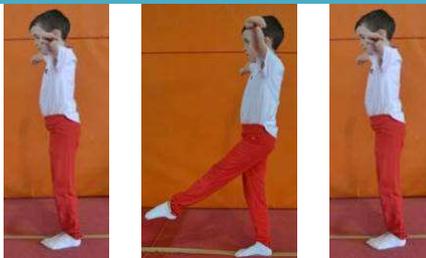
### VERT



Description : monter une jambe pliée, genou à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### BLEU



Description : monter une jambe tendue vers l'oblique avant basse.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### ROUGE



Description : arabesque – jambe arrière tendue à l'oblique basse. Bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### NOIR



Description : planche sur un pied, jambes tendues. Bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES - POSITIONS D'EQUILIBRE TENUES 3 SECONDES

## Appui Dorsal

VERT	
	
Description : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale.	
Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.	

BLEU	
	
Description : allongé sur le dos, pieds posés derrière la tête, jambes tendues.	
Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.	

ROUGE	
	
Description : allongé sur le dos, chandelle avec aide des mains dans le dos.	
Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.	

NOIR	
	
Description : allongé sur le dos, venir à la chandelle, bras posés au sol.	
Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.	

# ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES - POSITIONS D'EQUILIBRE TENUES 5 SECONDES

GYMNASTIQUE – FICHE PEDAGOGIQUE N°7 – SOL

## Appui Fessier

### VERT



Description : assis, équilibre fessier jambes groupées. Mains sur tibias, pieds décollés.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### BLEU



Description : assis, équilibre fessier, jambes fléchies avec appuis des mains derrière.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### ROUGE



Description : assis, équilibre fessier, jambes fléchies sans aide des mains.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

### NOIR



Description : assis, équilibre fessier, jambes tendues sans aide des mains.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre. Tenir 5 secondes.

# ROULER

## Rouler en Avant

### VERT



Description : sur plan incliné, départ accroupi, mains posées, rouler en avant en position groupée.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, menton qui touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : arriver accroupi sur les pieds.

### BLEU

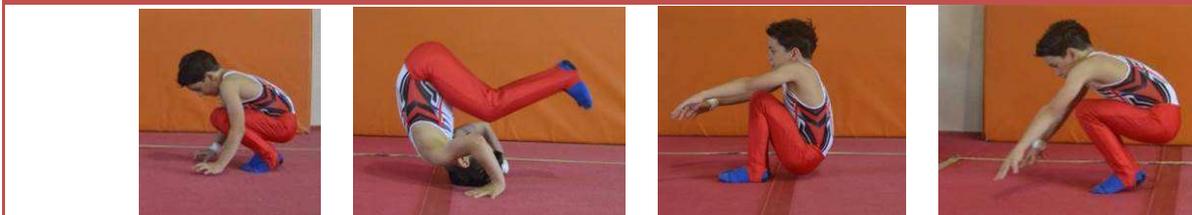


Description : au sol, roulade avant groupée, se relever avec les mains.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, menton qui touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : se relever debout avec l'aide des mains.

### ROUGE



Description : au sol, roulade avant groupée, se relever sans les mains.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, menton qui touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : se relever sans les mains.

### NOIR



Description : au sol, enchaîner 2 roulades avant groupées, se relever sans les mains

OU

roulade avant sautée sur plan incliné, se relever sans les mains.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, menton qui touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : se relever sans les mains.

## ROULER

### Rouler en Arrière

#### VERT



Description : culbuto, garder les bras croisés derrière la tête, revenir en position assise.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, le menton touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : arrivée en position groupée.

#### BLEU



Description : départ assis en arrière sur le plan incliné, garder les bras croisés derrière la nuque, rouler en arrière, arrivée à genoux.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, le menton touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : arrivée en position groupée et à genoux.

#### ROUGE



Description : départ assis en arrière sur le plan incliné, rouler en arrière, mains posées à plat au sol à côté des oreilles, arrivée accroupi.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, le menton touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : arrivée en position groupée et sur les pieds.

#### NOIR



Description : départ accroupi au sol, rouler en arrière, mains posées à plat au sol à côté des oreilles, arrivée accroupi.

Critère de réalisation : regard sur le ventre, le menton touche la poitrine. Rouler dans l'axe.

Critère de réussite : arrivée en position groupée et sur les pieds.

# SE RENVERSER – DE LA QUADRUPEDIE VERS LE RENVERSEMENT

## Placement du Dos et ATR

**VERT**



**Description :** départ sur une caisse à genoux, mains en contre bas, placement du dos bras tendus.

**Critère de réalisation :** regard sur les mains en cachant les oreilles dans ses bras.

**Critère de réussite :** garder les bras tendus.

**BLEU**

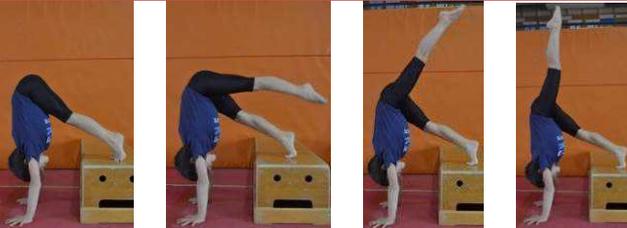


**Description :** pieds sur caisse, mains en contre bas, placement du dos bras tendus, se déplacer latéralement.

**Critère de réalisation :** regard sur les mains en cachant les oreilles dans ses bras.

**Critère de réussite :** maintenir l'alignement Bras/Tronc.

**ROUGE**



**Description :** pieds sur caisse, mains en contre bas, placement du dos, une jambe élevée à l'ATR, maintenir la position 3 secondes.

**Critère de réalisation :** regard sur les mains en cachant les oreilles dans ses bras.

**Critère de réussite :** maintenir la position 5 secondes.

**NOIR**



**Description :** départ en fente, bras aux oreilles, effectuer un Appui Tendu Renversé (ATR) au sol avec pa-  
rade d'un adulte.

**Critère de réalisation :** regard sur les mains en cachant les oreilles dans ses bras.

**Critère de réussite :** maintenir la position 5 secondes.

# SE RENVERSER – DE LA QUADRUPEDIE VERS LE RENVERSEMENT

## Roue

### VERT



Description : sur le banc, progresser de part et d'autre du banc (franchir le banc) en appui manuel.

Critère de réalisation : regard sur les mains.

Critère de réussite : garder les bras tendus.

### BLEU



Description : au sol, roue sur un cercle tracé au sol.

Critère de réalisation : regard sur les mains.

Critère de réussite : appuis alternatifs en 4 temps : Main – Main – Pied – Pied.

### ROUGE



Description : sur tremplin en fente avant, roue avec pose de mains alternative au sol sur des marques.

