



## **LA GYMNASTIQUE AU SOL A L'ECOLE AVEC OU SANS MATERIEL**

- 1- Analyse de l'activité**
- 2- La sécurité**
- 3- Trame de variance**
- 4- La gymnastique dans les programmes**
- 5- Démarches d'apprentissage**
- 6- L'échauffement**
- 7- Exemples de situations pédagogiques**
- 8- L'évaluation.**

## Préambule :

La pratique de la gymnastique sportive n'exige pas toujours un matériel spécifique et coûteux. Il est tout à fait possible d'enseigner la gymnastique à l'école sans matériel ou avec quelques accessoires adaptés et ce tout en respectant les différentes familles de l'activité.

Exemple : Un renversement n'est pas seulement une roue ou un ATR (Appui Tendus Renversés), il peut être travaillé en réalisant des bonds de lapin

Une rotation n'est pas seulement une roulade avant ou arrière, elle peut être longitudinale au sol ou en position verticale...

Cependant une surface de tapis est à prévoir pour enseigner cette activité.

## 1- Analyse de l'activité

### Définitions :

- La gymnastique sportive est une activité de productions de formes corporelles inhabituelles (libres ou imposées) enchaînées, réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées en référence à un code admis par les pratiquants.
- La gymnastique est une activité où le sujet ose réaliser des enchaînements d'actions au sol ou aux agrès, qui allient risques maîtrisés, originalité, virtuosité dans des situations inhabituelles.

### Logique de l'activité en milieu scolaire :

La gymnastique permet à l'enfant de s'adapter dans des situations inhabituelles en maîtrisant son corps dans l'espace. Elle lui permet de prendre et maîtriser des risques, de développer sa capacité à oser réaliser, de diversifier et d'enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives).

L'objet de cette activité est donc de maîtriser des actions gymniques

- **En maternelle**, l'enfant découvre, explore en toute sécurité les différents modes d'action gymnique dans un environnement aménagé, sur des parcours simples
- **Au cycle 2**, il structure des formes corporelles libres ou imposées, réalisées dans un environnement aménagé et sécurisé, il ose réaliser des enchaînements simples, accepte d'être vu et jugé, en référence à un code.
- **Au cycle 3**, il produit des formes corporelles inhabituelles libres ou imposées, il réalise des enchaînements d'actions plus complexes, en référence à un code élaboré conjointement par l'enseignant et les élèves, il accepte d'être vu et jugé, il est capable d'être juge à son tour.

### Les ressources mobilisées et développées :

- Ressources informationnelles : la construction de nouveaux équilibres remettant en cause celui du terrien entraîne des modifications dans la prise d'informations visuelles et proprioceptives. Les activités de mémorisation d'actions et d'anticipation sont fortement sollicitées.
- Ressources mécaniques : Maîtrise d'équilibres et de déséquilibres inhabituels, coordinations et dissociations segmentaires.
- Ressources énergétiques : tonicité, vitesse et contrôle de l'énergie engagée.
- Ressources affectives : perception et gestion du risque, contrôle de ses émotions, notion de « cran ».
- Ressources relationnelles : règles de fonctionnement collectives, code commun d'observation et d'évaluation, communication autour de ce code, échanges d'idées et coopération dans la construction d'enchaînements.

### Spécificité de l'activité et problèmes posés :

Les formes corporelles à produire et à maîtriser conduisent les enfants à des actions de plus en plus **renversées, manuelles, aériennes**.

L'enfant va construire des postures différenciées, les combiner et les enchaîner à des vitesses différentes et avec une amplitude croissante.

L'accent sera mis prioritairement sur la correction des figures et postures et la notion d'enchaînement. Les outils photo, vidéo et informatique permettront une visualisation critique qui facilitera le travail de correction.

Un référentiel commun sera construit dans la classe pour permettre à chaque élève de situer sa prestation et celle des autres par rapport au code commun établi et accepté par tous. L'élève pourra alors être acteur, spectateur et juge.



