

Prénom : \_\_\_\_\_

classe de ...

# Mon cahier du gymnaste

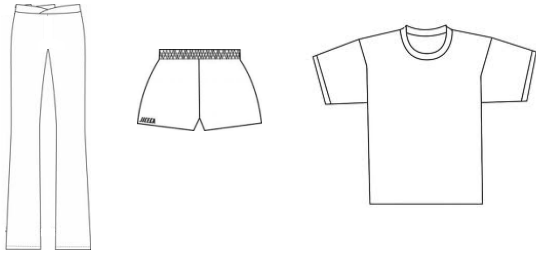
Année 20.. - 20..



Ecole : \_\_\_\_\_

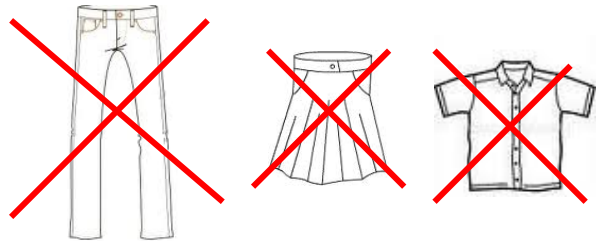
# Le \_\_\_\_\_ nous allons à la gym.

A la maison, je pense à préparer ma tenue de gymnaste!



Afin de pouvoir bouger facilement, je prévois une tenue de gymnaste : je mets un survêtement, un short ou un collant de gymnastique avec un tee-shirt.

Je ne mets pas de jeans, de pantalons serrés, de jupes ou de chemises car je dois être à l'aise pour bouger !

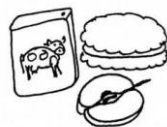


Si j'ai les cheveux longs, pour ne pas être gêné(e) lors de certaines actions, je les attache avec un élastique pas de barrettes, pour les roulades, ça fait mal à la tête!).

Dans mon sac, je peux mettre mes chaussons et un goûter !



mes chaussons de gym



mon goûter



mon sac

Nous faisons de la gymnastique en chaussettes ou en chaussons de gymnastique.

# Les règles d'or à la gym.

## Pour la sécurité

« Ne pas se faire mal, ne pas faire mal aux autres et ne pas laisser l'autre faire mal »

## On ne doit pas

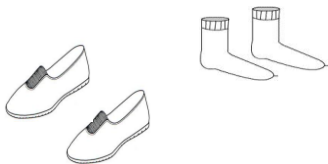
Courir, sauter, grimper n'importe où



## On doit

- ❖ Remettre en place les éléments du dispositif qui ont pu être déplacés.
- ❖ Attendre que le camarade soit sorti de l'atelier pour s'engager.
- ❖ Attendre son tour.
- ❖ Après être passé se mettre à la dernière place de la queue de départ.
- ❖ Respecter le sens de rotation des ateliers.
- ❖ Retirer avant chaque séance tout objet qui pourrait blesser (montre, bague, collier...).

## Pour l'hygiène on doit :



Porter des chaussettes ou des chaussons de gym.

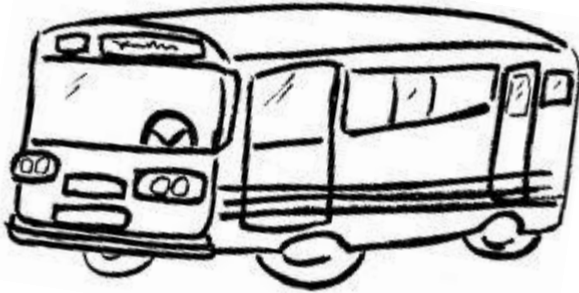
## Pour l'entraide, on doit :

- ❖ Installer et ranger le matériel.
- ❖ Aider et encourager un élève en difficulté.



# Aujourd'hui, nous allons au gymnase...

## Dans le car



- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas

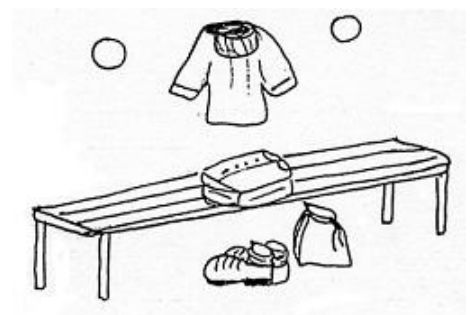
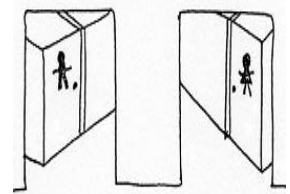
## Quand j'arrive au gymnase

- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée du gymnase.



## Dans les vestiaires

- J'enlève mon manteau, mon pull et mes chaussures.
- Je range mes habits à ma place.



# Aujourd'hui, nous allons au gymnase...

## Sur le trajet



- Je reste en rang
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas
- Je ne cours pas

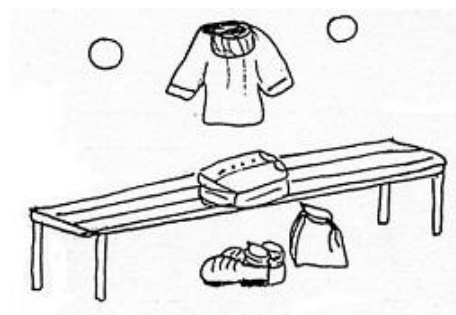
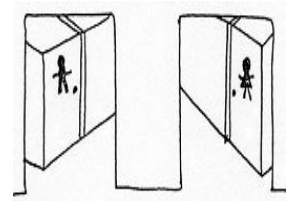
## Quand j'arrive au gymnase

- Je me range devant la porte d'entrée du gymnase.



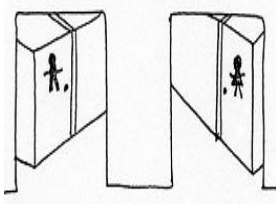
## Dans les vestiaires

- J'enlève mon manteau, mon pull et mes chaussures.
- Je range mes habits à ma place.

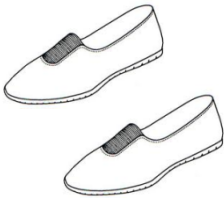


# Nous rentrons...

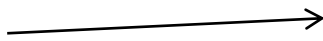
## Dans les vestiaires



- Je m'habille rapidement
- Je range mes affaires de gym dans mon sac
- Je vérifie que je n'ai rien oublié



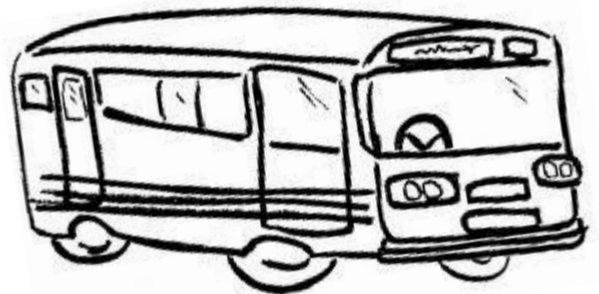
mes chaussons de gym



mon sac

## Dans le car

- J'attache ma ceinture
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas

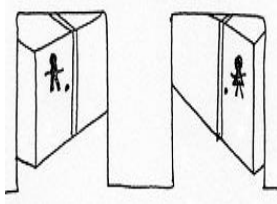


## Quand j'arrive à l'école

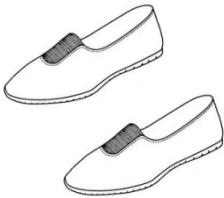
- Je n'oublie pas mon sac dans le car!
- Je me range devant la porte d'entrée de l'école

# Nous rentrons...

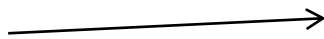
## Dans les vestiaires



- Je m'habille rapidement
- Je range mes affaires de gym dans mon sac
- Je vérifie que je n'ai rien oublié



mes chaussons de gym



mon sac

## Sur le trajet

- Je reste en rang
- Je suis calme
- Je ne mange pas, je ne bois pas
- Je ne cours pas



