

**Rencontres U.S.E.P. – I.E.N.
Sport et Santé 2008
Montluçon I et II**

ATELIERS

**Activités
Physiques
EXpression**

Cycle III

**Delphine BERTHUET
Françoise AVEDISSIAN**

G.R.S cycle III

Encadrement :

Séance de découverte de l'activité G.R.S conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Découvrir les engins de G.R.S
- Manipuler les 5 engins de G.R.S
- Découvrir les possibilités (corps/engin)
- Reproduire des figures

Matériel :

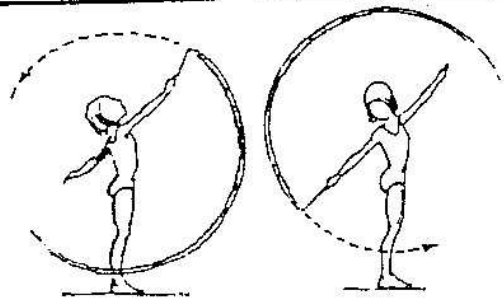
- 6 cerceaux de taille moyenne
- 6 rubans
- 4 paires de massues
- 4 cordelettes
- 4 ballons de G.R.S
- Photos plastifiées de GRS
- Un lecteur CD
- Quelques extraits de musiques

Déroulement :

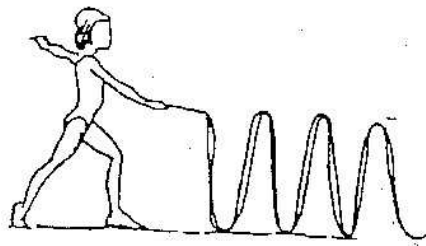
Objectif	contenus	Situation	Temps
- Découvrir les engins de G.R.S	Lexique à apporter aux élèves : Pratique sportive féminine - Enchaînement en musique - 5 engins - cerceau - ballon - massues - corde - ruban -	- Emergence des conceptions et des connaissances des élèves sur la GRS - Présentation des engins ; les nommer - Observation de photos de GRS - expression libre	4'
- Manipuler les 5 engins - découvrir les possibilités (corps/engin) - reproduire plusieurs figures	Voir exercices ci-joints.	- Répartition des élèves sur 5 ateliers (cerceau ; corde ; ballon ; ruban ; massues) - Temps de découverte des possibilités des engins et de son corps. - Tenter de reproduire des figures dessinées sur un document (voir dessins ci-joints) - Trouver, inventer de nouvelles figures	25' (5' par atelier)
- Déterminer son engin	Voir exercices ci-joints	- Chaque élève reprend l'engin qu'il a préféré - Travail de répétition et d'enchaînement de figures	5'
- Spectacle	Montrer ce que l'on sait faire Observer, apprécier	- Constituer 1 groupe observateur/1 groupe acteur - Improviser un enchaînement des figures que chacun sait faire - Prestation libre, collective, sur une musique. - Le groupe d'observateurs apprécie, applaudit - Inversion des rôles sur les 2 groupes	6'
- Retour au calme	- apprendre à plier un ruban - description des images de GRS par les élèves avec utilisation du lexique spécifique (ruban, cerceau, engin, etc)	- Rangement du matériel - Rassemblement assis - retour sur les photos de GRS	3'

Pour information : des malles GRS sont disponibles à l'Inspection de Montluçon II. Pour les réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

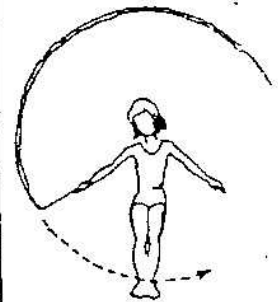
RUBAN Cycle III



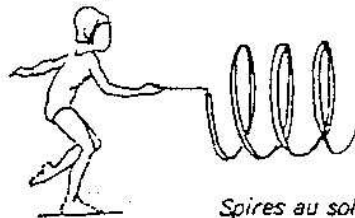
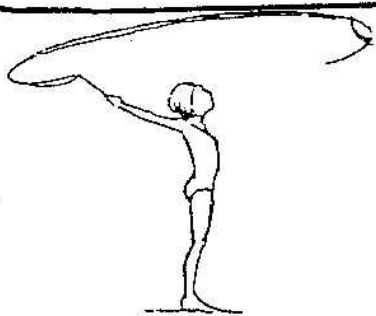
Cercle de ruban plan sagittal



