

Animation USEP Gymnastique

Introduction

- Trouver des verbes ou noms illustrant les représentations associées à l'activité gymnique :
 - ↻ Tourner, rouler, se plier, se renverser, se déplacer, sauter, voler, s'équilibrer, s'appuyer, manipuler...
 - ↻ Rotation, renversement, équilibration, souplesse...

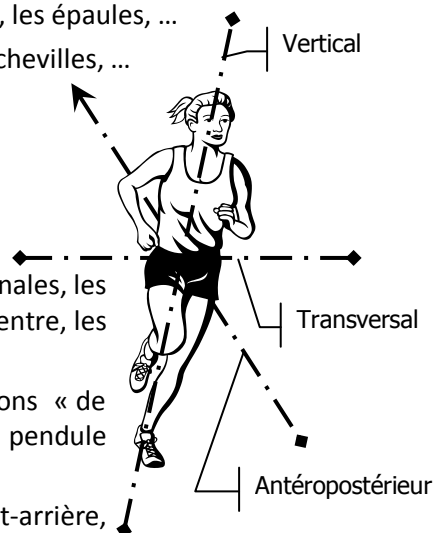
Échauffement

- L'échauffement se réalise autour des verbes.
 - ↻ Rouler ⇒ il faut échauffer le cou, les poignets, ...
 - ↻ S'appuyer ⇒ il faut échauffer les poignets, les épaules, ...
 - ↻ Sauter ⇒ il faut échauffer les genoux, les chevilles, ...
 - ↻ ...

Rotations

Trois axes

- Elles se réalisent sur trois axes :
 - ↻ Avec l'axe vertical : les rotations longitudinales, les roulades couchées avec un passage dos-ventre, les pirouettes, les vrilles...
 - ↻ Avec l'axe antéropostérieur : les rotations « de côté » comme les roues, mouvements de pendule latéraux...
 - ↻ Avec l'axe transversal : les rotations avant-arrière, roulades, saltos, balancements suspendus, soleils, lunes...



Maitrise

- Plus le corps en mouvement sera allongé, plus la rotation sera lente
 - ↻ Pour accélérer la rotation, il sera donc proposé un rapprochement des membres vers l'axe de rotation ce qui diminuera l'inertie au profit de la vitesse de rotation.
 - ↻ À l'inverse, pour maîtriser une rotation ou la ralentir, il faudra déployer le corps (écarter les bras, dégrouper, ...).
- Les rotations peuvent aussi s'effectuer autour de ... une barre fixe, un ballon, une table de saut...

Équilibres

- Les équilibres seront variés tant quant à leurs appuis que sur les situations.

Sur les pieds

- En tenant une position fixe (sol ou poutre)
 - ↻ Sur un pied (planche, Y...)
- Avec un déplacement (poutre)

Sur les mains

- Ce sont essentiellement les équilibres inversés.
 - ↪ ATR (Appuis Tendus Renversés, appelé communément équilibre) avec ou sans autres appuis (bras au sol et pieds sur un support).
 - ↪ sur un bras et les pieds (positions statiques...)

Sur un agrès

- Les équilibres peuvent s'effectuer au sol, sur une poutre (comme au sol, mais avec une surface réduite), sur une barre ou des arçons (supports fixes) ou des supports mobiles (anneaux, corde).

Équilibre Rotation

- On peut combiner les deux éléments
 - ↪ par exemple en effectuant une rotation puis en s'équilibrant (tour d'appui en s'arrêtant en appui haut, roulade avant et s'immobiliser, roue en s'immobilisant lors du passage ATR...)
 - ↪ depuis un équilibre, engager une rotation (ATR suivi d'une roulade avant, debout et engager une rotation...)

Sauter

- On pourra (abusivement) distinguer sauter de voler.
 - ↪ On repèrera, par sauter : aller vers par un bond
 - ↪ pour voler : aller de vers un arrêt.
- En gymnastique, avec les tables de sauts, ils peuvent comprendre un premier envol suivi d'un appui qui permet un envol.

Les sauts

- Au sol, sur une poutre... (en restant équilibré dessus)
- Avec une table de saut (appel, 1^{er} envol, appui, 2^e envol)
- Pour sortir d'un agrès (saut et réception)

Sauts et rotations

- Là aussi, il sera possible de combiner deux actions. On pourra donc sauter et tourner ou tourner puis sauter. Voir même tourner dans le saut.