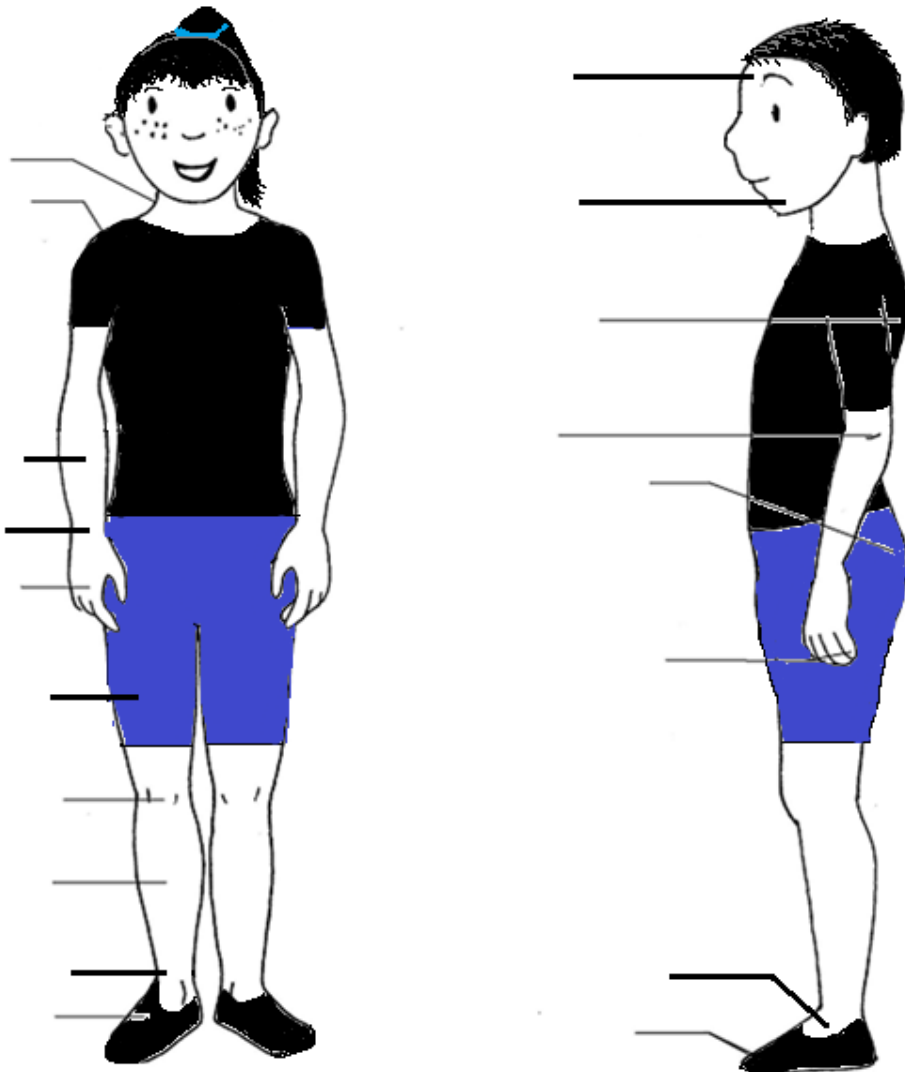
## Quand j'arrive à l'école

- Je me range devant la porte d'entrée de l'école

Je me  
rappelle.



# Mon corps



Lors des activités gymniques, tu utilises différentes parties de ton corps. Aide-toi du lexique pour écrire en face de chaque traits les partie du corps correspondantes.

# Lexique

## Le corps

la tête



la main



le menton



les fesses



le front



les cuisses



le cou



le genou



l'épaule



la jambe



le bras



la cheville



le coude



le pied



le poignet

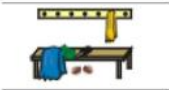





















le dos

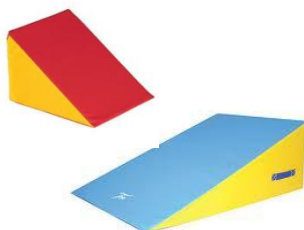


# Lexique

## Lieux et matériel

le vestiaire		un banc	
la poutre pédagogique		un cheval d'arçon	
la grande poutre		un tapis d'évolution	
la barre fixe		un tapis de réception	
les barres parallèles		un trampoline	
les barres asymétriques		des plots	
un espalier		les cerceaux	
les plinths		des cordes de gym au sol	
les plans inclinés		un ruban	
le tremplin		des ballons d'évolution	

# Je reconnais les objets



Colle la bonne étiquette à côté de chaque objet.

plans inclinés

plinths

trampoline

barre fixe

tapis de  
réception

poutre  
pédagogique

tapis de  
réception

tremplin

grande poutre

espalier

# Je reconnais les objets



Colle la bonne étiquette à côté de chaque objet.

plots

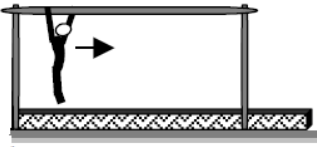
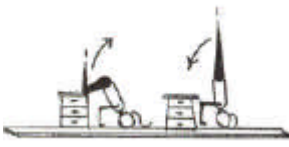



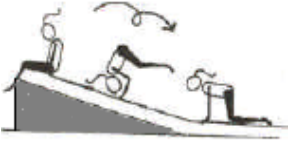
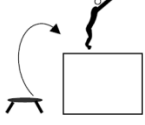
rubans

ballons d'évolution

cerceaux



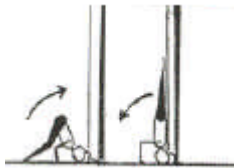
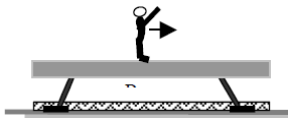



cordes de gym

# Je reconnais les actions gymniques

	la barre fixe	
	le plinth	
	le ruban	
	le plinth	
	les cerceaux	
	le plan incliné	
	le trampoline	

Rouler	Voler	Se déplacer	Voler
Se renverser	Sauter	Coordonner	

# Je reconnais les actions gymniques

	le tremplin et le plinth	
	le tapis	
	le tapis et le tapis renversé	
	la poutre	
	la barre fixe	
	le ballon	
	le tremplin et le plinth	

Colle l'étiquette de l'action gymnique à côté de chaque atelier.

Rouler	Se renverser	Se déplacer	Sauter
Se renverser	Sauter	Coordonner	

# Je cherche les mots dans la grille

G H T F F H M I I A F P M A G P P I  
F Q X J I Y G W M S M M X A G L R D  
Y N T J Z Q A W Y O A Y T E H I A B  
C H V G B A L L O N R L F V Z N O T  
U P T R A M P O L I N E N Y N T Z B  
M R Q C V O E E S P A L I E R H W E  
G P P O U T R E Z V J C R K F H D B  
Y F O V W H Y D B W Y A X G P C U C  
M O S W V K U Y C E R C E A U G K I  
N A A K B C Q Y N L L E C M T Q B V  
A A U A I U B L U M Z R F K Y T H F  
S O T C B S Z L K B F G R U B A N V  
T K E I L S Q K G K H I I C W Z D H  
I M R X G Y M N A S E S E J R H W C  
Q D T R E M P L I N U X W N W E V V  
U V X Y P I D C V S D G G C H Z R I  
E G F U T E J A G G L V U T S D A W  
G Z C E H N W C E T A P I S F G X Z

## Mots à trouver :

- |                |               |             |            |
|----------------|---------------|-------------|------------|
| 1) GYMNASTIQUE | 2) TRAMPOLINE | 3) ESPALIER | 4) TREMLIN |
| 5) CERCEAU     | 6) GYMNASSE   | 7) BALLON   | 8) PLINTH  |
| 9) POUTRE      | 10) SAUTER    | 11) RUBAN   | 12) TAPIS  |



Je raconte.

# Fiche 1 : Ce qui va se passer à la gym

Avant la première séance : Qu'est-ce que la gymnastique? j'écris ou je dicte à l'adulte ma réponse.

---

---

---

---

---

---

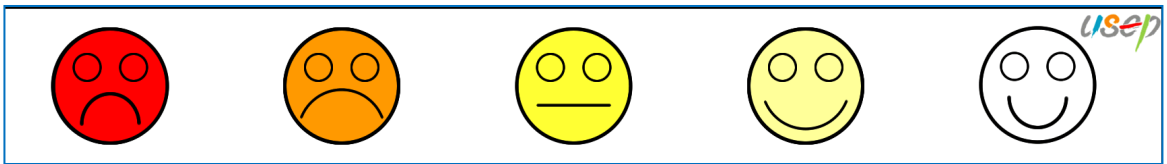
---

---

---

---

A l'idée d'aller à la gym, quel est mon ressenti ?



Explique pourquoi :

---

---

---

---

---

---

Je complète ma fiche (avant la séance 2) :

- J'écris mon prénom et je colle les étiquettes des actions que je vais essayer de faire.

Je complète ma fiche (après la séance 2) :

- J'entoure les images des actions que j'ai réussies trois fois pendant la séance.
- Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

<b>Prénom :</b>					
Rouler					
Se déplacer					
Sauter					
Voler					
Se coordonner					
Se renverser					

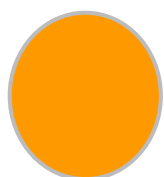
# *Les difficultés des figures en gym*



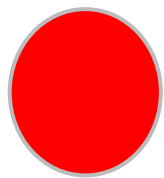
facile



























moyen





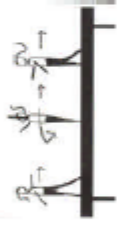
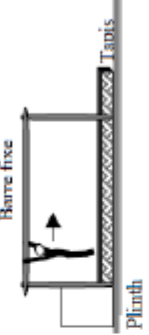





















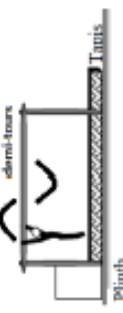





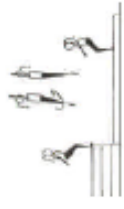





difficile






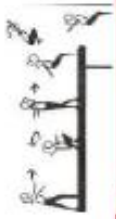
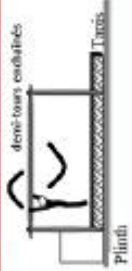







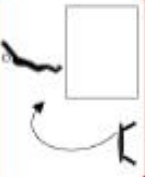






très difficile

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				
				

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				



# Fiche 2 : Ce qui s'est passé à la gym

Séance n° \_

Je montre ce que j'ai ressenti à cette séance :



Je dessine ce que j'ai préféré.

