

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE cycle 2

## **Définition**

Activité acrobatique et d'expression utilisant différents engins(agrès) mettant le corps dans différentes situations inhabituelles nécessitant une adaptation motrice.

## **Objectifs généraux**

Développer de façon harmonieuse les capacités psychomotrices de l'enfant à l'aide de jeux gymniques

Développer la connaissance de son schéma corporel.

S'adapter aux différentes situations inhabituelles proposées en adaptant son geste.

Accéder au patrimoine culturel que sont les A.P .S (notamment la gymnastique)

Vaincre ses inhibitions (peur de l'espace arrière ; du vide ; de l'œil critique de l'autre)

Aider à la socialisation

## **Objectifs spécifiques**

CYCLE 2
Appréhender différents thèmes moteurs : <ul style="list-style-type: none"><li>• L'équilibre</li><li>• Les appuis/ suspension</li><li>• Le schéma corporel</li><li>• Le cran</li><li>• L'impulsion</li><li>• L'espace</li><li>• Les rotations</li></ul>
Apprendre à respecter les règles de base au niveau de la sécurité
Développer une gestuelle adaptée au milieu présent
Apprendre progressivement à enchaîner ses actions

## **Contenus d'enseignement**

Utilisation de tout l'espace disponible et des différents agrès codifiés de la gymnastique artistique (poutre, sol, saut, anneaux, barres asymétriques, barres parallèles, barres fixes, cheval d'arçon)

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE cycle 2

## Le sol et les agrès

### Objectifs

#### CYCLE 2

Appréhender les différents thèmes :

1. les rotations
  - Avant
  - Arrière
  - Longitudinale
  - Combinaison des rotations
2. l'espace
  - Haut/bas
  - Dessus/dessous
  - Envers/endroit
  - Avant/arrière
3. Appuis/suspension
  - Appuis : sur les pieds, un pied, mains, fesses
  - Suspension : mains, genoux utiliser différentes parties du corps
4. Coordination
  - Bras/jambes
  - Les deux bras
  - Les deux jambes
5. Le cran
  - Vide
  - Arrière
  - Prise de risque
  - Passage devant les autre
6. Impulsion/réception
  - Appel pieds joints/décalés
  - Sur les mains et les pieds
  - Sur différents supports, engins (trampoline ; tremplins; tapis)
7. L'équilibre
  - Sur les différents parties du corps(pieds, mains, fesses, association des différentes parties)
  - Sur un environnement stable instable ; réduit ; avec obstacle ou contrainte
8. Schéma corporel
  - Mettre le corps dans différentes situation, dans différents milieux aménagés