Critère de réalisation : pousser sur la jambe, recherche de la verticalité (lancer la jambe derrière la tête).

Critère de réussite : appuis alternatifs en 4 temps : Main – Main – Pied – Pied.

### NOIR



Description : au sol, roue dans un couloir tracé au sol (environ 50 cm).

Critère de réalisation : pousser sur la jambe, recherche de la verticalité (lancer la jambe derrière la tête) en arrivant dans le couloir.

Critère de réussite : appuis alternatifs en 4 temps : Main – Main – Pied – Pied.

# SAUTER - REBONDIR

**PRESENCE OBLIGATOIRE D'UN ADULTE**

## VERT



Description : départ en fin de caisse (4 trous), sauter sur mini trampoline, effectuer UN rebond puis faire un saut extension "corps gainé". Arrivée stabilisée sur tapis de même hauteur dans une zone de réception tracée. Bras le long du corps

Critère de réalisation : impulsion sur le trampoline corps droit, regard horizontal.

Critère de réussite : respecter la forme du saut. Corps droit réception équilibrée.

## BLEU



Description : départ en fin de caisse (4 trous), sauter sur mini trampoline, effectuer UN rebond puis faire un saut extension "corps gainé". Arrivée stabilisée sur tapis de même hauteur dans une zone de réception tracée. Lancer les bras aux oreilles pendant l'extension.

Critère de réalisation : impulsion sur le trampoline corps droit, lancer les bras à la verticale pendant l'extension. Regard horizontal.

Critère de réussite : respecter la forme du saut. Corps droit réception équilibrée.

## ROUGE



Description : départ en fin de caisse (4 trous), sauter sur mini trampoline, effectuer UN rebond puis faire un saut groupé (genoux vers l'horizontale). Arrivée stabilisée sur tapis de même hauteur dans une zone de réception tracée.

Critère de réalisation : impulsion sur le trampoline, lancer les bras à la verticale pendant l'extension. Monter les genoux à l'horizontale. Regard horizontal.

Critère de réussite : respecter la forme du saut. Réception équilibrée.

## NOIR



Description : départ en fin de caisse (4 trous), sauter sur mini trampoline, effectuer UN rebond puis faire un saut ½ tour. Arrivée stabilisée sur tapis de même hauteur dans une zone de réception tracée. Lancer les bras aux oreilles pendant l'extension.

Critère de réalisation : impulsion sur le trampoline corps droit, regard horizontal.

Critère de réussite : respecter la forme du saut. Corps droit réception équilibrée.

**FICHES PEDAGOGIQUES**  
**POUTRE**

# POUTRE (50cm max)

## SE DEPLACER – S’EQUILIBRER

### DEPLACEMENT EN AVANT

#### VERT



**Description :** marche en avant glissé le long de la poutre pieds à plat.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### BLEU



**Description :** marche en avant sur ½ pointes.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### ROUGE



**Description :** marche en avant en montant les genoux à chaque pas.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### NOIR



**Description :** battements avant jambes tendues pieds plat, bras à l’horizontale.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

**POUTRE (50cm max)**

**SE DEPLACER – S’EQUILIBRER**

*DEPLACEMENT EN ARRIERE*

**VERT**



**Description :** marche en arrière pieds à plat.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

**BLEU**



**Description :** marche en arrière glissé le long de la poutre pieds à plat.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

**ROUGE**



**Description :** marche en arrière sur ½ pointes bras libres.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

**NOIR**



**Description :** marche en arrière avec battements arrière, pieds à plat.  
**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.  
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

# POUTRE (50cm max)

## SE DEPLACER – S'ÉQUILIBRER

### DEPLACEMENT LATERAL

#### VERT



**Description :** marche sur le côté.

**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### BLEU



**Description :** marche sur ½ pointes sur le côté.

**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### ROUGE



**Description :** marche latérale (pas de bourrée), croiser un pied devant, un pied derrière, sur pieds à plat.

**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### NOIR



**Description :** marche sur le côté + ½ tour + marche de l'autre côté (même sens de direction).

**Critère de réussite :** respecter la forme du déplacement sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

## POUTRE (50cm max)

### ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES

ATTITUDE - MAINTENUE 5 SECONDES

#### VERT



Description : montée sur ½ pointes les bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

Critère de réalisation : se grandir, regard horizontal.

#### BLEU



Description : monter une jambe pliée, genou à l'horizontale, pied à plat et bras à l'horizontale.

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

Critère de réalisation : se grandir, regard horizontal.

#### ROUGE



Description : arabesque

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

Critère de réalisation : se grandir, regard horizontal.

#### NOIR



Description : planche

Critère de réussite : respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

Critère de réalisation : se grandir, regard horizontal.

## POUTRE (50cm max)

### ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES

#### PIVOT

##### VERT

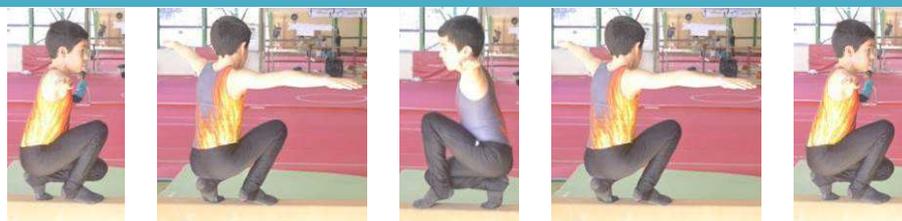


**Description :** ½ tour sur ½ pointes, effectuer un aller/retour (dans un sens puis dans l'autre).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal, sur ½ pointes dans le pivot.

##### BLEU



**Description :** ½ tour accroupi, effectuer un aller/retour (dans un sens puis dans l'autre).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal, sur ½ pointes dans le pivot.

##### ROUGE



**Description :** monter une jambe pliée, genou à l'horizontale, ½ tour sur ½ pointe (½ pivot).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal, sur ½ pointes dans le pivot.

##### NOIR



**Description :** départ en fente chorégraphique, monter une jambe pliée, genou à l'horizontale, ½ tour sur ½ pointe (½ pivot).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal, sur ½ pointes dans le pivot.

# POUTRE (50cm max)

## ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES

### POSITION PROCHE DE LA POUTRE

#### VERT



**Description :** s'asseoir sur la poutre (position cavalière), et remonter accroupi.

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### BLEU



**Description :** s'asseoir sur la poutre (position cavalière), et passer à la position ventrale jambes serrées (allongé plat ventre).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### ROUGE



**Description :** s'asseoir sur la poutre (position cavalière), et passer à la position dorsale jambes serrées (allongé plat dos).

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

#### NOIR



**Description :** s'asseoir sur la poutre (position cavalière), et passer à la position dorsale jambes serrées (allongé plat dos) et lever les jambes à la verticale.