Je raconte ce que j'ai fait :

---

---

---

---

---

# Fiche 3 : Mon répertoire

## « rouler en avant »

Je complète ma fiche

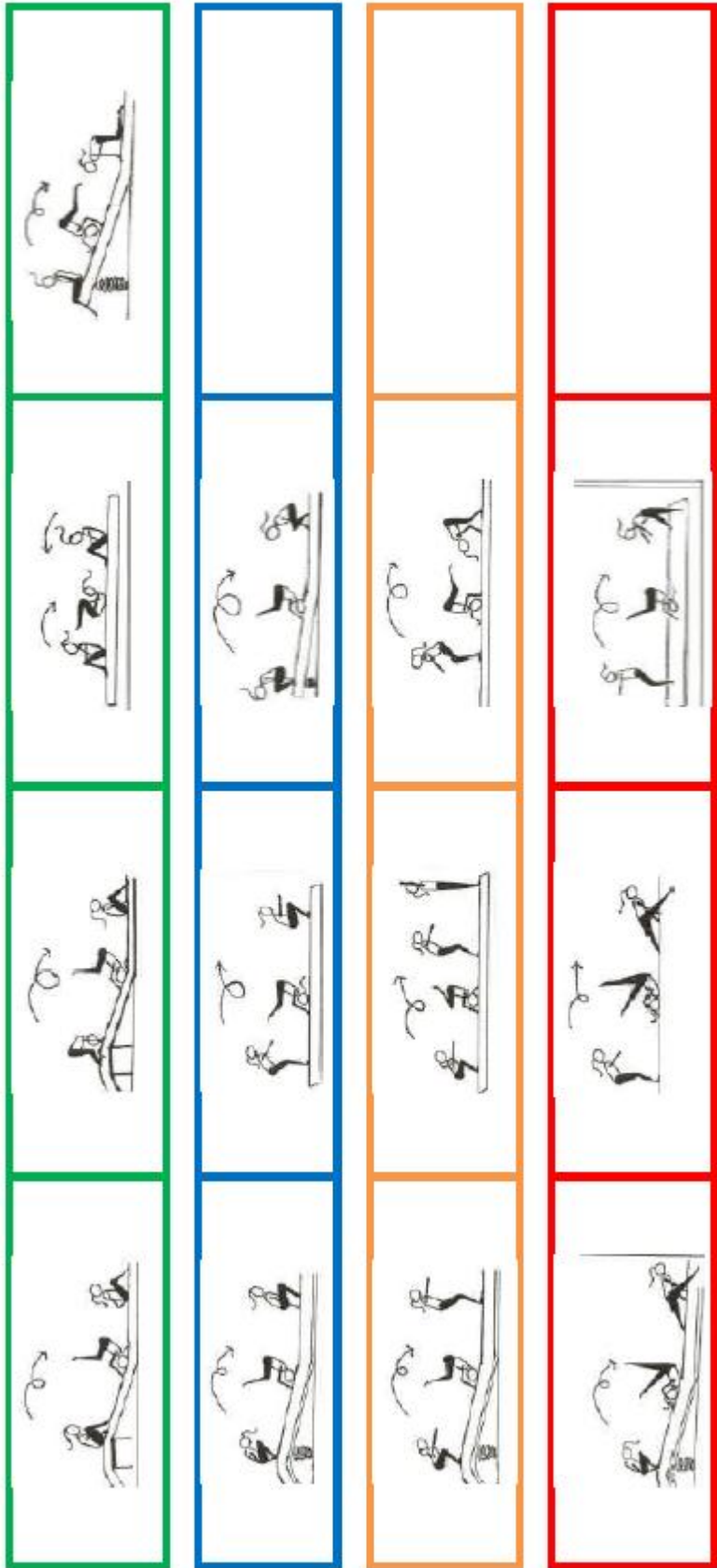
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.


# Fiche 3 : Mon répertoire

## « rouler en arrière »

Je complète ma fiche

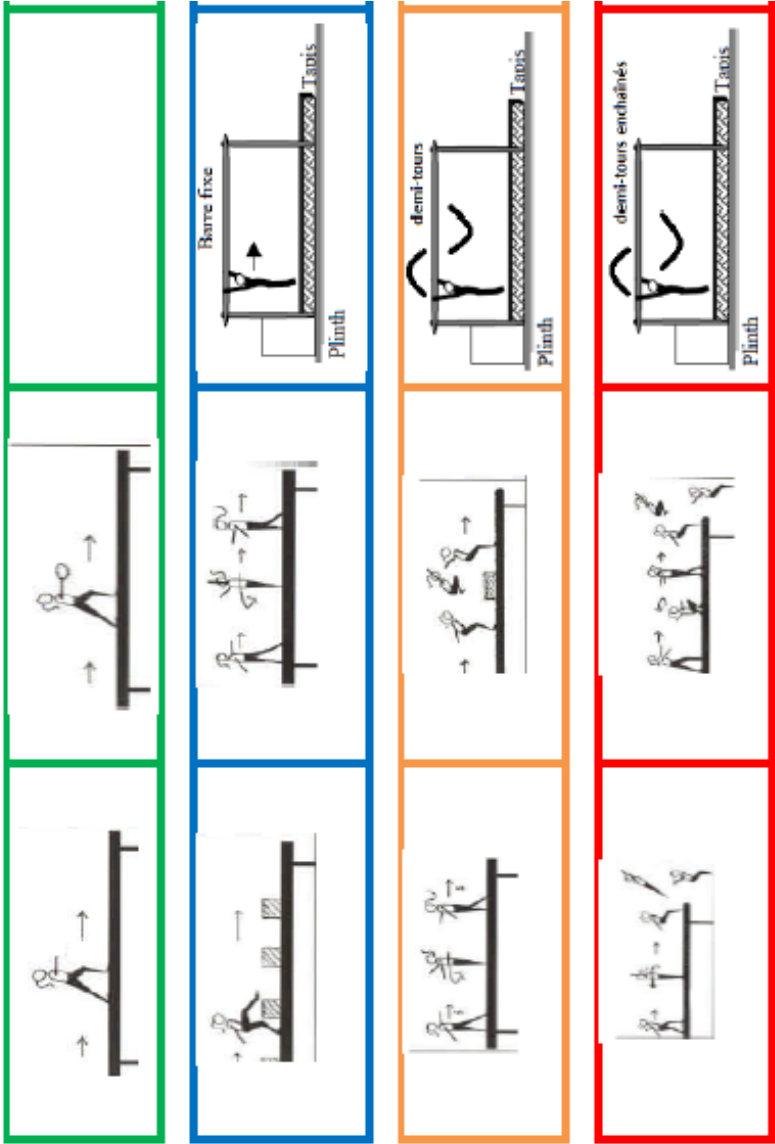
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

# Fiche 4 : Mon répertoire « Se déplacer »

Je complète ma fiche

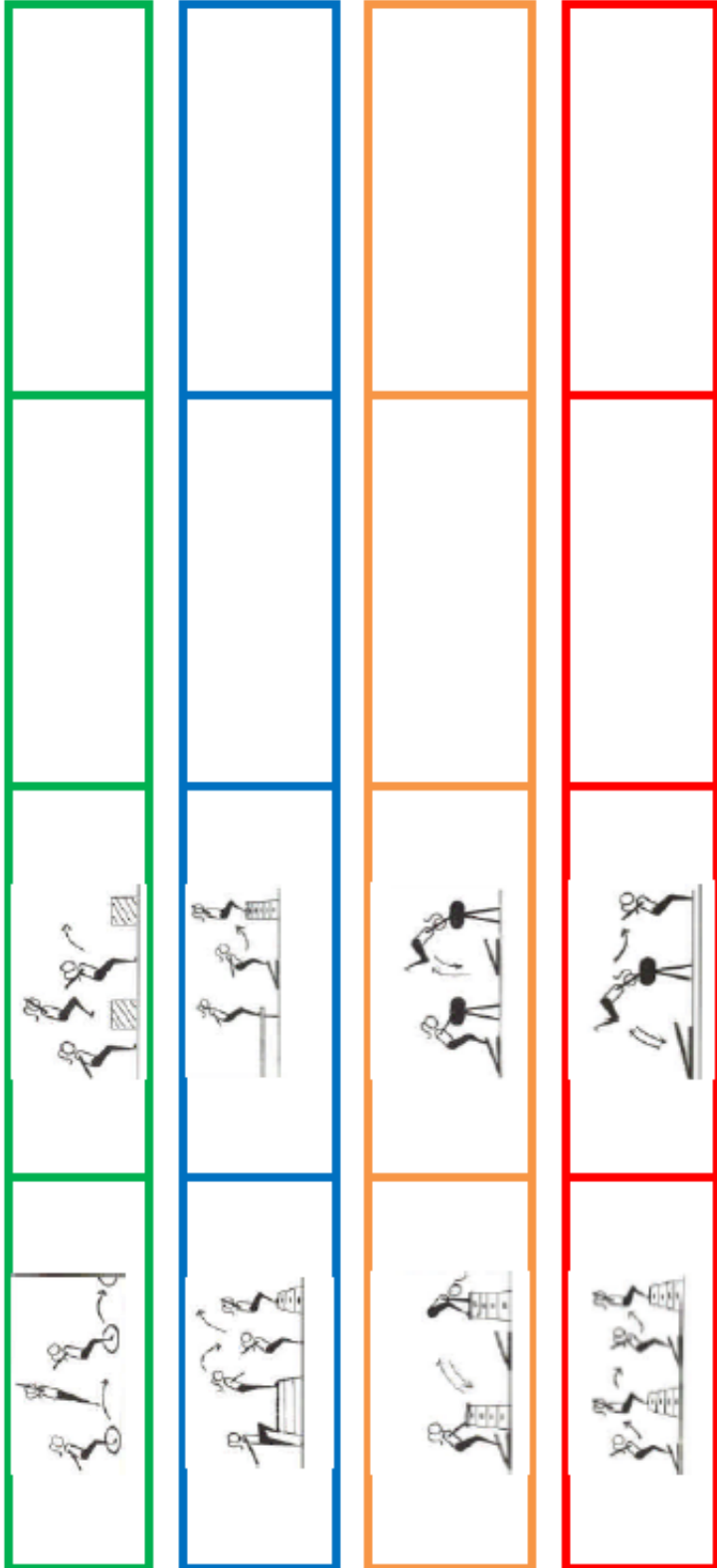
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