## 2 - La sécurité en gymnastique

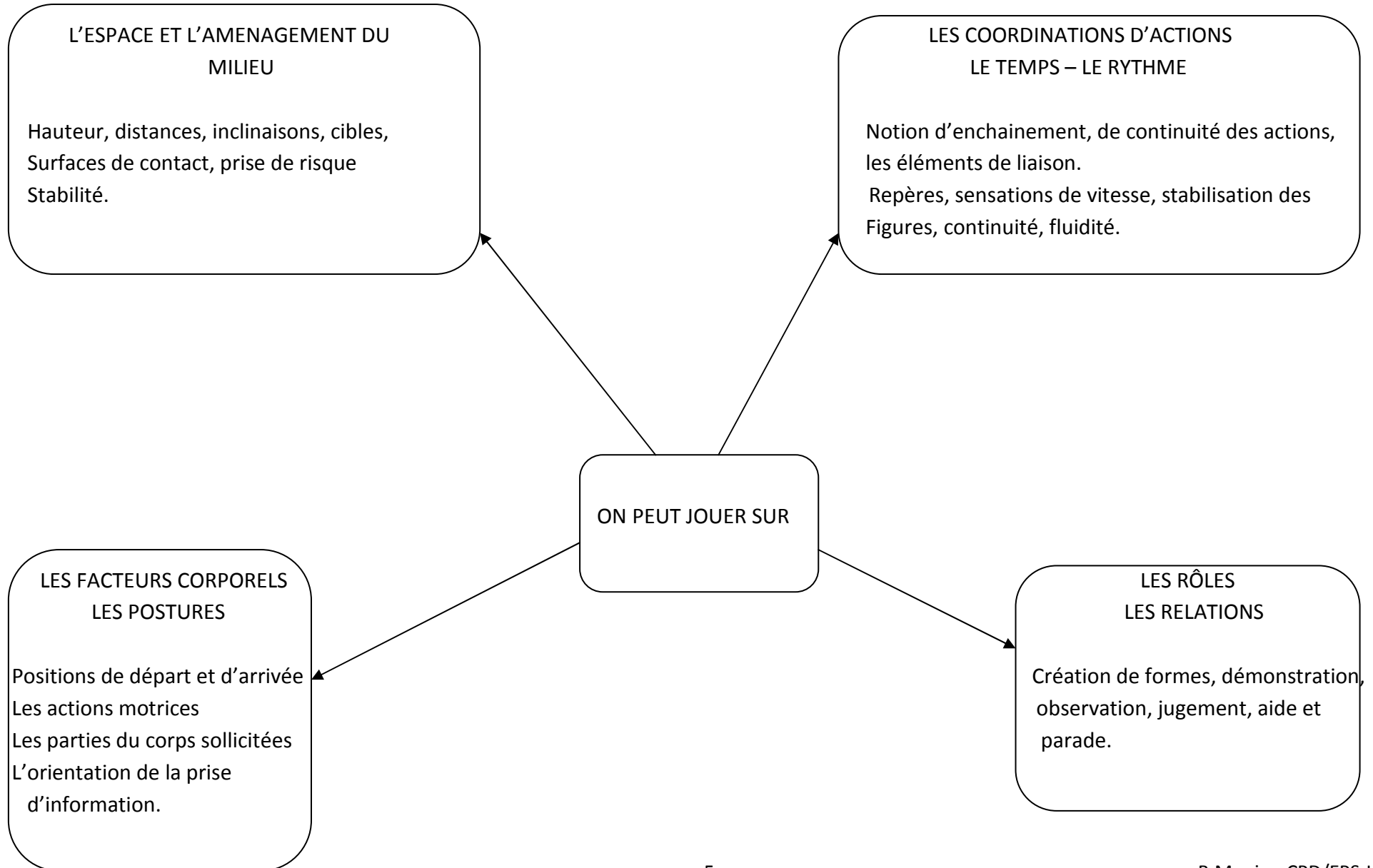
### Les espaces de travail :