**Critère de réussite :** respecter la position d'équilibre, tenir 5 secondes.

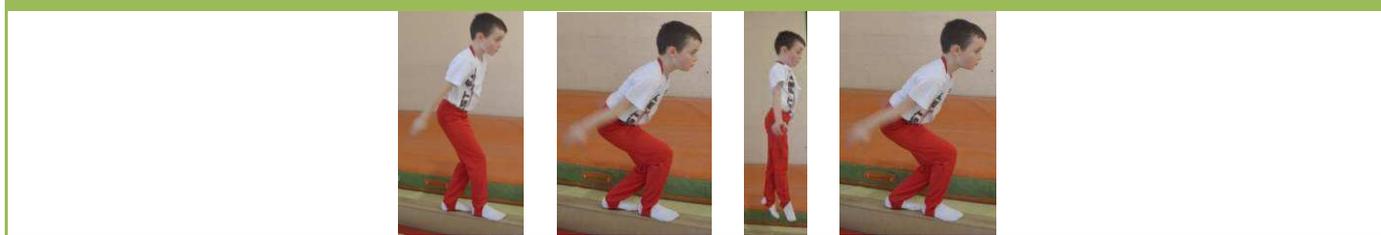
**Critère de réalisation :** se grandir, regard horizontal.

# POUTRE (50cm max)

## ELEMENTS ACROBATIQUES - SAUTER

### SAUT

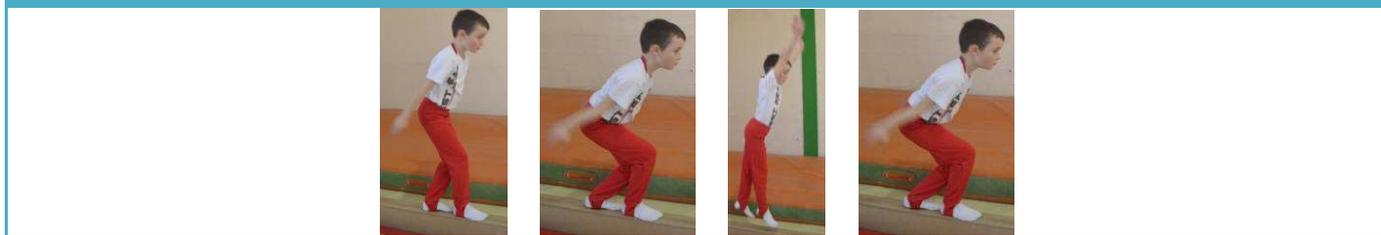
#### VERT



**Description :** départ pieds décalés, effectuer un petit saut extension.

**Critère de réussite :** sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

#### BLEU



**Description :** départ pieds décalés, effectuer un saut extension, lancer les bras aux oreilles pendant l'extension.

**Critère de réussite :** sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

#### ROUGE



**Description :** départ pieds décalés, effectuer un saut extension, changement de pieds à la réception.

**Critère de réussite :** sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

#### NOIR



**Description :** départ pieds décalés, effectuer un saut extension, lancer les bras aux oreilles pendant l'extension, changement de pieds à la réception.

**Critère de réussite :** sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

## POUTRE (50cm max)

### ELEMENTS ACROBATIQUES - SAUTER

#### SORTIE DE POUTRE

##### VERT



Description : petit saut, réception stabilisée.

Critère de réussite : sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

##### BLEU



Description : saut extension, lancer les bras aux oreilles pendant l'extension, réception stabilisée.

Critère de réussite : sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

##### ROUGE



Description : saut groupé, genoux vers l'horizontale, réception stabilisée.

Critère de réussite : sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

##### NOIR



Description : saut écart facial, réception stabilisée.

Critère de réussite : sans déséquilibre pour les sauts sur la poutre et réception stabilisée dans une zone de réception identifiée pour les sorties.

## POUTRE (50cm max)

### ELEMENTS ACROBATIQUES - SE RENVERSER - APPUYER

#### ENTREE DE POUTRE

##### VERT



Description : sur caisse en bout de poutre, monter sur 1 pied, arrivée debout sur 1 pied.

Critère de réussite : position tenue, équilibrée.

Critère de réalisation : poussée de jambes et garder le pied à plat.

##### BLEU



Description : entrée latérale. Sauter à l'appui. Passer une jambe tendue par-dessus la poutre pour venir s'asseoir en position cavalière.

Critère de réussite : bras tendus, position équilibrée.

Critère de réalisation : se mettre en appui, épaules en avant. Transférer le poids du corps sur un bras pour passer la jambe.

##### ROUGE

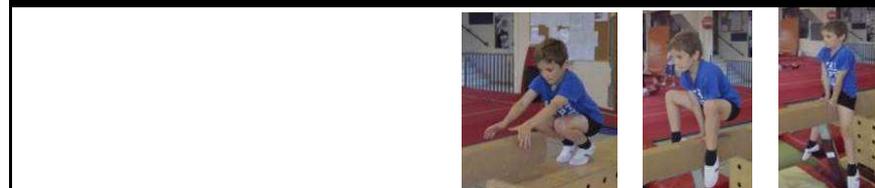


Description : sur une caisse en bout de poutre, monter en bond de lapin.

Critère de réussite : bras tendus et position équilibrée.

Critère de réalisation : poser les mains loin, pousser dans les jambes en levant les fesses.

##### NOIR



Description : entrée en bout de poutre. Sauter à l'appui. Monter les jambes fléchies vers l'horizontale 5 secondes pour venir à la position cavalière.

Critère de réussite : position tenue 5 secondes.

Critère de réalisation : poser les mains loin, avancer les épaules puis lever les genoux.

## POUTRE (50cm max)

### ELEMENTS ACROBATIQUES SE RENVERSER - APPUYER

#### QUADRUPEDIE RENVERSEE VERS L'APPUI TENDU RENVERSE (ATR)

##### VERT



**Description :** se déplacer en quadrupédie avant jambes demi-pliées.

**Critère de réussite :** forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** garder les mains à plat, regard sur les mains.

##### BLEU



**Description :** se déplacer en quadrupédie avant jambes tendues.

**Critère de réussite :** forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains.

##### ROUGE



**Description :** se déplacer en avant en bonds de lapin.

**Critère de réussite :** forme du déplacement respectée, bras tendus, sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains. Monter les fesses.

##### NOIR



**Description :** marche en quadrupédie avant, lancer la jambe arrière tendue à chaque pas.

**Critère de réussite :** forme du déplacement respectée, sans déséquilibre.

**Critère de réalisation :** garder les mains à plat en appui sur bras tendus, regard sur les mains. Garder la jambe tendue.