Serpentins verticaux



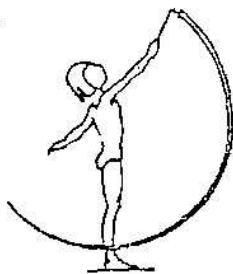
Cercle de ruban plan frontal



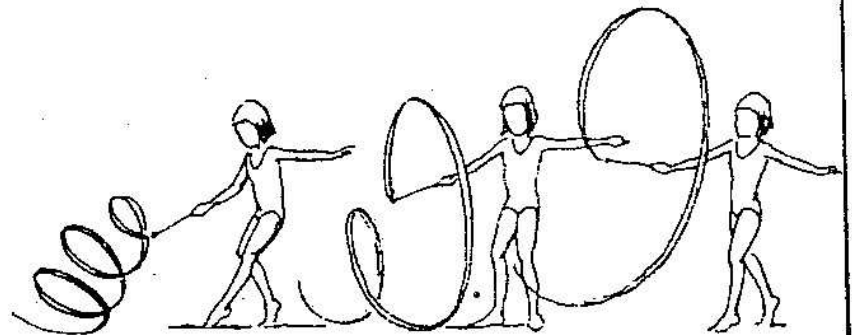
Spires au sol



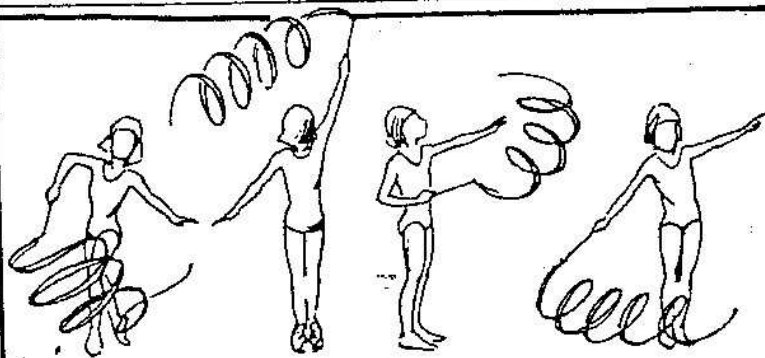
Serpentins horizontaux



Balancé de ruban plan sagittal



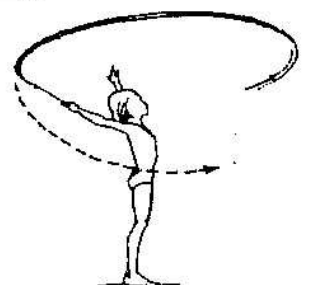
Spire terminée en cercle



Spires autour du corps

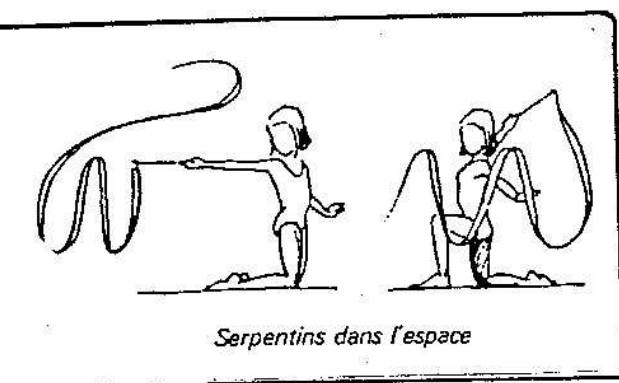
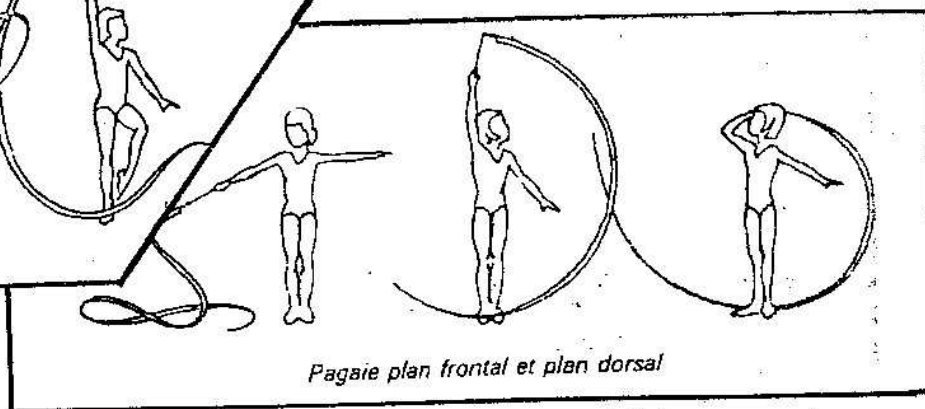
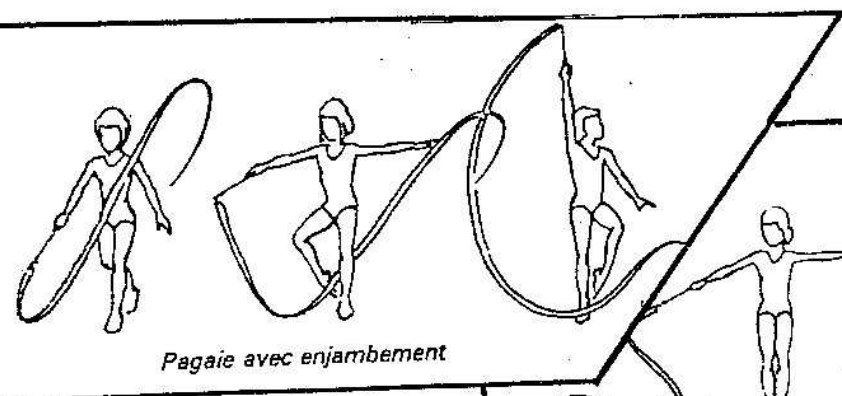
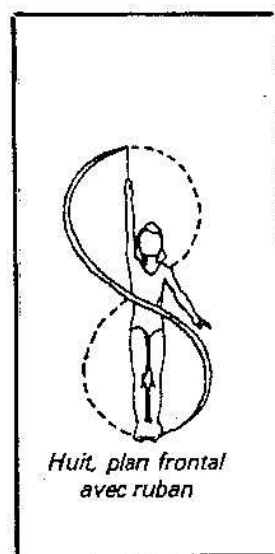
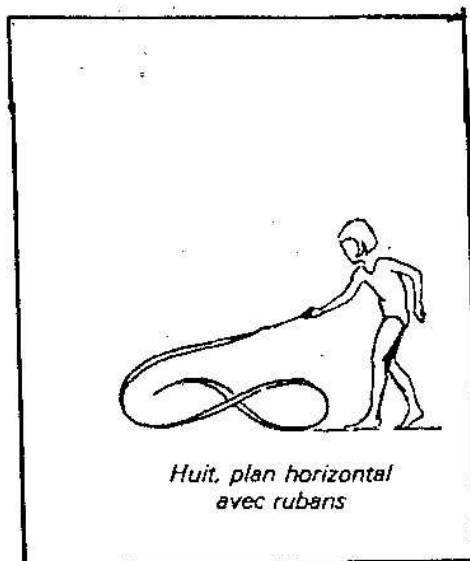
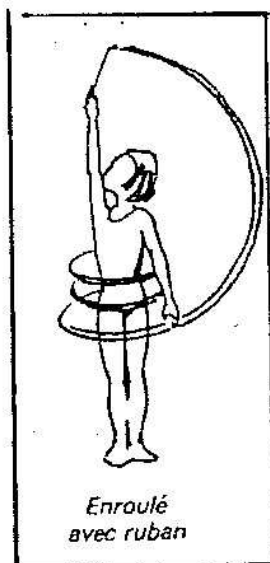


