

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'opposer individuellement et/ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

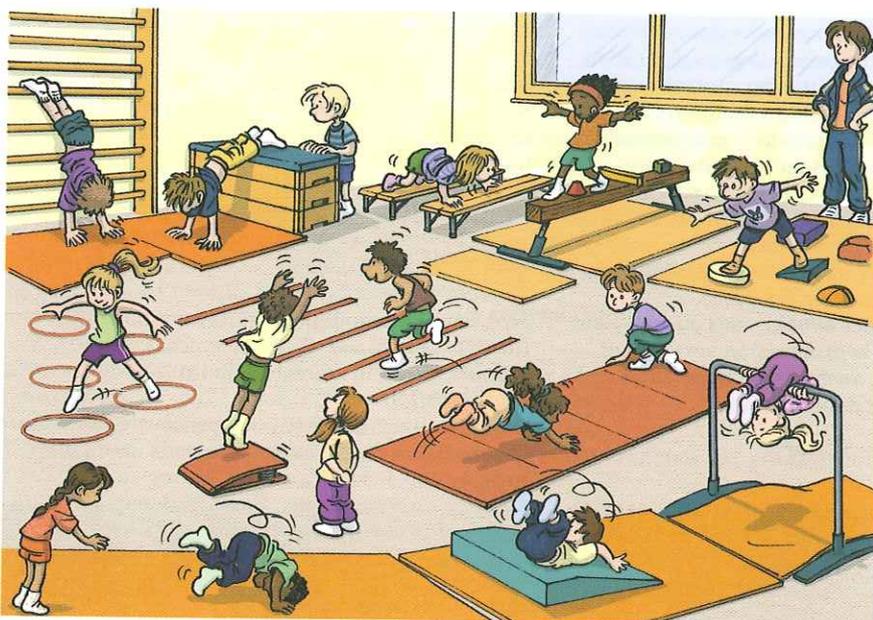
Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer des règles de vie collective

Vivre des situations gymniques

Par l'équipe EPS du Bas-Rhin

Avec la pratique des activités gymniques, l'enfant développe des compétences motrices spécifiques sollicitées par un matériel inhabituel.



Illustrations : Caro

Dans ce module d'apprentissage, les quatre thèmes (impulsions, appuis, équilibres, rotations et renversements) qui constituent la base de l'activité gymnique sont abordés dès la situation de découverte, pour faire progresser l'élève d'une activité autonome (se déplacer, sauter, rouler...) vers une pratique maîtrisée.

Pour entrer dans l'activité

Dispositif

Objectif

Expérimenter des actions inhabituelles.

Organisation

Les élèves sont répartis en quatre équipes qui évoluent successivement aux ateliers où ils enchaînent différentes actions induites par l'aménagement.

Matériel

Des cerceaux, lattes, plinths, tapis, etc. disposés en mini-circuits (cf. dessin).

Leurs choix et dispositions seront adaptés au contexte local et offriront des conditions de sécurité satisfaisantes.

Les sauts

Consignes

Effectuer le parcours en sautant sur un pied dans les cerceaux, pieds joints sur le tremplin, à cloche-pied entre les lattes puis par des bonds de lapin sur les tapis.

Critères d'observation

L'enchaînement des actions, l'alternance des appuis, la coordination.

Les appuis

Consignes

Tenir en appui sur les mains, monter les pieds le long des barreaux de l'espalier en rapprochant les mains du mur ; poser ses pieds sur le plinth pour déplacer les mains au sol ; passer les jambes de part et d'autre du banc.

Critères d'observation

Les bras sont tendus, le bassin est placé à la verticale des appuis.

Les équilibres

Consignes

Se déplacer en appui manuel et pédestre sur des bancs ; marcher sur la poutre en enjambant les obstacles ; traverser le tapis et sans poser le pied sur les objets.

Critères d'observation

La position de la tête, le rôle équilibrateur des bras.

Les rotations

Consignes

Rouler sur le tapis ; tourner en avant autour de la barre fixe basse.

Critères d'observation

Le respect de l'axe de rotation, la position de la tête en flexion.

Pour progresser

À chaque séance, les groupes évoluent aux différents ateliers qui sont adaptés en fonction des difficultés et réussites de chacun. Nous indiquons les variables d'évolution déterminantes pour le choix des situations.

Sauter et se réceptionner

Objectifs

Maîtriser l'enchaînement d'une course et d'une impulsion, stabiliser sa réception.

Variables d'évolution

La complexité des coordinations : course-impulsion, appui des mains sur l'obstacle, pose des genoux ou des pieds.

Le matériel : tremplin ou surface élastique ou, au contraire, amortissante.

Les hauteurs d'évolution : contre-haut ou bas, effet de la pesanteur.

Comportements recherchés

L'efficacité de l'impulsion : tonicité, extension cuisse, jambe, cheville.

L'utilisation du matériel : augmentation de l'amplitude par le rebond sur un tremplin.

La continuité des actions : anticipation, enchaînement et stabilité.

La stabilité des réceptions : amortissement par un contrôle dynamique de la flexion des jambes.



S'équilibrer en appui renversé

Objectifs

Aligner les différentes parties du corps en position renversée.