# **Fiches Echauffement**

## Echauffement type

Cette fiche d'échauffement type a pour objectif de découper l'échauffement en trois grands principes :

- une partie cardio permettant d'élever le rythme cardiaque
- une partie préparant le corps à l'effort
- une partie d'étirement

Nous vous proposons un exemple d'organisation et vous laissons par la suite des grilles d'exercices permettant de moduler votre échauffement tel que vous le souhaitez.

### 1. PARTIE CARDIO

A organiser de façon ludique : navettes, relais, transports de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...

- Course en avant
- Course en arrière
- Talons/Fesses
- Montée de genoux
- Pas chassés à droite/ gauche

### 2. PARTIE PREPARATION A L'EFFORT

A organiser en colonne

EXERCICES	IMAGES
▪ Rebonds bras le long du corps	
▪ Araignée	
▪ Eléphant	
▪ Quadrupédie variés : alternance entre éléphant et araignée	



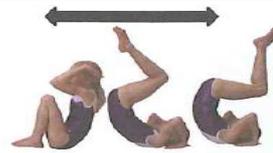
- Saut de lapin



- Assis jambes tendues et serrées au sol, prendre l'appui pour décoller les fesses



- Assis en boule, oreille de lapin, rouler en arrière sur le dos et revenir à la position assise



### 3. PARTIE ETIREMENT

En position statique

#### EXERCICES

#### IMAGES

- Debout enroulement vertébral



- Fente avant, genou arrière au sol, étirement du psoas



## ECHAUFFEMENT – D'AUTRES EXERCICES

### PARTIE PREPARATION A L'EFFORT

Préparation à l'appui  
Araignée



Préparation à l'appui  
En quadrupédie, passage de  
l'éléphant à l'araignée



Préparation à la position groupée  
Venir s'asseoir et rouler sur le dos  
en boule



Préparation à la roulade arrière  
Rouler sur le dos en boule et se re-  
lever avec l'aide d'un camarade



Préparation musculaire  
Allongé sur le côté en appui sur un  
coude, lever le bassin pour décoller  
les fesses du sol



Préparation à l'appui  
Brouette à deux



Préparation à l'équerre  
Assis au sol jambes tendues, pren-  
dre appui sur les mains pour lever  
uniquement les fesses



Préparation à la roulade arrière  
Départ debout, venir rouler sur le  
dos en posant les mains derrière la  
nuque et se relever accroupi



Préparation musculaire  
Tenir la position de l'araignée avec

**une jambe tendue en l'air**



**Préparation à l'équerre**  
Assis au sol jambes tendues, mains à plat à côté des genoux, lever les pieds et maintenir la position 5 secondes



**Préparation à l'équilibre (ATR)**  
Poirier



**Préparation à la roulade avant**  
Roulade avant saut extension



**Préparation à l'équerre**  
La gymnaste décolle les fesses en appuyant dans les bras et sa camarade lui soutient les pieds pour l'aider dans la réalisation



**Préparation à la roulade avant**  
Roulade avant



**Préparation musculaire**  
A quatre pattes, lancer une jambe tendues en arrière jusqu'à l'horizontale. Puis faire la même chose sur l'autre jambe.



**Préparation à l'appui**  
Marcher en éléphant



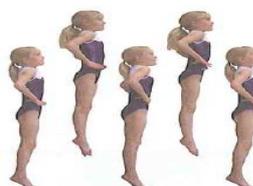
**Préparation aux roulades**  
Rouler sur le dos vers l'arrière revenir accroupi et rouler en avant



**Préparation à l'équilibre (ATR)**  
Départ à genoux, mains devant les genoux à plat, venir tendre les jambes pour aligner les mains avec les épaules et les fesses. Puis revenir dans la position initiale



**Préparation à la percussion**  
Rebonds jambes tendues



**Préparation à l'équerre**  
Venir jambes pliées à l'équilibre fessier (mains à côté des fesses) puis tendre les jambes avant de les reposer au sol



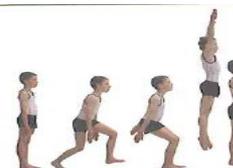
**Préparation à l'équerre**  
Assis jambes tendues mains à côté des fesses : lever une jambe puis l'autre



**Préparation musculaire**  
Allongé sur le dos, lever le bassin le plus haut possible



**Préparation à la percussion**  
Quelques pas d'élan, assembler les jambes pour percuter jambes tendues au sol en envoyant les bras aux oreilles



**Préparation à la chandelle**  
Allongé sur le dos jambes pliées, venir s'enrouler jusqu'à la chandelle jambes pliées



**Préparation à l'équilibre**  
Poser la tête au sol, mains posées à côté à plat, tendre les jambes pour prendre l'appui sur les bras et la tête



## PARTIE ETIREMENT

Départ debout, enroulement  
vertébral jusqu'à poser les  
mains au sol et faire le retour  
lentement



Départ en fente, genoux au  
sol, pousser le bassin vers  
l'avant pour étirer le psoas



Assis en tailleur, pieds joints,  
pencher le buste vers l'avant  
en appuyant sur les genoux  
avec les coudes pour cher-  
cher l'ouverture des cuisses



Départ debout, enroulement  
vertébral jusqu'à poser les  
mains au sol puis tendre les  
jambes en gardant les mains  
le plus bas possible (position  
de fermeture)



Départ en fente, genoux au  
sol, pousser le bassin vers  
l'avant pour étirer le psoas et  
remonter la jambe arrière  
permettant d'étirer le qua-  
driceps



Sur le dos allongé au sol,  
monter une jambe à la verti-  
cale et ramener le pied plat  
le plus proche possible de  
son corps (pieds flex). Etire-  
ment des ischios



## FICHE ENSEIGNANT – Remédiations

### SOL - LES ROULERS

Éléments gymniques	Difficultés possibles	Remédiations
<b>Roulade avant</b>	Le gymnaste ne roule pas droit.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
	Le gymnaste dégroupé lors de la rotation et ne se relève pas debout.	Le gymnaste doit tenir ses genoux avec ses mains.
	Le gymnaste se relève toujours avec les mains.	Le gymnaste doit chercher à attraper les mains d'un camarade placé devant lui. Le but étant de passer les épaules au-dessus des pieds.
	Le gymnaste n'arrive pas à rouler et tombe sur le dos.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
<b>Roulade arrière</b>	Le gymnaste ne roule pas droit.	Le gymnaste doit regarder son nombril, le menton doit toucher la poitrine.
	Le gymnaste arrive à plat ventre.	Le gymnaste doit maintenir la position groupée pendant la rotation. (Mettre un ballon sur le ventre bloqué par la poitrine et les genoux, et maintenir le ballon durant toute la rotation).
	Le gymnaste n'arrive pas à rouler.	Le gymnaste doit envoyer les pieds vers l'arrière et non vers le plafond.
	Le gymnaste n'arrive pas à se remettre accroupi.	Le gymnaste doit placer la paume de ses mains sur les côtés de la tête afin de pouvoir pousser dans les bras une fois que la rotation sera terminée.