## Fiche 5: Mon répertoire « Sauter »

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

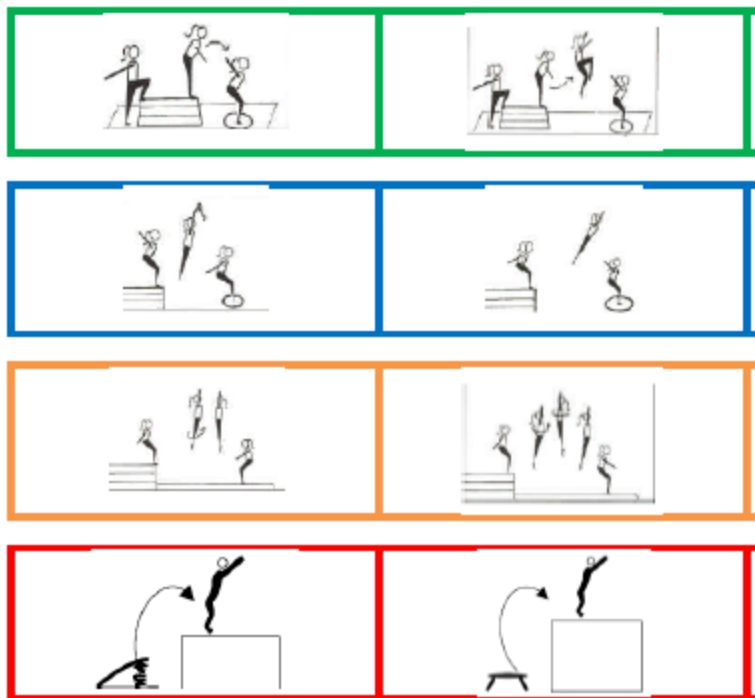





# Fiche 6 : Mon répertoire « Voler »

Je complète ma fiche

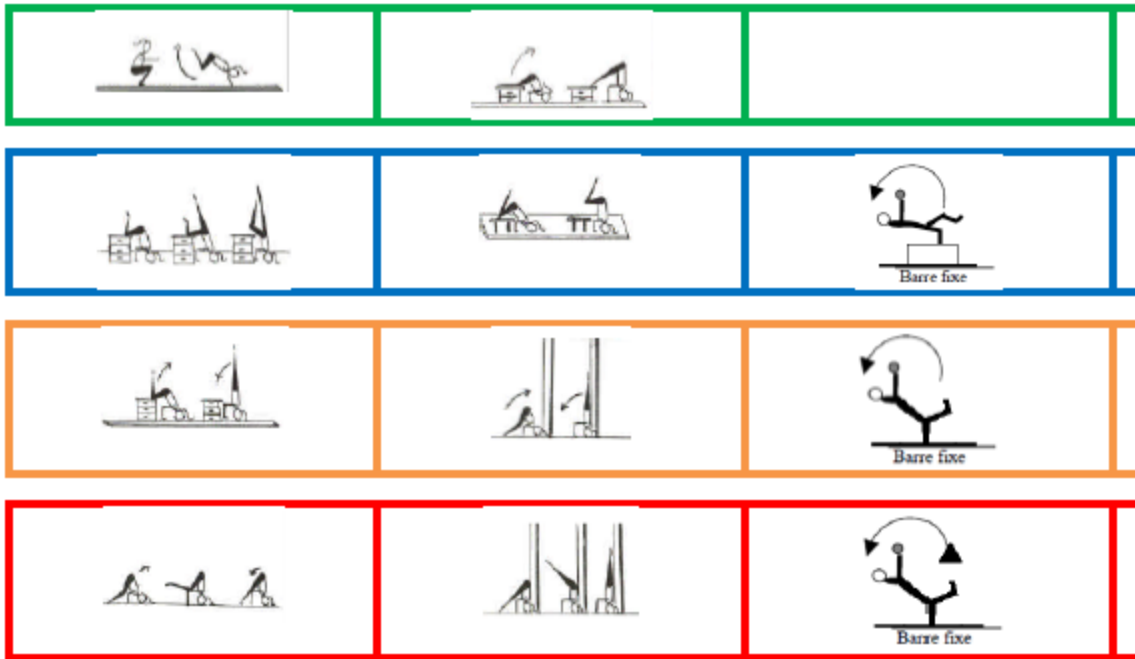
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

# Fiche 7: Mon répertoire « Se renverser »

Je complète ma fiche

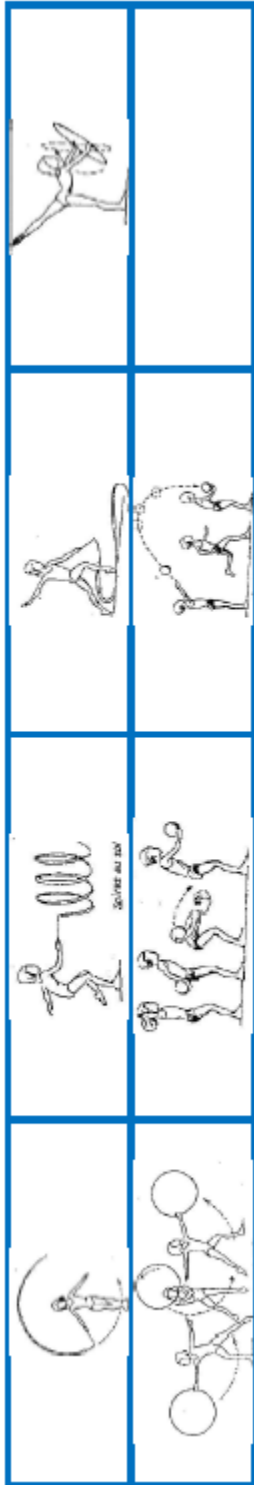
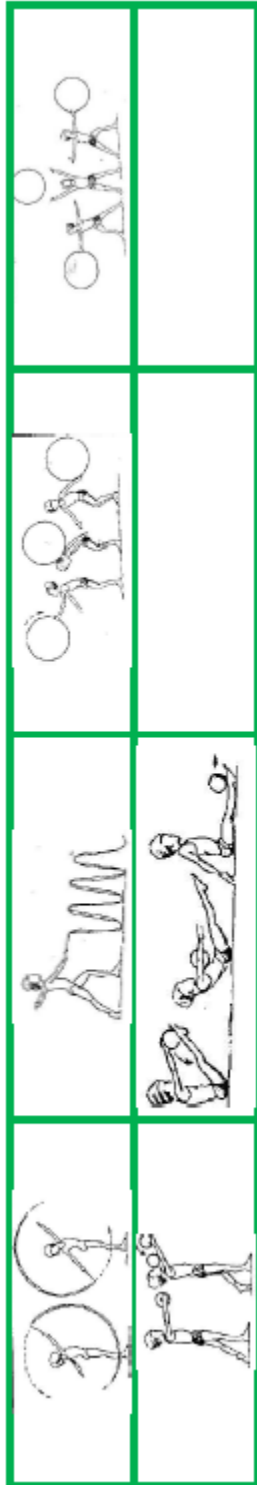
1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.

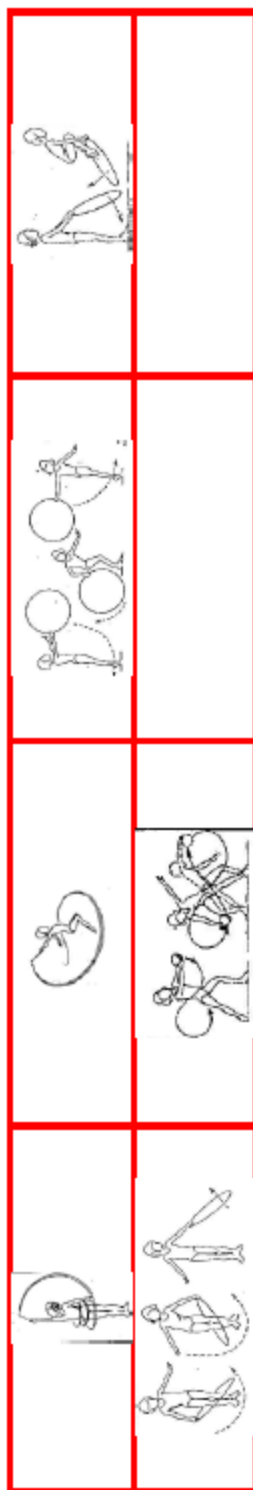



# Fiche 8 : Mon répertoire « Se coordonner »

Je complète ma fiche

1. J'écris mon prénom
2. Je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai réussi à faire.
3. Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.



