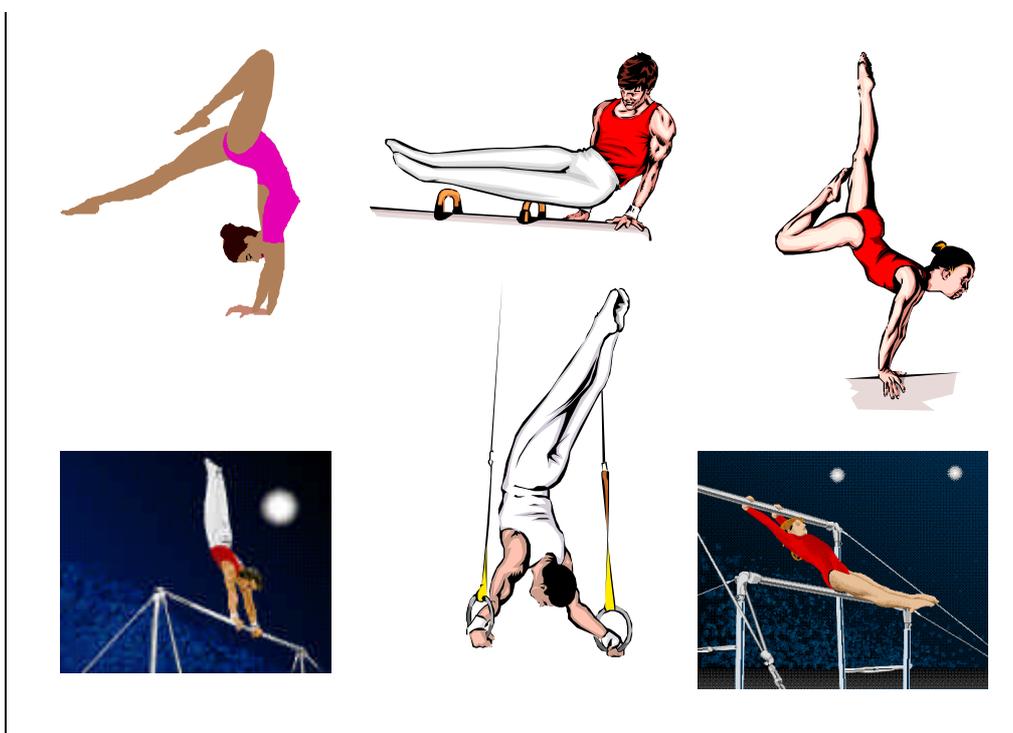


LA GYMNASTIQUE AU COLLEGE

STAGE FPC ARDENNES

MARS 1999

MC PERIGNON



COMPTE-RENDU DU STAGE

LUNDI 1^{er} MARS 1999

THEORIE

LIEU : COLLEGE ROUGET DE LISLE (9h00 / 16h30)

Matin

- Présentation du stage
- Travaux académiques : bulle E.P.S
- Présentation du cadre général
- Observation sur le terrain d'une classe de 5^{ème} mixte au collège Rouget de Lisle pour une EVALUATION DE FIN DE CYCLE

Après-midi

- Observation de comportements typiques d'élèves de sixième sur VIDEO
- Elaboration de contenus avec pour thèmes d'étude : - Maîtrise de l'espace aérien
- Construction de la verticale renversée
- La notion d'enchaînement en 4^{ème} /3^{ème}

MARDI 2 MARS 1999

PRATIQUE

LIEU : SALLE SPECIALISEE EN GYMNASTIQUE à NOUZONVILLE (9h00 / 12h00)

- Echauffement ludique pour un niveau « quadrupède » (6^{ème} /5^{ème})
- Mise en œuvre de contenus élaborés la veille
- Construction de cadres de références pour l'élaboration d'enchaînements gymniques
- Mises en œuvre avec prises vidéo

THEORIE

LIEU : COLLEGE JEAN ROGISSART à NOUZONVILLE (13h30 / 16h30)

- Evaluation sur vidéo d'enchaînement (niveau 3^{ème}) à partir de la pratique des stagiaires
- Données sur un projet de cycle de gymnastique réalisé sur un niveau 5^{ème} mixte (observé la veille) année scolaire 1998/1999
- Tableaux sur les compétences et connaissances générales en gymnastique : « Pouvoir agir en gymnastique en toute sécurité morale et physique » : éducation à la citoyenneté. Comment construire un gymnaste à la fois citoyen, juge et pratiquant?
- Questions diverses

Dans un contexte scolaire, il *semble* opportun de présenter une gymnastique « ouverte », adaptée aux problèmes moteurs rencontrés par nos élèves, plutôt qu'une gymnastique d'élégance, traditionnelle et fermée.

La gymnastique en milieu scolaire peut se définir comme une :

« Activité d'investigation de l'espace (se renverser, tourner, se redresser, se balancer, sauter, se déplacer, se maintenir, enchaîner dans cet espace), destinée à produire des formes corporelles sur différents agrès pour être jugé selon des critères de réalisation et un code de difficulté pré-établis »

Laure LAUMONIER, M.Christine PERIGNON et Christophe VACHERAND
(Travaux académiques bulle E.PS 1995)

A chaque étape de sa construction gymnique, le sujet présente des caractéristiques particulières. Son passage d'un niveau à un autre est révélateur d'acquisitions nouvelles , significatives d'une évolution de son comportement que nous définissons en termes imagés, de la façon suivante:

Du « Terrien » au « Quadrupède » vers « le Bipède inversé » jusqu'au « Bipède inversé acrobate » ou « Bipède inversé chorégraphe » (selon l'option choisie)
et enfin « le Voltigeur » ou « Virtuose » (selon l'option choisie).

Dans un soucis de cohérence et de logique, nous regroupons l'ensemble des figures gymniques autour de 6 actions principales:

- **Se renverser**
- **Tourner**
- **Se redresser, se balancer**
- **Sauter, se déplacer**
- **S'établir, se maintenir**
- **Enchaîner**

Et c'est en faisant référence à ces verbes d'actions, que seront développées les compétences spécifiques à acquérir en gymnastique à chaque étape du développement gymnique de l'élève, tout au long de sa scolarité.

Sont présentées successivement dans ce document 4 parties :

Une 1^{ère} PARTIE dresse le cadre général d'une gymnastique sportive en milieu scolaire

Pages 5 à 17

1. Les verbes d'action et leurs logiques d'apparition .
2. La construction d'un gymnaste « type scolaire » tout au long d'un cursus dit « ordinaire ».
3. Les indicateurs macroscopiques des organisations types dans la pratique de la gymnastique réalisés à partir d'une vidéo 6^{ème} .
4. Les compétences spécifiques à développer à chaque étape de l'élève – gymnaste, ainsi que les connaissances nécessaires à leurs constructions.
5. Les compétences générales : pouvoir agir en toute sécurité et réussir dans ses actions.
6. Les tableaux d'éléments gymniques en fonction des compétences développées utilisables pour construire un cycle d'enseignement cohérent en fonction du niveau personnel et identifié de l'élève.

Une 2^{ème} PARTIE propose sous forme condensée une démarche de construction de contenus d'enseignements à partir des compétences spécifiques à développer pour devenir « un gymnaste citoyen »

Pages 19 à 41

1. Pour commencer un cycle gymnastique en toute sérénité.
2. Construction du pratiquant : « le gymnaste - citoyen » :
 - Pouvoir agir en toute sécurité physique et morale
 - Evaluation des pré-requis gymniques pour le cycle d'adaptation et le cycle central
Quelques exemples de constructions de situations gymniques sur les:
 - Niveau de compétence 1 : « pouvoir s'établir sur les mains » → Se renverser
 - Niveau de compétence 2 : « pouvoir déclencher une rotation » → Tourner
 - Niveau de compétence 3 : « passer d'un appui statique à un appui dynamique » → Se renverser
 - Niveau de compétence 2 « pouvoir construire des coordinations d'éléments » → Enchaîner
Exemple de constructions d'enchaînements par modules
3. Construction du « juge et gestionnaire du milieu »

Une 3^{ème} PARTIE intitulée « Gymnastique de tous les jours » permet de faciliter l'acte d'enseigner

Pages 43 à 79

1. Fiches élèves
2. Fiches professeur
3. L'échauffement

Une 4^{ème} PARTIE présente un projet de cycle sur une classe de 5^{ème} mixte au collège Rouget de Lisle

Pages 80 à 95

CONCLUSION Page 96

1ère Partie

CADRE GENERAL

GYMNASTIQUE SPORTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

LES ACTIONS

	SE RENVERSER	TOURNER	SE REDRESSER SE BALANCER	SAUTER SE DEPLACER	SE MAINTENIR S'ETA BLIR	ENCHAINER
AXE DU MOUVEMENT	<i>Rotation Loin du C_g</i>	<i>Rotation Près du C_g</i>	<i>Inversion du sens de rotation</i>	<i>Translation</i>	<i>C_g immobile</i>	
INFOS VISUELLES	<i>Regard sur les Mains</i>	<i>Regard sur Ventre/Genou x</i>	<i>Regard devant à l'horizontale</i>	<i>Regard devant à l'horizontale</i>	<i>Regard devant à l'horizontale</i>	<i>Regard sur autrui</i>
INFOS KINESTHESIQUES	<i>Fixation des charnières (gainage)</i>	<i>Ajustement de la position du corps en fonction de la vitesse de rotation</i>	<i>Sensation sur le point d'inversion de la rotation</i>		<i>Fixation des articulations mises en jeu</i>	
ACTIONS MUSCULAIRES PRINCIPALES	<i>Impulsion bras Rétroversion bassin</i>	<i>Fermeture Jambes/Tronc Ouverture Jambes/tronc</i>	<i>Rétropulsion Antépulsion Ouverture Fermeture</i>	<i>Impulsion jambes</i>	<i>Rétropulsion pour s'établir</i>	
QUALITES REQUISES	<i>Coordination Mémoire</i>	<i>Force</i>	<i>Souplesse</i>	<i>Détente</i>	<i>Cran</i>	<i>Courage Audace</i>

**Les niveaux de compétences spécifiques et les connaissances nécessaires à leurs constructions
en GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET SPORTIVE à chaque étape du cursus scolaire de l'élève**

Actions Compétences	TOURNER (Axe transversal)	SE RENVERSER	SE REDRESSER SE BALANCER	SE MAINTENIR S'ETABLIR	SAUTER SE DEPLACER	4 NIVEAUX	ENCHAINER	4 NIVEAUX
C₁ ACQUISITIONS <i>postures</i>	différencier les postures →		→ corps tendu / corps groupé → membres tendus / membres fléchis		pouvoir évoluer sur des surfaces variées (en hauteur et en largeur)		<u>Lier</u> répéter un élément ou une action simple, 2 ou 3 fois de suite	le terrien
Fin de 6ème	pouvoir déclencher une rotation	pouvoir utiliser le train supérieur comme train porteur	pouvoir dissocier l'action des deux ceintures	pouvoir passer d'une position simple à une autre en gardant l'équilibre	pouvoir quitter ses appuis pédestres et revenir équilibré	le quadrupède		le quadrupède
C₂ ACQUISITIONS <i>postures, temps, espace</i> 5EME - 4EME	pouvoir amplifier une rotation	pouvoir maîtriser la position renversée	pouvoir coordonner l'action des jambes et l'action des bras pour augmenter l'espace	maintenir l'équilibre en diminuant la base de sustentation	agrandir son espace d'évolution	le bipède inversé	construire des coordinations simples d'éléments: arrivée de A = départ de B enchaîner 4 ou 5 éléments gymniques 2 OPTIONS	le bipède inversé
C₃ ACQUISITIONS <i>postures rythmes</i> FIN DE 3 EME	pouvoir créer de l'énergie	passer d'un appui statique à un appui dynamique ou propulsif	pouvoir utiliser l'élan pour effectuer des éléments	maintenir l'équilibre tout en agrandissant son espace d'évolution	réaliser des sauts ayant des formes plus complexes (augmenter la rotation longitudinale, changer de postures en l'air) réaliser des déplacements plus complexes	le bipède inversé acrobate	<u>Lier</u> Idem avec recherche de création ou de conservation d'énergie <u>Chorégrapheur</u> produire un enchaînement en recherchant une unité spatiale et une continuité temporelle	le bipède inversé chorégraphe
C₄ ACQUISITIONS <i>coordinations corrections</i> TERMINALES	←————— Complexification des formes —————→					le voltigeur	coordination d'éléments plus difficiles réaliser une production personnelle : continuité temporelle et spatiale à visée esthétique	le virtuose

INDICATEURS MACROSCOPIQUES DES ORGANISATIONS TYPES DANS LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE d'une classe de 6^{ème} après passage des tests :

<u>Les observables</u>		<i>ESPACE / TEMPS / POSTURE / ACTIVITE PERCEPTIVE / COORDINATIONS D' ACTIONS / CRAN</i>					
<u>Les niveaux d'entrée</u> ↓	<u>Pré requis gymniques</u> →	SE RENSERER	TOURNER	SE REDRESSER SE BALANCER	SE MAINTENIR S'ETABLIR	SAUTER SE DEPLACER	ENCHAINER
LE TERRIEN Logique de redressement		appuis fuyants épaules en avant ou en arrière des mains pas de résistance à l'enfoncement effondrement	la chute est organisatrice repère visuel vers le bas pas d'enroulement vertébral	peur de l'espace avant et arrière la tête est en hyper-extension bassin antéversé	l'élève s'accroche à l'engin il élargit ses appuis	déséquilibre et cassure du bassin regard vers le bas saute sur deux pieds se déplace pieds à plat	pas de coordinations d'actions ralentissement de l'action, rétrécissement, et saccades
LE QUADRUPÈDE Logique de découvertes sensations nouvelles		transfert du poids du corps existant, mais le bassin reste en arrière des épaules	appuis plus longs mais retour rapide sur les pieds pour recherche de repères visuels	appuis sur les mains avec flexion prononcée des bras	transfert du C _g avec perte d'un appui au moins	saute sur un pied, 2 pieds réalise des déplacements variés et multiples	coordination train inférieur avec train supérieur liaison organisée à partir de l'action précédente : début d'anticipation
LE BIPEDE INVERSE Logique de différenciation, de recherche de maîtrise, d'équilibres, rythme, amplitude		renversement avec recherche d' alignement mais pas de verrouillage complet au niveau des épaules	recherche de prise d'élan, d'amplitude et réalisation globale	C _g loin des appuis, élévation du bassin , avec épaules en léger retraits sur la fin du geste	C _g au-dessus des appuis maîtrise du déséquilibre	équilibre des réceptions sauts et déplacements avec gain d'amplitude	enchaînement d'éléments gymniques sans arrêt, liaison organisée à partir de l'action précédente : début d'anticipation

COMPETENCES SPECIFIQUES A DEVELOPPER POUR LES « TERRIENS » AFIN QU'ILS DEVIENNENT « QUADRUPEDES » ET CONNAISSANCES SOUS-JACENTES

SE RENVERSER : « Pouvoir utiliser le train supérieur comme train porteur »

Construire l'alignement, le « bâton » :

- Réaction scapulaire (résistance à l'enfoncement)
- Prise d'information visuelle sur les appuis, tête dans l'alignement
- Accepter le poids du corps sur les membres supérieurs.

