

CYCLE : 2 DOMAINE : 1 ACTIVITE : Gymnastique

COMPETENCES : Réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par dessus un ou plusieurs obstacles, courir et lancer ou d'autres combinaisons d'actions élémentaires

Situations	Titres	Objectifs
Situation n°1	Appuis manuels	Améliorer la tonicité des appuis manuels au sol
Situation n°2	Roulade avant	Favoriser la rotation en avant Favoriser la roulade avant sur un plan incliné Faire une roulade avant sur un même niveau Faire une roulade avant sur un même niveau et se relever Faire une roulade avant sur un même niveau par-dessus un obstacle
Situation n°3	Suspension	Se balancer en avant en suspension et se réceptionner Contrôler ses mouvements Sauter pour attraper la barre et contrôler le balancement Se suspendre, se balancer, se réceptionner Se balancer en effectuant un demi-tour et se réceptionner
Situation n°4	Appuis pédestres	Affiner des appuis pédestres dynamiques, le déplacement au sol ou sur un niveau surélevé
Situation n°5	Appui tendu renversé	Découvrir l'appui renversé à l'aide des pieds Se renverser en élevant une jambe Effectuer un appui tendu renversé contre le mur

Séances	Numéro des situations
Séance 1	Situation n°1
Séance 2	Situation n°2
Séance 3	Situation n°3
Séance 4	Situation n°4
Séance 5	Situation n°5


Situation n°1

[Retour menu](#)

Objectifs : Améliorer la tonicité des appuis manuels au sol

Premier temps

Objectifs : Améliorer la tonicité des appuis manuels au sol

<p>Organisation</p> <p>Variante A : parcours en parallèle Variante B : rivière symbolisée à la craie, 3 mètres de large</p> 	<p>Matériel</p> <p>plots, craie</p>
<p>Consignes</p> <p>Variante A : Slalomer entre les plots en faisant la brouette (par 2 à tour de rôle)</p> <p>Variante B : Traverser la rivière à la force des bras, en gardant les jambes droites</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Variante A : Faire le parcours sans toucher les plots / 2 fois</p> <p>Variante B : Arriver sur la berge opposée</p> <p>Critères de réalisation</p> <p>Variante A :</p> <p>Les jambes soutenues par un partenaire, marcher avec les mains (faire la brouette)</p> <p>Variante B :</p> <p>Garder le dos bien droit</p> <p>Se déplacer régulièrement (coordonner le placement des mains, dans l'alignement du corps)</p>
<p>Comportements des enfants</p> <p>- Fléchit les bras, s'accoude, fléchit le corps : manque de tonicité, déplacement difficile.</p>	<p>Interventions du maître</p> <p>- Rentrer le ventre et serrer les fesses.</p> <p>- Bien soulever la main mobile, faire faire de petites</p>

- Se déplace trop vite : s'essouffle et finit par s'accouder

Variante B : ne garde pas les jambes jointes

avancées aux mains.

- Ralentir, ce n'est pas une course... mais un parcours.

- S'attacher les pieds avec une cordelette.

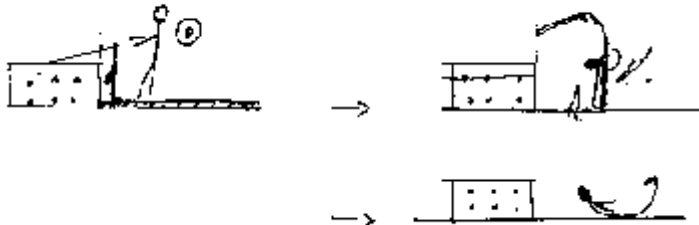
Situation n°2

[Retour menu](#)

Objectifs : Favoriser la rotation avant

Premier temps

Objectifs : Favoriser la rotation avant

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers en parallèle</p> 	<p>Matériel</p> <p>plinth et tapis</p>
<p>Consignes</p> <p>Départ ventre sur le plinth, se renverser en appui sur les mains, et rouler sur le tapis</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>- Rouler et arriver sur le tapis allongé</p> <p>Critères de réalisation</p> <p>- Poser les mains bien à plat - Rentrer la tête - Lancer les jambes</p>
<p>Comportements des enfants</p> <ul style="list-style-type: none">- Appréhendent la position renversée- Ne rentrent pas la tête- N'osent pas lancer les jambes	<p>Interventions du maître</p> <ul style="list-style-type: none">- Encouragement, fait faire le culbuto- Travail par 2 : parer et aider (indiquer la bonne position)