## FICHE ENSEIGNANT – Remédiations

### SOL - DEPLACEMENTS – MAINTIENS & SAUTS

Éléments gymniques	Difficultés possibles	Remédiations
<b>Les battements de jambes avant ou arrière</b>	Le gymnaste ne garde pas le pied au sol à plat.	Monter la jambe en battement moins haut pour maintenir la jambe de terre tendue avec le pied à plat.
<b>Saut Groupé</b>	Le gymnaste ramène les talons sur les fesses mais ne monte pas les genoux.	Placer un repère visuel (main du professeur) afin que le gymnaste vienne toucher la main du pareur avec ses genoux.
<b>Chandelle avec aide des mains dans le dos</b>	Le gymnaste n'arrive pas à lever le bassin.	Le gymnaste doit placer ses coudes à l'arrière du dos et non sur le côté. Les coudes doivent se rapprocher et doivent être espacés à la largeur des épaules.

### SOL – L'ATR (Equilibre)

Éléments gymniques	Difficultés possibles	Remédiations
<b>Placement du dos</b>	Le gymnaste n'arrive pas à tenir sur les bras.	Le gymnaste peut poser les genoux sur la caisse. Etre attentif aux bras tendus.
	Le gymnaste n'arrive pas à placer les fesses au-dessus de ses épaules.	Le gymnaste tire la tête, il doit donc cacher les oreilles dans ses bras.
	Le gymnaste tombe lorsqu'il s'est placé en placement du dos.	Le gymnaste n'a pas assez de force musculaire. Il doit regarder ses mains pour faciliter la portée son poids.
<b>L'ATR</b>	Le gymnaste n'arrive pas à tenir sur les bras.	Le gymnaste doit regarder ses mains et tendre les bras (pousser dans les épaules le sol).
	Le gymnaste n'arrive pas à placer les fesses au-dessus de ses épaules.	Le gymnaste tire la tête, il doit donc cacher les oreilles dans ses bras.
	Le gymnaste est placé en « banane ».	Demander au gymnaste de rentrer son ventre.

## FICHE ENSEIGNANT – Remédiations

### SOL – LA ROUE

Éléments gymniques	Difficultés possibles	Remédiations
<b>La roue</b>	Le gymnaste tourne à l'envers.	Vérifier qu'il place la bonne jambe en fente avant au départ de la roue (exemple : fente avant jambe droite pour poser en première main la droite)
	Le gymnaste n'arrive pas à monter les jambes au plafond.	Au départ de la roue, dès que les pieds partent du sol, tirer les talons au plafond. Pour les aider, s'allonger au sol sur le ventre et demander au gymnaste de tirer les talons au plafond.
	Le gymnaste tombe lorsqu'il est sur les mains.	Demander au gymnaste de pousser dans le sol (pousser dans les épaules) et de regarder ses mains.
	Le gymnaste n'arrive pas à aller droit.	Demander au gymnaste d'envoyer fort les pieds au plafond lors de la sortie des pieds du sol et de cacher les oreilles dans les bras.

**AIDER LES ELEVES A « INVENTER » DES ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES GYMNIQUES**

Les élèves répertorient leurs trouvailles : constitution d'un **REPertoire DE CLASSE**

L'enseignant donne des consignes et des critères de réussite pour amener les élèves à chercher des éléments variés et enrichir leur motricité

SE DÉPLACER <i>liaison entre les éléments</i>	SAUTER <i>éléments chorégraphiques</i>	POSTURES D'ÉQUILIBRE <i>éléments chorégraphiques</i>
<p><b>FAIRE TROUVER DES DÉPLACEMENTS DIFFÉRENTS</b> par rapport à l'espace, temps, partie du corps</p> <p><b>Espace :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut</li> <li>- Bas</li> <li>- AV</li> <li>- AR</li> <li>- Coté</li> <li>- En tournant</li> </ul> <p><b>Temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partie corporelle mobilisée</li> <li>- Vite</li> <li>- Lent</li> <li>- Accélééré</li> <li>- Régulier</li> </ul> <p><b>Partie corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoux</li> <li>- 4 pattes</li> <li>- Mains</li> <li>- Fesses</li> <li>- En mobilisant les bras</li> </ul>	<p><b>FAIRE TROUVER DIFFÉRENTS TYPES DE SAUTS</b> en fonction de l'impulsion et de la réception, des changements d'orientation ou de la position <i>des bras</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pieds 2 pieds</li> <li>- 1 pied autre pied</li> <li>- 1 pied même pied</li> <li>- 1 pied 2 pieds</li> <li>- 2 pieds 1 pied</li> <li>- En changeant d'orientation</li> <li>- En utilisant les bras</li> </ul>	<p><b>FAIRE TROUVER DIFFÉRENTES FORMES D'ÉQUILIBRE</b> en fonction du nombre d'appuis au sol ou de la position des bras</p> <p>Sur les 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat</li> <li>- Sur ½ pointes</li> <li>- Avec les bras</li> </ul>  <p>Sur 1 pied</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat</li> <li>- Sur ½ pointes</li> <li>- Avec les bras</li> </ul> <p>Sur 3 appuis</p>  <p>Sur 2 appuis</p>  <p>Sur les fesses</p>  <p>Sur une partie du corps : chandelle</p> 
<p><b>LA FORME CHOISIE EST RESPECTÉE, ON RECONNAÎT L'ÉLÉMENT</b></p>		
<p><b>Des critères de réussite indispensables : LA DIRECTION EST CONTRÔLÉE - L'ARRIVÉE EST STABILISÉE - LA POSTURE EST TENUE 3 S</b></p>		