Spire en l'air au-dessus de la tête

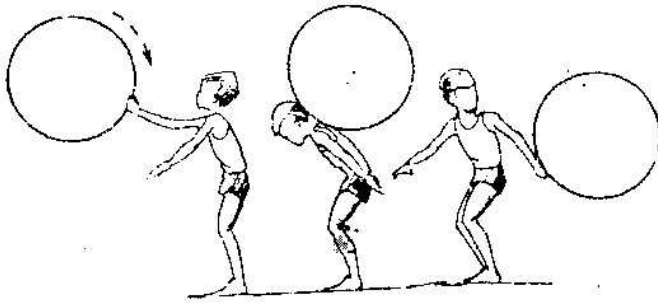


Cercle de ruban - plan horizontal haut

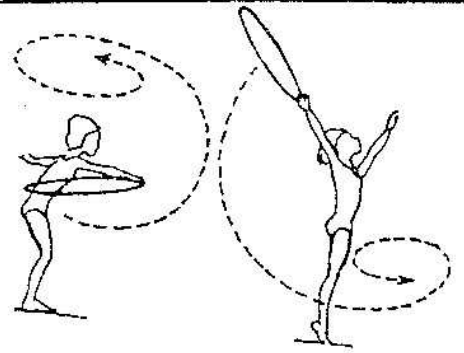
RUBAN Cycle III



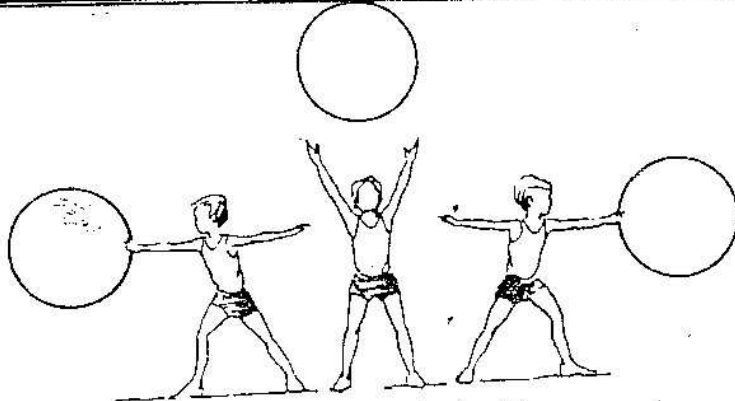
CERCEAU Cycle III



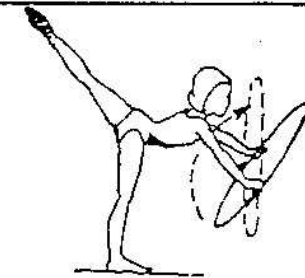
Roulé de cerceau sur le dos



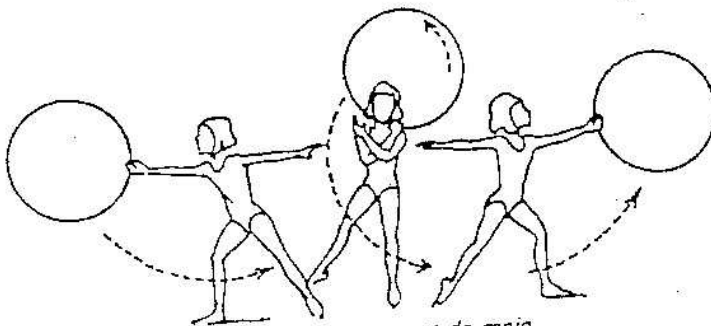
Spirale horizontale avec cerceau



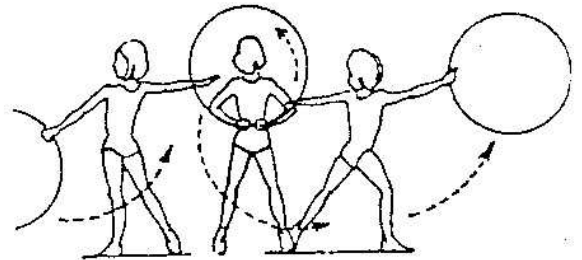
Lancer de cerceau plan frontal



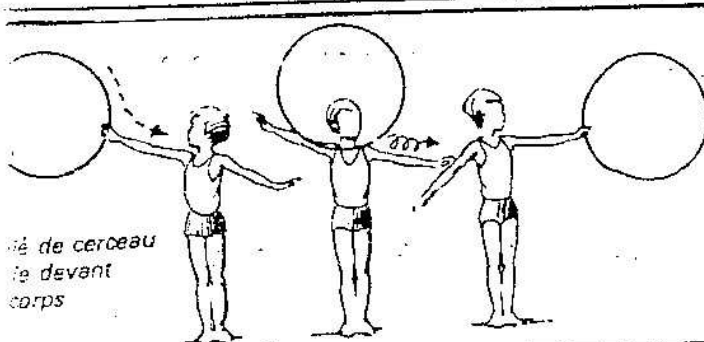
Toupie horizontale de cerceau



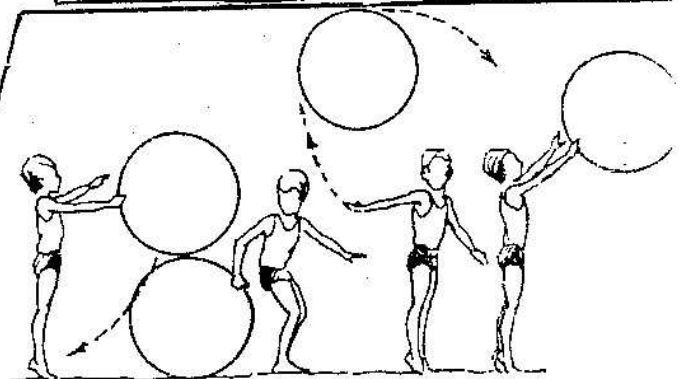
avec changement de main devant le corps



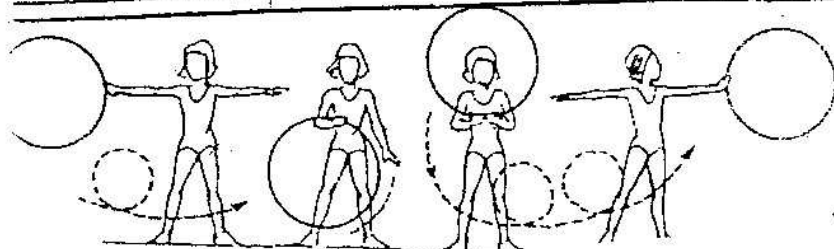
avec changement de main derrière le corps



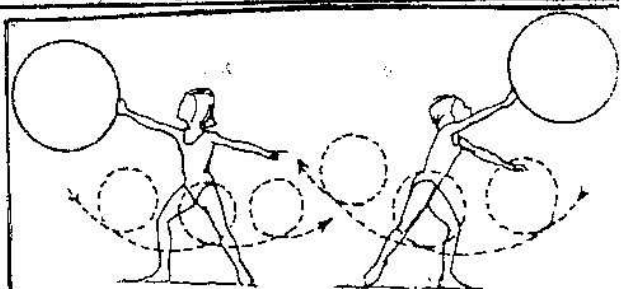
Lancer de cerceau le devant corps



Lancer de cerceau en arrière



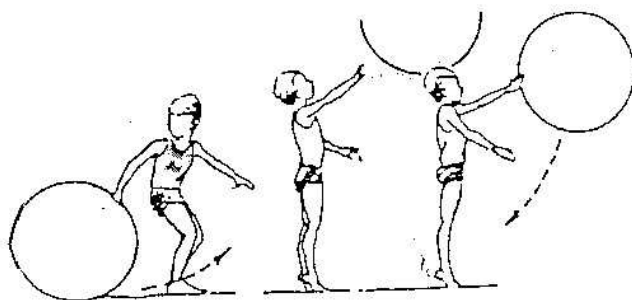
Rotation de cerceau pendant un balancé frontal avec