Deuxième temps

Objectifs : Favoriser la roulade avant

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers en parallèle</p> 	<p>Matériel</p> <p>2 plans inclinés, tapis</p>
--	---

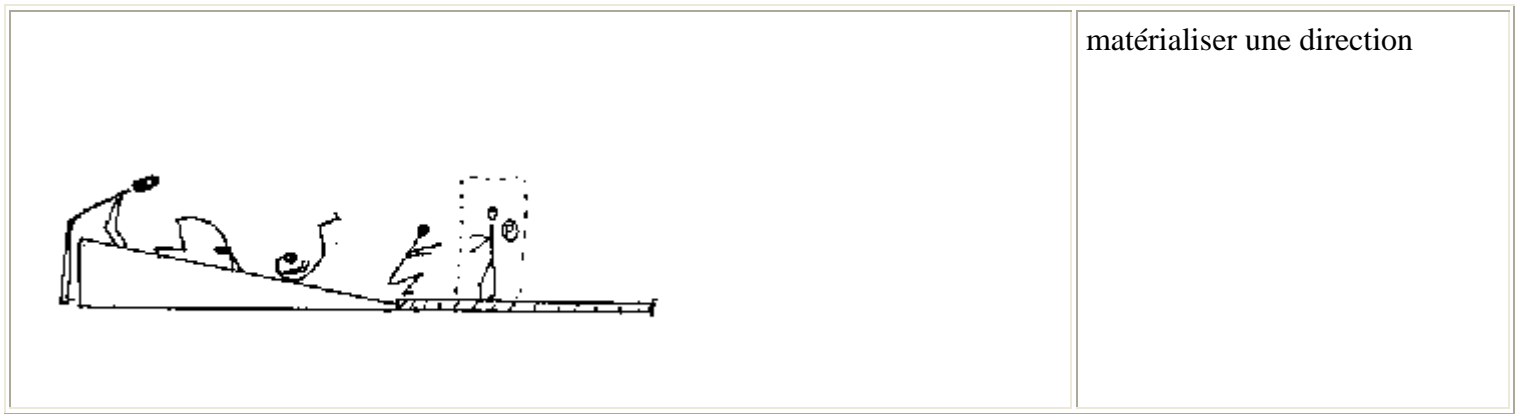
<p>Consignes</p> <p>A l'aide du plan incliné, réaliser une roulade avant en restant bien dans l'axe</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Rouler " regroupé " sans tomber sur le côté (rester sur un trajet rectiligne)</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ à genoux, mettre les mains sur le côté du plan incliné pour se tenir. - Rentrer la tête, nuque et épaules touchent en premier - Se lever un peu et rouler " regroupé " - Arrivée sans exigence : assis

<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pose la tête pour rouler, hésite à s'appuyer sur la nuque. - Ne se met pas dos rond (en boule) - Ne va pas droit (déséquilibre) - Refuse de déclencher la roulade 	<ul style="list-style-type: none"> - Rappel des critères de réalisation : regarder vers son nombril, s'aider des bras - Faire faire le culbuto - Matérialiser des lignes avec de l'adhésif - Encourager et accompagner la roulade : parer, aider

Troisième temps

Objectifs : Vers la roulade avant. Insister sur la poussée des jambes

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers en parallèle</p>	<p>Matériel</p> <p>Plans moins inclinés qu'à la séance 2, tapis, adhésif pour</p>
---	--