- Ils doivent être limités et orientés de manière à ce qu'il n'y ait aucun obstacle proche d'un déplacement (mur, poteau, porte, ...)
- Le sol doit être recouvert d'une surface de tapis en mousse avec un minimum de 3 à 4 centimètres d'épaisseur. Veiller à ce qu'il n'y ait aucun espace entre les tapis
- Lors d'un travail en ateliers, les zones d'évolution suffisamment larges doivent être délimitées
- Lors d'un travail sous forme de parcours, donner un sens de rotation et veiller à ce que les situations proposées ne provoquent pas d'encombrement à certains endroits. Doubler par exemple un atelier qui génère de l'attente.

### Les conditions humaines :

- La tenue vestimentaire : Un survêtement est conseillé, la tenue doit être confortable
- Les enfants doivent pratiquer pieds nus, en chaussettes ou chaussés de chaussons de gymnastique. En aucun cas avec des baskets.
- Les cheveux longs doivent être attachés avec un élastique (pas de barrette).
- Limiter le nombre d'élèves à 6 pour un atelier
- Présence de l'adulte sur l'atelier présentant un risque tout en gardant le groupe classe dans son champ visuel
- Différencier les consignes pour adapter au niveau des élèves sur une même situation ou faire des groupes de niveau.
- Agir chacun son tour, attendre que son camarade ait quitté la surface d'action pour s'engager.
- Un échauffement spécifique est indispensable quelque soit l'âge des élèves et le contenu de la séance.
- Apprentissage de la notion d'aide et de parade, gestes à construire avec l'enseignant.

### 3 – Trame de variance



## 4 - La gymnastique au sol dans les programmes

Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
<p style="text-align: center;"><b>Agir et s'exprimer avec son corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, ...) et des équilibres.</li> <li>• Se situer dans l'espace</li> <li>• Apprendre à agir en toute sécurité en acceptant de prendre des risques mesurés</li> <li>• Coordonner et enchaîner des actions</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Compétences attendues en fin de cycle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.</li> <li>• Se repérer et se déplacer dans l'espace</li> <li>• Décrire ou représenter un parcours simple</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b></p> <p>Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatique, artistiques et maîtrisées</p> <p style="text-align: center;"><b>Compétences attendues en fin de cycle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>C6 : <u>compétences sociales et civiques</u></b> Respecter les autres et les règles de la vie collective.</li> <li>• <b>C7 : <u>Autonomie et initiative</u></b> 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 Etre capable de choisir un niveau de pratique parmi ceux proposés</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b></p> <p>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques, artistiques et maîtrisés.</p> <p style="text-align: center;"><b>Compétences attendues en fin de cycle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>C6 : <u>compétences sociales et civiques</u></b> Respecter les autres Respecter les règles de la vie collective Coopérer avec un ou plusieurs camarades</li> <li>• <b>C7 : <u>Autonomie et initiative</u></b> 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 Se déplacer en s'adaptant à l'environnement.</li> </ul>

### Au collège, en 6° :

- adapter sa motricité aux différents appareils dans des situations inhabituelles : monter sur, se balancer, tourner autour, franchir, sauter, se renverser, se réceptionner dans les chutes
- construire les positions et postures essentielles à l'activité (appuis, suspensions...)
- présenter des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique
- produire une continuité des actions réalisant, le cas échéant, une interaction entre le corps, les engins et la musique.

## 5 - Démarche d'apprentissage

### Les différentes phases d'apprentissage :

#### 1- Phase de découverte de l'activité : (1 ou 2 séances)

- Situations d'exploration, découverte et entrée dans l'activité.
- Jeux ou parcours permettant la découverte du matériel
- Mise en évidence de la nécessité de règles collectives de fonctionnement de la classe.

#### 2- Phase d'évaluation diagnostique: (1 ou 2 séances)

- Situation de référence et repérage des niveaux d'habileté des élèves
- Rotation des groupes sur des ateliers ou utilisation de parcours de niveaux différents
- Repérer les réponses possibles et les niveaux à partir de critères de réussite précis donnés par l'enseignant.