Sauter et tourner

- Saut en avant en effectuant une roulade en réception (roulade sautée)
- Enchaîner un saut en appui facial puis se laisser tourner sur le côté.
- Sauter en sortie de poutre en effectuant un demi-tour ou un tour.

Tourner et sauter

- Pirouetter sur place puis sauter vers l'avant.
- Roulade avant ou arrière, saut en extension.

Entraînement Évaluation

- Tous les éléments, cités plus avant, peuvent être mis en œuvre par circuits. Il s'agira de mettre en place une succession d'ateliers sur lesquels les élèves passeront à tour de rôle.

Circuits

- Les circuits peuvent être de deux types en fonction des objectifs visés, du nombre d'élèves ou du matériel disponible :

Enchaînements

- ↻ des circuits ne présentant qu'un type d'action ; par exemple des ateliers uniquement axés sur des rotations ou des sauts...
- ↻ des circuits mobilisant plusieurs sortes d'actions sous forme d'ateliers différents.
- On peut demander aux élèves de composer un enchaînement de quelques figures.
- Les enchaînements seront libres dans la constitution des éléments. Ils peuvent faire l'objet d'une annonce en amont.
- Il sera également intéressant que les autres élèves en soient juges, validant sur la véracité de l'enchaînement, sa complexité et la virtuosité
 - ↻ Une composition de base pourrait contenir deux types de rotations, un saut et un équilibre.

Évaluation

- Il sera aussi nécessaire de mettre en place un protocole d'évaluation de préférence en mettant en jeu le regard de l'autre en co-évaluation.
 - ↻ L'évaluation peut porter sur les enchaînements en distinguant ou non les compétences.
 - ↻ L'évaluation peut valider la réussite sur les ateliers et distinguer les diverses compétences.

USEP

- La participation à une rencontre USEP pourra aussi faire l'objet d'une finalisation du cycle.
 - ↻ Une rencontre peut aussi se faire au sein de classe, ou mieux en inter-classes.

Prolongements

- En parallèle au cycle de gymnastique, il serait intéressant de proposer des activités liées à d'autres domaines.
 - ↻ Un travail sur le lexique (verbes d'action, description des actions...)
 - ↻ La réalisation de codages visant à une analyse et une lecture préalable des actions (en maternelles)
 - ↻ Une interdisciplinarité avec les sciences, la physique...

Références






Programmes

- Ci-dessous les extraits des IO sur les programmes relatifs aux activités gymniques
 - ↻ **Cycle 1 : Agir et s'exprimer avec son corps**
 - Développer des capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler...) et des équilibres. Se situer dans l'espace. Apprendre à agir en toute sécurité en acceptant de prendre des risques mesurés. Coordonner et enchaîner des actions
 - ↻ Compétences attendues en fin de cycle
 - Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés. Se repérer et se déplacer dans l'espace. Décrire ou représenter un parcours simple

- ↗ **En Cycle 2 : Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique**
 - Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatiques, artistiques et maîtrisées sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).
- ↗ Compétences attendues en fin de cycle
 - C6 : compétences sociales et civiques : Respecter les autres et les règles de la vie collective.
 - C7 : Autonomie et initiative : Travailler en groupe, s'engager dans un projet. Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter... Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée. Montrer de la persévérance dans les activités. Être capable de choisir un niveau de pratique parmi ceux proposés
- ↗ **En Cycle 3 : Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.**
 - Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques, artistiques et maîtrisés sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).
- ↗ Compétences attendues en fin de cycle
 - C6 : compétences sociales et civiques : Respecter les autres. Respecter les règles de la vie collective. Coopérer avec un ou plusieurs camarades
 - C7 : Autonomie et initiative : Respecter des consignes simples en autonomie. Montrer une certaine persévérance dans les activités. Commencer à savoir s'auto-évaluer dans des situations simples. S'impliquer dans un projet individuel ou collectif.

Documents

➤ Ci-joints :

	Un organigramme Des séances « des Albums pour Agir »
	Des fiches ateliers et une évaluation pour la maternelle
	Une proposition d'interdisciplinarité avec la physique
	Cahier pédagogique USEP ; Le défi Gym version 2
	L'organisation de la manifestation USEP pour la gymnastique.

Sites Internet

- Le site national de l'USEP : <http://www.u-s-e-p.org/>
- Le site de la FFG : <http://www.ffgym.com/>
- Des ressources pour « les albums pour agir », en Gym et AcroGym : <http://epsetpeda.free.fr/>