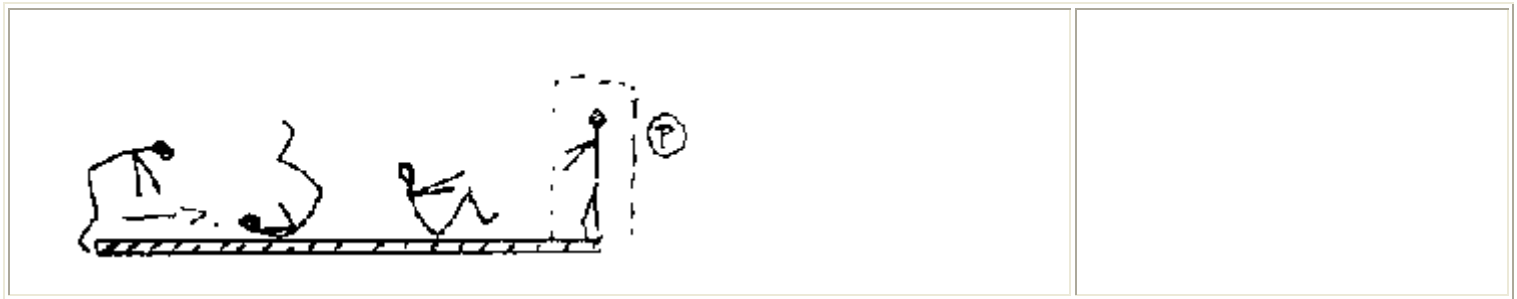
<p>Consignes</p> <p>A l'aide du plan incliné, départ debout, réaliser une roulade avant en restant bien dans l'axe</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Rouler sur une trajectoire rectiligne, arriver debout avec ou sans aide</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ debout, tenir le plan incliné sur les côtés - Enrouler la nuque (rentrer la tête, regarder vers son nombril) - Pousser sur les jambes (donner une impulsion) - Rouler bien droit entre les adhésifs - Tendre les bras en avant pour se relever avec ou sans l'aide d'un camarade
---	---

<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<ul style="list-style-type: none"> - voir séance 2, situation 2 - Ne va pas droit 	<ul style="list-style-type: none"> - voir séance 2, situation 2 - Les 2 pieds doivent quitter le sol en même temps

Quatrième temps

Objectifs : Faire une roulade sur un même niveau

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers en parallèle</p>	<p>Matériel</p> <p>tapis</p>
---	-------------------------------------



<p>Consignes</p> <p>Effectuer une roulade avant, arriver assis ou debout</p>		<p>Critères de réussite</p> <p>Arriver bien dans l'axe du tapis</p>
		<p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ genoux fléchis, tendre les bras vers l'avant et poser les mains - Donner une impulsion (nuque et épaules touchent en premier) - Effectuer la roulade et se relever avec ou sans aide
<p>Comportements des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsion trop hésitante - S'arrête en position assise, jambes droites 	<p>Interventions du maître</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encourage l'enfant à se lancer en avant en accompagnant lui-même l'enfant - Expliquer à l'enfant qu'il doit plier les jambes pour ramener ses talons près de ses fesses. <p>Insister sur le rôle des bras qui doivent être tendus vers l'avant</p>	

Cinquième temps


Objectifs : Effectuer une rotation avant - sortie debout

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle</p>	<p>Matériel</p> <p>tapis, adhésif (repère de direction)</p>
--	--

<p>Consignes</p> <p>Effectuer une rotation avant et se relever sans aide du pareur</p>		<p>Critères de réussite</p> <p>Réception sur les pieds (arriver debout) , bien dans l'axe</p>
		<p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ debout - Fléchir les genoux, tendre les bras vers l'avant, poser les mains loin devant - Ne pas poser les mains au sol pour se relever
<p>Comportements des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pose la tête au sol - Ne roule pas droit - Ne se relève pas 	<p>Interventions du maître</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre le travail avec le plan incliné pour apprendre à poser la nuque - Proposer de tracer deux lignes entre lesquelles il faudra rouler - Donner les mains à un camarade à l'arrivée 	

Sixième temps

Objectifs : Faire une roulade avant par-dessus un obstacle

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle</p> 	<p>Matériel</p> <p>tapis, élastique placé à 50 cm</p>
<p>Consignes</p> <p>Effectuer une roulade avant par-dessus l'élastique</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Ne pas toucher le fil deux fois de suite</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion

	<ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les genoux, lancer les bras, les poser au sol, rentrer la tête, rouler et se relever <p>(on pourra monter le fil jusqu'à une hauteur limite à déterminer)</p>
Comportements des enfants	Interventions du maître
<ul style="list-style-type: none"> - Ne roule pas droit - Ne roule pas groupé - N'ose pas se lancer, touche l'élastique - Ne se relève pas 	<ul style="list-style-type: none"> - Matérialiser des lignes - Lancer les genoux " dans les yeux " - Rassurer, encourager, marquer l'endroit où doivent se poser les mains - Attraper un objet à l'arrivée (simulation)

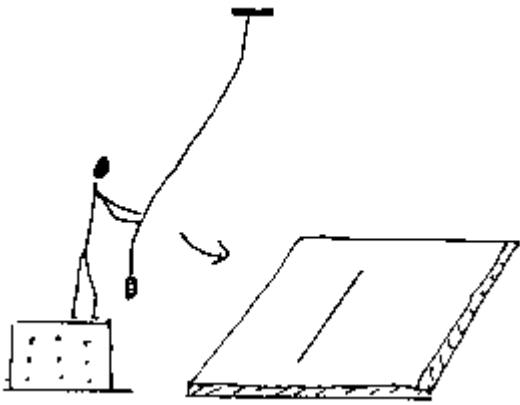
Situation n°3

[Retour menu](#)

Objectifs : Se balancer en avant en suspension et se réceptionner

Premier temps

Objectifs : Se balancer en avant en suspension et se réceptionner


Organisation	Matériel
<p>2 ateliers en parallèle</p> 	<p>Tapis, plinths, cordes, adhésif pour matérialiser une ligne sur le tapis</p>
Consignes	Critères de réussite
<p>Se balancer et se réceptionner derrière la ligne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arriver derrière la ligne / 3 fois chacun
	Critères de réalisation
	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper la corde bien en haut

	<p>et la serrer fort.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lancer - Lâcher la corde au bon moment, quand on est au-dessus de la ligne
--	--

Comportements des enfants	Interventions du maître
<ul style="list-style-type: none"> - Peur de se suspendre - Se suspend les bras fléchis, reste trop tendu. - Ne prend pas assez d'impulsion - S'accroche à la corde avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager, aider, parer - Se décontracter, attraper la corde le plus haut possible. - Bien pousser sur ses jambes, lancer les jambes en premier, ne pas prendre la corde entre les jambes.

Deuxième temps

Objectifs : Contrôler ses mouvements dans une situation de suspension

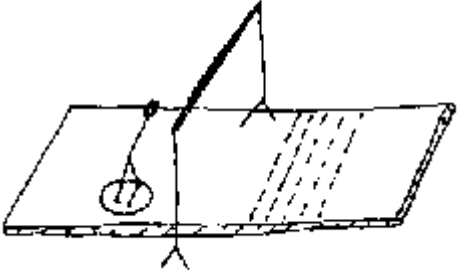
Organisation	Matériel
<p>2 ateliers en parallèle</p> 	<p>plinths, barres, cerceaux, tapis</p>
<p>Consignes</p> <p>Attraper la barre, se balancer, se réceptionner dans le cerceau</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Se balancer et arriver dans le cerceau</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attraper la barre (pousse en dessous) - Se balancer - Lâcher pour atterrir dans le cerceau
Comportements des enfants	Interventions du maître

- N'y arrive pas
- Met les pouces sur la barre avec les autres doigts
- N'atteint pas le cerceau, reste trop tendu

- Rester calme, ne pas " gigoter "
- Expliquer comment se suspendre
- Envoyer les jambes en avant, se décontracter, garder le corps souple

Troisième temps

Objectifs : Se suspendre, se balancer et se réceptionner

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle (avec un réceptionneur)</p> 	<p>Matériel</p> <p>barres fixes, tapis, craie ou scotch pour matérialiser les lignes</p>
<p>Consignes</p> <p>Se suspendre, se balancer et se réceptionner le plus loin possible</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Aller le plus loin possible</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner une impulsion pour attraper la barre - Se balancer pour prendre de l'élan (balancement le plus ample possible) - Contrôler l'impulsion en fonction de la ligne objectif
<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Mauvaise préhension de la barre - Ne prend pas assez d'élan 	<ul style="list-style-type: none"> - Marquer la barre - Revoir le balancement des jambes, souligner l'importance de l'impulsion et du jeté de jambes en avant (voir séance 3 situation 3)