# **Fiches Construction de l'enchaînement Evaluation**

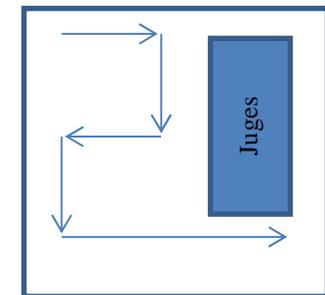
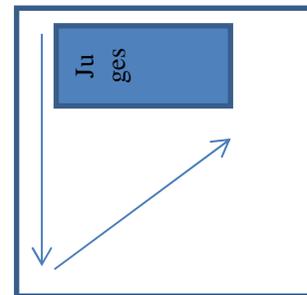
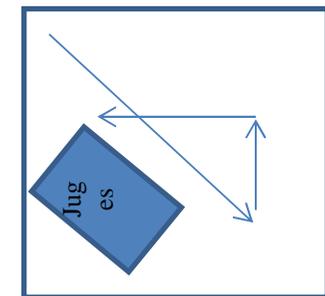
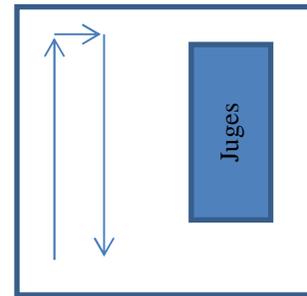
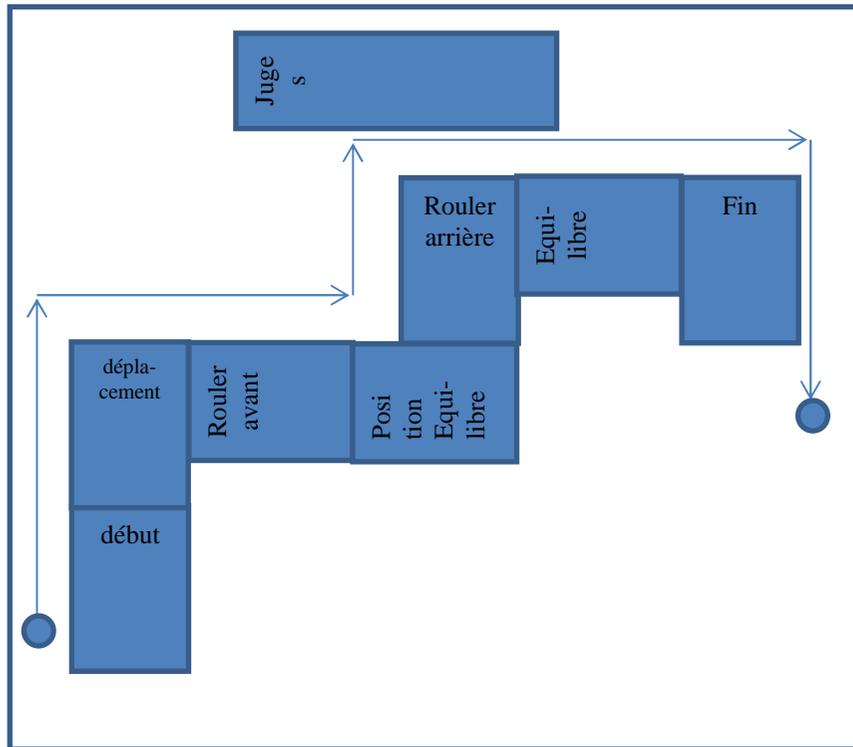
EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION (A PRÉPARER EN CLASSE) QUE CHAQUE ÉLÈVE DOIT PRÉSENTER AUX JUGES OBSERVATEURS AVANT SON PASSAGE

MON ENCHAÎNEMENT AU SOL								
NOM Prénom _____								
ENCHAÎNEMENT ET ÉLÉMENTS CHOISIS	Début immobile	Déplacement  Marche en arrière Sur ½ pointes  	Rouler  Roulade avant grou- pée Se relever sans les mains  	Figure d'équilibre  Monter une jambe ten- due vers l'oblique arrière basse  	Rouler  Départ assis en arrière sur plan incliné Rouler en arrière  	Equilibre Pieds sur caisse, mains en contre bas Placement du dos 1 jambe élevée à l'ATR  	Fin immobile	<b>Noter les arrêts par une X (temps supérieur à 5s)</b>
	C'est réussi si	Immobilité	La forme est visible, la réception équilibrée	Se relever debout sans les mains	Position res- pectée et tenue 5 s	Arriver en position groupée et à genoux	Pose alterna- tive des ap- puis : main- main-pied-pied	
CRITÈRES MAÎTRISE Cochez les réussites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Nombre d'arrêts</b>
CRITÈRES ESTHÉTIQUES	Précision du geste			Concentration		♡ ♡ ♡		

Un exemple de dispositif qui permet la construction d'enchaînements avec des actions au sol : 5 actions dont une posture d'équilibre et un saut et des déplacements comme éléments de liaison. (Des plans inclinés, un banc, un bloc peuvent être mis sur un ou 2 dispositifs pour tourner AV AR, et se renverser)

### Exemple de dispositif

### D'autres constructions possibles...



## FICHE ELEVE

### JE DESSINE MON ENCHAINEMENT

#### MON ENCHAINEMENT AU SOL

NOM PRENOM \_\_\_\_\_

## FICHE ELEVE - SOL

### MON ENCHAINEMENT AU SOL

<b>NOM Prénom</b>									
<b>ENCHAINEMENT ET ELEMENTS CHOISIS</b>	Début immobile							Fin immobile	<b>Noter les arrêts par une X (temps supérieur à 5s)</b>
	C'est réussi si	Immobilité						Immobilité	
<b>CRITERES MAITRISE</b> Cochez les réus- sites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Nombre d'arrêts</b>						
<b>CRITERES ESTHETIQUES</b>	Précision du geste				Concentration				

## FICHE ELEVE – POUTRE

MON ENCHAINEMENT EN POUTRE								
NOM Prénom _____								
ENCHAINEMENT ET ELEMENTS CHOISIS	Entrée							Sortie
C'est réussi si								
CRITERES MAITRISE Cochez les réus- sites	<input type="checkbox"/>							
CRITERES ESTHETIQUES	Précision du geste				Concentration		♡ ♡ ♡	

## FICHE ELEVE – BARRES ASYMETRIQUES

MON ENCHAINEMENT EN BARRES ASYMETRIQUES								
NOM Prénom _____								
ENCHAINEMENT ET ELEMENTS CHOISIS	Entrée							Sortie
C'est réussi si								
CRITERES MAITRISE Cochez les réus- sites	<input type="checkbox"/>							
CRITERES ESTHETIQUES	Précision du geste				Concentration		♥ ♥ ♥	