TOURNER : « Pouvoir déclencher une rotation »

Construire l'enroulement vertébral, la « boule » :

- Se grouper en boule
- Prise d'information menton, poitrine, regard sur ventre/genoux
- Accepter le culbuto (avant, arrière) .

SE REDRESSER, SE BALANCER : « Pouvoir dissocier l'action des deux ceintures : scapulaire et pelvienne »

Construire la prise d'élan, le « fouetté » :

- Inverser le sens de rotation
- Sentir le point fort ou le temps d'inversion des ceintures.

SAUTER - SE DEPLACER : « Pouvoir quitter ses appuis pédestres et revenir équilibré »

Construire le mouvement linéaire et organiser les réceptions :

- Sauter le corps droit et revenir équilibré
- Se déplacer sur des trajectoires variées en utilisant les bras.

SE MAINTENIR - S'ETABLIR : « Pouvoir passer d'une position simple à une autre en gardant l'équilibre »

Construire l'équilibre pendant 3 secondes, la « statue » :

- Ne pas déformer le corps pendant le maintien
- Ne pas déformer le corps pendant le passage d'une position à l'autre.

ENCHAINER : « Lier 2 éléments entre eux »

Construire des coordinations d'actions

- Ne pas s'arrêter entre les actions
- Anticiper : la fin du premier élément doit être au service du second élément.

COMPETENCES SPECIFIQUES A DEVELOPPER POUR LES « QUADRUPEDES » AFIN QU'ILS DEVIENNENT « BIPEDES INVERSES » ET CONNAISSANCES SOUS-JACENTES

SE RENVERSER : « Pouvoir maîtriser la position renversée »

Contrôler l'alignement, le « bâton » en durant :

- Réaction scapulaire (résistance à l'enfoncement) : temps d'impulsion plus long
- Garder la prise d'information visuelle sur les appuis, tête dans l'alignement

TOURNER : « Pouvoir amplifier une rotation »

Contrôler la position d'enroulé pour agrandir son espace :

- Varier les positions de départ et d'arrivée

SE REDRESSER, SE BALANCER : « Pouvoir coordonner l'action des jambes et des bras pour augmenter l'espace »

Contrôler la prise d'élan, le « fouetté » :

- Sentir le point fort ou le temps d'inversion des ceintures pour agrandir son espace d'évolution.

SAUTER - SE DEPLACER : « Agrandir son espace d'évolution »

Contrôler le mouvement linéaire et l'organiser dans un espace varié :

- Sauter haut et loin
- Se déplacer sur des trajectoires variées en coordonnant les bras et les jambes

SE MAINTENIR - S'ETABLIR : « Maintenir l'équilibre en diminuant la base de sustentation »

Contrôler son équilibre :

- Ne pas déformer le corps pendant le maintien et le tenir.
- Ne pas déformer le corps pendant le passage d'une position à l'autre.

ENCHAINER : « Construire des coordinations simples d'éléments : arrivée de A = départ de B , enchaîner plusieurs éléments gymniques entre eux »

Enchaîner harmonieusement et de façon judicieuse les éléments entre eux :

- Mémoriser
- Anticiper : la fin du premier élément doit être au service du second élément, et ainsi de suite.

COMPETENCES SPECIFIQUES A DEVELOPPER POUR LES « BIPEDES INVERSES » AFIN QU'ILS DEVIENNENT « BIPEDES INVERSES AERIENS » ET CONNAISSANCES SOUS-JACENTES :

SE RENVERSER : « Passer d'un appui statique à un appui dynamique ou propulsif »

Assurer l'alignement, en durant :

- Réaction scapulaire (résistance à l'enfoncement) : temps de répulsion actif
- Passer d'une prise d'informations visuelles à une recherche d'informations proprioceptives

TOURNER : « Pouvoir créer de l'énergie »

Amplifier son espace d'évolution:

- Impulsion complète
- Prise de risque calculée

SE REDRESSER, SE BALANCER : « Pouvoir utiliser l'élan pour effectuer des éléments gymniques complexes »

Assurer la prise d'élan, et le « fouetté » dans les balancés :

- Sentir le point fort ou le temps d'inversion des ceintures pour augmenter son espace d'évolution.

SAUTER - SE DEPLACER : « Réaliser des sauts et des déplacements variés en hauteur, largeur , volume et direction »

Assurer le mouvement linéaire et l'organiser dans un espace varié :

- Sauter plus haut, plus loin et de façon multi - directionnelle
- Se déplacer sur des trajectoires variées en coordonnant les bras , les jambes et le tronc

SE MAINTENIR - S'ETABLIR : « Maintenir l'équilibre tout en agrandissant son espace d'évolution »

Assurer son équilibre :

- Ne pas déformer le corps pendant la phase d'agrandissement.
- Consolider ses appuis afin de permettre un maintien durable et complexe.

ENCHAINER : « Construire des coordinations d'éléments en chaîne : arrivée de A = départ de B, arrivée de B = départ de C...Enchaîner plusieurs éléments gymniques entre eux avec recherche de création et de conservation d'énergie »

Enchaîner harmonieusement et de façon judicieuse les éléments entre eux :

- Mémoriser
- Anticiper : la fin du premier élément doit être au service du second élément, et ainsi de suite, tant dans la posture que dans la phase dynamique (synergique).

COMPETENCES GENERALES :

« POUVOIR AGIR EN TOUTE SECURITE ET REUSSIR DANS SES ACTIONS »

Sur le plan individuel :

Autonomie - responsabilité

- Identifier les buts à atteindre
- Maîtriser les critères de réussite simples
- Etablir des relations de causes à effets.
- Mettre le matériel et le ranger selon le code classe

Santé – sécurité

- Connaître et respecter les consignes telles que :
 - Rentrer la tête pour des actions de « tourner »
 - Regarder ses mains pour ne pas s'écrouler pour « se renverser »
 - Plier les jambes dans les réceptions...
- Rester attentif et vigilant en toutes circonstances en maîtrisant ses émotions
- Ajuster les difficultés choisies à ses propres ressources
- Connaître les règles de sécurité du matériel utilisé et des espaces de travail
- Vérifier la stabilité et la bonne disposition du matériel (pas de chevauchements de tapis par exemple) avant de s'engager dans toute action motrice.
- Apprendre à chuter, et à calculer les risques de chute et de déséquilibres .

Sur le plan des relations à autrui :

- Etre un observateur passif et silencieux qui écoute et respecte le passage des autres pour devenir co-évaluateur actif par la reconnaissance de critères d'évaluation simples :
 - sur la posture alignée (se renverser) : 2 cassures - 1 cassure - droit
 - sur la posture groupée(tourner) : 0 contact - 1 contact - 2 contacts
- Accepter l'appréciation du juge.

Sur le plan des relations avec d'autres disciplines :

- Enoncer clairement les verbes d'action et les reconnaître
- Identifier les effets de la motricité gymnique et de l'effort sur son corps.
Ex. : « Quand je tourne trop longtemps, j'ai la tête qui tourne.. Pourquoi ? »

Intervention pédagogique particulière : Explication des grands moments de l'échauffement avec exercices d'assouplissement à chaque leçon.

TABLEAU D' ELEMENTS GYMNINIQUES EN FONCTION DES COMPETENCES DEVELOPPEES
SE RENVERSER *PERIGNON MC - QUECK I.*



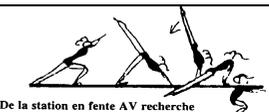
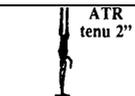
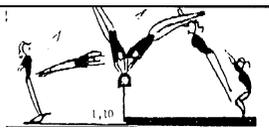
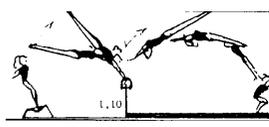
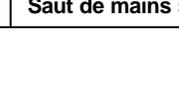
SE RENVERSER	SAUT CHEVAL DE	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
<p>Niveau 1</p> <p>C₁</p> <p>Pouvoir utiliser le train supérieur comme train porteur.</p> <p>CE : <i>postures</i></p>				<p>ATR contre un mur</p>  <p>ROUE 1/4 de tour/fente</p> 
<p>Niveau 2</p> <p>C₂</p> <p>Pouvoir maîtriser la position renversée .</p> <p>CE : <i>postures, espace</i></p>			<p>De la station en fente AV recherche de l'ATR et sortie costale</p>  <p>Rondade mains sur plinth</p> 	<p>ATR écart tenu</p>  <p>ATR tenu 2"</p>  <p>ATR roulade AV.</p>  <p>pied/pied</p>  <p>PONT et retour</p> 
<p>Niveau 3</p> <p>C₃</p> <p>Passer d'un appui statique à un appui dynamique ou propulsif.</p> <p>CE : <i>posture, espace, rythmes.</i></p>	 	 <p>Sortie ATR 1/4 de tour</p>	<p>De la station en fente, <u>feinte</u> d'équilibre</p>  <p>Rondade en bout de poutre</p> 	<p>Pose des mains</p>  <p>Rondade saut vertical</p>  <p>ATR 1/2 valse</p>  <p>Souplesse arrière</p>  <p>Flic-flac sur trampoline</p>  <p>Souplesse AV. ou Saut de mains 1 ou 2 pieds tremplin</p>  <p>Saut de mains sur tremplin</p> 

TABLEAU D'ELEMENTS GYMNIQUES EN FONCTION DES COMPETENCES DEVELOPPEES

SAUTER - SE DEPLACER

MC PERIGNON - I. QUECK



Sauter	POUTRE	SOL
Se déplacer		
Niveau 1	<p><u>Sauter</u></p> <p>Sortie saut vertical Soubresauts enchaînés</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Déplacements en pas chassés avant Marche sur ½ pointe en avant et en arrière</p>	<p><u>Sauter</u></p> <p>Exg : nage</p> <p>Saut vertical ½ tour Sautillé avant jambe fléchie</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Tous les déplacements avec coordinations bras - jambes de façon unidirectionnelle</p>
Niveau 2	<p><u>Sauter</u></p> <p>Station oblique S'établir appel 1 pd sur la poutre</p> <p>Saut vertical Assemblé, soubresaut</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Déplacements en pas chassés latéraux Marche en lancers de jambes en-dessous de 90°</p>	<p><u>Sauter</u></p> <p>1 pas assemblé sissonne Saut de chat Tour en l'air</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Tous les déplacements coordonnant jambes, bras et amplitude, de façon bidirectionnelle</p>
Niveau 3	<p><u>Sauter</u></p> <p>Saut en bout de poutre Saut groupé sissonne Assemblé - saut</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Déplacements avec grands lancer de jambes et coordination des bras ...</p>	<p><u>Sauter</u></p> <p>Grand jeté avant biche Grand jeté tournant Assemblé saut de biche</p> <p><u>Se déplacer</u></p> <p>Tous les déplacements combinant bras , jambes et mobilité du tronc de façon bidirectionnelle</p>

TABLEAU D'ÉLÉMENTS GYMNIQUES EN FONCTION DES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

SE REDRESSER - SE BALANCER

MC PERIGNON - I. QUECK



Se redresser Se balancer	SAUT DE CHEVAL	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE
<p>Niveau 1</p> <p>C₁</p> <p>Pouvoir dissocier l'action des deux ceintures.</p> <p>CE : <i>postures</i></p>	<p>Saut groupé entre les bras</p>	<p>Sortie ¼ tour</p> <p>Sauter à la BS</p> <p>A3 Feinte de piston et chute</p>	
<p>Niveau 2</p> <p>C₂</p> <p>Pouvoir coordonner l'action des jambes et des bras pour augmenter l'espace.</p> <p>CE : <i>postures, temps, espace</i></p>	<p>Saut jambes tendues écartées</p>	<p>B3 Feinte de piston balancer</p> <p>Sauter à l'appui</p> <p>Sortie ¼ tour</p> <p>Balancer engager 1 jbe</p> <p>Sortie filée</p>	<p>Passage des jambes par dessus la poutre arrivée en amazone</p> <p>Balancer et arriver accroupi</p>
<p>Niveau 3</p> <p>C₃</p> <p>Pouvoir utiliser l'élan pour effectuer des éléments plus complexes.</p> <p>CE : <i>postures rythmes.</i></p>	<p>Saut écart, 1^{er} envol au-dessus de l'horizontal</p>	<p>Monter par oscillation</p> <p>Sauter à l'appui libre</p> <p>Piston</p> <p>Sortie dorsale</p> <p>Contre-volée</p>	<p>Enchaîner de la position écartée au siège, roulade avant</p> <p><small>Roulade AV, pose de mains sur la poutre, arrivée au siège écarté départ libre</small></p> <p><small>Ex: Jambes tendues dans l'espace</small></p>

TABLEAU D'ELEMENTS GYMNIQUES EN FONCTION DES COMPETENCES DEVELOPPEES

S'ETABLIR SE MAINTENIR

MC PERIGNON - I. QUECK



S'ETABLIR SE MAINTENIR	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
<p>Niveau 1 C₁</p> <p>Pouvoir passer d'une position simple à une autre en gardant l'équilibre.</p> <p>CE : <i>postures, temps</i></p>	<p>abdominal Monter en appui</p> <p>AI BI: du siège écarté, 1/2 tour en changeant les prises et la jambe simultanément Exg : 1/2 tour jambes tendues</p> <p>BI ou BS : du siège dorsal : 1/2 tour à l'appui facial Exg : Jbes tendues au passage</p>	<p>Maintien au moins 2 sec.</p>	<p>PLANCHE 2" Exg : Maintien jambe haute Tour enveloppé sur 2 pieds</p> <p>Fermeture jambes serrées Souplesse dorsale</p>
<p>Niveau 2 C₂</p> <p>Maintenir l'équilibre en diminuant la base de sustentation.</p> <p>CE : <i>postures, temps</i></p>	<p>1/2 tour couronné 1 jbe s'établir sur 1 pied BI Exg : 1/2 tour continu</p> <p>BI ou BS : passage d'1 jambe par coupé au siège latéral Exg : Jbe tendue au passage</p> <p>BI face à BS</p>	<p>Sauter à l'appui, en amazone attitudes sur 1/2 pointes</p> <p>1/2 tour libre 1/2 tour accroupi</p> <p>De l'appui fessier à l'appui ventral à l'appui manuel sur coup de pd</p>	<p>Planche faciale sur 1/2 pointe Pont</p> <p>Ecrasement facial Planche directe tour env. 1/2 Tour arabesque</p>
<p>Niveau 3 C₃</p> <p>Maintenir l'équilibre tout en agrandissant son espace d'évolution.</p> <p>CE : <i>postures, temps espace</i></p>	<p>Du siège dorsal, 1 main palmaire (BI) pronation (BS) : 1/2 tour AR pour poser les pieds sur BI</p> <p>De l'appui facial engager une ou 2 jambes au siège</p>	<p>1/2 tour arabesque pointes 1 tour enroulé sur 1/2</p> <p>planche faciale pied 1/2 tour accroupi sur 1</p> <p>Sauter à la station écartée Sauter entre les bras</p>	<p>Y tenu 2sec. Onde AR</p> <p>Grand écart enveloppé sur 1 pied Planche et arrivée Tour 1/2 tour sur 1 pied</p>

