CARTE MENTALE

Activités gymniques

Compétences visées
C1 → Adapter ses équilibres et se déplacements à des environnements ou contraintes variés
C2 & **C3** → Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

Intérêts / Enjeux
- accepter de prendre et de maîtriser des risques
- connaître son corps, accepter sa silhouette gymnique
- agir et se surpasser dans des espaces complexes
- connaître et comprendre les pratiques sociales et culturelles : la gym sportive (JO), la GRS, le cirque et l'acro-gym

Compétences
- produire des actions à visée esthétique
- enrichir son répertoire moteur
- gestion du rapport sécurité / prise de risque

Définition
Activité de création de figures libres ou imposées, enchaînées ou non mais possédant un certain rythme

Ressources mobilisées
- **mécanique** : coordination, force, souplesse
- **énergétique** : vitesse de la réaction
- **informationnelle** : mémorisation des enchaînements
- **affectif** : contrôle de soi et de ses émotions

Problèmes fondamentaux
- équilibre vertical
- gérer les efforts
- contrôle des émotions
- accepter les différents rôles

Organisation du travail en classe
- **les coins, les pays** : pour découvrir le matériel en explorant librement
- **le parcours en boucle ou en étoile** : pour exécuter un enchaînement d'actions
- **le parcours en étoile** : pour choisir un enchaînement d'actions
- **les ateliers, les pays** : pour apprendre en répétant

3 pôles des formes motrices
- saut et déplacement
- rotation (roulade avant/arrière, roue)
- renversement (chandelle, trépied)

3 niveaux d'aide
- **manipuler** : uniquement avec contact, pour faire ressentir une position inhabituelle (ex : roulade)
- **aider** : action extérieure qui s'ajoute à l'action proposée et intervient à l'endroit crucial de l'exercice
- **parer** : aucun contact, permet simplement d'éviter l'accident

Au niveau des programmes
Cycle 1 → réaliser avec aisance des déplacements équilibrés divers en utilisant un répertoire d'actions motrices fondamentales le plus large possible sur des engins différents
Cycle 2 → réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutre, tapis)
Cycle 3 → construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutre, tapis)

Sécurité
- mise en place du matériel
- circulation des élèves
- positionnement du PE
- active / passive

Encadrement
- PE assure l'encadrement de l'activité
- aidé par l'ATSEM au cycle 1
- peut être aidé par un intervenant qui suit les directives du PE
- l'enseignant est toujours responsable de sa classe même si un intervenant est présent