# Barres Asymétriques

## UN REPERTOIRE EN BARRES ASSYMETRIQUES

THEMES DE REFERENCE	VARIETE DES ACTIONS	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>APPUI – SUSPENSION</b> <b>BI : Barre Inférieure / BS : Barre Supérieure</b>	Entrée de barres	<p>Départ sur caisse 3 trous                      Monter à l'appui                      Bras tendus                      Arriver à l'appui en position dynamique</p> <p><b>Critères de réussite :</b> bras tendus  <b>Critère de réalisation :</b> menton poitrine épaules au-dessus des appuis</p>	<p>Départ sur caisse 2 trous                      Attraper la BI, monter à l'appui                      Arriver à l'appui en position dynamique</p> <p><b>Critères de réussite :</b> bras tendus  <b>Critère de réalisation :</b> menton poitrine, épaules au-dessus des appuis</p>	<p>Départ un pied sur caisse 3 trous en avant de la BI, jambe libre en l'air                      effectuer un enroulé AR arriver à l'appui BI</p> <p><b>Critères de réussite :</b> en appui BI, position dynamique  <b>Critère de réalisation :</b> amener le ventre à la barre, basculer la tête en arrière, fouetter jambe libre pour enrouler</p>	<p>Départ par terre, mains BI                      Tirer dans les bras pour effectuer un enroulé arrière, arriver à l'appui</p> <p><b>Critères de réussite :</b> en appui BI en position dynamique  <b>Critère de réalisation :</b> amener le ventre à la barre, basculer la tête en arrière, lancer la jambe libre et pousser sur la jambe au sol</p>
	Eléments Acrobatiques	<p>De l'appui BI, s'enrouler en avant (½ rotation) puis remonter en appui BI</p> <p><b>Critères de réussite :</b> revenir bras tendus en appui  <b>Critère de réalisation :</b> pour remonter appuyer sur la barre et relever la tête</p>	<p>De l'appui sur BI se déplacer latéralement en appui</p> <p><b>Critères de réussite :</b> bras tendus en appui  <b>Critère de réalisation :</b> épaules au-dessus des mains, appuis dynamiques, ventre rentré</p>	<p>De l'appui sur BI                      Passer une jambe (position cavalière), effectuer un ½ tour jusqu'à l'arrivée à l'appui</p> <p><b>Critères de réussite :</b> bras tendus en appui en position dynamique  <b>Critère de réalisation :</b> épaules au-dessus des mains, appuis dynamiques, ventre rentré</p>	<p>De l'appui sur BI                      Prise d'élan arrière en-dessous de l'horizontale revenir à l'appui</p> <p><b>Critères de réussite :</b> bras tendus en appui en position dynamique  <b>Critère de réalisation :</b> menton poitrine appuyer épaules au-dessus des mains, ventre rentré</p>
	En appui				

	En suspension	<p>De la suspension BI Enroulé ARR/AVT entre bras Jambes groupées <b>Critères de réussite</b> : bras tendus <b>Critère de réalisation</b> : bras tendus, enrouler doucement entre les bras</p>	<p>De la suspension en BS, face à la BI Pose des pieds sur BI, se déplacer sur le côté Jambes tendues <b>Critères de réussite</b> : bras tendus <b>Critère de réalisation</b> : monter les genoux haut puis poser la pointe des pieds sur la barre, appuis mains dynamiques</p>	<p>De la suspension en BS, face à la BI, se déplacer latéralement en suspension <b>Critères de réussite</b> : corps gainé <b>Critère de réalisation</b> : appuis dynamiques sur la BS</p>	<p>Pieds sur caisses écartées, mains sur la BS, pousser dans les jambes pour effectuer un balancé. Retour sur les caisses. <b>Critères de réussite</b> : poser la pointe des pieds sur la BI après le balancé <b>Critère de réalisation</b> : corps gainé pendant le balancé, appuis dynamiques sur la BS sur le balancé AR</p>
	Sortie de Barres	<p>En appui mains BI, casser les jambes en avant puis repousser la BI pour sortir <b>Critères de réussite</b> : arrivée maîtrisée dans une zone de réception identifiée <b>Critère de réalisation</b> : appuis mains dynamiques bras tendus, corps gainé dans le repoussé</p>	<p>De l'appui BI Enroulé avant autour de la barre Contrôler la descente avant Lâcher la barre <b>Critères de réussite</b> : arrivée maîtrisée dans une zone de réception identifiée <b>Critère de réalisation</b> : ne pas ouvrir les jambes, rester groupé</p>	<p>De l'appui BS Enroulé avant autour de la barre Contrôler la descente avant Lâcher la barre <b>Critères de réussite</b> : arrivée maîtrisée dans une zone de réception identifiée <b>Critère de réalisation</b> : ne pas ouvrir les jambes. Freiner la descente en restant groupé, appuis mains BS dynamiques</p>	<p>De la suspension en BS Effectuer un ½ tour Jambes tendues Lâcher la barre <b>Critères de réussite</b> : arrivée maîtrisée dans une zone de réception identifiée, face à la BI <b>Critère de réalisation</b> : lâcher la BS en appuyant sur la barre, corps gainé</p>

# **Fiches Pédagogiques**

## **Barres Asymétriques**

# APPUI - SUSPENSION

## Entrée de barres

### VERT



**Description** : départ sur caisse (**3 trous**), monter à l'appui bras tendus. Arrivée à l'appui en position dynamique.

**Critère de réalisation** : le menton doit toucher la poitrine durant tout l'exercice et les épaules doivent être au-dessus des appuis (mains) à la fin de l'exercice.

**Critère de réussite** : avoir les bras tendus durant tout l'exercice.

### BLEU



**Description** : départ caisse (**2 trous**), monter à l'appui bras tendus. Arrivée à l'appui en position dynamique.

**Critère de réalisation** : le menton doit toucher la poitrine durant tout l'exercice et les épaules doivent être au-dessus des appuis (mains) à la fin de l'exercice.

**Critère de réussite** : avoir les bras tendus durant tout l'exercice.

### ROUGE



**Description** : départ un pied sur caisse 3 trous en avant de la barre inférieure, jambe libre en l'air, pousser dans les jambes pour effectuer un enroulé arrière. Arrivée à l'appui.

**Critère de réalisation** : amener le ventre à la barre, basculer la tête en arrière et fouetter la jambe libre vers l'arrière pour enrouler.

**Critère de réussite** : arriver en appui dynamique sur la barre inférieure.

### NOIR



**Description** : départ au sol, tirer dans les bras pour effectuer un enroulé arrière. Arrivée à l'appui.

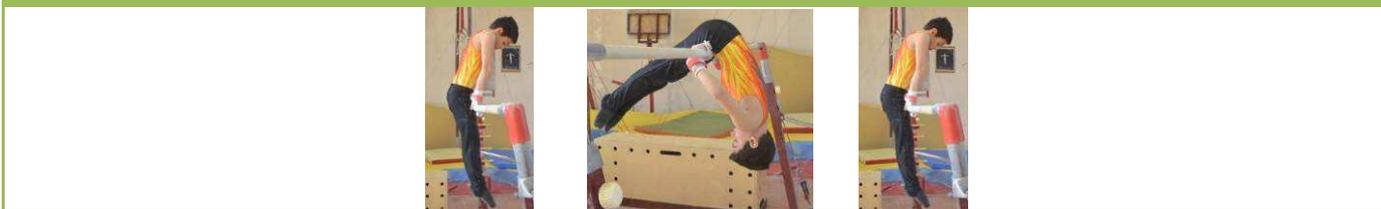
**Critère de réalisation** : amener le ventre à la barre, basculer la tête en arrière et fouetter la jambe libre vers l'arrière pour enrouler.