# Mon projet final

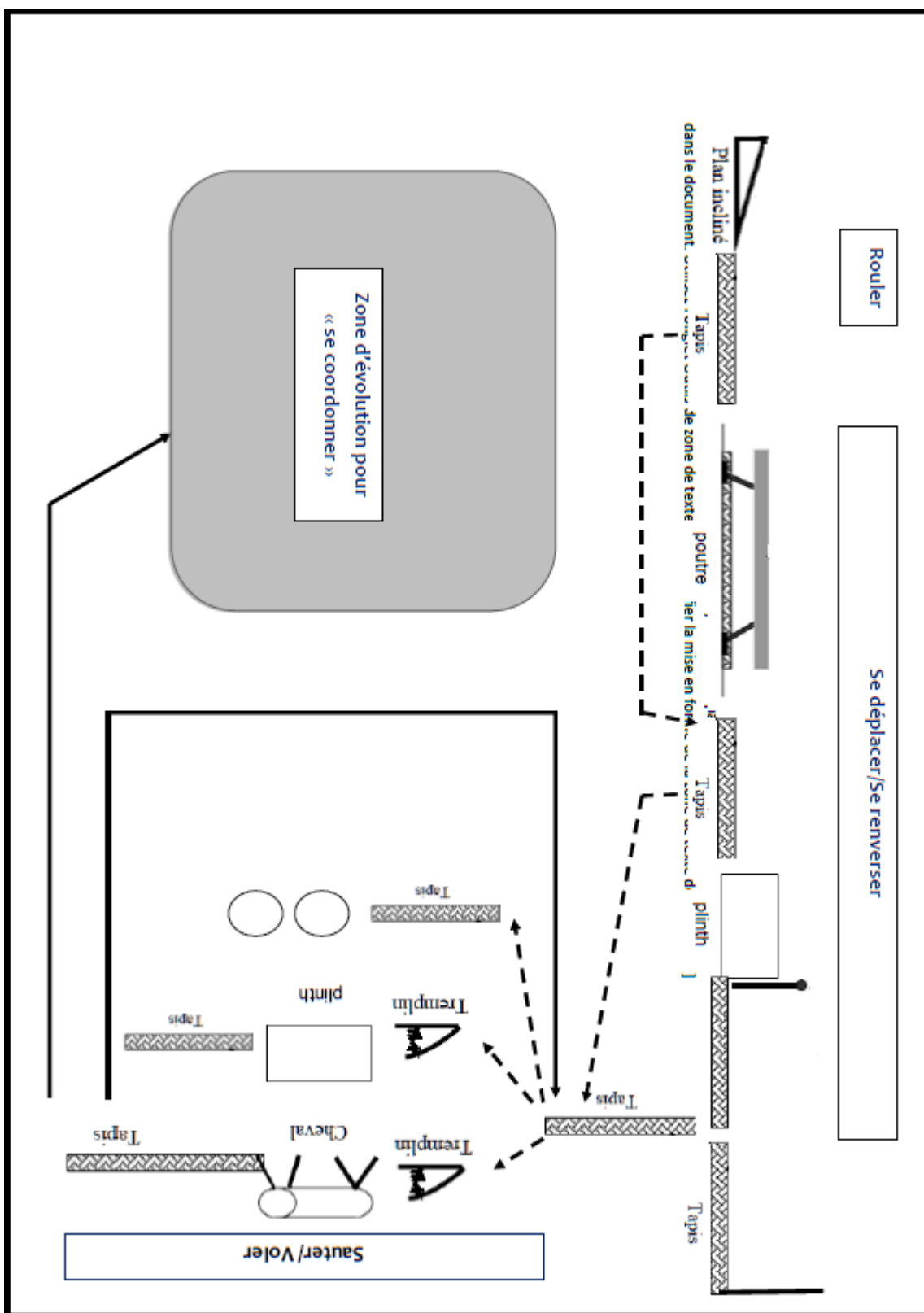
Je complète ma fiche :





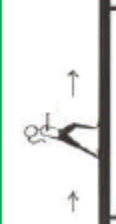












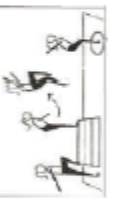


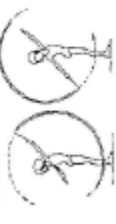



- J'écris mon prénom. Mon parcours doit comprendre les 6 actions gymniques. Pour chaque action je choisis une ou deux figures de la difficulté que je veux (vert, bleu, orange, rouge).
- Je travaille avec les images de la couleur de mon parcours : je découpe et je colle les étiquettes qui montrent ce que j'ai choisi de faire.
- Je colle ma fiche dans le cahier du gymnaste.






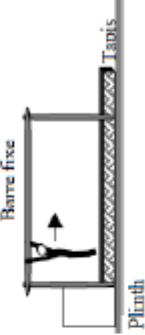











PRENOM : _____		PARCOURS : _____
Rouler		
Se déplacer		
Se renverser		
Sauter		
Voler		
Se coordonner		





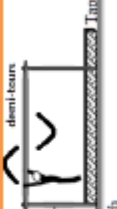

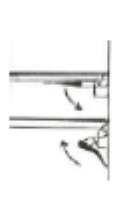






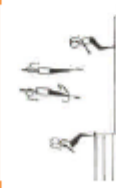














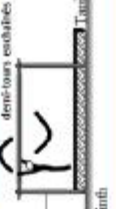

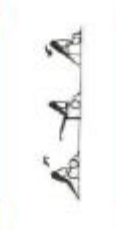
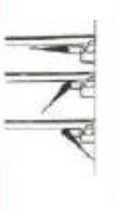




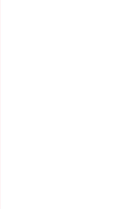





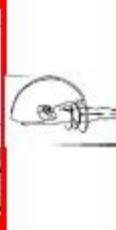



# Le parcours



Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

Rouler				
Se déplacer				
Se renverser				
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

Rouler				
Se déplacer			 Pliés Genoux collés	
Se renverser			 Barre fixe	
Sauter				
Voler				
Se coordonner				

NOM Prénom :	OBSERVATEUR :		
Parcours choisi* : Vert – Bleu – Orange – Rouge			
Passage n°	1	2	3
Codage :			
Essayé	<input type="radio"/>		
Réussi	<input checked="" type="radio"/>		

\* Entourer le parcours choisi

NOM Prénom :	OBSERVATEUR :		
Parcours choisi* : Vert – Bleu – Orange – Rouge			
Passage n°	1	2	3
Codage :			
Essayé	<input type="radio"/>		
Réussi	<input checked="" type="radio"/>		

\* Entourer le parcours choisi

# Mon bilan

A la gym j'aime :



A la gym je n'aime pas :



J'ai appris à :



Je réussis à :



J'aimerais bien réussir à :

Les fiches  
des ateliers.



# ROULER

## En avant

## En arrière

Niveau 1

Niveau 1

**Matériel :** plan incliné, tapis

**Matériel :** tapis

**Consigne :**

« Pars assis. Roule en boule , le menton sur la poitrine »

**Consigne :**

« Roule en boule, d'avant en arrière et d'arrière en avant, le menton sur la poitrine »

**Critères de réussite :**

Ne tombe pas sur le côté

**Critères de réussite :**

Ne tombe pas sur le côté



Niveau 2

Niveau 2

**Matériel :** plan incliné, tapis

**Matériel :** plan incliné, tapis

**Consigne :**

« Lève les fesses, enroule la tête (menton sur la poitrine) et roule »

**Consigne :**

« Pars assis. Roule en boule, le menton sur la poitrine »

**Critères de réussite :**

Ne tombe pas sur le côté

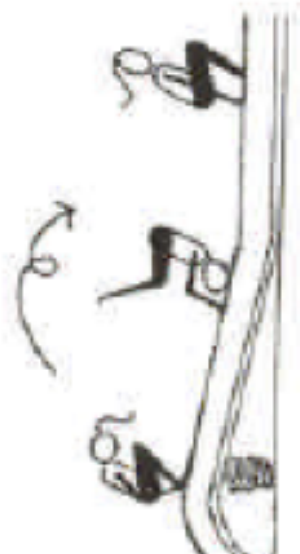
**Critères de réussite :**

- Ne tombe pas sur le côté
- Arrive à genoux



# ROULER

En avant



Niveau 1

**Matériel :** plan incliné, tapis

**Consigne :**

« Attrape les jambes, talons près des fesses puis roule »

**Critères de réussite :**

- Ne tombe pas sur le côté
- Arrive accroupi

Niveau 2

**Matériel :** tapis

**Consigne :**

« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie, relève-toi sans les mains »

**Critères de réussite :**

- Arrive accroupi
- Se lève sans les mains



En arrière



Niveau 1

**Matériel :** plan incliné, tapis

**Consigne :**

« Pars accroupi. Roule en boule, le menton sur la poitrine »

**Critères de réussite :**

- Ne tombe pas sur le côté
- Arrive accroupi

# ROULER

## En avant

## En arrière

Niveau 1

Niveau 1

Matériel : plan incliné, tapis

Matériel : tapis

Consigne :

« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie, arrive debout sans les mains »

Consigne :

« Roule en boule, le menton sur la poitrine »

Critères de réussite :

- Arrive debout en équilibre, sans l'aide des mains
- Garde les jambes serrées

Critères de réussite :

- Ne tombe pas sur le côté
- Arrive sur les pieds

Niveau 2

Matériel : tapis

Consigne :

« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie, arrive debout sans les mains »

Critères de réussite :

- Arrive debout en équilibre, sans l'aide des mains et jambes tendues
- Garde les jambes serrées



# ROULER

## En avant

Niveau 1

Matériel : plan incliné, tapis

Consigne:

« Roule vers l'avant, écarte les jambes à la verticale et place les mains au sol entre les jambes »

Critères de réussite:

- Pas d'arrêt dans la rotation
- Place les mains au sol et repousse
- Arrive en équilibre dans l'axe

Niveau 2

Matériel : tapis

Consigne:

« Roule vers l'avant, écarte les jambes à la verticale et place les mains au sol entre les jambes »

Critères de réussite:

- Pas d'arrêt dans la rotation
- Place les mains au sol et repousse
- Arrive en équilibre dans l'axe



## En arrière

Niveau 1

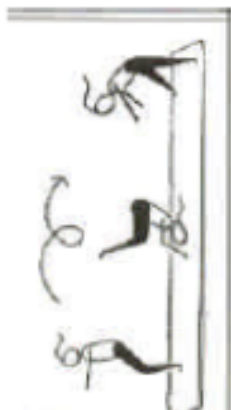
Matériel : tapis

Consigne:

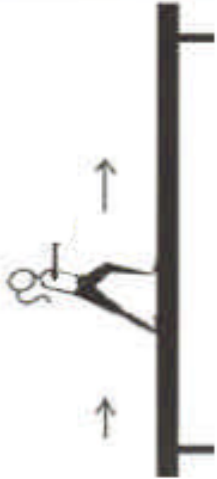
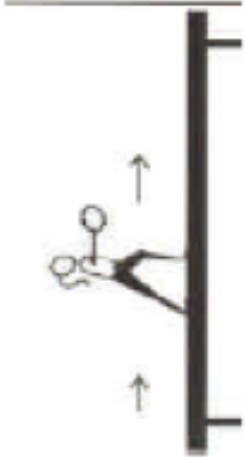
« Roule en boule, ouvre les jambes au dernier moment pour arriver jambes écartées »

Critères de réussite:

- Pas d'arrêt dans la rotation
- Arrivée équilibrée axée sans tomber sur les fesses



## SE DEPLACER

Niveau 1		Niveau 2	
	<p><u>Matériel</u> : poutre, tapis</p>		<p><u>Matériel</u> : poutre, tapis, cordes, foulards, balles</p>
<p><u>Consigne</u> :</p> <p>« Traverse la poutre pour arriver de l'autre côté »</p>	<p><u>Consigne</u> :</p> <p>«Traverse la poutre pour amener l'objet de l'autre côté»</p>	<p><u>Critères de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de déséquilibre</li><li>- Traversée réussie</li></ul>	<p><u>Critères de réussite</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de déséquilibre</li><li>- Traversée réussie</li></ul>

# SE DEPLACER

## Poutre



Niveau 1

**Matériel :** poutre, tapis, obstacles (caissettes, plots)

**Consigne :**

« Traverse la poutre en passant au-dessus des obstacles »

**Critères de réussite :**

- Pas de déséquilibre
- Traversée réussie

Niveau 2

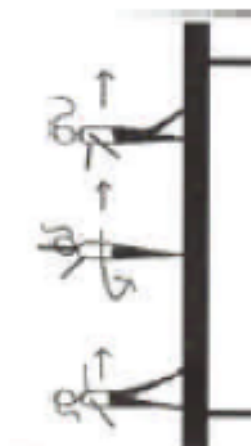
**Matériel :** poutre, tapis

**Consigne :**

« Traverse la poutre : en marche avant puis à mi-parcours en marche arrière »

**Critères de réussite :**

- Pas de déséquilibre
- Traversée réussie



## Barre fixe

Niveau 1

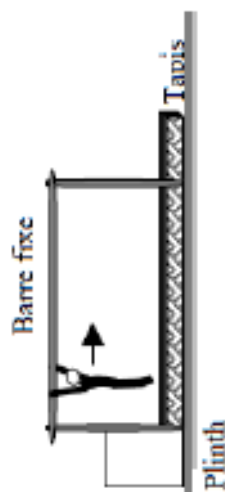
**Matériel :** barre fixe, tapis, plinth

**Consigne :**

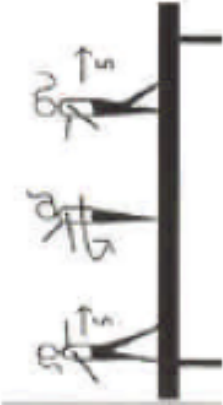

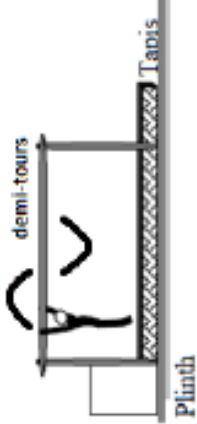
« Traverse la barre pour arriver de l'autre côté »

**Critères de réussite :**



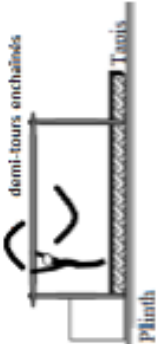
- Traversée réussie sans lâcher la barre



# SE DEPLACER



	<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 1</p>
	<p><b>Matériel :</b> poutre, tapis</p>	<p><b>Matériel :</b> barre fixe, tapis, plinth</p>
	<p><b>Consigne :</b> « Traverse la poutre : Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour et marche 5 pas en arrière »</p>	<p><b>Consigne :</b> « Traverse la barre en effectuant au moins 2 demi-tours sur le trajet »</p>
	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Pose des pieds alternée</li> <li>- Regarde devant</li> </ul>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Traversée réussie</li> </ul>
	<p>Niveau 2</p>	
	<p><b>Matériel :</b> poutre, tapis, obstacles (caissettes, plots)</p>	
	<p><b>Consigne :</b> « Marche vers l'avant, saute pieds joints par dessus l'obstacle et réceptionne-toi pieds joints »</p>	
	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Saut groupé jambes serrées</li> </ul>	

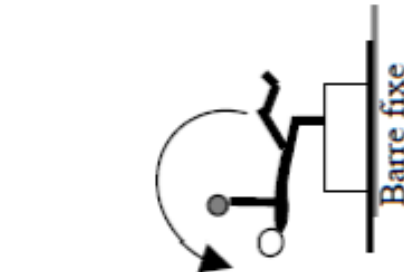


# SE DEPLACER

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> poutre, tapis</p> <p><b>Consigne :</b> « Traverse la poutre : Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour et marche 5 pas en arrière. En bout de poutre, saute en extension et stabilise la réception »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Pose des pieds alternée</li> <li>- Réception réussie</li> </ul>	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> barre fixe, tapis, plinth</p> <p><b>Consigne :</b> « Traverse la barre en effectuant des demi-tours enchaînés sur le trajet »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Traversée réussie</li> </ul>
	<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> poutre, tapis</p> <p><b>Consigne :</b> « Traverse la poutre : Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour accroupi et marche 5 pas en arrière. En bout de poutre, saute groupé et réceptionne-toi en équilibre »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de déséquilibre</li> <li>- Bassin à hauteur des genoux lors du 1/2 tour</li> <li>- Saut groupé jambes serrées</li> <li>- Réception réussie</li> </ul>	



# SE RENVERSER

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis</p> <p><u>Consigne :</u> « Fais la ruade »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Décolle les pieds</li><li>- Monte le bassin</li></ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> plinth, tapis</p> <p><u>Consigne :</u> « Monte le bassin le plus haut possible</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Monte le bassin à la verticale</li></ul>
---	--	---	---

<i>SE RENVERSER</i>	
AU sol	A la barre fixe
<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> plinth, tapis</p> <p><b>Consigne :</b> « Monte une jambe puis l'autre sans tomber »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les jambes montent à la verticale</li> </ul> <p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, banc ou plinth</p> <p><b>Consigne :</b> « Mets les talons sur les fesses, puis décolle les genoux et redescends »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Place le dos à la verticale</li> <li>- Maîtrise sa descente</li> </ul>	
	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> barre fixe, tapis, plinth</p> <p><b>Consigne :</b> « Monte sur le plinth et fais un tour autour de la barre en lançant tes jambes en arrière »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monte le bassin</li> <li>- Le bassin et les jambes restent groupés</li> </ul>
	

# SE RENVERSER

## Au sol

Niveau 1

**Matériel :** plinth, tapis

**Consigne :**

« Tends les jambes puis redescends »

**Critères de réussite :**

- Jambes tendues simultanément
- Place le dos à la verticale
- Maîtrise sa descente

Niveau 2

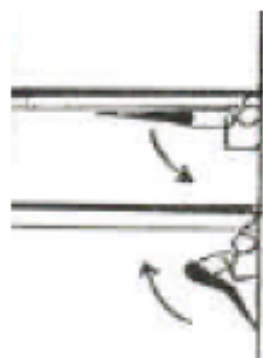
**Matériel :** tapis, mur

**Consigne :**

« Monte les jambes puis redescends »

**Critères de réussite :**

- Place le dos à la verticale
- Monte facilement
- Maîtrise sa descente



## A la barre fixe

Niveau 1

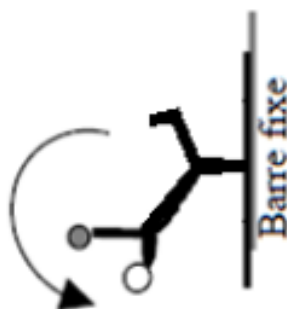
**Matériel :** barre fixe, tapis

**Consigne :**

« Fais un tour autour de la barre en lançant tes jambes en arrière »

**Critères de réussite :**

- Monte le bassin
- Le bassin et les jambes restent groupés



# SE RENVERSER

## Au sol

## A la barre fixe

Niveau 1

Niveau 1

Matériel : tapis

Matériel : barre fixe, tapis

Consigne :

« Pose les coudes sur les genoux puis redescends »

Consigne :

« Fais un tour autour de la barre en lançant tes jambes en arrière, tiens puis fais en tour de la barre en avant, jambes tendues »

Critères de réussite :

- Place le dos à la verticale
- Maîtrise sa descente

Critères de réussite :

- Monte le bassin
- Le bassin et les jambes restent groupés
- Les jambes sont tendues
- La barre n'est pas lâchée entre les deux tours.