TABLEAU D'ELEMENTS EN FONCTION DES COMPETENCES DEVELOPPEES

TOURNER

MC PERIGON - I.QUECK



TOURNER	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
<p>Niveau 1</p> <p>C₁</p> <p>Pouvoir déclencher une rotation.</p> <p>CE : <i>postures</i></p>	<p>A2g BS : Rotation AV bras tendus, descente contrôlée/arrivée au siège ou avec pose de pieds sur B1 Exg : Bras tendus-contrôle</p>	<p>Exg : Maintien jbes tendues ou Du siège, basculer jbes tendues et revenir ou idem à la verticale</p>	<p>Roulade avant groupée</p> <p>Roulade arrière groupée</p>
<p>Niveau 2</p> <p>C₂</p> <p>Pouvoir amplifier une rotation.</p> <p>CE : <i>postures, temps, espace</i></p>	<p>B1 de la station faciale appui 1 ou 2 pds, s'établir à l'appui facial par renversement AR Exg : Tirade bras en lançant la jbc</p> <p>Renversement arrière barre supérieure</p>	<p>Roulade arrière arrivée sur 1 genou</p>	<p>Roulade avant arrivée écart ou sur une jambe</p> <p>Roulade arrière tendue</p>
<p>Niveau 3</p> <p>C₃</p> <p>Pouvoir créer de l'énergie.</p> <p>CE : <i>postures, rythme</i></p>	<p>Tour avant libre</p> <p>Tour d'appui avant</p> <p>Tour d'appui arrière</p>	<p>Roulade avant écart</p> <p>Roulade arrière arrivée en fente</p>	<p>Salto avant sur trampoline avec gros tapis de réception</p>

2ème Partie

Vers une

Démarche de construction

**des contenus
d'enseignement**

Pour commencer un cycle gymnastique en toute sérénité

La notion de progrès est liée à la construction des compétences à développer chez l'élève à chaque étape de son cursus scolaire, sous-tendant certaines connaissances nécessaires à la pratique des A.P.S en général .

En gymnastique, en plus des compétences propres au groupe d'activités gymniques définies dans les différents BO, et des compétences spécifiques ou techniques, il existe des connaissances qui peuvent être liées aux notions de *sécurité, d'auto - protection, d'intégrité physique ,de règlement* et évaluables à travers la compétence générale suivante :

« Pouvoir utiliser les règles de sécurité pour produire, reproduire, ou faire produire une prestation gymnique en toute confiance .»

avec comme finalités éducatives : « Connaître les autres » et « Connaître le milieu gymnique».

D'autres connaissances plus générales et indissociables de l'investissement personnel de l'élève pour progresser , répondent au grand objectif: « Se connaître » et traversent toutes les autres A.P.S. Ces connaissances permettent à l'élève de devenir acteur de ses apprentissages et d'agir en toute sécurité.

Les contenus d'enseignement de ses connaissances très générales sont évaluables à travers la compétence suivante:

« Pouvoir agir en toute sécurité, et réussir dans ses actions ».

Pour réussir dans ses actions , passer dans le processus d'assimilation des connaissances, et enfin devenir acteur de ses propres apprentissages, certaines compétences générales d'ordre méthodologiques et éthiques sont nécessaires. Celles-ci reposent sur l'exercice d'une gestion sécuritaire de sa motricité par rapport à soi-même (connaissance de ses possibilités, échauffement...) et sur l'exercice d'une morale de la responsabilité ,de la tolérance et de la bienveillance par rapport aux autres et la discipline. Ces compétences sont commentées à travers des règles d'usage de la bonne citoyenneté, déclinées dans le tableau ci-après, et seront illustrées à travers les différents rôles à construire chez l'élève :

- le pratiquant- citoyen
- le juge
- et le gestionnaire du milieu.

Compétences propres aux groupes d'activités gymniques
(Extraits des B.O)

Cycle d'adaptation

BO n° 29 du 18 juillet 1996

Activités gymniques

- adapter sa motricité aux différents appareils dans des situations inhabituelles : monter sur, se balancer, tourner autour, franchir, sauter, se renverser, se réceptionner dans les chutes,
- construire les positions et postures essentielles à l'activité (appuis, suspensions...),
- présenter des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique,
- produire une continuité des actions réalisant, le cas échéant, une interaction entre le corps, les engins et la musique.

Commentaire : l'élève investit l'espace dans toutes ses dimensions.

Cycle central

BO hors série n° 1 du 13 février 1997

Activités gymniques

- Construire la position de référence : appui manuel renversé.
- Prendre et tenir des positions de référence, passer de façon dynamique d'une position à d'autres ; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles.
- Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien).
- Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément.
- Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles.
- Assumer sa silhouette dans ou devant un groupe ; lier efficacité et esthétique.

Commentaire : Il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres élèves.

Cycle d'orientation

[BO hors série n° 10 du 15 octobre 1998](#)

Activités gymniques

Afin de répondre à des motivations et à des possibilités différentes, sont suggérés deux modes d'entrée dans ce groupement :

- les activités compétitives, d'inspiration traditionnelle (individuelle ou collective ; spécialisée ou polyvalente) ou des activités prenant des formes nouvelles (acro-sport, trampoline, acro-gym, enchaînement utilisant plusieurs appareils...)
- les activités de spectacle qui peuvent s'inspirer des pratiques du cirque, de gala gymnique ou de toute autre création, y compris spécifiquement scolaire.

Il est attendu au terme du collège que l'élève :

- produise des formes corporelles codifiées (insistant sur la sollicitation du train supérieur et le déplacement aérien), originales, diversifiées, de façon prévue et organisée (ces formes intégreront au minimum les deux actions de base tourner et se renverser, de façon combinée ou non).
- accepte, après apprentissage, de se présenter devant un public qui comporte au moins un juge.
- pare et conseille un camarade afin de l'aider dans sa réalisation et dans la préservation de sa propre sécurité.

L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège au moins égale à 20 heures effectives.

Les acquisitions des années précédentes devront être vérifiées et éventuellement réactualisées. Il s'agit d'une phase de reconstruction, conséquence des profondes modifications corporelles intervenant à cet âge.

Dès lors, on visera la construction des compétences suivantes :

- accroître l'amplitude et la précision des formes produites.
- distribuer temporellement les éléments produits de façon à alterner les temps d'effort important et ceux de moindre effort afin de permettre la réussite des éléments les plus difficiles de l'enchaînement.
- conduire un projet technique de réalisation individuel ou collectif.
- juger précisément et objectivement, en relation avec le code en vigueur dans le groupe, quels que soient le mode et la forme de pratique.

L'activité programmée en troisième est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique réduit inférieur à 20 heures effectives.

Les compétences acquises antérieurement, dans d'autres spécialités gymniques ou dans des activités posant des problèmes moteurs de même nature, confèrent à l'élève un niveau d'entrée. Ce niveau d'entrée peut être caractérisé de la façon suivante : disponibilité motrice, maîtrise de certaines positions et postures essentielles à la pratique des activités gymniques, acceptation du regard du spectateur, sensibilisation aux différents rôles sociaux propres à ces activités. Ces acquisitions devront être adaptées à l'environnement spécifique de la spécialité programmée et à des possibilités motrices en mutation.

Dès lors, on visera la construction des compétences suivantes :

- réaliser des formes techniques codifiées et spécifiques (à la gymnastique, à la gymnastique rythmique et sportive - G.R.S. - à l'acro-sport, au trampoline...).
- enchaîner et articuler ces formes sur un espace balisé.

ROLES	LE PRATIQUEANT	DE L'OBSERVATEUR AU JUGE	LE GESTIONNAIRE DU MILIEU GYMNIQUE
NIVEAUX	« SE CONNAITRE »	« CONNAITRE LES AUTRES »	« CONNAITRE LE MILIEU »
6^{ème} - 5^{ème}	<p><u>AUTONOMIE – RESPONSABILITE</u></p> <p>Maîtriser des critères de réussite simples; Identifier les buts à atteindre; Etablir les relations entre causes et effets.</p> <p><u>SANTE - SECURITE</u></p> <p>Connaître et respecter les consignes. Ajuster les difficultés choisies par rapport à ses ressources. Connaître et reconnaître les grands moments d'un échauffement.</p>	<p>OBSERVATEUR PASSIF et silencieux qui écoute et respecte le passage des autres.</p>	<p><u>REGLEMENT</u></p> <p>Mettre le matériel et le ranger selon le code de la classe. Enoncer les verbes d'action à connaître.</p> <p><u>SANTE -SECURITE</u></p> <p>VERIFICATEUR DE LA SECURITE:</p> <p>- Connaissance des règles de sécurité du matériel utilisé ,et des espaces de travail. - Vérification de la stabilité et de la disposition du matériel.</p>
4^{ème} - 3^{ème}	<p><u>AUTONOMIE -RESPONSABILITE</u></p> <p>Connaître les critères de réalisation des éléments acquis. Recherche d'une démarche expérimentale par rapport à un projet d'enchaînement.</p> <p><u>SANTE - SECURITE</u></p> <p>Accepter les consignes extérieures. Choisir les éléments selon ses possibilités. Connaître les critères de réalisation de l'échauffement, et savoir construire un ou deux grands moments de celui-ci</p>	<p>OBSERVATEUR ACTIF qui se forge une opinion pour aider les autres (co-évaluation). Connaître les critères de notation</p>	<p><u>REGLEMENT</u></p> <p>Savoir mettre des éléments gymniques sous un verbe d'action. Connaître les exigences du règlement.</p> <p><u>SANTE - SECURITE</u></p> <p>ORGANISATEUR DE LA SECURITE</p> <p>- Moduler les espaces de travail à la convenance de chacun par rapport à son projet de construction. - Parer des éléments simples</p>
2de 1^{ère} Ter.	<p><u>AUTONOMIE - RESPONSABILITE</u></p> <p>Reconnaître les critères de réalisation d'éléments nouveaux. Savoir repérer la difficulté par rapport aux données observées. Savoir repérer les causes des erreurs et y remédier.</p> <p><u>SANTE - SECURITE</u></p> <p>- Connaître et manipuler les consignes .</p> <p>- Avoir un projet d'enchaînement cohérent par rapport à ses possibilités.</p> <p>- Connaître ses limites.</p> <p>- Savoir construire un échauffement complet.</p>	<p>OBSERVATEUR - JUGE qui décide , note , et sait justifier son évaluation.</p>	<p><u>REGLEMENT</u></p> <p>Savoir définir les termes gymniques. Reconnaître une classification donnée d'éléments gymniques. Connaître le code de la classe .</p> <p><u>SANTE - SECURITE</u></p> <p>RESPONSABLE D'UN GROUPE</p> <p>- Manipulateur de matériel pour aider son partenaire.</p> <p>- Pareur</p> <p>- Aide</p>

CONSTRUCTION DU PRATIQUANT

LE GYMNASTE

CITOYEN

Nom :
Classe :

**POUVOIR AGIR EN TOUTE SECURITE PHYSIQUE ET MORALE
AU COLLEGE
MC PERIGNON**

A.P.S pratiquée :

<p>Que doit-on faire pour ne pas porter préjudice ? →</p> <p>Pour le : ↓</p> <p>THEMES :</p>	<p>A votre santé ? et à celle des autres ? A votre sécurité ? à celle des autres ?</p> <p>LES REGLES DE : <u>SANTE / SECURITE</u></p>	<p>A la vie scolaire ?</p> <p>LES REGLES DE : <u>BIENSEANCE / TOLERANCE / BIENVEILLANCE</u></p>
<p>RESPECT DE SOI – MEME</p>		
<p>RESPECT DE SON PROFESSEUR , DES ADULTES</p>		
<p>RESPECT DES AUTRES ELEVES</p>		
<p>RESPECT DU MATERIEL ET DE L'ENVIRONNEMENT GYMNIQUE</p>		

1 Ecouter les consignes de sécurité

2 Ne pas agresser en paroles ou physiquement

3 S'échauffer de manière progressive

4 Se reconnaître dans les rôles de :

- gymnaste
- observateur, conseiller ou juge
- gestionnaire du milieu : aide ou pareur

5 Accepter les tâches données par le professeur

6 Maîtriser ses émotions

7 Savoir réchapper en cas de risques pris, mal calculés

8 Installer le matériel

9 Etre attentif à ses postures lors des demandes de manipulation ou de parade afin d'éviter de donner des coups.

Ex. : bras écartés en second envol d'un saut de cheval...

10 Accepter de se faire parer ou manipuler

11 Se trouver toujours seul sur les engins dit souples afin d'éviter blessures et dégâts

12 Accepter le regard de ses camarades sans méfiances ou soupçons de moqueries

13 Regarder les mains pour ne pas s'écrouler dans les renverser

14 Accepter de prendre des risques calculés

15 Plier les jambes dans les réceptions

16 Ranger le matériel installé

17 Ne pas bousculer son camarade lors de l'attente dans la file, de son passage

20 Ecouter les consignes et les conseils

18 Evaluer les risques encourus

19 Apprécier la prestation de son camarade à sa juste valeur sans se soucier des affinités ou discordances de chacun

21 Rentrer la tête pour des actions de rotation

22 Respecter le passage de ses camarades : ne pas dépasser l'autre

23 Reconnaître ses erreurs et savoir les corriger

24 Etre attentif aux passages des uns des autres afin d'éviter de recevoir des coups ou d'en donner. Ex. : passage de jambe aux barres asymétriques...