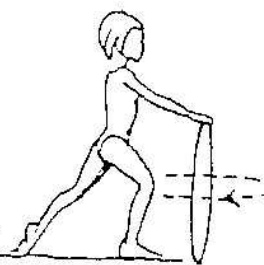
Rotation de cerceau pendant un balancé

CERCEAU Cycle III

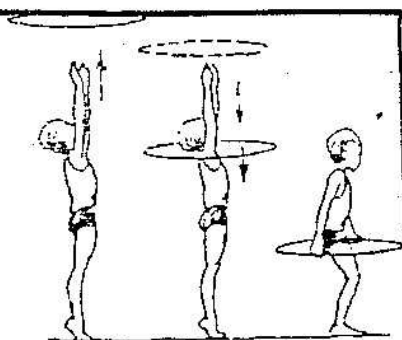
« Echappé »
de cerceau
en avant



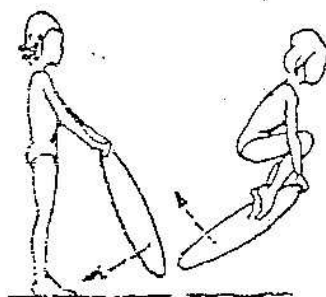
Rotation de cerceau



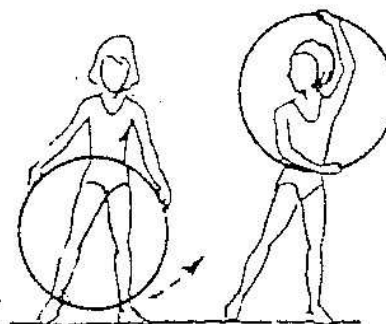
Toupie verticale
de cerceau



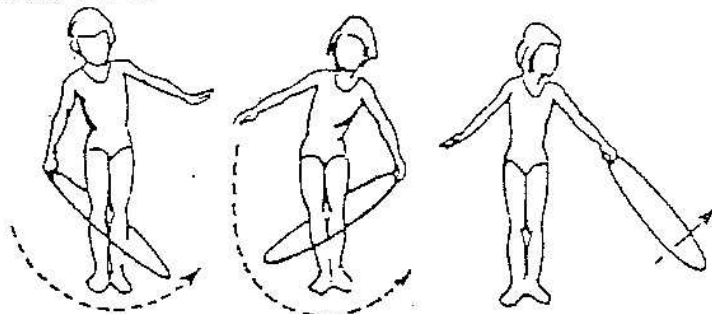
Lancer de cerceau
à 2 mains



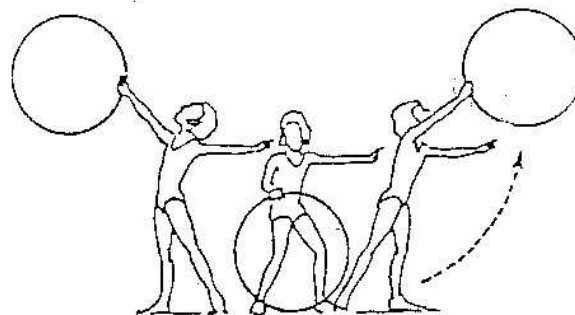
Eventail et saut
antéro-postérieur



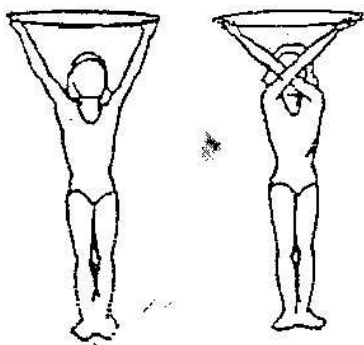
« Volant » avec cerceau
plan sagittal



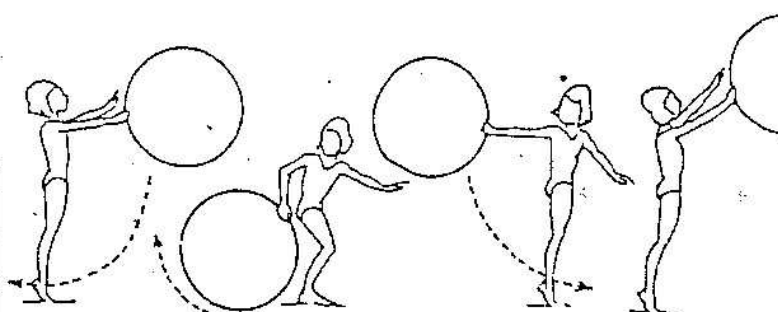
Eventail et saut latéral
sur cerceau



Balancé de cerceau dans
un plan frontal



« Volant » avec cerceau
plan horizontal

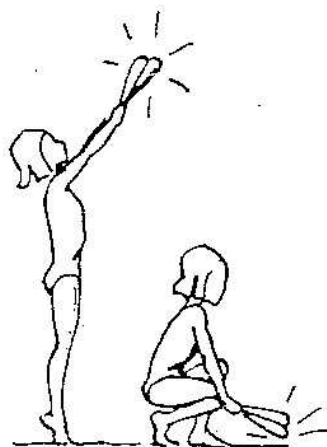


Balancé de cerceau dans un plan sagittal

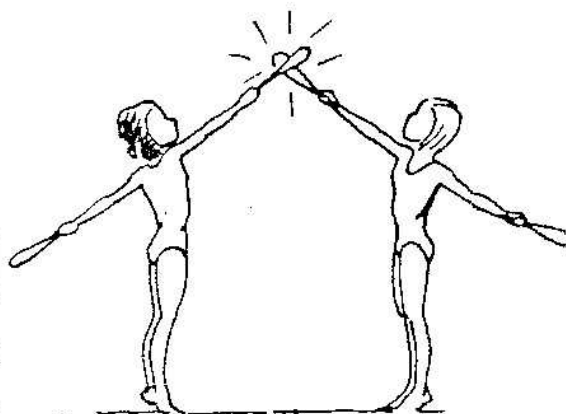
MASSUES Cycle III



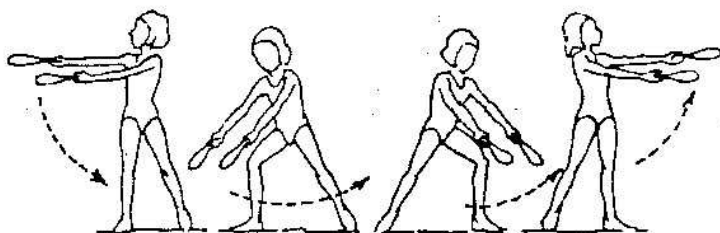
Frappés en l'air
et au sol



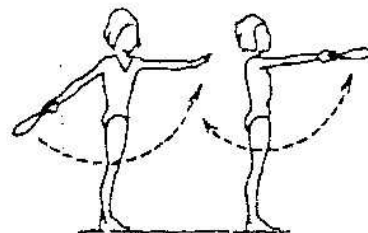
Frappés de massues
au sol



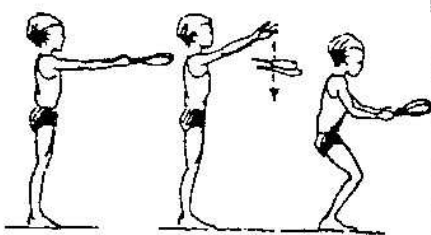
Frappés avec
partenaire



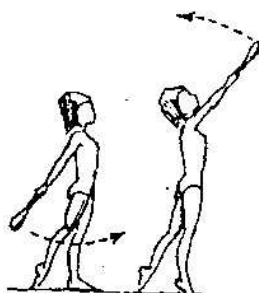
Balancé de 2 massues dans
un plan frontal