Quatrième temps

Objectifs : Sauter pour attraper la barre. Contrôler le balancement

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle</p> 	<p>Matériel</p> <p>Tapis, barres fixes (hauteur adaptée pour que les enfants puissent l'atteindre), craie pour tracer la ligne de départ, ballon suspendu</p>
---	--

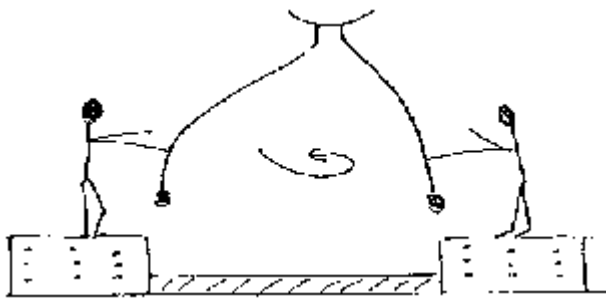
<p>Consignes</p> <p>Partir de la ligne tracée à la craie, se suspendre, se balancer pour toucher le ballon du bout du pied</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Toucher 3 fois le ballon avec le pied</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ de la ligne - Impulsion pour attraper la barre - Bonne préhension de la barre : pouces en dessous - se balancer droit en avant et en arrière - Tendre les jambes et les bras

<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Attrape la barre, mains trop serrées ou trop écartées - Mouvement des jambes asynchrone avec le mouvement de balancier. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pare et aide (conseils sur la position) <p>Marquer la barre pour savoir ou l'attraper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien expliquer que quand le corps part en avant, les jambes doivent suivre le mouvement

Cinquième temps

Objectifs : Se balancer en effectuant un demi-tour et se réceptionner

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle</p> <p>(On commencera par un petit entraînement, sans demi-tour)</p>	<p>Matériel</p> <p>plinths, tapis, cordes</p>
---	--



Consignes

Debout sur une plinth, se balancer et se rétablir avec un demi-tour sur un autre plinth

Critères de réussite

Réception face au départ sur l'autre plinth en station équilibrée

Critères de réalisation

- Prendre une bonne impulsion
- Attraper la corde assez haut
- Assurer sa réception

Comportements des enfants

- Les bras sont fléchis
- Ne s'établit pas sur l'autre plinth, n'ose pas lâcher la corde pour se réceptionner
- Ne fait pas le demi-tour

Interventions du maître

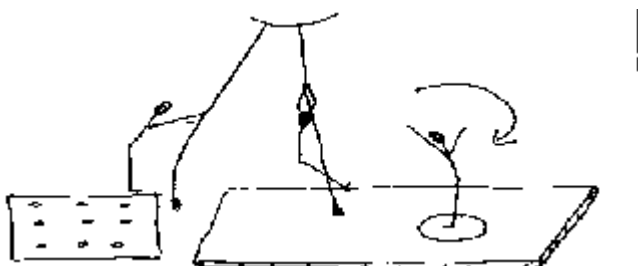
- Refaire le balancement bras tendus
- Travailler l'élan : se lancer au départ et tendre les jambes vers l'avant
- Prendre la corde assez haut, faire des marques
- Rôle du pareur: encourager, conseiller...
- Bien penser à ce que l'on cherche à faire : tourner les pointes des pieds avant d'arriver sur les plinths

Sixième temps

Objectifs : Se balancer et faire un demi-tour en lâchant la corde

Organisation

2 ateliers identiques en parallèle



Matériel

plinths, tapis, cordes, cerceaux

Consignes Départ debout sur un plinth, se réceptionner dans le cerceau, face au départ		Critères de réussite Réception face au départ en station équilibrée
		Critères de réalisation - Départ debout sur un plinth, se balancer en avant - Amorcer un demi-tour, lâcher la corde, finir le demi-tour pour atterrir dans le cerceau
Comportements des enfants	Interventions du maître	
Difficultés à coordonner les différentes étapes du mouvement	Expliquer que l'on peut travailler les étapes une à une : par exemple, se balancer et faire un demi-tour accroché à la corde avant de lâcher	