#### 3- Phase de structuration des apprentissages : (6 ou 7 séances)

- Ateliers de recherche d'efficacité de l'action
- Parcours de renforcement en introduisant des contraintes variables
- Création progressive d'un enchaînement de plus en plus complexe, de plus en plus long, de plus en plus fluide, avec mémorisation des éléments.
- Travail en utilisant la vidéo avec retour sur la séance pratique en classe.

#### 4- Phase de bilan : (1 ou 2 séances)

- Revenir à la situation de référence
- Evaluation des acquis et progrès par rapport à la situation initiale

### Les différentes approches pédagogiques :

#### Organisations humaines :

- Travail collectif : pour les échauffements, pour un travail spécifique (placement segmentaire, gainage, renforcement musculaire)
- Des ateliers : lors d'une phase d'exploration, d'apprentissage ou d'entraînement sur un thème
- Des parcours à thèmes (rotations, sauts, équilibre, renversements, coordination...) ou sans thème.

### **Actions motrices travaillées :**

- Tourner/rouler : les rotations avant, latérales, au sol ou à partir de supports surélevés, à partir d'appuis manuels, sur soi même, debout au sol
- Se déplacer, s'équilibrer : au sol, sur des appuis manuels et/ou pédestres, en combinant des actions, en étant de + en + renversé
- Sauter, Voler : Quitter momentanément tout appui en recherchant l'amplitude du mouvement, l'allongement, sur les mains et/ou les pieds, en avant, en arrière, latéralement, en tournant,
- Se renverser : tête en bas à partir d'appuis manuels, au sol ou sur plan incliné, en franchissant des obstacles.

### **Règles de fonctionnement :**

- Utilisation maximale de l'aménagement du milieu qui permettra à l'élève de trouver des solutions aux problèmes posés
- Permettre à l'élève de prendre des risques dans un milieu sécurisé
- Permettre à l'élève de s'auto évaluer en utilisant des consignes claires, des buts précis, dessins et fiches présentes sur l'atelier

### **Quelques éléments et leurs règles d'action :**

- Roulade avant : Départ accroupi, poser les mains à plat, rentrer la tête et voir son ventre, pousser sur les mains, arrondir le dos, pousser avec les 2 pieds en même temps, rouler dans l'axe, se relever sans l'aide des mains.
- Roulade avant en contre bas : Poser les mains près du bloc de mousse, menton poitrine, pousser sur les mains.
- Bonds de lapin : Poser les mains le plus loin possible, pousser sur les mains, monter les fesses.
- Franchir un obstacle en appui : Poser les mains sur le plot près de soi, repousser sur les mains, monter les fesses et ramener les jambes sous le buste rapidement.
- ATR (appui tendu renversé) : Départ en fente avant, ne pas prendre d'élan, ne monter qu'une jambe tant que le placement du dos n'est pas atteint, repousser sur les bras, regarder ses mains, arriver en fente avant.
- Roue : Départ en fente, pose des mains à écartement des épaules, passage par le verticale , jambes écart, regard sur les mains, corps gainé, arrivée en fente dans la direction opposée à celle du départ.
- Equilibres : Tenir 3 secondes, s'aider des bras, tendus et écartés, regarder loin devant.
  - Equilibre sur 2 pieds et sur ½ pointes
  - Equilibre accroupi
  - Equilibre sur 1 pied et sur ½ pointe
  - Planche faciale sur 2 pieds, à plat ou sur ½ pointes
  - Planche faciale sur 1 pied , à plat ou sur ½ pointe.