Balancé de massue
dans un plan sagittal

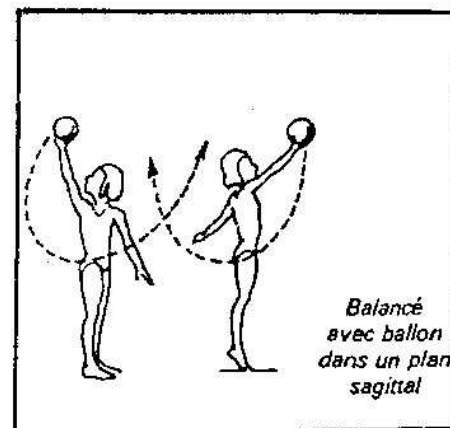
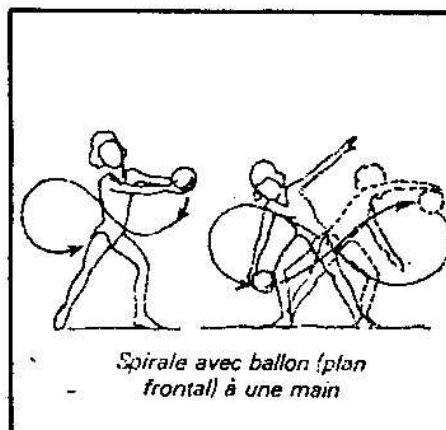
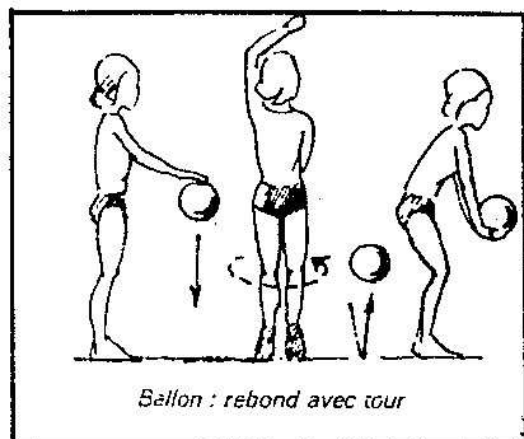
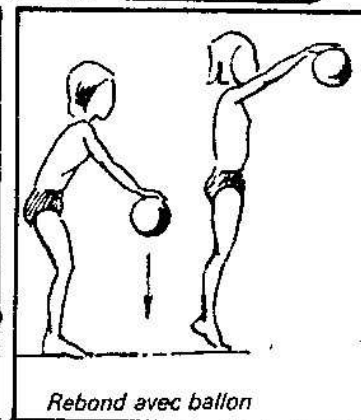
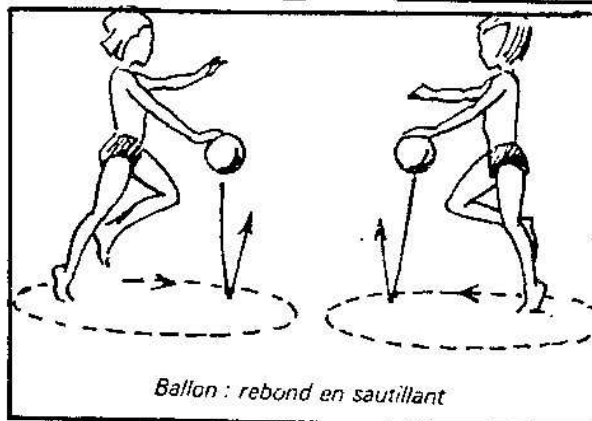
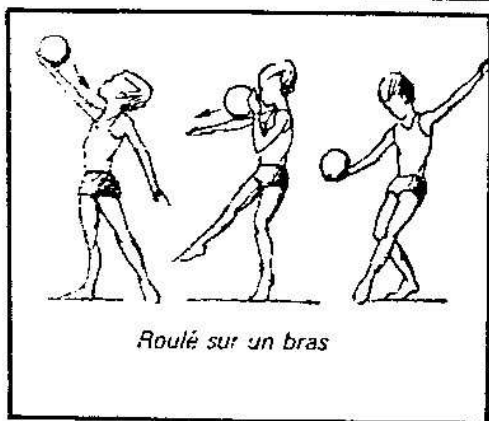
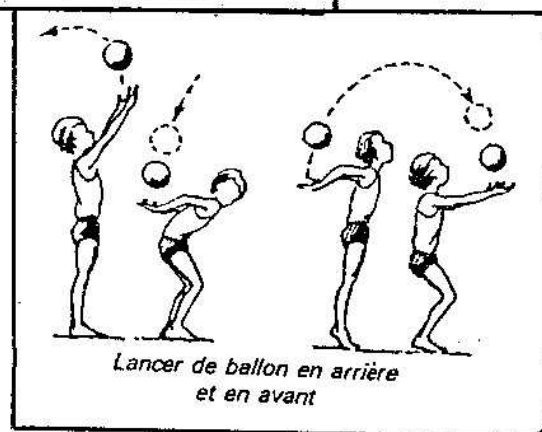
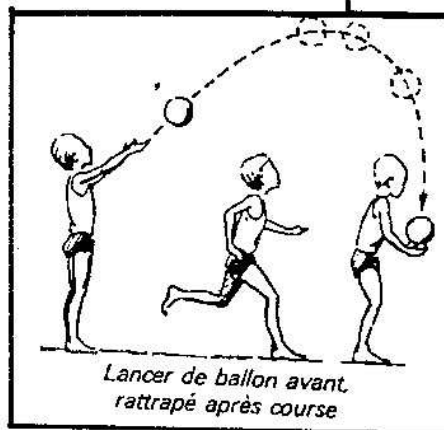
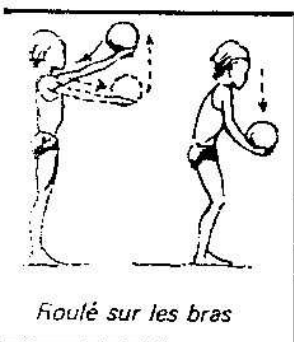
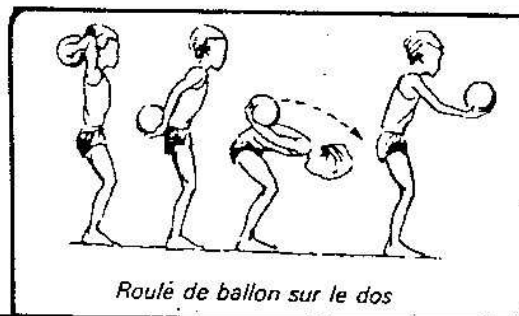
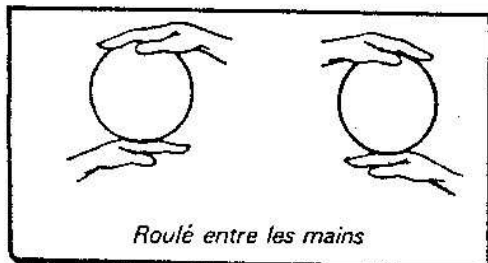
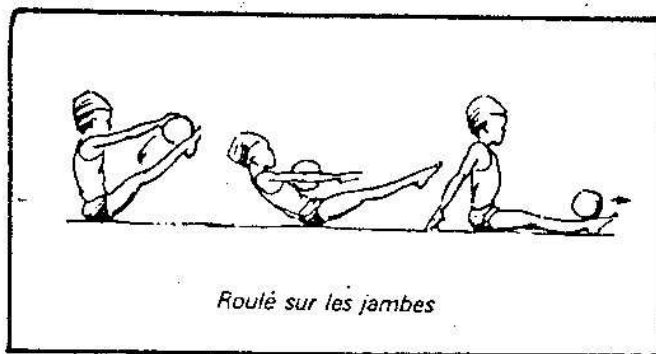
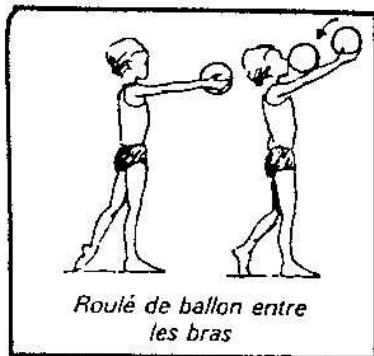