Situation n°4

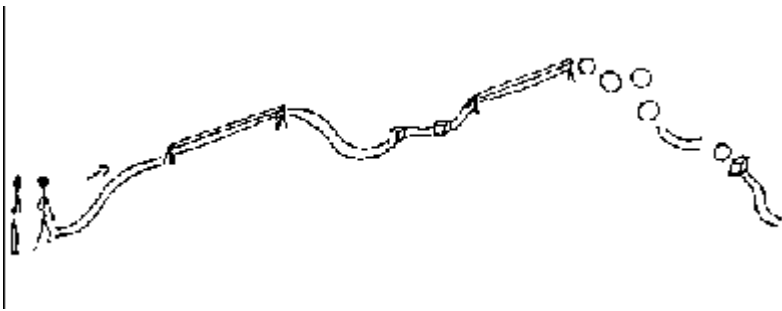
[Retour menu](#)

Objectifs : Affiner des appuis pédestres dynamiques, le déplacement au sol ou sur un niveau surélevé

Premier temps

Objectifs : Affiner des appuis pédestres dynamiques, le déplacement au sol ou sur un niveau surélevé

Organisation Mise en place d'un parcours	Matériel Parcours étroit matérialisé par des cordes, des petites poutres ou des bacs, des cerceaux, cubes (obstacles)
Consignes En file indienne, suivre le chemin entre les cordes sans heurter ou dépasser les limites, franchir les obstacles rencontrés	Critères de réussite Effectuer le parcours sans encombres
	Critères de réalisation - Déplacement en file indienne



	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se pousser - Ne pas toucher cordes ou obstacles - Anticiper le passage des obstacles
Comportements des enfants	Interventions du maître
- Se bousculent, dépassent les limites	<ul style="list-style-type: none"> - Rappel des consignes, ce n'est pas une course mais un parcours de précision - Bien coordonner ses appuis pédestres

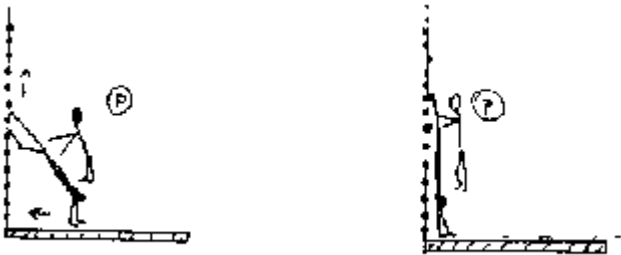
Situation n°5

[Retour menu](#)

Objectifs : Découvrir l'appui renversé à l'aide des pieds

Premier temps


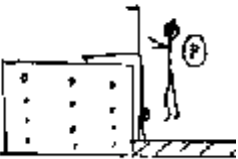
Objectifs : Découvrir l'appui renversé à l'aide des pieds

<p>Organisation</p> <p>4 pareurs, 4 exécutants</p> <p>L'enfant est aidé par un pareur, deux pour les enfants les moins sûrs d'eux</p> 	<p>Matériel</p> <p>Mur avec espaliers, tapis</p>
<p>Consignes</p> <p>Départ à quatre pattes, les pieds du côté du mur, chercher à monter peu à peu les pieds sur l'espalier le plus haut possible</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>S'établir à l'appui tendu renversé et garder la position 3 secondes</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à aligner les segments : bras, jambes, tronc parallèlement au mur - Etre en appui tendu sur les

	mains
Comportements des enfants	Interventions du maître
<ul style="list-style-type: none"> - Ne réussit pas à monter (inquiétude) - Reste le corps oblique, sans tonus - Les bras fléchissent, la tête touche le sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Insister sur le rôle du pareur - Rapprocher alternativement les mains de l'espalier par petits déplacements - Ne pas trop écarter les bras <p>Manque de tonicité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mains au sol, faire des ruades, bras tendus - jambes sur un banc, mains au sol, se déplacer en gardant les bras tendus