- Les sauts : S'aider des bras lors de l'impulsion, tourner autour de l'axe des mains, bras tendus vers le haut.
- Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds et :
  - saut extension,
  - saut extension avec  $\frac{1}{2}$  tour ou tour complet
  - Saut groupé
  - Saut écart
  
- Sauts appel 2 pieds, réception 1 pied et
  - saut sissonne
  - saut et  $\frac{1}{2}$  tour
- Sauts d'un pied sur l'autre avec :
  - Saut ciseau
  - Saut de chat
  - Saut de biche
  - Saut enjambé
- Saut impulsion 1 pied, réception sur le même pied et :
  - Saut groupé
  - Saut avec  $\frac{1}{2}$  tour
- Déplacements en équilibre : Regarder loin devant soi (regard à l'horizontale), utiliser les bras pour s'équilibrer



## 6 - L'échauffement

***Dirigé par l'enseignant au cours des premières séances, on s'orientera progressivement vers une autonomie, les élèves proposant à tour de rôle un exercice au reste de la classe pour, en fin de module, être capable de s'échauffer seul en réalisant des exercices mémorisés.***

***Il peut également se faire en musique ce qui permettra d'aborder la notion de rythme.***

### **1 - Des déplacements :**

***Ils débutent l'échauffement, ils doivent être variés en occupant tout l'espace, augmenter progressivement en vitesse et en intensité, sous forme d'exercices ou de jeux, debout ou dans différentes situations au sol.***

- Trotter en écrivant son nom, des chiffres, des formes géométriques...
- Trotter, au signal, se regrouper par 2, 3, 4,...
- Trotter et varier le nombre et la nature des appuis au sol à chaque arrêt. Ex : 2 appuis dont 1 main, 3 appuis sans les pieds ...
- Marcher avec une attitude gymnique sur ½ pointes, sur les talons, avec placement des bras,...
- Marcher et au signal s'arrêter sur une attitude gymnique (planche faciale sur 2 pieds, 1 pied, pied à plat ou sur ½ pointe, attitude inventée sur 2 pieds, 1 pied, pied à plat ou sur ½ pointe, équilibre fessier, fente avant...
- Jeu des statues, en jouant sur le nombre (seul ou à plusieurs), en jouant sur les niveaux (hautes ou basses), en jouant sur les volumes ( serrées ou étalées).
- Trotter et au signal s'asseoir et se relever sans l'aide des mains, passer en équilibre fessier, position quadrupédique avec dos rond, dos creux, dos plat...
- A chaque arrêt, trouver un partenaire et s'immobiliser en ayant un point de contact avec lui. Varier le nombre et la nature des contacts. Ex : 1 jambe avec 1 bras, 1 tête avec 1 dos, 1 pied avec 1 épaule ...
- Par 2 se suivre comme une ombre
- Trotter et au signal réaliser différents sauts (vertical appel 2 pieds, avec ¼ de tour, avec ½ tour, en utilisant ses bras, saut groupé, saut carapé, saut d'un pied sur l'autre...)
- Marcher comme un géant, comme un nain
- Se déplacer comme un lapin, une grenouille, un kangourou, une girafe, un éléphant (amble), une araignée, un crabe...
- Varier des types de déplacement : marche, course, sautillés, pas chassés, déplacements quadrupédiques...
- Déplacements en pas chassés AV pied droit devant, AV pied gauche devant, latéral avec changement de sens

- Déplacements avant en fentes
- Enchaînement de déplacements sans temps d'arrêt. Ex : marche + 1 saut + 1 déplacement quadrupédique

## **2 - Les postures :**

***Elles permettent la mobilisation articulaire des différentes parties du corps, doivent être en lien avec le contenu de la séance et la spécificité de l'activité et mettre en évidence des notions telles que le tonus, le gainage, l'alignement des segments...***