« Echappé » de 2 massues
en avant

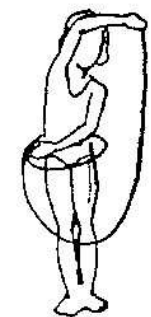


Cerde de massue plan sagittal

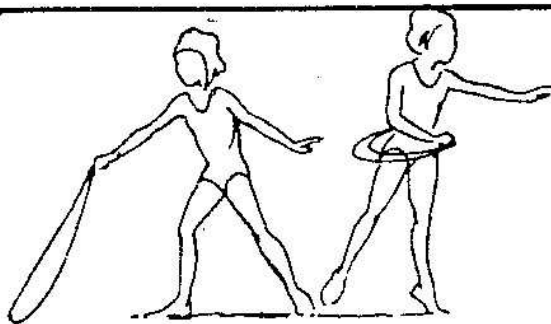
BALLON Cycle III



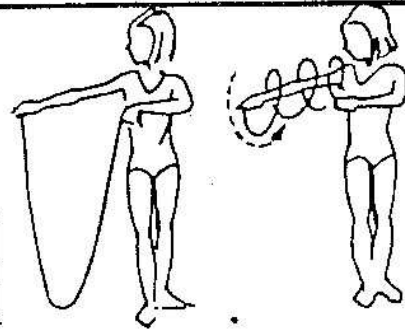
CORDE Cycle III



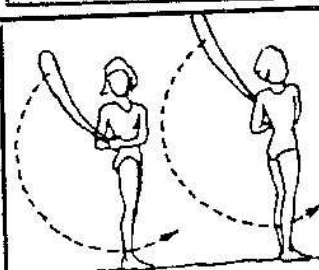
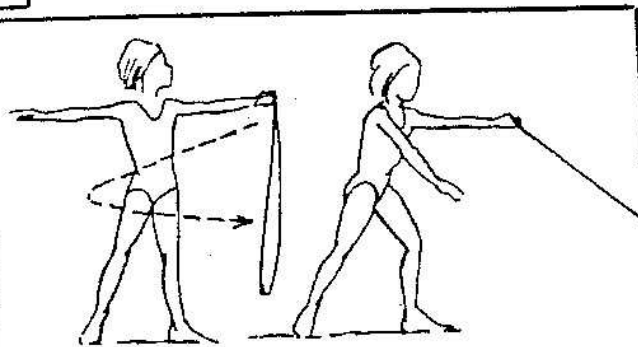
Enroulé de corde
tenue à 2 mains
autour de la taille



Enroulé de corde pliée
tenue à 1 main

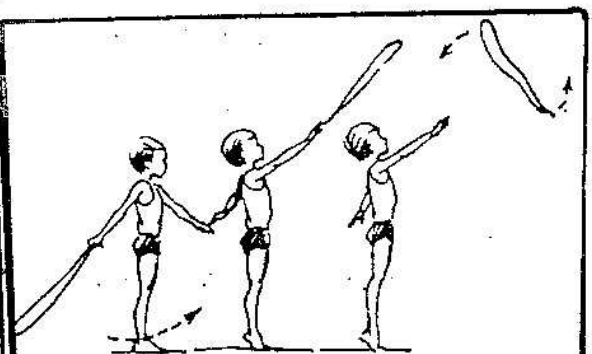
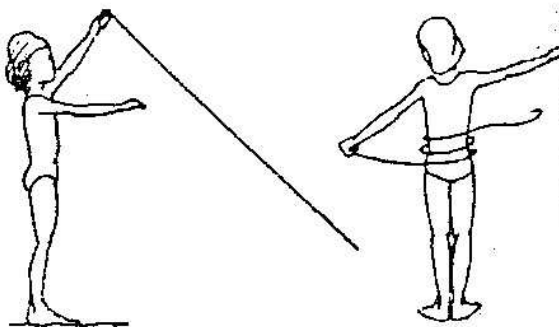


Enroulé de corde
autour du bras

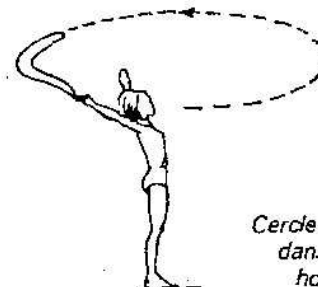


Pagaie avec cordelette
plan sagittal D et sagittal G

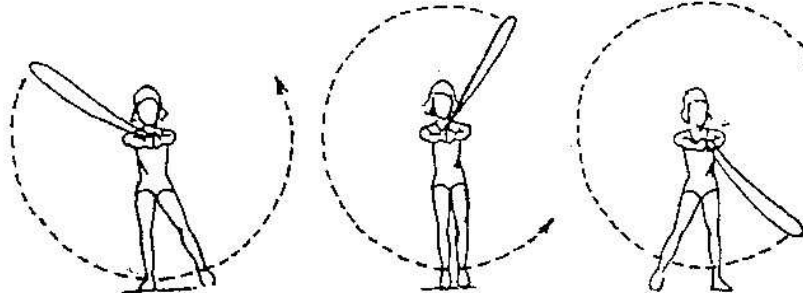
Enroulé de
la corde
développée



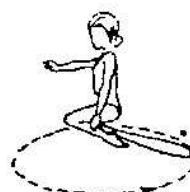
Lancer de la corde pliée



Cercle avec corde
dans un plan
horizontal



Moulinet de cordelette plan frontal



Moulinet de cordelette
plan horizontal bas

JONGLERIE cycle III

Encadrement :

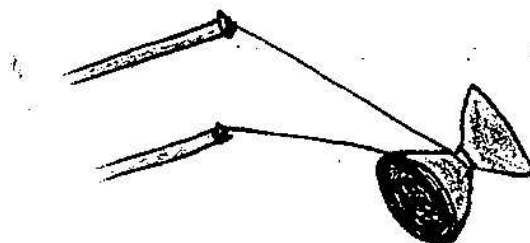
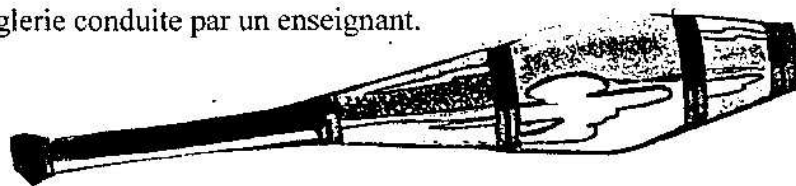
Séance de découverte des activités de jonglerie conduite par un enseignant.