Deuxième temps

Objectifs : Se renverser en élevant une jambe et avec l'aide d'un pareur

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers en parallèle / 2 étapes (l'enfant est aidé par un pareur)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<p style="text-align: center;">Matériel</p> <p>plinths, tapis</p>
<p>Consignes</p> <p>Atelier A : départ ventre sur le plinth, se renverser en appui sur les mains</p> <p>Atelier B: effectuer un appui tendu renversé en élevant une jambe</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réussite</p> <p>Atelier A : se renverser, les mains en contrebas</p> <p>Atelier B : passer par l'équilibre avec bras tendus, tronc et une jambe alignés</p>
	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation</p> <p>Atelier A: les jambes doivent être tendues sur le plinth, bassin à 90°, mains ouvertes sur le tapis, bien à plat.</p> <p>Atelier B: lever une jambe et obtenir un alignement bras/tronc/jambe, retour à la position d'origine. Ceux qui</p>

peuvent déjà lever la deuxième jambe, font des essais

Comportements des enfants

- Les jambes ne sont pas perpendiculaires
- Le corps est trop éloigné du plinth, le corps n'est pas droit

Interventions du maître

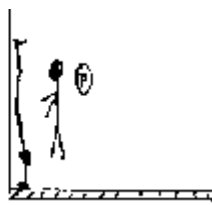
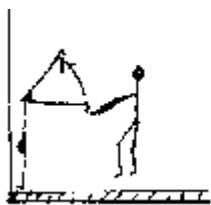
- Travail par 2, le camarade indique la bonne position, aide en tenant la jambe
 - Souligner l'importance de la distance au plinth pour pouvoir bien pousser sur les mains et obtenir la verticale.
- Faire effectuer de tout petits déplacements des mains.

Troisième temps

Objectifs : Effectuer un appui tendu renversé contre le mur

Organisation

Par groupes de 2



Matériel

tapis contre un mur

Consignes

Avec l'aide d'un pareur, se mettre en appui tendu renversé contre un mur

Critères de réussite

Réaliser l'appui tendu renversé et tenir 3 secondes avec ou sans aide (avec différents niveaux de réalisation)

Critères de réalisation

- Départ " brouette " (aide du pareur), face au mur, bras bien tendus, alignés avec le torse
- Lancer une jambe contre le mur, puis la seconde pour aligner jambes, tronc, bras. (avec ou sans aide du pareur)

Comportements des enfants

- Appréhension
- Bras non alignés avec le reste du corps
- Ne lève pas la deuxième jambe

Interventions du maître

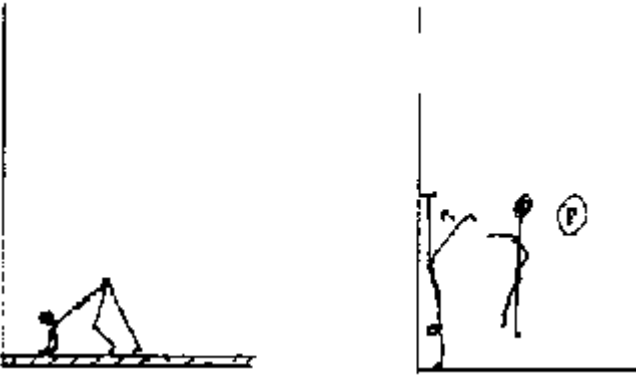
- Rassurer, encourager, mettre un deuxième pareur, rappeler la consigne: bien poser la première jambe, talon contre le mur, donner une bonne impulsion pour la seconde

- " durcir " son ventre...ne pas trop écarter les mains
S'entraîner avec l'espalier: voir séance 3, situation 5

- Aide du pareur

Quatrième temps

Objectifs : Monter à l'appui tendu renversé contre un mur seul

<p>Organisation</p> <p>2 ateliers identiques en parallèle</p> 	<p>Matériel</p> <p>tapis</p>
<p>Consignes</p> <p>Départ debout, monter à l'appui tendu renversé contre un mur</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Conserver l'alignement des segments pendant 2 secondes</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans aide (mais avec pareur) monter à l'ATR - Garder le corps bien droit, talons contre le mur
<p>Comportements des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - N'y arrive pas - Les bras fléchissent 	<p>Interventions du maître</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se replacer <p>Le maître indique la bonne position, aide physiquement</p> <p>Reprendre des séances précédentes (plinth au niveau du bassin , faire la brouette avec un camarade)</p>