25 Regarder ses camarades sans moqueries, ni insultes

26 Arranger le matériel dans un soucis d'aide organisationnelle

27 Se montrer devant les autres

28 Accepter de se faire parer ou aider

29 Connaître les règles de sécurité de chaque espace de travail

30 Connaître le code gymnique

31 Ne pas traverser les espaces de travail qui ne vous appartiennent pas

32 Vérifier la stabilité et la bonne disposition du matériel : pas de chevauchement de tapis par exemple

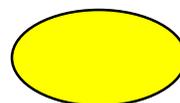
Que doit-on faire pour ne pas porter préjudice ? Pour le : THEMES :	A sa santé ? et à celle des autres ? A sa sécurité ? à celle des autres ? LES REGLES DE : <u>SANTE / SECURITE</u>	A la vie scolaire ? LES REGLES DE : <u>BIENSEANCE / TOLERANCE / BIENVEILLANCE</u>
RESPECT DE SOI – MEME	3 S'échauffer de manière progressive 21 Rentrer la tête pour des actions de rotation 13 Regarder les mains pour ne pas s'écrouler dans les renverser 15 Plier les jambes dans les réceptions 18 Evaluer les risques encourus 7 Savoir réchapper en cas de risques pris, mal calculés 3 – 7 – 13 – 15 – 18 – 21	6 Maîtriser ses émotions 14 Accepter de prendre des risques <u>calculés</u> 27 Se montrer devant les autres 23 Reconnaître ses erreurs et savoir les corriger 6 – 14 – 23 – 27
RESPECT DE SON PROFESSEUR , DES ADULTES	1 Ecouter les consignes de sécurité 2 Ne pas agresser en paroles ou physiquement 9 Etre attentif à ses postures lors des demandes de manipulation ou de parade afin d'éviter de donner des coups. Ex. : bras écartés en second envol d'un saut de cheval... 10 Accepter de se faire parer ou manipuler 1 - 2 - 9 - 10 + 28	5 Accepter les tâches données par le professeur 20 Ecouter les consignes et les conseils 5 – 20
RESPECT DES AUTRES ELEVES	17 Ne pas bousculer son camarade lors de l'attente dans la file, De son passage 24 Etre attentif aux passages des uns des autres afin d'éviter de recevoir des coups ou d'en donner. Ex. : passage de jambe aux barres asymétriques... 28 Accepter de se faire parer ou aider 17 - 24 - 28 + 2 + 10	22 Respecter le passage de ses camarades : ne pas dépasser l'autre 12 Accepter le regard de ses camarades sans méfiances ou soupçons de moqueries 25 Regarder ses camarades sans moqueries, ni insultes 19 Apprécier la prestation de son camarade à sa juste valeur sans se soucier des affinités ou discordances de chacun 12 – 19 – 22 – 25
RESPECT DU MATERIEL ET DE L'ENVIRONNEMENT GYMNIQUE	32 Vérifier la stabilité et la bonne disposition du matériel : pas de chevauchement de tapis par exemple 11 Se trouver toujours seul sur les engins dit souples afin d'éviter blessures et dégâts 30 Connaître les règles de sécurité de chaque espace de travail 31 Ne pas traverser les espaces de travail qui ne vous appartiennent pas 11 – 29 – 31 – 32	8 Installer le matériel 16 Ranger le matériel installé 26 Arranger le matériel dans un soucis d'aide organisationnelle 31 Connaître le code gymnique 4 Se reconnaître dans les rôles de : • gymnaste • observateur, conseiller ou juge gestionnaire du milieu, aide ou pareur 4 – 8 – 16 – 26 – 30

NOM :
Classe :

EVALUATION DES PREREQUIS GYMNIQUES :
NIVEAU QUADRUPEDE (Fiche élève)
CYCLE D'ADAPTATION **MC PERIGNON**

Se renverser	Tourner	Se redresser	Se balancer	Sauter	Se déplacer	Se maintenir
 □	 □	<i>2 bonds du lapin</i> □ □	 □ □		G/D/G ↑ D/G/D ↑ □ □	 <i>4 déplacements</i> □ □
 □	 □	 □	<i>se balancer 2 fois</i> □ □	<i>sauter haut</i> □ □	<i>pas croisés</i> <i>pas chassés</i> <i>lancer de jambes</i> □ □ □	 □ □
 <i>aller - retour</i> □ □	 □			 □ □		 □
	 □					 □

Nombre d'actions motrices réussies :



/ 30

BILAN

NIVEAU DE DEPART :

TERRIEN

OU QUADRUPEDE

NOM :
Classe :

EVALUATION DIAGNOSTIQUE EN GYMNASTIQUE
(Fiche individuelle- élève)
CYCLE CENTRAL **MC PERIGNON**

Se renverser	Tourner	Se redresser	Se balancer	Sauter	Se déplacer	Se maintenir
 ■	Roulade avant ■	2 bonds du lapin ■ ■	Sauter accrocher la barre ■	3 sauts verticaux ■	G/D/G ↑ D/G/D ↑ ■ ■	 ■
 ■	Roulade arrière ■	Monter sur le plinth accroupi ■	Se balancer 2 fois ■ ■	Sauter haut ■ ■ ■	Pas croisés Pas chassés Lancés de jambes ■ ■ ■	 ■ ■ ■
Aller-retour ■ ■	Roulade avant ■	Franchir le plinth groupé ■ ■	Se balancer, arrivée à cheval sur barre inf. ■	Sauter loin Zones 1 2 3 ■ ■ ■	Pas chassés latéraux avec cercles de bras enchaîner avec pas chassés vers l'avant avec cercles de bras vers l'arrière. ■ ■ ■	2 appuis à droite, 2 appuis à gauche ■ ■
Rondade sur plinth ■ ■	Roulade avant sur banc ■ ■	Franchir le plinth écart ■ ■	Se balancer et revenir assis sur la barre ■ ■	Enchaîner skipping, sursaut gymnique sur tremplin, et saut vertical. ■ ■ ■	Pas chassés latéraux à droite avec circonduction des bras et tour en l'air à gauche, avec inversion du sens de rotation des bras. Aller et retour. ■ ■	 ■ ■

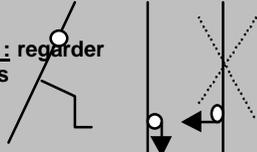
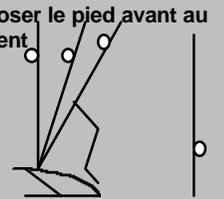
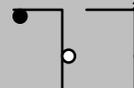
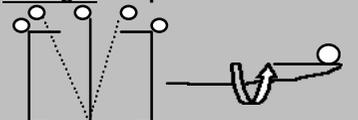
Nombre d'actions motrices réussies :

/ 50

Niveau de départ calculé par l'élève :

TERRIEN /11	QUADRUPÈDE / 24	BIPÈDE INVERSE / 40	BIPÈDE INVERSE AÉRIEN / 50
-------------	-----------------	---------------------	----------------------------

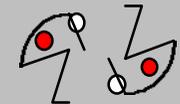
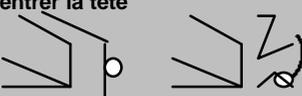
SE RENVERSER NIVEAU DE COMPETENCE 1: pouvoir s'établir sur les mains
Réaliser un ATR contre le mur (départ et arrivée en fente)

comportements typiques	problèmes moteurs	projet de transformation	ressources sollicitées	exemples de situations de remédiations
« L'Effondré »	Les bras se plient dès l'élévation du bassin Les épaules viennent en avant des appuis	Garder les bras tendus lors de l'appui manuel	<u>Proprioceptives :</u> Préparer les muscles des bras <u>Biomécaniques :</u> Ouverture maximale de l'angle bras-tronc <u>Bio-informationnelles :</u> Fixer le regard	<u>Consigne :</u> résister et repousser  <u>Consigne :</u> ne pas mettre les mains dans la zone  <u>Consigne :</u> regarder ses mains 
« Le Timoré »	Déséquilibre avant insuffisant	Acquérir une posture de départ Acquérir un « lancer-pousser » efficace	<u>Proprioceptives :</u> Sentir le passage du poids du corps sur la jambe avant <u>Biomécaniques :</u> -Ouverture de la jambe libre -Impulsion de la jambe d'appui	<u>Consigne :</u> poser le pied avant au dernier moment  <u>Consigne :</u> rendre sa jambe dure avant de la lancer  <u>Consigne :</u> pousser jusqu'aux orteils 
« Le Dégainé »	Corps relâché Descente non contrôlée	Alignement des épaules	<u>Biomécaniques :</u> Rétroversion du bassin	<u>Consigne :</u> ne pas se déformer 

SE RENVERSER

NIVEAU DE COMPETENCE 1: pouvoir déclencher une rotation

Réaliser une roulade avant axée en se relevant sans l'aide des mains

comportements typiques	problèmes moteurs	projet de transformation	ressources sollicitées	exemples de situations de remédiations
« Le Plat-dos »	Redressement de la colonne vertébrale au début de la rotation dû à la recherche de repères visuels et au réflexe de redressement	Maintenir l'enroulement	<u>Bio-informationnelles</u> : Prise d'informations visuelles <u>Biomécaniques</u> : Enroulement de la colonne vertébrale	<u>Consigne</u> : regarder son ventre  <u>Consigne</u> : ne pas faire tomber le ballon 
« Le Désaxé »	Appuis défaillants	Avoir des appuis actifs Résister au poids du corps Augmenter le déséquilibre avant	<u>Bio-informationnelles</u> : Sentir la pression des mains sur le sol <u>Biomécaniques</u> : Flexion contrôlée des bras <u>Affectives</u> : Accepter le déséquilibre <u>Biomécaniques</u> : Transfert du C _g vers l'avant	<u>Consigne</u> : pousser les balles en mousse pour sentir le sol  <u>Consigne</u> : descendre le plus lentement possible  <u>Consigne</u> : monter les fesses et rentrer la tête 
« Le Collé au sol »	Ouverture précoce de l'angle jambe-tronc	Maintenir la fermeture	<u>Biomécaniques</u> : -Maintenir la fermeture jambes-tronc -Flexion complète des jambes	<u>Consigne</u> : ne pas faire tomber le ballon durant la rotation  <u>Consigne</u> : coller ses talons à ses fesses Lent  Rapide 

SE RENVERSER
renversée

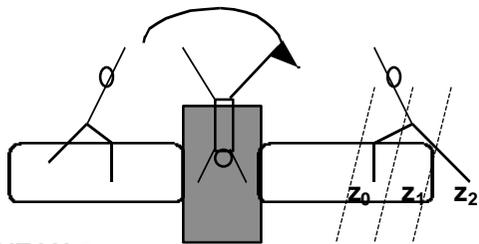
NIVEAU DE COMPETENCE 2 : pouvoir maîtriser la position

SOL

LA ROUE (entrée des élèves par niveau de difficulté)

NIVEAU 1

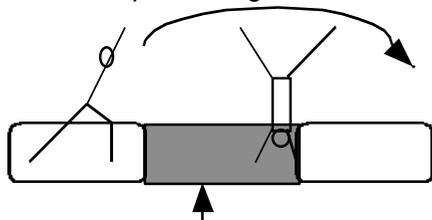
franchissement d'un tapis transversal



critère de réussite:
arriver en zone 1 ou 2

NIVEAU 2

franchir un tapis en long

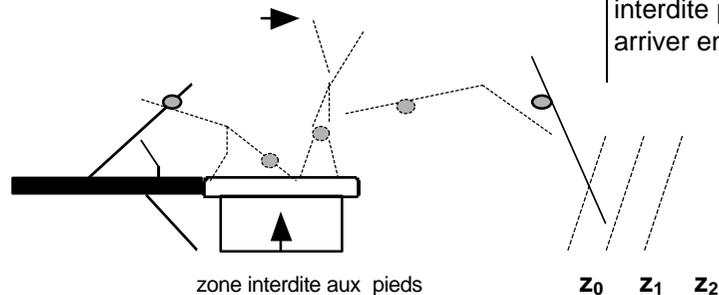


zone interdite aux pieds

critère de réussite:
respecter la zone interdite pour les pieds

NIVEAU 3

roue en bout de plinth vers la rondade

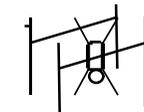


zone interdite aux pieds

critères de réussite:
respecter la zone interdite pour les pieds
arriver en zone 1 ou 2

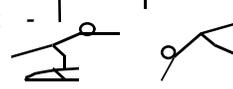
Situations d'apprentissage:

*alignement du corps :



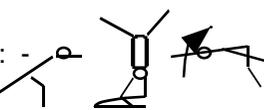
faire la roue entre deux élastiques

*ouverture de l'angle JT: -
d'appui



flexion prononcée de la jambe d'appui

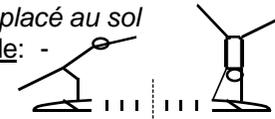
*ouverture de l'angle BT: -



repoussé dynamique des bras sur le tremplin

- faire la roue en ramassant un objet placé au sol

*recherche d'une plus grande amplitude: -

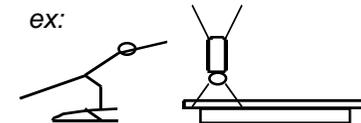


écarter de + en + le tremplin

- renforcement des actions musculaires

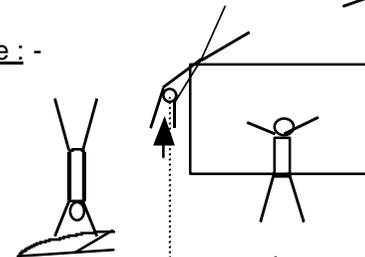
- . poussée de la jambe d'appui
- . lancer de jambe libre
- . impulsion bras

3-2-1 0 1 2 3

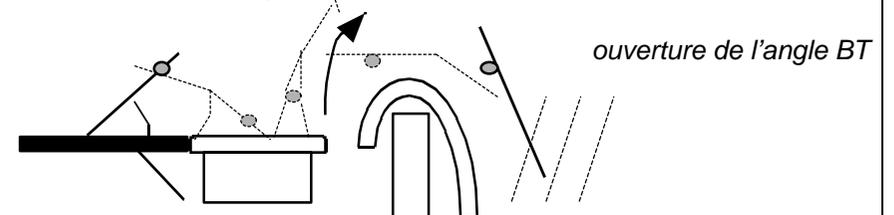


travail de l'impulsion

*vers la rondade: -
bras



se repousser au-dessus d'un élastique



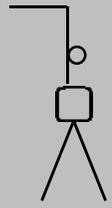
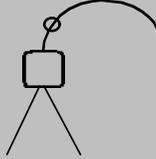
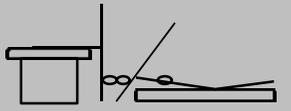
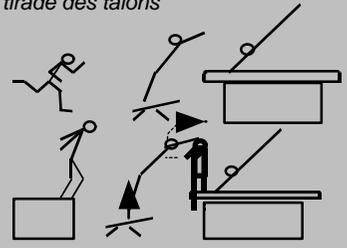
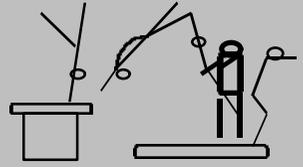
ouverture de l'angle BT

SE RENVERSER

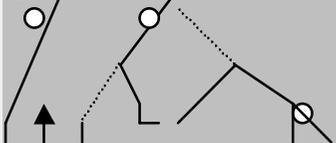
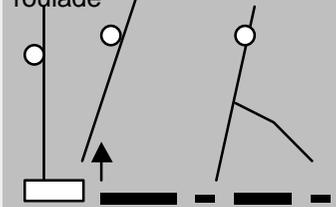
NIVEAU DE COMPETENCE 3 : passer d'un appui statique à un appui dynamique, propulsif