Objectifs:

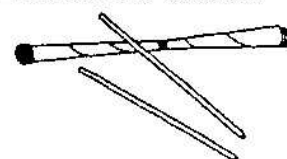
- Découvrir les engins de jonglerie
- Manipuler ; découvrir les possibilités (corps/engin)
- Jongler ; s'exercer

Matériel :

- 12 assiettes chinoises (sans bâton)
- 24 anneaux de petite taille
- 24 foulards
- 24 balles de jonglage
- Diabolos, bâton du diable, massues (pour observation, sans pratique)
- Un lecteur CD
- Un CD de musiques de cirques



Baton du diable



Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Découvrir les activités de jonglage	Lexique à apporter aux élèves : Jongler – cirque – assiettes chinoises – balles – foulards, anneaux – spectacle -	- Emergence des conceptions et des connaissances des élèves sur les arts du cirque - Présentation des engins ; les nommer	2'
Chaque élève choisit l'engin avec lequel il souhaite jongler : foulards, anneaux ou balles			
- Jongler avec les foulards, anneaux ou balles - découvrir les possibles (corps/engin) - reproduire plusieurs figures	Voir exercices ci-joints.	- Temps de découverte des possibilités de l'engin et de son corps avec l'engin - Démonstration et tentative de reproduction de figures (voir dessins ci-joints)	12'
- Manipuler les assiettes chinoises (facultatif ; voir en fonction du temps disponible)	Voir exercices ci-joints.	- Idem - Utiliser l'index et non le bâton pour faire tourner les assiettes. - Cette pratique est difficile. Découvrir, essayer mais ne pas insister.	5'
- Spectacle	Choisir son engin Montrer ce que l'on sait faire Observer, apprécier	- Constituer 1 groupe observateur/1 groupe acteur - Improviser un enchaînement des figures que chacun sait faire - Prestation libre, collective, sur une musique. - Le groupe d'observateurs apprécie, applaudit - Inversion des rôles sur les 2 groupes	5'
- Retour au calme	- Apprendre à plier les foulards pour les ranger	- Rangement du matériel	1'

Pour information : une malle jonglerie sera prochainement disponible à l'inspection de Montluçon II.
Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

Les foulards, les anneaux, les balles :

- Tenir les foulards en pince, paume des mains orientée vers le sol
- Tenir les anneaux en pleine main
- Le lancer s'effectue avec le poignet
- Pour une meilleure préhension, il est possible de faire un nœud au foulard.

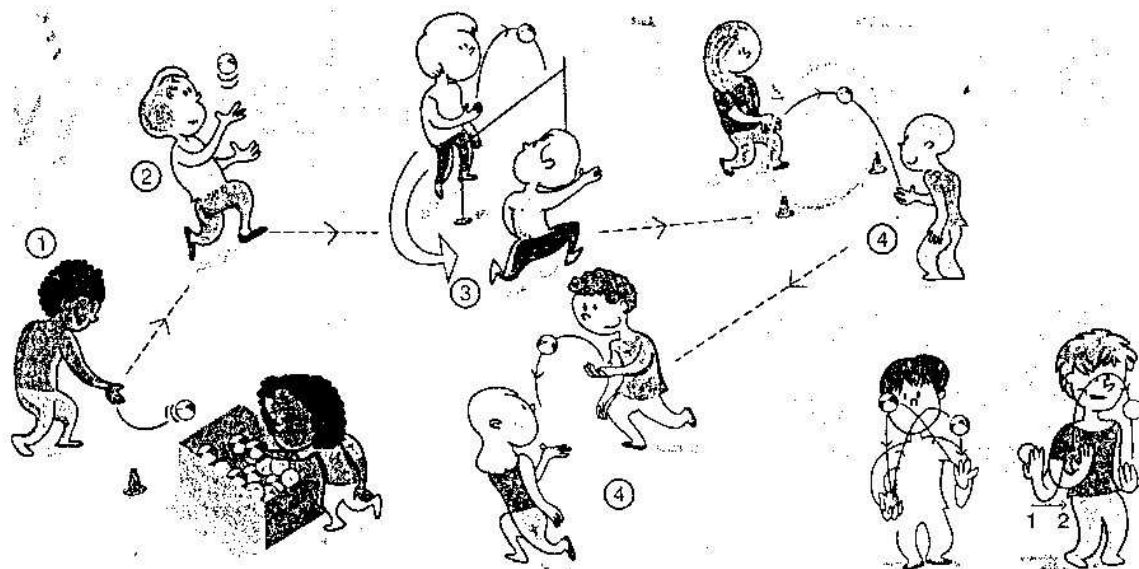
Exercices :

- Lancer 1 foulard, le rattraper à 2 mains puis à 1 main
- Idem avec 2 foulards
- Lancer 1 foulard d'une main, rattraper de l'autre main. Alternier.
- Lancer 2 foulards simultanément et les rattraper avec 2 mains.
- Jongler à 2 personnes

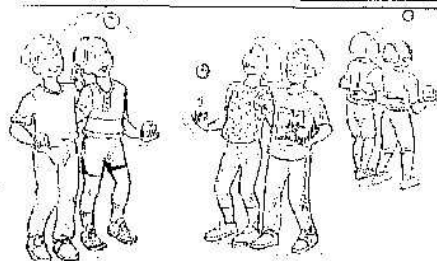
Les assiettes :

- Poser le rebord de l'assiette sur l'index de la main dominante
- Index bien vertical, faire tourner l'assiette avec le poignet et non le bras.

Le parcours



LE MANCHOT



Matériel : 3 balles par élèves

Organisation de la classe :

- Par 2, côte à côte

- Par 2, côte à côte, épaule contre épaule.
- Jongler en utilisant une seule main, la droite pour le jongleur de droite, la gauche pour le joueur de gauche : 2 mains et 2 têtes.

CONSIGNES

- Chaque jongleur envoie la balle dans la main de son partenaire sans que celui-ci ne soit obligé d'aller la chercher.

EXPRESSION CORPORELLE cycle III

Encadrement :

Séance de découverte de l'activité Danse conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Découvrir les différentes possibilités d'expression du corps pour traduire un chant

Matériel :

- Un lecteur CD pour projeter aux élèves la prestation de la troupe de P. DECOUFLE sur la chanson de Bourvil « Le p'tit bal »
- Des chaises
- Une table

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- S'approprier le texte, le contexte	- une piste de misère - les gravats - insouciance - gestes émus - accordéoniste	- Après distribution d'un texte par élève (lecteur), l'enseignant lit le texte à voix haute et explique aux élèves tout ce qu'ils ne comprennent pas.	5'
- Décryptage de la construction chorégraphique de Découflet	- Etude des réponses gestuelles des danseurs de Découflet : Ils dansaient - Qui s'appelaient - les yeux au fond des yeux, etc	- Visionnage du court métrage de Découflet - Les élèves doivent porter leur attention sur les gestes des danseurs autant que sur le texte.	5'
- Constituer un répertoire gestuel en relation avec les paroles	- Recherche d'une chorégraphie personnelle - Associer un mot à un geste	- Phase de recherche 2 par 2 - La musique est repassée autant que nécessaire (mais pas le film)	5'
- Spectacle	- Présentation des productions des élèves	- Chaque groupe de 2 présente sa prestation sur les 2 premiers couplets et le refrain (ou plus si nécessaire) - Les autres groupes apprécient les spectacles	5'

Pour information : Une malle Danse cycle I et II est disponible à l'Inspection de Montluçon II. Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

DANSE cycle III

Encadrement :

Séance de découverte de l'activité danse conduite par un enseignant.