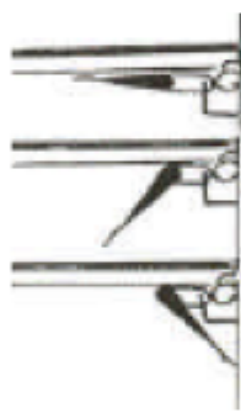
Matériel : tapis, mur

Consigne :


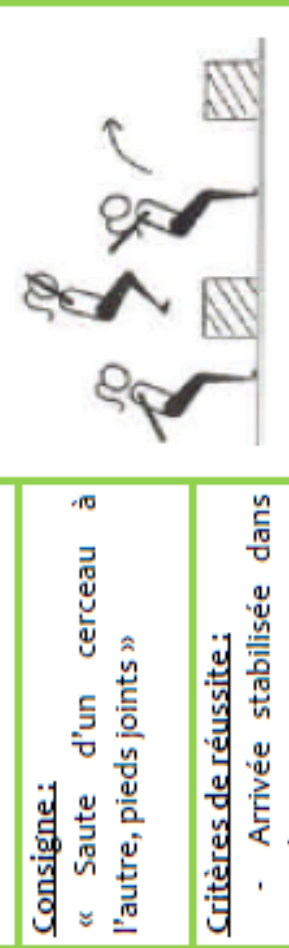
« Monte les jambes tendues, tiens en équilibre puis redescends »

Critères de réussite :



- Place le dos à la verticale
- Monte facilement
- Maîtrise sa descente



# SAUTER

<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceaux</p> <p><b>Consigne :</b> « Saute d'un cerceau à l'autre, pieds joints »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée stabilisée dans les cerceaux</li> </ul> 		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, obstacles (plinths, caissettes, plots)</p> <p><b>Consigne :</b> « Saute pieds joints par-dessus les obstacles »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les jambes restent groupées</li> <li>- se réceptionne en équilibre</li> </ul>
--	--	---

# SAUTER

	<p>Niveau 1</p> <p><u>Matériel</u> : tapis, plinths, caissettes</p> <p><u>Consigne:</u> «Monte sur le plinth, saute pieds joints et rebondis pieds joints pour monter sur l'obstacle»</p> <p><u>Critères de réussite:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les jambes restent groupées</li> <li>- se réceptionne en équilibre</li> <li>- les bras restent tendus et balancent</li> </ul>		<p>Niveau 2</p> <p><u>Matériel</u> : tapis, plinths, caissettes, tremplin</p> <p><u>Consigne:</u> « Rebondis et percute le tremplin pour sauter sur le plinth »</p> <p><u>Critères de réussite:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se réceptionne pieds joints sur le ressort</li> <li>- Arrivée équilibrée sur le plinth</li> </ul>
---	--	--	--

# SAUTER

Niveau 1

**Matériel** : tapis, plinths, tremplin

**Consigne:**

« Rebondis sur les pieds puis sur les mains, plusieurs fois de suite »

**Critères de réussite:**

- les jambes restent groupées
- pas d'arrêt dans le mouvement



Niveau 2

**Matériel** : tapis, cheval, tremplin

**Consigne:**



« Rebondis sur les pieds puis sur les mains, plusieurs fois de suite »

**Critères de réussite:**

- les jambes restent groupées
- pas d'arrêt dans le mouvement

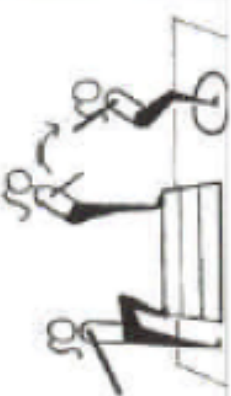



# SAUTER

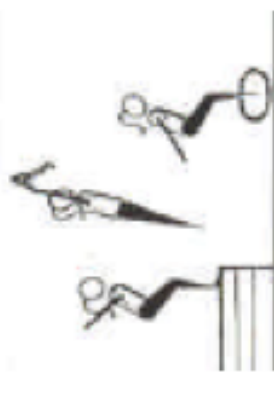

<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, plinths, caissettes, tremplin, trampoline</p> <p><b>Consigne</b> : « Saute sur le plinth vers le tremplin et ainsi de suite »</p> <p><b>Critères de réussite</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les jambes restent groupées</li> <li>- se réceptionne en équilibre sur le plinth</li> </ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, cheval, tremplin</p> <p><b>Consigne</b> : « Rebondis sur les pieds puis sur les mains, plusieurs fois de suite puis franchis le cheval »</p> <p><b>Critères de réussite</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas d'arrêt dans le mouvement</li> <li>- les jambes restent groupées</li> <li>- se réceptionne en équilibre</li> </ul>	
---	---	---	---



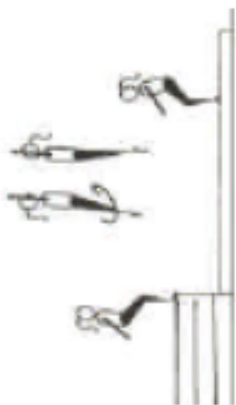

# VOLER

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, plinths, cerceau</p> <p><b>Consigne:</b> « Descends pieds joints dans le cerceau. Arrive pieds joints en équilibre »</p> <p><b>Critères de réussite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se réceptionne en équilibre</li> </ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, plinths, cerceau</p> <p><b>Consigne:</b> « Descends pieds joints dans le cerceau. Arrive pieds joints en équilibre »</p> <p><b>Critères de réussite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se réceptionne en équilibre</li> </ul>
---	--	---	--



# VOLER

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, plinths, cerceau, foulard, perche</p> <p><b>Consigne:</b> Saute pour toucher le foulard puis arrive en équilibre dans le cerceau »</p> <p><b>Critères de réussite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le foulard est touché</li> <li>- se réceptionne en équilibre</li> </ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel</b> : tapis, plinths, cerceau</p> <p><b>Consigne:</b> «Saute dans le cerceau après avoir fait un saut en extension »</p> <p><b>Critères de réussite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se réceptionne en équilibre</li> <li>- le corps est en extension durant le saut (bras-dos-jambes-pieds alignés)</li> </ul>
--	---	--	---

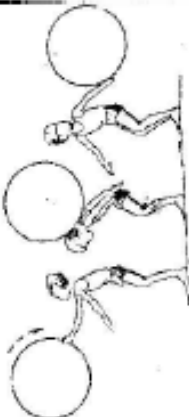
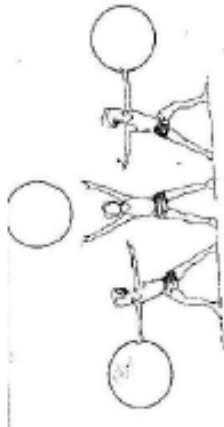
# VOLER

			
Niveau 1		Niveau 2	
<p><b>Matériel :</b> tapis, plinths</p>		<p><b>Matériel :</b> tapis, plinths</p>	
<p><b>Consigne :</b> «Saute, fais un demi-tour et réceptionne-toi en équilibre»</p>		<p><b>Consigne :</b> « Saute, fais un tour complet et réceptionne-toi en équilibre»</p>	
<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée en équilibre</li> <li>- Demi-tour exécuté</li> </ul>		<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée en équilibre</li> <li>- Tour exécuté</li> </ul>	

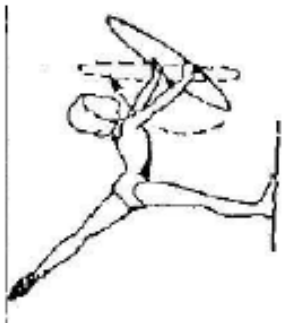
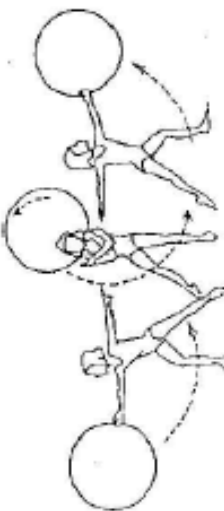
# VOLER

			
Niveau 1		Niveau 2	
<p><b>Matériel :</b> tapis, plinths hauts, tremplin</p>		<p><b>Matériel :</b> tapis, plinths hauts, trampoline</p>	
<p><b>Consigne :</b> « En prenant appui sur le tremplin, saute le plus haut possible et atterri sur le plinth »</p>		<p><b>Consigne :</b> « En prenant appui sur le trampoline, saute le plus haut possible et atterri sur le plinth »</p>	
<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée en équilibre</li> </ul>		<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivée en équilibre</li> </ul>	


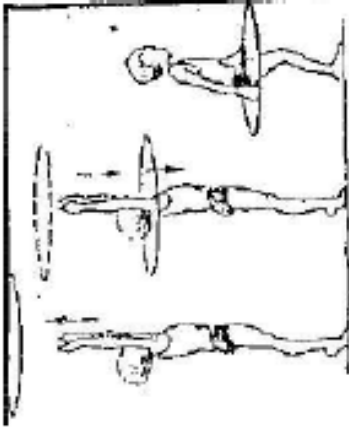
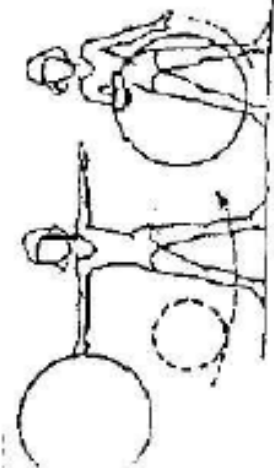
## SE COORDONNER - CERCEAU

		Niveau 1	
		<b>Matériel :</b> tapis, cerceau	<b>Consigne :</b> « Fais rouler le cerceau sur ton dos et rattrape le dans ta main »
		Niveau 2	
		<b>Matériel :</b> tapis, cerceau	<b>Consigne :</b> « Lance le cerceau au dessus de ta tête pour effectuer un cercle et attrape le avec le bras tendu sur le côté. »
<b>Critères de réussite :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bras est tendu</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> </ul>		<b>Critères de réussite :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras sont tendus</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> </ul>	