SAUT DE CHEVAL

Réaliser une lune de façon globale et en toute sécurité (tous les bipèdes inversés peuvent entrer dans cette situation de référence)

comportements typiques	problèmes moteurs	projet de transformation	ressources sollicitées	exemples de situations de remédiations
<p>franchissement en roulade avant - « <i>l'enroulé</i> »</p> <p>- « <i>le cassé</i> »</p>   <p>- « <i>les épaules avancées</i> »</p> <p><i>fermeture de l'angle BT</i></p>  <p>- « <i>le cambré</i> »</p> 	<p><u>centration sur le franchissement:</u> - prise d'appuis rapide sur le cheval car recherche de repères visuels habituels due à une appréhension du franchissement - manque de blocage lors de l'impulsion jambes <u>pas de 1er envol:</u> - passage à l'A.T.R inexistant, - pas de vitesse ascensionnelle des jambes</p> <p><u>1er envol trop long ou trop haut , pas de 2ème envol:</u></p> <p>-la trajectoire du centre de gravité est trop longue dans le 1er envol -pour poser ses mains, le gymnaste est obligé de fermer son angle bras-tronc</p> <p>-absence d'impulsion bras, appuis trop longs , passifs, et souvent fléchis -relâchement après phase d'appuis, effondrement sur le cheval -peur de se renverser</p>	<p>rechercher l'alignement complet élargir son espace d'évolution</p> <p>ouvrir rapidement l'angle jambe-tronc pour permettre un passage par l'A.T.R</p> <p>recherche d'un placement optimum au pré-appel</p> <p>rechercher une phase d'appuis dynamiques et un alignement parfait de l'angle bras-tronc afin de ricocher et tourner :</p> <p>-conservation de la vitesse de rotation par réaction scapulaire(impulsion bras) -gainage du corps</p>	<p><u>bio-informationnelles:</u> intégrer la posture de l'A.T.R par affinements des sensations proprioceptives</p> <p><u>bio-mécaniques:</u> créer et conserver l'énergie par l'utilisation d'une course d'élan efficace; utiliser l'énergie acquise dans la course d'élan pour tourner corps tendu; impulsion complète des jambes pour permettre un fouetté vers le haut</p> <p><u>bio-affectives:</u> accepter la perte longue des appuis pédestres par une diminution de l'appréhension de l'envol (manipuler, rassurer)</p> <p><u>bio-informationnelles:</u> sensation de résistance à l'enfoncement regard sur les mains pendant toute la phase d'appuis</p> <p><u>bio-mécaniques:</u> rechercher un bon placement à l'impulsion jambe, pour diminuer le premier envol souvent trop haut: prise d'avance des pieds lors du pré-appel(notion de poussée excentrique) , un blocage au niveau des mains lors de la phase d'appuis et une rigidité du corps pour optimiser l'angle d'attaque sur le cheval, et créer ainsi un couple de rotation optimal.</p> <p><u>bio-affectives:</u> diminuer l'appréhension du renversement pour permettre l'engagement des épaules en avant lors de l'IJ</p>	 <p><i>tirade des talons</i></p>  <p>Impulser avec les bras, corps gainé: -enchaînement de courbettes avant et arrières au sol -en appui renversé, sautiller en équilibre sur les mains -A.T.R plat dos sur tremplin avec temps de suspension après la pose des mains</p> <p>(cf exemples précédents)</p> 

ENCHAINER SOL **NIVEAU DE COMPETENCE 2 : pouvoir construire des coordinations d'éléments**
 Lier roulade avant sursaut roue

comportements typiques	problèmes moteurs	projet de transformation	ressources sollicitées	exemples de situations de remédiations
« La Rupture »	Les postures d'arrivée ne sont pas compatibles avec les postures de départ	Permettre la suppression des pas supplémentaires	<u>Bio-informationnelles :</u> Identification des postures	<p>Liaison sursaut - roue :</p>  <p><u>Consigne :</u> anticiper la pose de pied en fonction du départ de la roue et de l'arrivée de la roulade</p>
« L'Arrêté »	Recherche d'équilibre vertical entre les différents éléments	Créer le déséquilibre avant	<p><u>Bio-informationnelles :</u> Prendre des repères visuels sur l'espace à aller conquérir</p> <p><u>Biomécaniques :</u> Poser alternativement ses appuis après le sursaut</p>	 <p>1 2</p> <p><u>Consigne :</u> pose du 1^{er} pied devant le tapis, pose de 2^{ème} pied après le tapis</p> <p>Idem <u>Consigne:</u> entendre deux bruits</p>

**ENCHAINER
SOL**

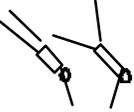
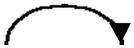
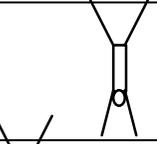
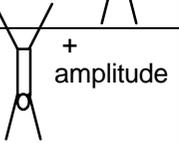
NIVEAU DE COMPETENCE 2 : pouvoir construire des coordinations d'éléments

Evaluation relative aux actions : SAUTER /LIER /TOURNER/ LIER /SE RENVERSER

Niveaux de performance :

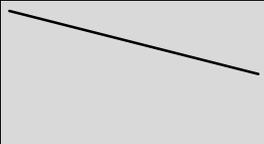
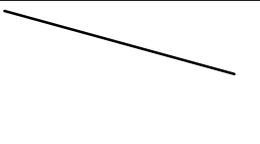
1. Saut vertical roulade avant sursaut roue = 3 points
2. Saut écart roulade avant sursaut roue= 5 points
3. Saut écart roulade avant sursaut roue pied- pied ou d'une main = 7 points

Critères de réalisation :

SAUT <i>Posture/ espace</i>		LIAISON		ROULADE <i>Espace</i>		LIAISON		ROUE <i>Posture/ espace</i>	
Non réalisé	0	Inexistante	0	Non réalisée	0	Inexistante	0	Non réalisée	0
Corps relâché	1	Arrêt	1		1	Appui supplémentaire	0.5		0.5
Corps droit	2	Continuité	2		2	Blocage	1		1
Corps droit et ample	3				3	Arrêt	1.5		2
						Continuité	2		3

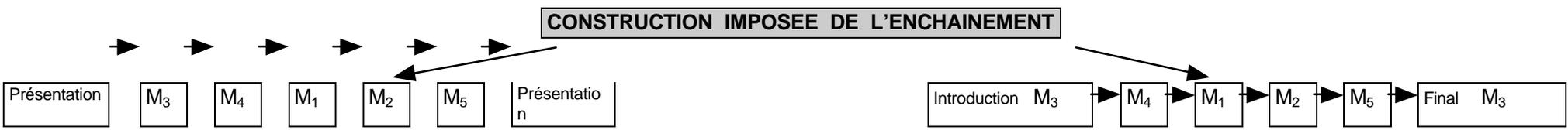
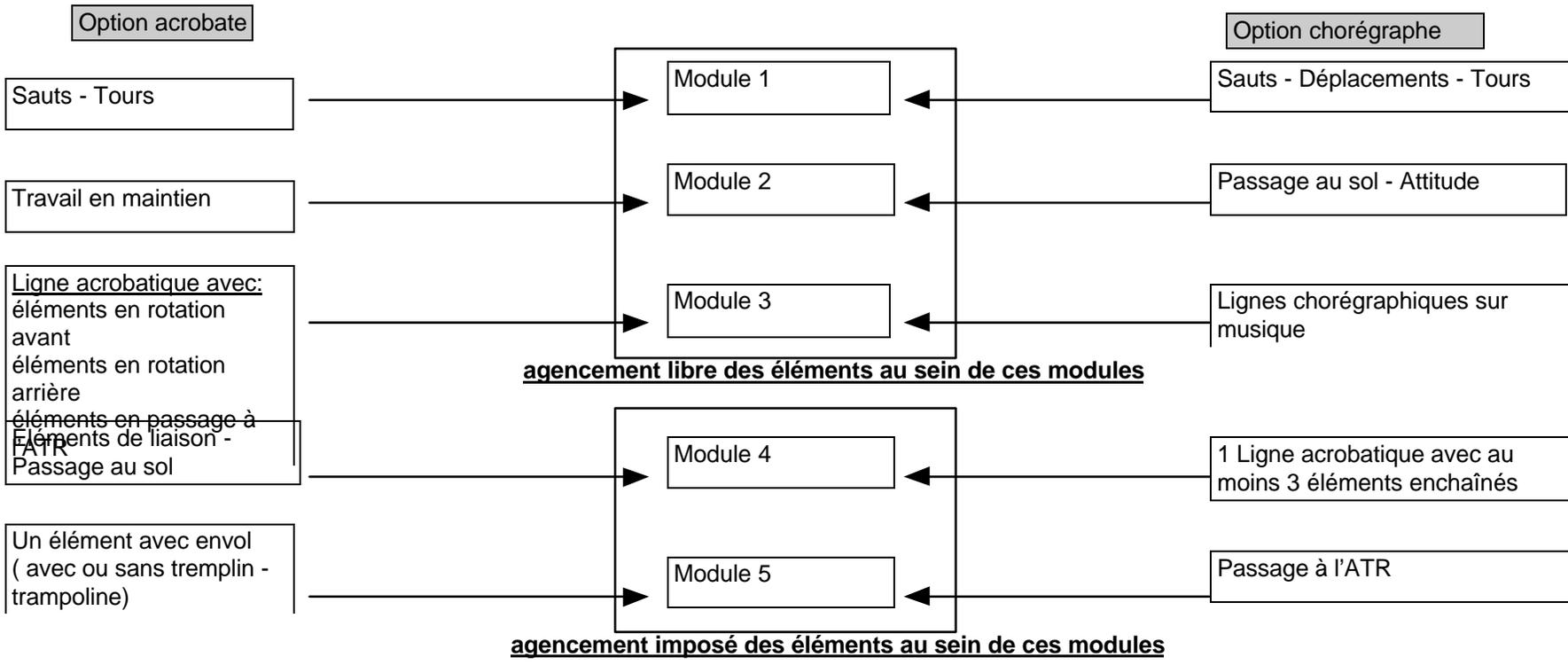
Performance _____ / 7 + Réalisation _____ / 13 = _____ / 20

Exemples de construction d'éléments gymniques correspondant aux différents niveaux de compétences de l'action ENCHAINER aux différents agrès

Compétences	Action	BARRES	POUTRE	SOL	Action	Barres/Poutre/ Sol
Niveau	Lier				Chorégrapheur	
C ₁	Pouvoir enchaîner 2 à 3 actions simples similaires ou différentes	½ tour à l'appui dorsal sortie repoussé	Se déplacer, sauter : travail d'équilibre	Roulade avant/ Roulade avant : Travail d'équilibre		
C ₂	Pouvoir construire des coordinations d'éléments	Entrée par renversement passage de jambes en soulevant l'appui	½ tour sur 1 jambe pas chassés	Saur roulade avant roue	Pouvoir enchaîner 4 à 5 éléments gymniques	Reproduire un enchaînement en respectant sa structure spatio-temporelle
C ₃	Idem en conservant ou en créant de l'énergie	Tour d'appui arrière contre-volée	Culbut, élan de jambes pose de pieds	Rondade ½ tour, roue, roulade arrière	Pouvoir produire un enchaînement à visée esthétique qui intègre certains choix personnels dans une structure donnée	Réaliser un enchaînement à partir d'un cadre de référence qui donne à l'enchaînement sa structure temporelle et spatiale
C ₄	Pouvoir coordonner des éléments plus difficiles entre eux	Bascule tour d'appui arrière	Descente poisson roulade arrière	Rondade, flip, saut écart Rondade salto	Pouvoir réaliser une production personnelle à visée esthétique à partir d'un code	Réaliser un enchaînement à partir d'un code de pointage officiel ou non.

CONSTRUCTION D'UNE DEMARCHE D'ENCHAINEMENT GYMNIQUE AU SOL A PARTIR DU SYSTEME DES MODULES

COMPETENCES VISEES : C₃ ENCHAINER- LIER (option Acrobate) ENCHAINER - CHOREGRAPHER (option Chorégraphe)



Exemple de décomposition musicale sur: « oh! Suzanna »



CONSTRUCTION DES ROLES DE

JUGE

ET DE

**GESTIONNAIRE
DU MILIEU GYMNOUSQUE**

MODALITES D'EVALUATION DE LA COMPETENCE :

« Pouvoir utiliser les règles de sécurité et de fonctionnement de la gymnastique pour produire , reproduire ou faire produire une prestation gymnique en toute confiance . »

1^{ère} étape

Construction du rôle de JUGE :

j'écoute	oui	non
je regarde	oui	non

Gestionnaire du milieu :

	à chaque séance	occasionnellement	jamais
j'installe le matériel			
je range le matériel			
je vérifie le matériel			
je reconnais les formes gymniques			

2^{ème} étape

Construction du rôle de JUGE :

je sais conseiller en repérant les erreurs de placement	oui	non
je connais les critères de notation	oui	non

Gestionnaire du milieu :

Je sais définir les éléments gymniques	oui	non
J'organise le matériel pour aider	oui	non

PARER DES ELEMENTS SIMPLES

Placement de l'élève dans l'espace	<i>ABSENT</i>	<i>PRESENT</i>	<i>PRESENT VERS</i>	<i>JE PEUX LE TOUCHER</i>	<i>JE PEUX L'ATTRAPPER</i>
Posture du pareur	-	<i>DEBOUT PIEDS JOINTS</i>	<i>DEBOUT PIEDS DECALES</i>	<i>DEBOUT PIEDS DECALES EQUILIBRES</i>	<i>DEBOUT EQUILIBRE JAMBES FLECHIES</i>

3^{ème} étape

Le JUGE :

L'évaluation peut se faire sur la différence entre la note de l'élève et celle du professeur, ou sur les écarts significatifs d'attribution des notes par les groupes .

Le gestionnaire du milieu :

je me nomme responsable du groupe	oui	non
je sais manipuler le matériel pour moi ou mes camarades	oui	non
je sais classer les différents éléments de mes enchaînements	oui	non

PARER DES ELEMENTS

Par rapport aux difficultés de placement de son camarade	N'analyse pas les manques	Analyse incomplète	Analyse avec légère sensation de placement	Analyse et place correctement	Anticipe et prévoit le bon placement
AIDER SON CAMARADE					
Par rapport à la prise de risque de son camarade	Saisie n'importe où	Saisie avec une main	Saisie avec une main qui accompagne	Saisie adaptée	Saisie verrouillée

3ème Partie

Pour une gymnastique

"de tous les jours"

1 - Les fiches élèves sont des fiches d'auto-évaluation.