Objectifs:

Prendre conscience de son corps et de ses possibilités de mouvement.

Matériel :

- Un lecteur CD
- Une musique

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Prendre conscience de son corps	Danser avec le voile	Voir séance fiche suivante	5'
- Découvrir les mouvements possibles en danse	Explorer différentes actions possibles en danse: la bulle	Voir séance fiche suivante	5'
- Découvrir les mouvements possibles en danse	Dégouliner au sol	Voir séance fiche suivante	5'
- Spectacle	Réinvestissement de ce qui a été réalisé précédemment	½ groupe pour la prestation ½ groupe spectateur	10'
- Retour au calme	-	Rassemblement assis Rappel des différentes découvertes durant la séance.	2'

Pour information une malle danse cycle III est disponible à l'inspection de Montluçon II.
Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

DANSE cycle III

LE VOILE

Dispositif : 2 groupes Danseurs/Observateurs

Consigne :

Choisir un morceau de tissu en mousseline, en velours, en tulle, le faire danser et danser avec lui. Le corps suit le tissu.

Ecrire son prénom à l'aide du tissu, prénom que l'on passe à l'autre.

Varier l'accessoire (rubans, cordes, bâtons)

Composer :

Entrer pour se placer en statue auprès d'un tissu, ramasser le tissu et écrire trois fois son prénom, à différents niveaux (haut, bas, milieu), dans 3 endroits différents dans l'espace danse. Poser son tissu au sol et sortir de l'espace danse.

Critères de réussite :

- Mouvements en harmonie avec le poids, la taille, la qualité du tissu choisi.
- Mouvements du tissu qui évoquent une intention, mouvements qui sont lisibles pour les spectateurs.

LA BULLE

Objectifs :

Utiliser tout son corps.
Explorer les espaces proches du corps.

Dispositif : 2 groupes, 1 groupe d'observateurs et un groupe de danseurs.



Consigne :

- Chaque danseur est enfermé dans une grosse bulle bien ronde et découvre sa bulle avec tout son corps, ses mains, ses bras, sa tête, ses fesses, ses épaules et en fait le tour, sans s'arrêter.

Explorer :

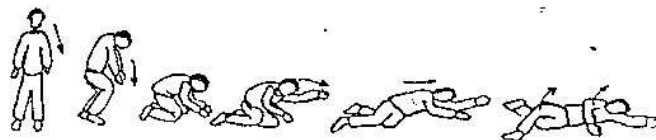
- Jouer avec ses appuis, sa taille, son poids pour entrer en relation avec l'objet imaginaire.
- On peut être 2 dans une seule bulle.

Critères de réussite :

- On utilise différentes parties de son corps pour découvrir l'espace de la bulle.
- Autonomie et recherche dans ses mouvements.

DEGOULINER AU SOL

Dispositif : De manière individuelle, avec ou sans musique.



Consigne :

Statue debout qui va « dégouliner au sol », se poser au sol, le soleil chauffe et la statue va fondre petit à petit.
Varier la durée pour aller au sol (4 temps, 6 temps, 8 temps, 12 temps).
On doit prendre des appuis pour éviter de chuter.
Contrôler la descente.

Composer :

Dégouliner au sol, remonter, répéter plusieurs fois les descentes et les montées en les enchaînant.
Apprendre notre mouvement à un partenaire, puis enchaîner les descentes et les montées de chacun.

Critères de réussite :

- Exécuter progressivement la chute au sol sans rupture.
- Rester concentré pendant sa danse.

SPORT ET SANTE cycle III

Encadrement :

Séance conduite par le délégué USEP.

Objectifs:

- Développer le rapport morphologie/poids/alimentation/activité physique
- Aborder l'estime de soi, l'acceptation de son apparence
- S'interroger sur la diversité humaine, naturelle et culturelle

Matériel :

- Album de littérature jeunesse : Corps de ballerine Max Milo Jeunesse
- Album de littérature jeunesse : Il est rigolo Théo Rageot Editeur
- Photos de la diversité humaine naturelle (sumo, danseuse, judoka, athlète, haltérophile, obésité due à la sédentarité, due à l'alimentation, etc)
- Photos de la diversité humaine culturelle (esthétiques variées selon les ethnies)

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Ecouter un extrait de texte et en comprendre la problématique	-Mettre l'accent sur le malaise psychologique des héros des deux histoires, dû à leur apparence physique	- Lecture expressive, à voix haute, d'un de l'album de littérature jeunesse <u>Corps de ballerine</u> et d'un extrait de <u>Il est rigolo</u> Théo	10'
- Faire émerger des conceptions relatives aux différences morphologiques - Observer la diversité humaine dans sa nature	- Gros/maigre ; grand/petit ; blanc/noir/rouge ; blond/noir/roux : <u>la diversité humaine est une loi de la nature</u>	- Images et photos plastifiées, affichées sur les murs représentant <u>des enfants</u> tous aussi différents les uns des autres. - Expression libre des élèves ; - Mise en évidence, par l'animateur, de la <u>diversité humaine naturelle</u>	4'
- Observer la diversité humaine dans son aspect culturel	- Grimé – tatoué – nu – habillé – corps enduit de terre – voilé -	- Images et photos plastifiées, affichées sur les murs représentant <u>des enfants</u> tous aussi différents les uns des autres. - Expression libre des élèves ; - Mise en évidence, par l'animateur, de la <u>diversité humaine culturelle</u>	4'
- Comprendre que chaque morphologie peut trouver sa place dans une pratique sportive	- A chaque morphologie peut correspondre une APS	- Images et photos plastifiées affichées sur un autre pan de mur, représentant des athlètes aux silhouettes spécifiques : sumo, athlète, danseuse, lanceuse de poids, rugbyman, etc (mixité des modèles) - <u>Masse musculaire</u>	4'
- Savoir que l'on peut/doit gérer son alimentation	- Certains comportements alimentaires et/ou statiques peuvent gravement modifier la morphologie. - Notion de Santé	- Images d'enfants obèses où la sédentarité et le déséquilibre alimentaire apparaissent nettement. - <u>Masse grasseuse</u> - Evoquer l'obésité pathologique sans la développer	3'

Pour information : les documents utilisés pour cette animation sont disponibles dans la malle IEN/USEP, Sport et Santé cycle III. Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet ou Michel Lacroix.