- Enroulement de la colonne vertébrale debout jambes tendues (plier les genoux pour remonter)
- Culbuto (garder la tête dans l'axe)
- Culbuto et poser les pieds au sol derrière la tête
- Enchaîner plusieurs culbutos et revenir accroupi en s'aidant ou non des mains
- Enchaîner culbuto et chandelle
- culbuto assis en tailleur en tenant ses pieds avec les mains.
- Travail du gainage :
  - à 4 pattes, dos rond, dos creux, dos plat
  - la bouteille à 3
  - La brouette (le porteur tient au niveau des cuisses)
  - En quadrupédie dorsale, lever successivement une jambe puis l'autre
  - Par 2, un couché au sol, raide comme un bout de bois, l'autre lui soulève les jambes.
  - Par 2 face à face, « pousser l'âne », en mettant les mains sur les épaules de l'âne, sur les hanches de l'âne ; l'âne résiste debout, les mains sur les cuisses puis sans les mains sur les cuisses.
  - Par 2 assis face à face, pieds contre pieds puis dos contre dos, se repousser.
- Debout, enchaîner : flexion des jambes, monter sur ½ pointes, extension, poser pieds à plat puis l'inverse
- Mobilisation de la colonne cervicale : dire « oui, non, peut-être » avec la tête
- Hausser les épaules, ensembles ou alternativement
- Enrouler les épaules avant et arrière, ensembles ou alternativement
- Debout, mains sur les genoux, faire des ronds avec ses genoux
- S'équilibrer en position accroupi : descendre, tenir la position, se relever.

## 7 - Exemples de situations pédagogiques

### ✚ Exemples de parcours, d'enchaînements d'actions :

*Ce type de travail permet de mettre l'accent sur la notion de continuité de l'enchaînement. Pour imaginer : « l'enchaînement est une phrase, il commence par une majuscule (attitude de départ), se termine par un point (attitude de fin), et il n'y a pas de temps d'arrêt entre chaque mot (les éléments gymniques) ».*

#### **Parcours 1 :**

- Marche avant sur une ligne matérialisée au sol en franchissant des obstacles.
- Saut dans cerceau
- Grimper à l'espalier d'un côté et descendre de l'autre
- Rouler latéralement au sol
- Passer sous des bâtons posés en travers de 2 bancs sans les toucher
- Sauts de grenouille
- Planche faciale sur 2 pieds

#### **Parcours 2:**

- Roulade avant départ jambes fléchies et écartées
- Marche avant sur ½ pointes
- Bonds de lapin plan incliné puis plinth
- Saut avec ¼ de tour sur tapis de réception
- Planche faciale sur 1 pied

#### **Parcours 3 : Sauter**

- Sauter pieds joints par-dessus 4 petits plots
- En appui sur les mains, progresser en sautant par-dessus un cylindre ou d'un haut de plinth mousse
- Sauter de différentes façons dans des cerceaux posés au sol
- Bonds de lapin sur plan incliné puis plinth
- Saut vertical en contre bas et réception équilibrée au sol

#### **Parcours 4 :**

- Attitude sur un pied,
- Roulade avant au dessus d'un cylindre et se relever
- 2 bonds de lapin
- Equilibre sur 2 pieds et sur ½ pointes
- Equilibre fessier

#### **Parcours 5 :**

- Planche faciale sur 2 pieds
- Roulade avant sur un plan incliné
- Elan, appel 2 pieds et saut vertical avec ½ tour
- Culbuto et se relever
- Inventer 1 équilibre
- Saluer

#### **Parcours 6 :**

- Planche faciale sur 1 pied et sur ½ pointe
- 3 pas d'élan, appel 2 pieds et saut vertical
- Roulade avant au sol et se relever
- Fente avant et se renverser sur les mains
- chandelle

#### **Parcours parallèles :**

- **1-** se déplacer, enjamber + sauter + se déplacer en quadrupédie + rouler + se déplacer en renversement
- **2-** attitude + se déplacer + tourner + se déplacer en quadrupédie + sauter
- **3-** se déplacer + rouler 2 fois + sauter + se déplacer en quadrupédie + attitude

## Des exemples d'ateliers :

*Sur les ateliers, on insistera davantage sur les notions de correction, précision du geste, posture juste...*