Les élèves entoureront ou surligneront le niveau atteint à chaque séance. Les exercices de remédiations ou situations - problèmes pour passer d'un niveau à un autre ne sont pas présentés. Elles sont à trouver en fonction des problèmes moteurs rencontrés chez l'élève et du matériel dont dispose chaque professeur. Certaines situations - types ont été présentées en 2^{ème} partie de ce document. Vous pouvez vous y référer. Parfois, les critères de réussite accompagnant l'exercice se suffisent à eux-mêmes pour faire passer l'élève à un niveau supérieur. Comme vous le verrez, ce sont des consignes comportementales, qui "parlent" à l'enfant car axées sur le résultat de la tâche. Mais, si les élèves savent d'emblée ce qu'ils doivent faire, ils n'ont pas le comment faire pour mieux faire? Ces fiches, intéressantes pour le professeur car évitant de longues explications coûteuse en répétitions, n'évitent en aucun cas les procédures d'apprentissage.

2 - Les fiches professeur sont des fiches d'évaluation certificatives.

Elles regroupent forcément les situations étudiées par les élèves, lors de leur cycle d'apprentissage gymnique.

En 6^{ème}, l'évaluation se fait sous forme de parcours d'ateliers. Les ateliers sont agencés de façon à ce que l'élève mémorise facilement et le plus efficacement possible son enchaînement.

Chaque atelier présente 3 à 4 niveaux de difficulté: l'élève choisit son entrée dans l'atelier en fonction de son degré de réussite sur l'atelier. Il doit enchaîner avec aisance tous les ateliers L'élève doit alors se définir avant de se réaliser: il entre dans une **"politique d'intention"**.

En 5^{ème}, l'évaluation porte sur un mini-enchaînement à 2 ou 3 agrès. Les agrès sont imposés à l'élève de façon à ce que tous les verbes d'action soit présents. Les éléments sont agencés de façon imposée et déclinés en difficultés croissantes. L'élève choisit uniquement la difficulté de l'élément en fonction de son degré de réussite sur l'élément: il entre dans une **"politique de détermination"**.

En 4^{ème} / 3^{ème}, l'évaluation porte sur au moins 2 enchaînements à des agrès différents. Les agrès sont choisis par l'élève en fonction du meilleur niveau de compétence atteint sur chaque verbe d'action. L'élève doit présenter les 7 verbes d'actions au sein de ses enchaînements pour réaliser une gymnastique scolaire la plus complète possible. Tous les agrès ne représentent pas tous les verbes. Au saut de cheval et à la barres asymétriques, les verbes « sauter - se déplacer » n'étant pas évoqués, l'élève ne pourra pas choisir ces 2 agrès simultanément : il entre alors dans **"une politique de choix"** et de projet personnalisé d'enchaînement.

A chaque étape de son cursus scolaire, l'élève **se construit** à travers un projet plus ou moins complexe, qui le fait réfléchir pour mieux comprendre ses actions et les stabiliser.

Il est certain que le "souhaitable" définit par CH. GEORGES voudrait que les élèves accèdent au niveau de maîtrise de sa propre activité, mais le "possible" imposé par les circonstances ne rend pas toujours la tâche facile à l'enseignant. Il reste que l'orientation de notre travail doit être la plus fidèle possible à notre ambition, aux objectifs d'apprentissage fixés en fin de cycle, afin que les élèves fonctionnent : analysent, vérifient, régulent, communiquent et enfin institutionnalisent leurs savoir-faire.

De la 6^{ème} à la 3^{ème}

SOL et SAUT

FICHES

ELEVES

• [SE RENVERSER](#)

• [TOURNER](#)

• [SE MAINTENIR](#)

• [SAUTER](#)

• [SE DEPLACER](#)

• [VOLER](#)

TACHE 1 : L'APPUI TENDU RENVERSE

3 Niveaux d'exécution dans chacun des :

Tenir de plus en plus renversé:

- * J'ai les pieds en dessous du bassin
- * J'ai les pieds au-dessus du bassin
- * Je suis collé à l'espalier

N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃

Tenir renversé contre un mur:

- * Je monte 1 jambe à la verticale
- * Je touche le mur avec 1 pied
- * Je tiens droit contre le mur

N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃

Tenir de plus en plus renversé:

- * Je serre mes jambes avt la vert.
- * Je vais jusqu'à la verticale
- * Je tiens à la verticale (2 sec.)

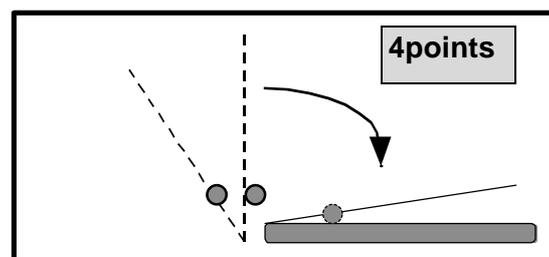
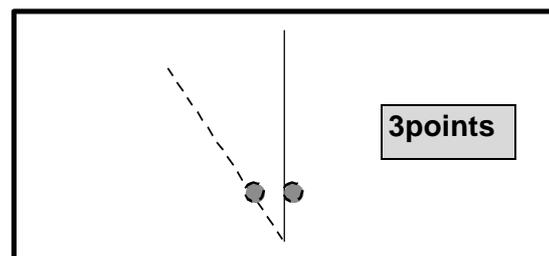
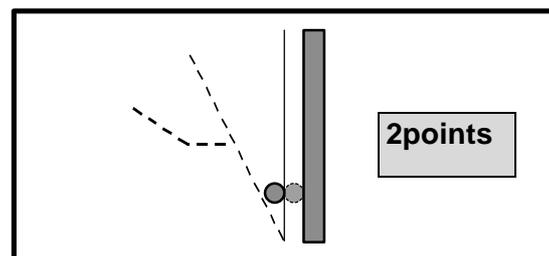
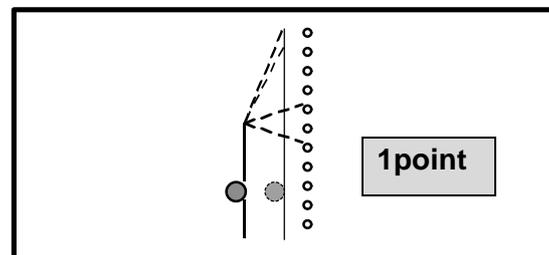
N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃

Se renverser complètement:

- * Je tiens mais je tourne(réchappe)
- * Je tombe cassé (sur mes fesses)
- * Je tombe aligné(plat dos)

N ₄₋₁
N ₄₋₂
N ₄₋₃

4 Niveaux de difficulté



MON NIVEAU: _____ / 4 3

TACHE 2 : LA ROUE

3 Niveaux d'exécution dans chacun des :

Franchir le banc en posant les mains dessus une jambe après l'autre :

- * Je pose les mains et pieds en même temps
- * Je pose les pieds alternativement
- * Mes appuis sont dissociés: 1-2-3-4

N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃

Franchir le banc en passant par la verticale :

- * Je suis désaxé
- * Je suis axé
- * Je suis grand et dans l'axe

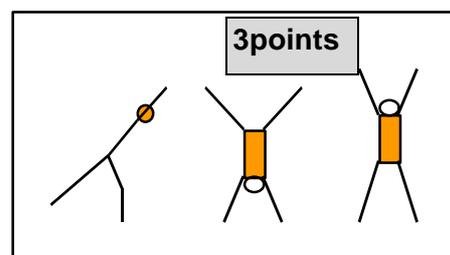
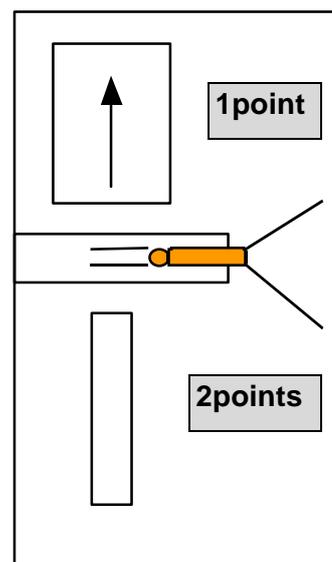
N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃

Faire la roue au sol avec les 4 appuis alignés et le buste droit:

- * J'ai les jambes fléchies
- * J'ai les jambes tendues
- * Je suis stable à l'arrivée

N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃

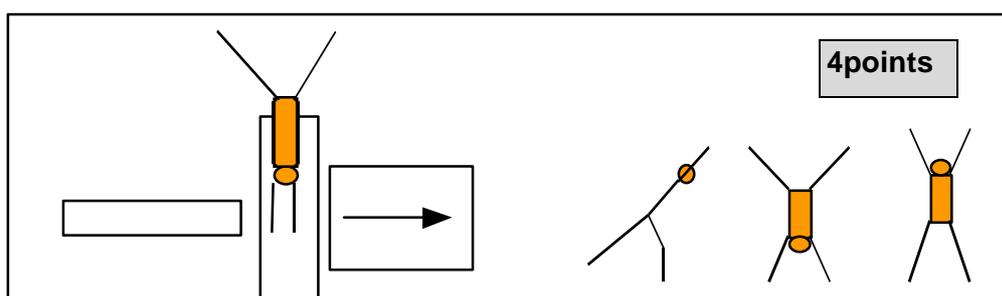
4 Niveaux de difficulté



Enchaîner roue sur le banc - roue au sol de façon alignée et axée:

- * Je m'arrête entre les deux éléments
- * Je fais un ou 2 pas intermédiaires
- * J'enchaîne directement et correctement

N ₄₋₁
N ₄₋₂
N ₄₋₃



MON NIVEAU : _____ / 43

TACHE 3 : LA RONDADE

3 Niveaux d'exécution

dans chacun des :

Départ fente avant , roue + ¼ tour intérieur pour se réceptionner face à la poutre

- * Je pose les mains près de mes pieds
- * Je pose les mains loin sans repousser
- * Je me repousse loin de la poutre

N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃

Rondade départ sur plinth et pose de mains dans le mini-trampoline :

- * Je m'enfonce dans la toile
- * Je réalise la rondade, mais sans rythme
- * Je réagis à la force élastique de la toile

N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃

Faire la rondade sur le banc :

- * J'ai les jambes fléchies
- * J'ai les jambes tendues
- * Je suis stable à l'arrivée

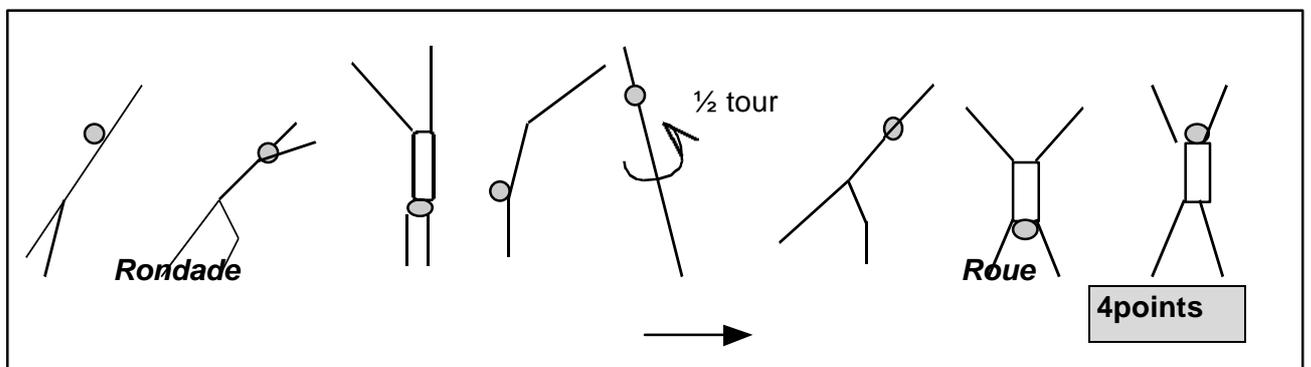
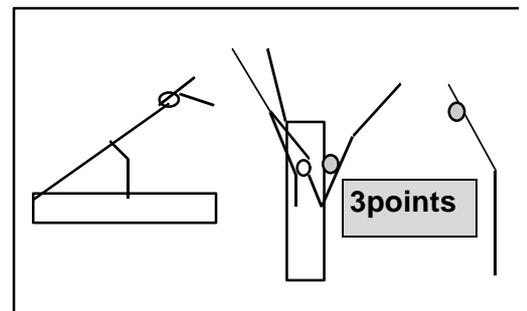
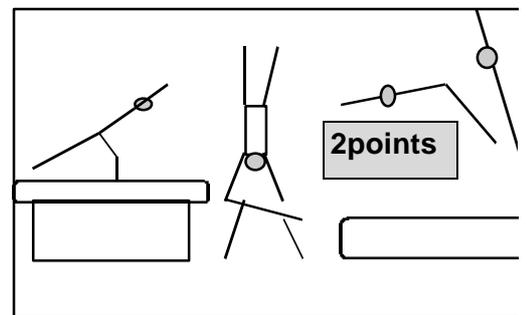
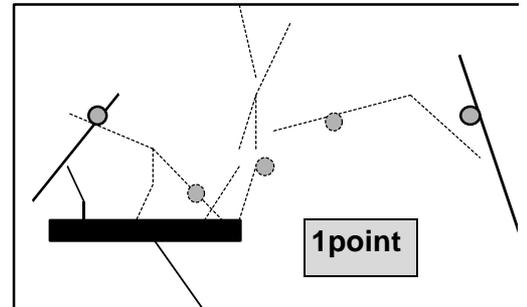
N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃

Enchaîner rondade - roue au sol de façon alignées et axées :

- * Je m'arrête entre les deux éléments
- * Je fais un ou 2 pas intermédiaires
- * J'enchaîne directement et correctmt

N ₄₋₁
N ₄₋₂
N ₄₋₃

4 Niveaux de difficulté



MON NIVEAU : _____ / 4 3

TACHE 4 : LA VALSE AVANT

3 Niveaux d'exécution dans chacun des : *Départ fente avant , A.T.R: marcher sur les mains*

- * J'avance sur les mains avant d'atteindre la verticale
- * J'avance sur les mains tout en atteignant la verticale
- * Je tiens l'équilibre, et j'avance sur les mains

N₁₋₁
N₁₋₂
N₁₋₃

A.T.R ¼ TOUR

- * Je tourne avant d'atteindre la verticale
- * Je tourne tout en atteignant la verticale
- * Je tiens l'équilibre, et je tourne

N₂₋₁
N₂₋₂
N₂₋₃

A.T.R ½ TOUR

- * J'anticipe le ½ tour
- * Je réalise ¼ avant la verticale + ¼ après la verticale
- * Je tiens l'équilibre, et je tourne d'un bloc