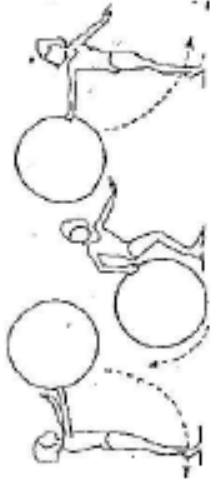

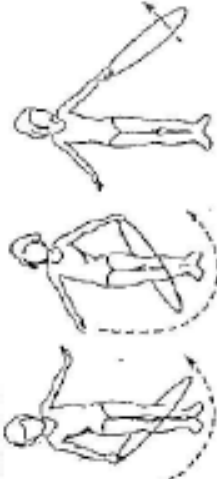
## SE COORDONNER - CERCEAU

		Niveau 1	
		<b>Matériel :</b> tapis, cerceau	<b>Consigne :</b> « Le corps en arabesque, effectue devant toi un mouvement de toupie avec le cerceau, en le tenant avec les deux mains »
		Niveau 2	
		<b>Matériel :</b> tapis, cerceau	<b>Consigne :</b> « Fais tourner le cerceau au dessus de ta tête en changeant de main devant ton corps. »
<b>Critères de réussite :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'arabesque est tenue avec la jambe tendue</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> <li>- le cerceau tourne</li> </ul>		<b>Critères de réussite :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras sont tendus au départ et à l'arrivée</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> <li>- le changement de main est effectué</li> </ul>	

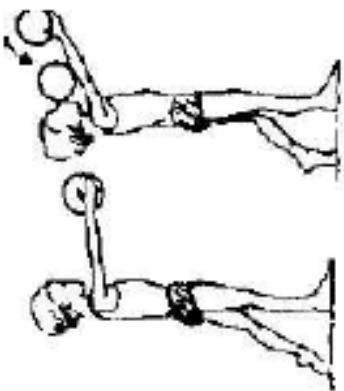

# SE COORDONNER - CERCEAU

<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Fais tourner le cerceau au dessus de ta tête en changeant de main derrière ton corps. »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras sont tendus au départ et à l'arrivée</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> <li>- le changement de main est effectué</li> </ul>	<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Lance le cerceau au dessus de ta tête et rattrape le autour de toi au niveau du bassin »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras sont tendus</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> </ul>	<p>Niveau 3</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Fais faire un tour au cerceau en le lâchant devant toi pendant un balancé puis rattrape le avec l'autre main »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras et les jambes sont tendus</li> <li>- le cerceau ne tombe pas</li> <li>- le cerceau tourne sur lui-même quand il est lâché</li> </ul>
		

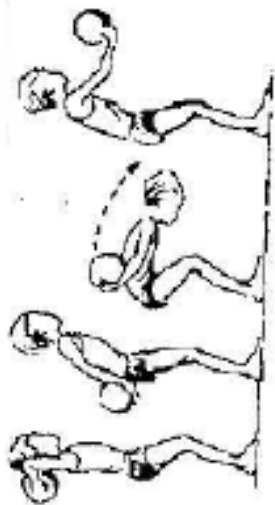
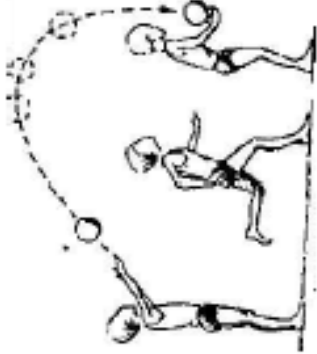
# SE COORDONNER - CERCEAU

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Balance le cerceau sur le côté de ton corps puis lance le vers l'arrière et rattrape le »</p>	<p>Niveau 3</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Effectue un mouvement d'éventail sur le côté avec le cerceau puis saute à l'intérieur d'un côté puis de l'autre »</p>
	<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Effectue un mouvement d'éventail devant toi avec le cerceau puis saute à l'intérieur en arrière puis en avant »</p>	 <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre est gardé</li> <li>- le cerceau ne touche pas les jambes ni les pieds</li> </ul>
<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Effectue un mouvement d'éventail devant toi avec le cerceau puis saute à l'intérieur en arrière puis en avant »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre est gardé</li> <li>- le cerceau ne touche pas les jambes ni les pieds</li> </ul>	<p>Niveau 3</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, cerceau</p> <p><b>Consigne :</b> « Effectue un mouvement d'éventail sur le côté avec le cerceau puis saute à l'intérieur d'un côté puis de l'autre »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre est gardé</li> <li>- le cerceau ne touche pas les jambes ni les pieds</li> </ul>	

# SE COORDONNER - BALLON

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ballon</p> <p><b>Consigne :</b> « Fais rouler le ballon entre tes bras tendus »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le ballon ne tombe pas</li></ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ballon</p> <p><b>Consigne :</b> « Fais rouler le ballon entre tes jambes tendues »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le ballon ne tombe pas</li><li>- le corps reste en équilibre</li></ul>
---	---	--	--

# SE COORDONNER - BALLON

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ballon</p> <p><b>Consigne :</b> « Fais rouler le ballon sur ton dos »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le ballon ne tombe pas</li></ul>		<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ballon</p> <p><b>Consigne :</b> « Lance le ballon loin devant toi, cours et attrape le »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le ballon ne tombe pas</li></ul>
--	---	--	--

## SE COORDONNER - BALLON

Niveau 1

Matériel : tapis, ballon

Consigne :

« Lance le ballon en arrière et en avant »

Critères de réussite :

- le ballon ne tombe pas



## SE COORDONNER - RUBAN

Niveau 1

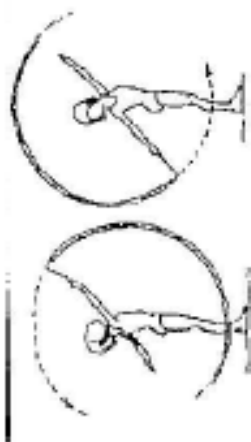
**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :**

« Le bras tendu, effectue des cercles de ruban sur le côté, tout autour de ton bras »

**Critères de réussite :**

- le bras est tendu
- le ruban décrit des cercles



Niveau 2

**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :**

« Le bras tendu, effectue des serpentins verticaux devant toi »

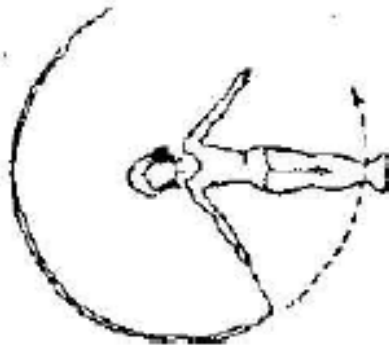
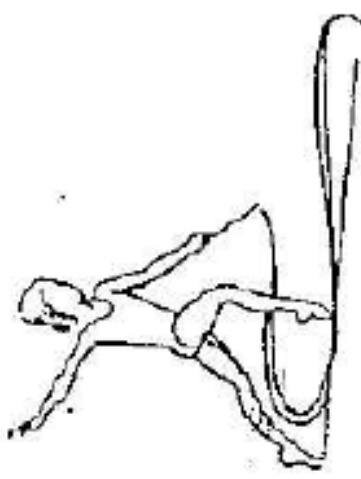
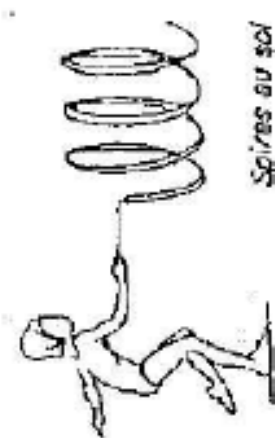
**Critères de réussite :**

- le bras est tendu
- le ruban décrit des serpentins





## SE COORDONNER - RUBAN

	<p>Niveau 1</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ruban</p> <p><b>Consigne :</b> « Le bras tendu, effectue des cercles de ruban devant toi »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bras est tendu</li> <li>- le ruban décrit des cercles</li> </ul>		<p>Niveau 3</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ruban</p> <p><b>Consigne :</b> « Le bras tendu, effectue des serpents horizontaux devant toi »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bras est tendu</li> <li>- le ruban décrit des serpents</li> </ul>
 <p style="text-align: right;"><i>Spires au sol</i></p>	<p>Niveau 2</p> <p><b>Matériel :</b> tapis, ruban</p> <p><b>Consigne :*</b> « Le bras légèrement fléchi, effectue des spirales de ruban devant toi »</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le ruban décrit des spirales</li> </ul>		

## SE COORDONNER - RUBAN

Niveau 1

**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :**

« Le bras tendu, effectue des spirales devant toi puis termine les en cercles de ruban devant toi »

**Critères de réussite :**

- le bras est tendu
- le ruban décrit des spirales puis un cercle



Niveau 2

**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :**

« Le bras tendu, effectue des spirales au dessus de ta tête »

**Critères de réussite :**

- le bras est tendu
- le ruban décrit des spirales



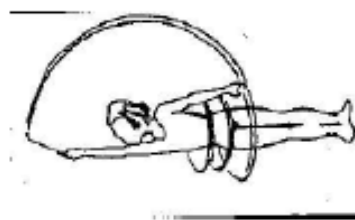
Niveau 1

**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :** « Fais tourner le ruban autour de toi pour faire un enroulé »

**Critères de réussite :**

- le ruban ne touche pas le corps
- le ruban ne tombe pas au sol
- le ruban décrit un enroulé autour du corps



Niveau 2

**Matériel :** tapis, ruban

**Consigne :** « Fait tourner le ruban autour de toi pour décrire un cercle puis saute dans le cercle sans toucher le ruban »

**Critères de réussite :**

- le ruban décrit un cercle
- le saut est réussi
- le ruban ne tombe pas
- le ruban ne touche pas le corps



## SE COORDONNER - RUBAN