- **Equilibre** : Se déplacer sur une bande déroulée au sol, sans mettre le pied à côté de la bande
- Marche AV et /ou ARR
- Déplacement latéral
- Bonds AV d'un pied sur l'autre
- Enchaîner 3 pas, 1 bond, 1 planche faciale, 1 saut avec changement de pied....
- **Quadrupédie** : (*alterner 2 pieds, 2 mains*) ; Bonds de lapin
- Au sol
- Sur une distance donnée, faire le moins de bonds possible (amplitude)
- En posant successivement les 2 mains et les 2 pieds dans un cerceau posé au sol
- Départ du sol, puis sur plan incliné et sur plinth mousse
- Idem et terminer par un saut vertical à partir du plinth sans puis avec  $\frac{1}{4}$  de tour puis  $\frac{1}{2}$  tour et réception équilibrée
- Idem en insistant sur le rôle des bras lors du saut.
- **Roulade avant** :
- Départ accroupi, jambes écartées, pieds ouverts, mains près des pieds, on regarde entre ses jambes l'élève qui est derrière
- Sur plan incliné en mousse, matérialiser la pose des mains et de la tête
- Rouler à partir d'un gros ballon ou d'un cylindre
- Au sol, idem
- Se relever avec puis sans l'aide des mains
- Se relever accroupi puis jambes écartées
- Départ sur 1 tapis, pose des 2 mains sur le tapis suivant en variant l'espacement entre les 2 en fonction du niveau des élèves (amplitude, 2 gros tapis)
- Enchaîner 2 roulades, la 1° entre les 2 tapis, la 2° sur plan incliné.
- **Renversement** : (introduire la notion de parade, travail toujours par 2)
- Départ à genoux, 2 mains au sol, ruades
- Départ accroupi, 2 mains au sol, placement du dos sans monter les jambes
- Départ en fente, 2 mains au sol, ne monter qu'1 jambe (adulte en parade ou travail face à un plinth mousse)
- Travail de la roue : tracer 1/2 cercle au sol, départ main et pied du même côté en avant, poser successivement sur la ligne main, main, pied, pied.
- Evolution de la roue : entre 2 lignes parallèles puis sur 1 ligne.

## 8 – L'évaluation

**On peut évaluer :**

- *Une ou plusieurs difficultés et leur niveau de correction*
- *Un enchaînement individuel*
- *Un enchaînement collectif*

**Selon l'évaluation retenue, les critères de réussite seront différents.**

 **Quelques exemples d'évaluation de difficultés :**

- **La roulade avant :**

	<b>Critères de réussite</b>	<b>Note /2</b>
<b>Au départ</b>	Je suis accroupi	
<b>Pendant</b>	Je rentre ma tête	
	Je pose mes mains à plat	
	Je roule dans l'axe en enroulant le dos	
<b>A l'arrivée</b>	J'arrive sur mes pieds	

- **L'appui tendu renversé (ATR) :**

	<b>Critères de réussite</b>	<b>Note /2</b>
<b>Au départ</b>	Je suis en fente, bras le long des oreilles	
<b>Pendant</b>	Mes bras et mes jambes sont tendus	
	Mon dos est droit	
	Mes jambes sont à la verticale	
<b>A l'arrivée</b>	Je reviens en fente, bras le long des oreilles	

- **La roue :**

	<b>Critères de réussite</b>	<b>Note/2</b>
<b>Au départ</b>	Je suis en fente, bras le long des oreilles	
<b>Pendant</b>	Je pose une main après l'autre	
	Mes bras sont tendus	
	Mes jambes sont tendues et passent par la verticale	
<b>A l'arrivée</b>	Je reviens en fente, bras le long des oreilles	

## ✚ Quelques exemples d'évaluation d'enchaînement individuel :

### ○ Niveau 1, cycle 2 :

Famille	Descriptif	Critères de réussite	Note
Se présenter	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
Rouler	Roulade avant sur un cylindre	- Départ accroupi - roule dans l'axe	/1
Se renverser	1 bond de lapin	- 2 mains, 2 pieds - monte les fesses	/2
S'équilibrer	Debout sur la pointe des 2 pieds	Equilibre tenu 3 secondes	/2
Sauter	Appel 2 pieds et saut vertical	- Impulsion des 2 pieds - lance ses bras vers le haut	/1
Saluer	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
<b>Enchaînement</b>	Bien mémorisé		/2
	Réalisé sans temps d'arrêt		/2
	Mouvements amples et corrects		/2