Variables d'évolution

Les supports d'aide : pour permettre un appui des jambes et l'allègement du poids sur les bras.

Les positions initiales et finales : départ sur un matériel ou debout, chute allongée sur un tapis souple ou maîtrise d'une roulade.

L'autonomie : l'aide d'un support ou d'un camarade.

Comportements recherchés

La verticalité : alignement des charnières bassin, épaule, poignet.

Le contrôle de la tête : extension pour tenir l'appui renversé, flexion pour rouler.

La continuité d'action : enchaîner la fente, l'appui tendu renversé et la roulade.

S'équilibrer

Objectifs

Maîtriser déplacements et actions simples sur une surface étroite et surélevée.

Variables d'évolution

La hauteur et profondeur des supports : monter, sauter en contrebas, se réceptionner, prendre une impulsion.

Les déplacements : marche sur demi-pointe, sautillés.

Les directions : en avant, arrière ou latéralement; avec des demi-tours.

La statique : debout, accroupi.

Comportements recherchés

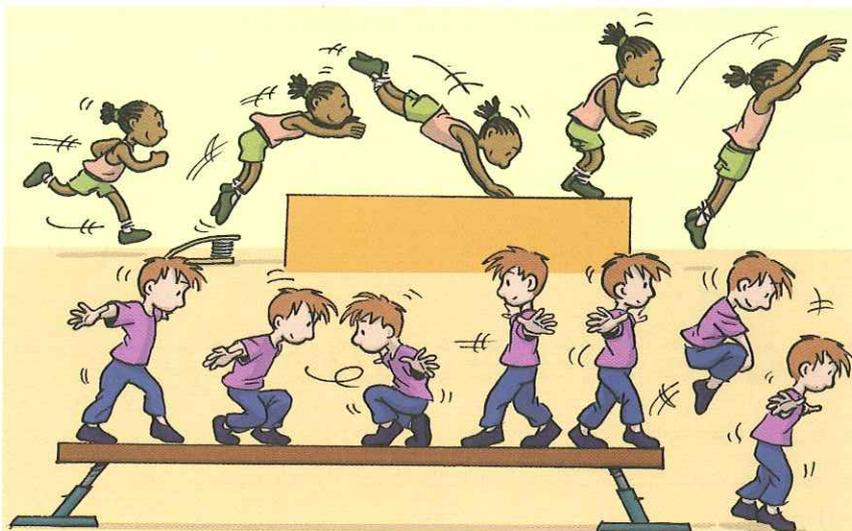
L'acceptation du risque : dominer ses émotions, oser expérimenter, élargir son champ d'investigation.

La coordination des actions : s'équilibrer à l'aide des bras, aligner les segments corporels dans une attitude dynamique.

Tourner en avant

Objectifs

Maîtriser la poussée et rouler rapidement en avant dans l'axe.



Variables d'évolution

Le départ : à genoux, accroupi ou debout, proche ou éloigné de la pose des mains.

La rotation : facilitée ou contrainte (plan incliné descendant ou montant).

L'arrivée : se relever avec puis sans aide (appui des mains au sol, partenaire).

Comportements recherchés

L'enroulement du dos : tête rentrée, menton poitrine, dos rond.

La pose des mains : éloignement progressif de la pose des pieds.

La poussée des jambes : sans ou avec élan, augmenter la progression vers l'avant.

La position du corps : groupé et jambes fléchies pendant la roulade.

Tourner en arrière

Objectifs

Enchaîner rouler en arrière rapidement et se redresser.

Variables d'évolution

Les positions initiales et finales : départ (assis ou debout) et arrivée (à genoux, accroupi, jambes écartées ou tendues).

La stabilité : rotation au sol ou en suspension (cordes, barre fixe basse).

Comportements recherchés

Le corps est groupé : arrondir le dos, rentrer la tête, fléchir les jambes.

Le déclenchement de la rotation : par gravité (s'asseoir et s'élaner) ou par impulsion (s'élaner par appui d'un pied pour tourner).

Pour évaluer ses progrès

Dispositif

Objectifs

Les activités gymniques ont une double finalité : la maîtrise d'enchaînements et leur présentation au regard de l'autre.

Organisation

Le matériel est disposé pour permettre la succession d'actions puisées dans un programme élaboré avec les élèves en fonction de leurs acquis. Ils s'entraînent pour maîtriser leur réalisation puis la présentent à leurs camarades.

Mise en œuvre

Consignes

Montrer sa production composée d'enchaînements d'actions gymniques en évoluant sur tout le matériel disponible. Pour les observateurs, il s'agit d'apprécier la qualité de la réalisation et sa valeur esthétique.

Critères d'observation

Chaque élément réalisé est noté selon des critères simples (réalisation maîtrisée : 2 points, réalisation partielle : 1 point). L'esthétique est appréciée selon différents indicateurs (tonicité, attitude, bras et jambes tendus, orientation du regard, etc.) qui permettent l'attribution d'un point supplémentaire. ●

Équipe EPS du Bas-Rhin.

A propos de cette fiche

Nous remercions les éditions Accès de nous avoir autorisé à publier ce module d'apprentissage extrait de l'ouvrage *Vivre l'EPS*, 6 à 8 ans.