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE cycle 2

## Séances cycle 2

Objectif par séance	Jeux/Ateliers	organisation
<p><u>Séance 1 et 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de contact</li> <li>• Découverte du milieu</li> </ul> <p>Et de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation</li> </ul>	<p>-présentation de l'activité</p> <p>-4 mini-circuits faciles touchant à tous les domaines et tous les agrès</p> <p>-observation et formation de groupes de niveau</p>	<p>-classe entière</p> <p>-La classe est répartie en groupe sur les ateliers pendant un temps donné</p> <p>Et classe entière</p>
<p><u>Séance 3 et 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train</li> <li>• Développer des</li> </ul> <p>Thèmes :équilibre, appuis/suspension ; rotation ; impulsion/Réception</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour au calme</li> </ul>	<p>-Echauffement+exo acro au sol</p> <p>-4 mini-circuits +adaptés aux niveau des enfants touchant à tous les domaines et tous les agrès (impulsions ;suspension ;rotation ;équilibre ration)</p> <p>-jeu du « je touche l'agrès avant 3'' »</p>	<p>-classe entière</p> <p>-La classe est répartie en groupe sur les ateliers pendant un temps donné</p> <p>Et classe entière</p> <p>-classe entière</p>
<p><u>Séance 5 et 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train</li> <li>• Développer des</li> </ul> <p>Thèmes(espace ;cran ; coordination ;schéma corporel)</p> <p>- Retour au calme</p>	<p>-Echauffement+exo d'équi au sol</p> <p>-4 mini-circuits plus complexe touchant à ces domaines et tous les agrès</p> <p>-exo de souplesses</p>	<p>-classe entière</p> <p>-La classe est répartie en groupe sur les ateliers pendant un temps donné</p> <p>Et classe entière</p> <p>-classe entière</p>
<p><u>Séance 7</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train</li> <li>• Développer des</li> </ul> <p>Thèmes :équilibre, appuis/suspension ; rotation ; impulsion/Réception</p> <p>En les associant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour au calme</li> </ul>	<p>-Echauffement+exo des saut gymniques</p> <p>-4 mini-circuits plus complexe touchant à ces domaines et tous les agrès</p> <p>-relaxation</p>	<p>-classe entière</p> <p>-La classe est répartie en groupe sur les ateliers pendant un temps donné</p> <p>Et classe entière</p> <p>-classe entière</p>
<p><u>Séance 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train</li> <li>• Apprendre à enchaîner ses actions</li> <li>• Retour au calme</li> </ul>	<p>-Echauffement</p> <p>-création d'un mini enchaînement au sol avec les différents éléments au sol appris lors du module</p> <p>-étirement</p>	<p>-classe entière</p> <p>-classe entière</p> <p>-classe entière</p>
<p><u>Séance 9 et 10</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train</li> <li>• Préparation de l'Evaluation</li> <li>• Evaluation</li> <li>• Retour au calme</li> </ul>	<p>-Echauffement</p> <p>-entraînement sur le Parcours de l'évaluation</p> <p>-Evaluation sur fiche</p> <p>-jeu des couleurs</p>	<p>-Classe entière</p> <p>-classe divisée en 2(une évalué par l'ETAPS et l'autre par l'enseignant)</p> <p>-Classe entière</p>

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE cycle 2

## EVALUATION GYM

**FICHE D'EVALUATION INDIVIDUELLE**( 1 par enfants commune à tous les cycles)  
**Sur les éléments a valider par cycle**

**NOM :**

**CLASSE :**

Eléments	Essais	Thèmes développés	Acquisition
1		Rotations	
2			
3			
4		Appuis/Suspension	
5			
6			
7		Equilibre	
8			
9		Impulsions	
10			

**Légende** : Dans la colonne des essais :

- O pas du tout réussit = non acquis
- / réussi à moitié = en voix d'acquisition
- X réussit = acquis

Dans la colonne des acquisitions :

- NA Les 3 éléments ne sont pas réussis ou en voix d'acquisition
- VA Les 3 éléments sont en voix d'acquisition ou tout juste réussis
- A Les 3 éléments sont réussis ou presque tous

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE cycle 2

## ELEMENTS A VALIDER CP/CE1

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>ROULADE AVANT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- droite</li><li>- arrivée sur les pieds (avec ou sans aide des mains)</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>ROULADE ARRIERE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sur plan incliné</li><li>- droite</li><li>- pose des mains pendant l'exercice</li><li>- pose des pieds à l'arrivée</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p>VERS LA ROUE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pose des mains sur une sur élévation en travers</li><li>- passage des jambes l'une après l'autre</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>POIRIER</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- possibilité d'être aidé à la montée</li><li>- avoir le corps droit</li><li>- maintenir seul la position 3"</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p>TRAVERSEE A LA SUSPENSION</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- arriver dans le cerceau</li><li>- ne pas poser le pieds avant</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p>APPUI AUX ARCONS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fesses hautes</li><li>- bras tendus</li><li>- maintenir la position 5"</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p>PETITE POUTRE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- marcher jusqu'au milieu de la poutre</li><li>- s'allonger sur le dos(possibilité de poser les pieds au sol)</li><li>- se relever sans poser les pieds au sol</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p>GRANDE POUTRE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Traverser en marchant en avant</li><li>- Seul</li><li>- Sans tomber</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p>SAUT DE LAPIN SUR ELEVATION</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- impulsion des 2 pieds sur tremplin</li><li>- pose des mains puis des pieds ou des genoux</li><li>- surélévation en long</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p>SAUT AU TRAMPOLINE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- course sur caisse</li><li>- sauter une seule fois les 2 pieds en même temps sur le trampoline</li><li>- saut quelconque pour arriver debout sur le tapis</li></ul>