### Niveau 2, cycle 2 :

Famille	Descriptif	Critères de réussite	Note
Se présenter	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
Rouler	Roulade avant sur un plan incliné	- Départ accroupi, arrive sur les pieds - rouler dans l'axe	/3
Se renverser	3 bonds de lapin enchaînés	- 2 mains, 2 pieds - Monte les fesses	/3
S'équilibrer	Equilibre accroupi et se relever	- Tenu 3 secondes - Se relève sans déséquilibre	/2
Sauter	Appel 2 pieds et saut vertical avec $\frac{1}{2}$ de tour	- Hauteur du saut - Réception équilibrée	/2
Saluer	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
<b>Enchaînement</b>	Mémorisé et réalisé sans temps d'arrêt		/4
	Mouvements amples et corrects		/2



**Niveau 1, cycle 3 :**

Famille	Descriptif	Critères de réussite	Note
Se présenter	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
Rouler	Roulade avant au sol	- Rouler dans l'axe - Départ et arrivée sur les pieds	/2
Se renverser	ATR passager	- Départ et retour en fente - Monter 1 jambe à la verticale	/3
S'équilibrer	Planche faciale sur 1 pied à plat	- Tenue 3 secondes - Buste horizontal - Jambe d'appui tendue	/2
Sauter	Appel 2 pieds et saut avec ½ tour	- Hauteur du saut - Réception équilibrée	/2
Saluer	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
<b>Enchaînement</b>	Mémemorisé et réalisé sans temps d'arrêt		/2
	Mouvements amples et corrects		/2

**Niveau 2, cycle 3 :**

Famille	Descriptif	Critères de réussite	Note
Se présenter	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
Rouler	Roulade avant élevée	- Poser les mains loin et à plat - Rouler dans l'axe - Se relever sans l'aide des mains	/5
Se renverser	Roue	- Pose alternative des appuis - Aligne mains et pieds sur une ligne - Jambes tendues à la verticale	/5
S'équilibrer	Planche faciale sur 1 pied et sur ½ pointe	- Equilibre tenu 3 secondes - Jambe d'appui tendue, bras dans le prolongement du buste	/3
Sauter	Appel 2 pieds et saut avec 1 tour	Réception équilibrée sur les 2 pieds	/3
Saluer	Se tenir droit, lever les bras	Se présente	/1
<b>Enchaînement</b>	Mémemorisé et réalisé sans temps d'arrêt		/2
	Mouvements amples et corrects		/2

### **Un exemple d'évaluation d'enchaînement collectif :**

- Par groupes de 4, 6 ou 8
- Investir collectivement l'espace
- Par 2 côte à côte, en même temps l'un derrière l'autre, en même temps du centre vers l'extérieur, en même temps des côtés vers le centre...
- En réalisant le même exercice ou des exercices différents
- Ensemble, en cascade, 2 par 2, 3 par 3 ...
- En apportant ses idées et en respectant les propositions des autres
- En étant capable d'évaluer objectivement les autres

#### **Grille d'évaluation de l'enchaînement :**

<b>Observables</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Avis Oui/non</b>
<b>Espace</b>	Est-ce que tout l'espace est occupé ?	
<b>Difficulté</b>	Est-ce que certaines figures sont difficiles ?	
<b>Correction</b>	Est-ce que les figures étaient bien réalisées ?	
<b>Enchaînement</b>	Est-ce que l'ensemble est bien enchaîné ?	
<b>Éléments de liaison</b>	Est-ce qu'il y a des mouvements qui relient les difficultés ?	
<b>Concentration</b>	Est-ce que tous sont attentifs et concentrés ?	
<b>Etre ensemble</b>	Est-ce que tout le groupe évolue en semble ?	
<b>Autonomie</b>	Est-ce que l'enseignant a dû intervenir ?	