**Critère de réussite** : arriver en appui dynamique sur la barre inférieure.

## APPUI - SUSPENSION

### Éléments acrobatiques en appui

#### VERT



**Description** : de l'appui en barre, s'enrouler en avant (½ rotation). Poser les pieds au sol puis remonter en appui.

**Critère de réalisation** : pour remonter, appuyer sur la barre et relever la tête

**Critère de réussite** : revenir bras tendus en appui barre inférieure.

#### BLEU



**Description** : de l'appui sur la barre inférieure, se déplacer latéralement.

**Critère de réalisation** : les épaules doivent être au-dessus des mains, appuis dynamiques, ventre rentré.

**Critère de réussite** : avoir les bras tendus en appui durant tout l'exercice.

#### ROUGE



**Description** : de l'appui sur barre inférieure, passer une jambe (position cavalière), effectuer un ½ tour jusqu'à l'arrivée à l'appui.

**Critère de réalisation** : les épaules doivent être au-dessus des mains, appuis dynamiques, ventre rentré.

**Critère de réussite** : bras tendus en appui dynamique durant tout l'exercice.

#### NOIR



**Description** : de l'appui sur barre inférieure, prise d'élan arrière en-dessous de l'horizontale revenir à l'appui.

**Critère de réalisation** : le menton touche la poitrine et les épaules doivent être au-dessus des mains durant tout l'exercice. Ventre rentré.

**Critère de réussite** : bras tendus en appui dynamique durant tout l'exercice.

# BARRES APPUI - SUSPENSION

## Éléments acrobatiques en suspension

### VERT



**Description** : de la suspension en barre inférieure, enrouler en arrière puis en avant, les pieds entre les bras, jambes groupées.

**Critère de réalisation** : enrouler le corps doucement entre les bras.

**Critère de réussite** : garder les bras tendus pendant les rotations.

### BLEU



**Description** : suspendu en barre supérieure, poser les pieds sur la barre inférieure et se déplacer latéralement.

**Critère de réalisation** : monter les genoux haut puis poser la pointe des pieds sur la barre, appuis mains dynamiques.

**Critère de réussite** : avoir les bras tendus durant tout l'exercice.

### ROUGE



**Description** : suspendu en barre supérieure, face à la barre inférieure, se déplacer latéralement en suspension.

**Critère de réalisation** : avoir des appuis dynamiques sur la barre supérieure.

**Critère de réussite** : avoir le corps gainé durant tout l'exercice.

### NOIR



**Description** : départ en suspension, pieds sur la barre inférieure, pousser dans les jambes pour effectuer un balancé. Retour les pieds sur la barre inférieure.

**Critère de réalisation** : corps gainé pendant tout l'exercice, appuis dynamiques lors du balancé arrière.

**Critère de réussite** : poser la pointe des pieds sur la barre inférieure après le balancé.

# BARRES APPUI - SUSPENSION

## Sortie de barres

### VERT



**Description** : en appui sur la barre inférieure, passer les jambes en avant puis repousser la barre pour sortir.

**Critère de réalisation** : avoir les appuis mains dynamiques, bras tendus, corps gainé dans le repoussé.

**Critère de réussite** : arrivée maîtrisée dans une zone de réception matérialisée.

### BLEU



**Description** : de l'appui en barre inférieure, enrouler avant autour de la barre en contrôlant la descente avant de lâcher la barre.

**Critère de réalisation** : ne pas ouvrir les jambes pendant la rotation, rester groupé.

**Critère de réussite** : arrivée maîtrisée dans une zone de réception matérialisée.

### ROUGE



**Description** : de l'appui en barre supérieure, enrouler avant autour de la barre en contrôlant la descente avant de lâcher la barre.

**Critère de réalisation** : ne pas ouvrir les jambes pendant la rotation, rester groupé. Appuis mains dynamiques.

**Critère de réussite** : arrivée maîtrisée dans une zone de réception matérialisée.

### NOIR



**Description** : de la suspension en barre supérieure, effectuer un ½ tour jambes tendues et lâcher la barre.

**Critère de réalisation** : lâcher la barre supérieure en appuyant sur la barre, corps gainé.

**Critère de réussite** : poser la pointe des pieds sur la barre inférieure après le balancé.

### **Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer**

#### Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit

- L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée ; il adapte son niveau de langue et son discours à la situation, il écoute et prend en compte ses interlocuteurs.

- L'élève s'exprime à l'écrit pour raconter, décrire, expliquer ou argumenter de façon claire et organisée.

#### Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

Il s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.

### **Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre**

#### Organisation du travail personnel

Il comprend le sens des consignes ; il sait qu'un même mot peut avoir des sens différents selon les disciplines.

Pour acquérir des connaissances et des compétences, il met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.

Il sait identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs, mettre à l'essai plusieurs solutions, accorder une importance particulière aux corrections.

#### Coopération et réalisation de projets

L'élève travaille en équipe, partage des tâches, s'engage dans un dialogue constructif, accepte la contradiction tout en défendant son point de vue, fait preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus.

Il apprend à gérer un projet, qu'il soit individuel ou collectif. Il en planifie les tâches, en fixe les étapes et évalue l'atteinte des objectifs.

L'élève sait que la classe, l'école, l'établissement sont des lieux de collaboration, d'entraide et de mutualisation des savoirs. Il aide celui qui ne sait pas comme il apprend des autres. L'utilisation des outils numériques contribue à ces modalités d'organisation, d'échange et de collaboration.

Il identifie les différents médias (presse écrite, audiovisuelle et Web) et en connaît la nature. Il en comprend les enjeux et le fonctionnement général afin d'acquérir une distance critique et une autonomie suffisantes dans leur usage.

---

<sup>16</sup> Socle commun de connaissances, de compétences et de culture Bulletin officiel n° 17 du 23 avril 2015

### **Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**

#### Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres

L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.

Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser.

#### La règle et le droit

L'élève comprend et respecte les règles communes.

#### Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative

L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui.

L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action ; il prépare ainsi son orientation future et sa vie d'adulte.

### **Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques**

#### Responsabilités individuelles et collectives

L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective.

Il observe les règles élémentaires de sécurité liées aux techniques et produits rencontrés dans la vie quotidienne.

### **Domaine 5 : les représentations du monde et l'activité humaine**

#### Invention, élaboration, production

L'élève connaît les contraintes et les libertés qui s'exercent dans le cadre des activités physiques et sportives ou artistiques personnelles et collectives. Il sait en tirer parti et gère son activité physique et sa production ou sa performance artistiques pour les améliorer, progresser et se perfectionner.

Il cherche et utilise des techniques pertinentes, il construit des stratégies pour réaliser une performance sportive.

Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, il prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé.

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- Adapter ses déplacements à des environnements variés
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées.

### **Les activités gymniques appartiennent au champ d'apprentissage : S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE**

#### Les attendus de fin de cycle 3

- Réaliser en petits groupes une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres

Les compétences travaillées pendant le cycle : S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.