N₃₋₁
N₃₋₂
N₃₋₃

4 Niveaux de difficulté

1point

2points

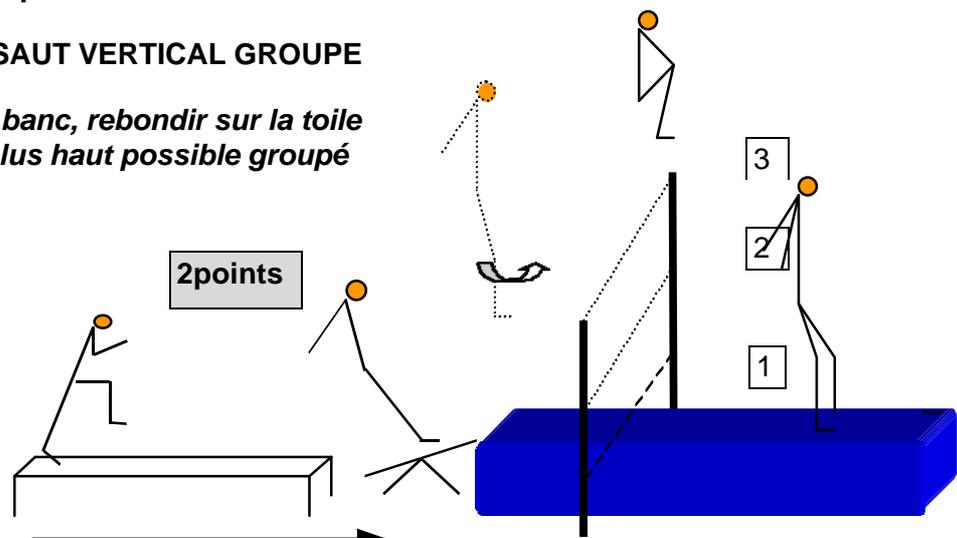
3points

MON NIVEAU : _____ / 3 3

Au mini-trampoline

TACHE 1 : SAUT VERTICAL GROUPE

Courir sur le banc, rebondir sur la toile et sauter le plus haut possible groupé

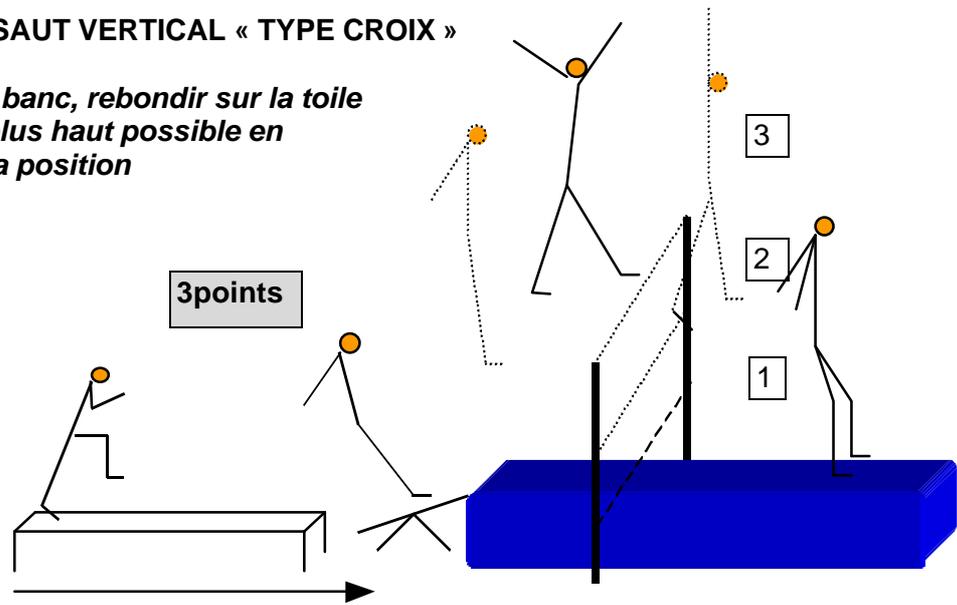


- * Je groupe tout de suite en me penchant
- * Je monte et je groupe droit
- * Je reviens équilibré

N ₁₋₁	N ₂₋₁	N ₃₋₁
N ₁₋₂	N ₂₋₂	N ₃₋₂
N ₁₋₃	N ₂₋₃	N ₃₋₃

TACHE 2 : SAUT VERTICAL « TYPE CROIX »

Courir sur le banc, rebondir sur la toile et sauter le plus haut possible en maintenant la position



- * Je ressemble à une « guimauve »
- * Je suis un bâton
- * Je maintiens la croix au-dessus du fil

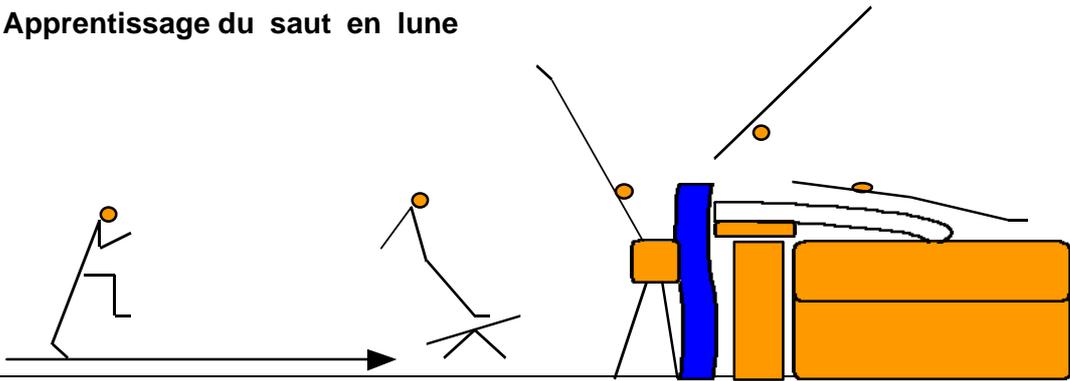
N ₁₋₁	N ₂₋₁	N ₃₋₁
N ₁₋₂	N ₂₋₂	N ₃₋₂
N ₁₋₃	N ₂₋₃	N ₃₋₃

MON NIVEAU : _____ / 33

Nom :
 Prénom :
 Classe :

SITUATION DE REFERENCE : DEMI-LUNE AU SAUT DE CHEVAL

Apprentissage du saut en lune



Course d'élan / Impulsion jambes / 1er Envol / Impulsion bras / Réception gainée

CRITERES DE REUSSITES:
 Ne pas toucher le playel lors du passage du saut.
 Passer à l'A.T.R.
 Arriver allongé en gainage : dos légèrement arrondi, pointes de pieds soulevées

CRITERES DE REALISATIONS:
 Course rapide sur les 4 dernières foulées
 Bras en bas sur le trampoline
 Regard sur les mains, bras tendus, épaules à l'aplomb des mains
 Sensations de voler au-dessus des tapis
 Le corps est gainé.

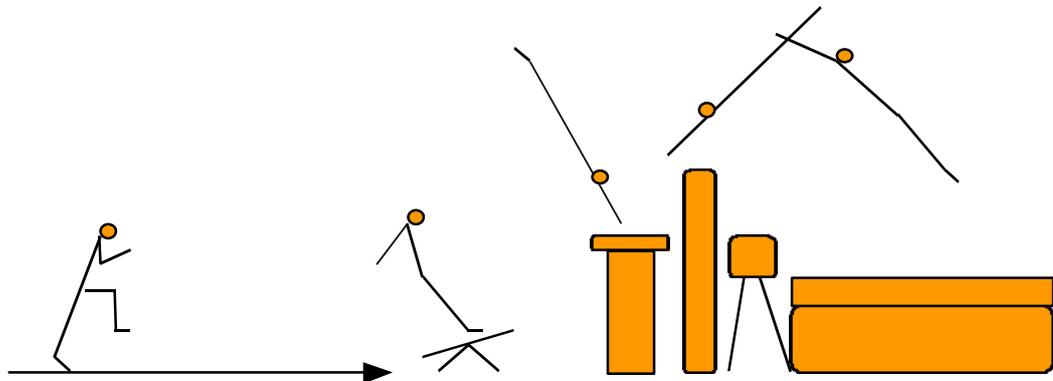
Course d'élan	<i>ralentie</i>	1	<i>uniforme</i>	2	<i>accélérée</i>	2
Impulsion jambes	<i>rebond à contre - temps</i>	0	<i>peu de rebond</i>	1	<i>impulsion complète</i>	3
1er envol	<i>corps cassé C_g < 90°</i>	1	<i>Angle JT > 90°</i>	3	<i>corps à la verticale</i>	5
Impulsion bras	<i>inexistante</i>	0	<i>sur bras fléchis</i>	1	<i>vers le haut</i>	3
Réception	<i>relâchée</i>	1	<i>en fesses</i>	2	<i>en dos et pointes</i>	4
Tenue des jambes	<i>fléchies tout le saut</i>	0	<i>fléchies à un moment du saut</i>	2	<i>tendues</i>	3

NOTE 1 : / 20
 NOTE 2 : / 20 **MOYENNE : / 20**

Nom :
 Prénom :
 Classe :

LE SAUT DE CHEVAL

SITUATION D'EVALUATION : Le saut global en lune sur situation aménagée



Course d'élan / Impulsion jambe / 1er Envol / Impulsion bras / 2d Envol / Réception

CRITERES DE REUSSITES:
 Ne pas toucher le playel lors du passage du saut.
 Passer à l'A.T.R.
 Arriver debout.

CRITERES DE REALISATIONS:
 Course rapide sur les 4 dernières foulées
 Bras en bas sur le trampoline
 Regard sur les mains, bras tendus, épaules à l'aplomb des mains
 Sensations de planer en l'air
 Retour au sol par les talons

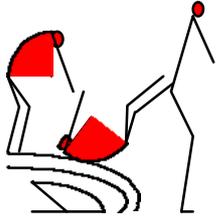
Course d'élan	<i>ralentie</i>	1	<i>uniforme</i>	2	<i>accélérée</i>	3
1er envol	<i>corps cassé C_g < 90</i> 	1	<i>Angle JT > 90</i> 	3	<i>corps à la verticale</i> 	5
2ème envol	<i>vers le bas</i> 	1	<i>vers l'avant</i> 	3	<i>vers le haut</i> 	5
Réception	<i>sur les fesses</i>	1	<i>sur les mains</i>	3	<i>sur les pieds</i>	5
Tenue des jambes	<i>fléchies tout le saut</i>	0	<i>fléchies à un moment du saut</i>	1	<i>tendues</i>	2

NOTE 1 : / 20
 NOTE 2 : / 20 **MOYENNE : _____ / 20**

TACHE 1 : LA ROULADE AVANT

TACHE 2 : LA ROULADE ARRIERE

4 niveaux de difficulté EN AVANT
1 point

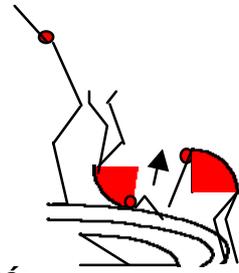


Garder la « boule » sur plan incliné :

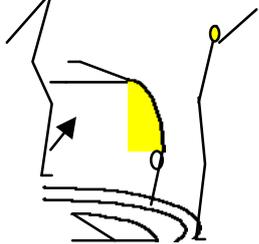
- * J'enroule
- * Je roule droit
- * J'arrive sur les pieds

N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃

4 niveaux de difficulté EN ARRIERE
1 point



2 points

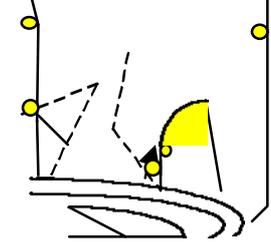


Tourner de plus en plus tendu sur plan incliné:

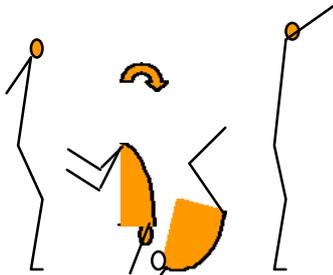
- * Je pousse sur mes bras et jbes
- * Je tire les talons vers le haut
- * J'arrive sur mes pieds

N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃

2 points



3 points

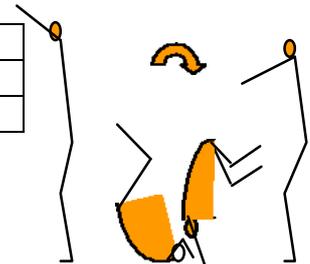


Tourner groupé au sol:

- * Je pousse sur mes bras et jbes
- * Je reste droit
- * J'arrive équilibré

N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃

3 points



4 points

Tourner pour se grandir et s'agrandir :

- * Je ne suis jamais relâché
- * J'amplifie ma rotation
- * Je reviens équilibré

N ₄₋₁
N ₄₋₂
N ₄₋₃

4 points



MON NIVEAU : _____ / 4 3

TACHE 3 : LE SALTO AVANT

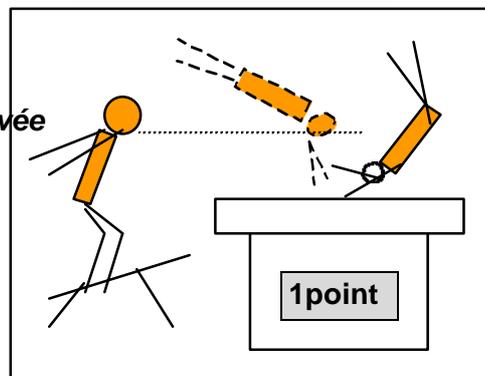
3 Niveaux d'exécution dans chacun des :

3 Niveaux de difficulté

Prise d'élan, impulsion 2 pieds sur trampoline, roulade élevée

- * Je pose mes mains tout de suite
- * Je m'élève avant de poser mes mains
- * Je suis au-dessus de l'horizontale avant de poser les mains

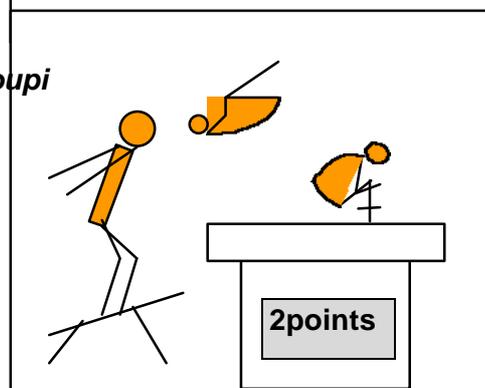
N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃



Salto avant groupé impulsion sur trampoline, arrivée accroupi

- * Je tourne sans vitesse (en fermeture tendue)
- * Je tourne bien groupée
- * Je monte et je tourne

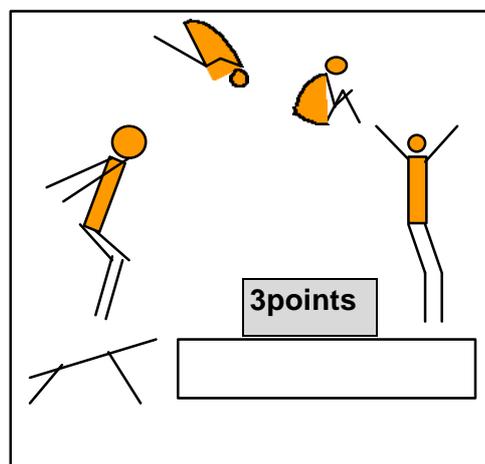
N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃



Salto avant arrivée debout

- * Je dégroupé trop vite (arrivée sur les fesses)
- * Je reste groupée (arrivée sur les mains)
- * Je monte, groupe et dégroupé (arrivée sur les pieds)

N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃



MON NIVEAU _____ / 3 3

TACHE 1 : COORDONNER SE DÉPLACER - SAUTER
3 Niveaux d'exécution

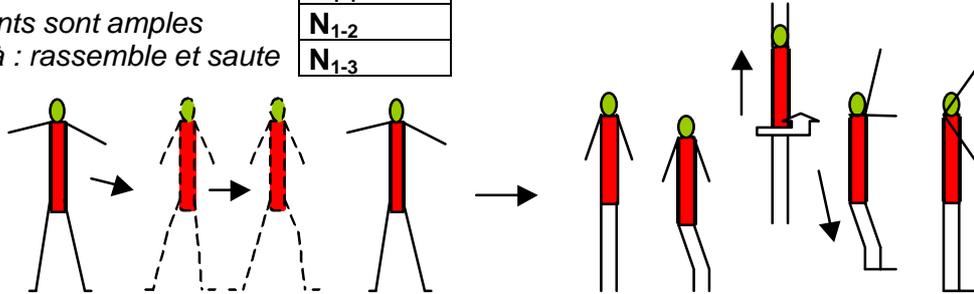
3 Niveaux de difficulté

1- Pas chassés latéraux saut vertical ¼ de tour

- * Le bassin est placé
- * Les déplacements sont amples
- * Le rythme est là : rassemble et saute

N ₁₋₁
N ₁₋₂
N ₁₋₃

1point

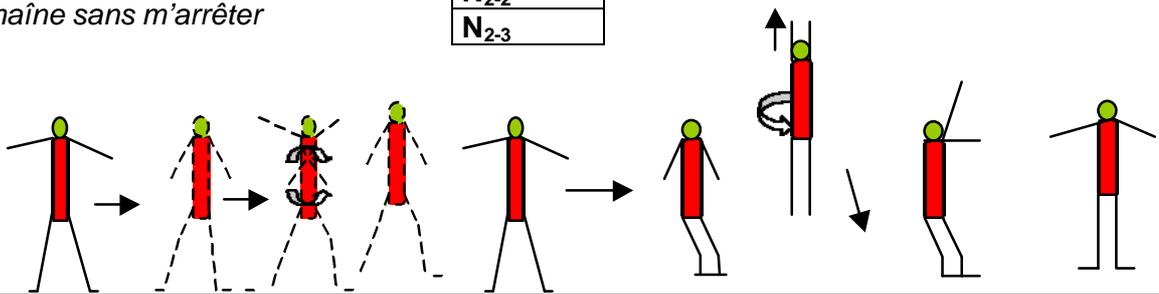


2- Pas chassés latéraux avec cercles croisés des bras du bas vers le haut, puis saut vertical ½ tour

- * Le trajet des bras est correct
- * Mes appuis sont orientés
- * J'enchaîne sans m'arrêter

N ₂₋₁
N ₂₋₂
N ₂₋₃

2points

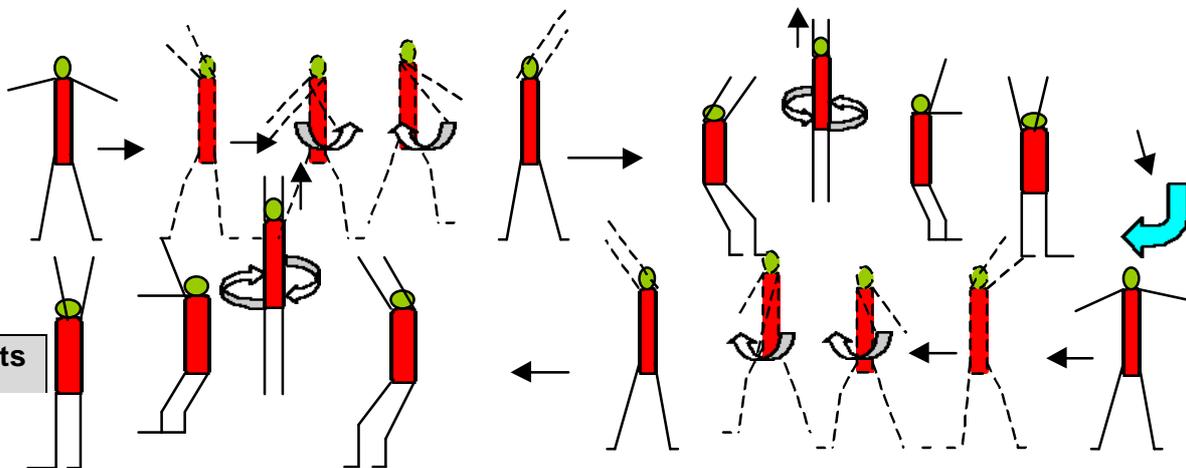


3- Aller-retour en pas chassés latéraux avec coordination bras – jambes, puis tour en l'air avec : opposition du sens de rotation entre le trajets des bras(à droite puis à gauche) et le saut(à gauche puis à droite) .

- * Je place mes bras de façon juste lors du déplacement
- * Le sens de rotation du saut est opposé au déplacement
- * J'enchaîne sans hésitation, ni malformation du corps

N ₃₋₁
N ₃₋₂
N ₃₋₃

3points



MON NIVEAU : _____ / 33

**COMPLEXIFIER LES DEPLACEMENTS ET LES SAUTS
DANS SON ESPACE D'EVOLUTION**

NIVEAU 4^{ème} / 3^{ème}

MC PERIGNON

FICHE D'AUTO-EVALUATION

FILLES

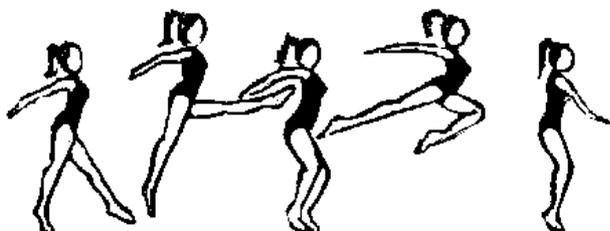
TACHE 1 : ASSEMBLEE SISSONNE



1point

N₁₋₁ : 1 pied – 2 pieds
N₁₋₂ : arrivée équilibrée

TACHE 2 : ASSEMBLE SAUT DE BICHE



2points

N₂₋₁ : jambe avant fléchie
N₂₋₂ : arrivée équilibrée

TACHE 3 : SAUT TOURNANT

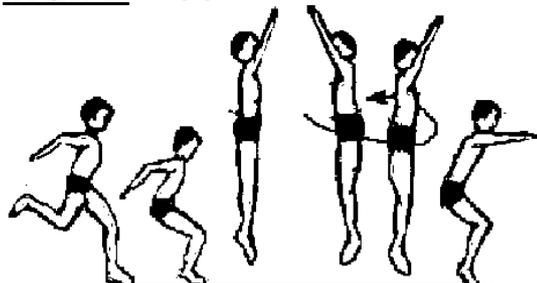


3points

N₃₋₁ : lancer jambe avant au-dessus de l'horizontale
N₃₋₂ : arrivée sur 1 pied

GARÇONS

TACHE 1 : TOUR EN L'AIR



1point

N₁₋₁ : 2 pieds – 2 pieds
N₁₋₂ : arrivée équilibrée

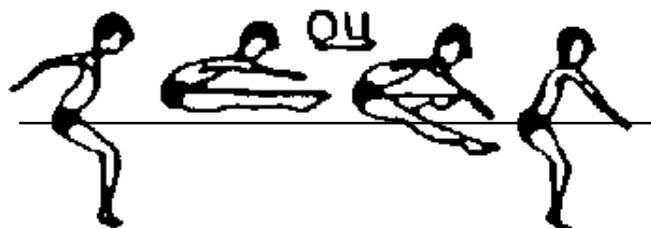
TACHE 2 : PRISE D'ELAN - SAUT GROUPE



2points

N₂₋₁ : les pieds montent aux genoux
N₂₋₂ : arrivée équilibrée sur 2 pieds

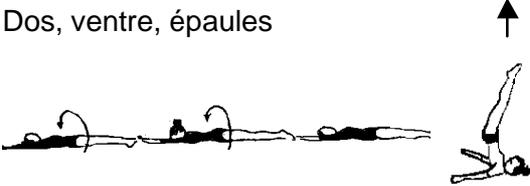
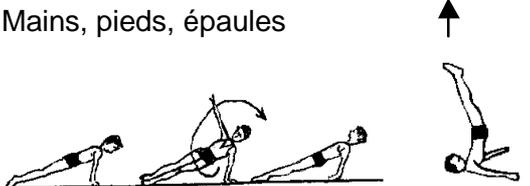
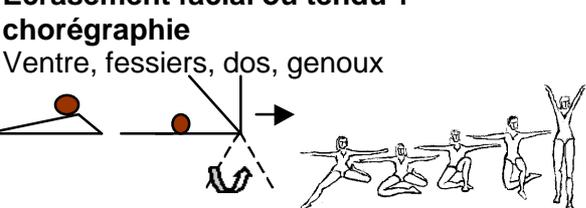
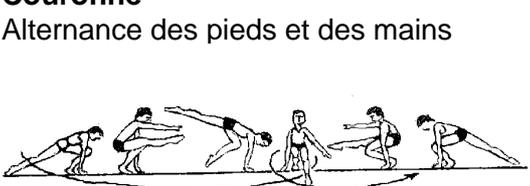
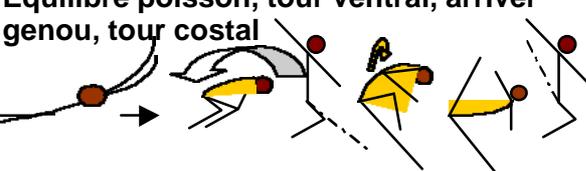
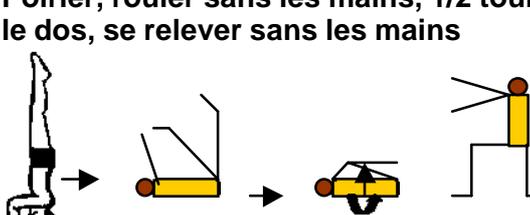
TACHE 3 : PRISE D'ELAN - SAUT CARPE



3points

N₃₋₁ : les jambes sont à l'horizontale haute
N₃₋₂ : arrivée équilibrée sur 2 pieds

MON NIVEAU : _____ / 3 2

FILLES	GARÇONS
TACHE 1 : Combinaison de 3 appuis différents	
<p>Tour abdominal + chandelle Dos, ventre, épaules</p>  <p>1point</p>	<p>1/2 Tour brachial + chandelle Mains, pieds, épaules</p>  <p>1point</p>
<p>N₁₋₁ : je tourne et me renverse avec l'aide des mains N₁₋₂ : je tourne sans les mains et me renverse avec les mains N₁₋₃ : je tourne et me renverse sans les mains, ni les pieds</p>	<p>N₁₋₁ : mon bassin se ferme et se relâche N₁₋₂ : mon bassin se ferme ou se relâche N₁₋₃ : mon bassin forme une ligne droite</p>
TACHE 2 : Combinaison de 4 appuis différents	
<p>Ecrasement facial ou tendu + chorégraphie Ventre, fessiers, dos, genoux</p>  <p>2points</p>	<p>Couronné Alternance des pieds et des mains</p>  <p>2points</p>
<p>N₂₋₁ : j'ai le dos rond en fermeture et ouverture N₂₋₂ : mon dos est droit, mais je me relève avec les mains N₂₋₃ : j'enchaîne les 2 passages facilement sans aide</p>	<p>N₂₋₁ : je frôle le sol avec le pied N₂₋₂ : ma jambe est à l'horizontale N₂₋₃ : j'enchaîne et j'ai l'impression de survoler mes appuis</p>
TACHE 3: Combinaison d'appuis autres que manuels et pédestres	
<p>Equilibre poisson, tour ventral, arriver genou, tour costal</p>  <p>3points</p>	<p>Poirier, rouler sans les mains, 1/2 tour sur le dos, se relever sans les mains</p>  <p>3points</p>
<p>N₃₋₁ : je touche le sol avec les mains ou les pieds N₃₋₂ : je tourne sans jamais m'aider N₃₋₃ : j'enchaîne les 4 passages au sol facilement sans m'arrêter</p>	<p>N₃₋₁ : je me relâche après le poirier et m'arrête N₃₋₂ : je ralentis et ne tourne pas complètement N₃₋₃ : j'enchaîne et j'ai l'impression d'aller vite</p>

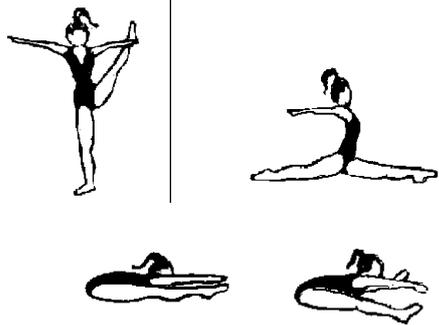
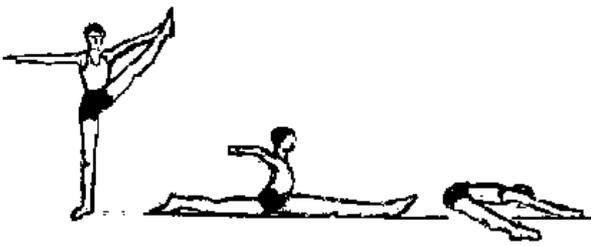
MON NIVEAU : _____ / 3 3

SE MAINTENIR

Tous niveaux de classe

MC PERIGNON

FICHE D'AUTO-EVALUATION

FILLES	GARÇONS
TACHE 1 : Passer d'une position simple à une autre tout en gardant l'équilibre	
 <p data-bbox="188 645 284 678">1point</p>	<p data-bbox="805 481 981 515">Station écart</p>  <p data-bbox="805 645 901 678">1point</p>
<p data-bbox="188 716 606 750">N₁₋₁ : je me relève avec les bras</p> <p data-bbox="188 750 582 784">N₁₋₂ : je me relève avec la tête</p> <p data-bbox="188 784 782 817">N₁₋₃ : je me redresse avec l'aide de la poitrine</p>	<p data-bbox="805 716 1404 750">N₁₋₁ : mes jambes ne sont pas assez écartées</p> <p data-bbox="805 750 1244 784">N₁₋₂ : je suis trop fermé à l'arrivée</p> <p data-bbox="805 784 1388 846">N₁₋₃ : mon bassin forme une ligne droite avec mon dos</p>
TACHE 2 : Maintenir l'équilibre en diminuant la base de sustentation	
 <p data-bbox="188 1093 300 1126">2points</p>	 <p data-bbox="805 1093 917 1126">2points</p>
<p data-bbox="606 1164 1021 1198">N₂₋₁ : ma jambe d'appui tremble</p> <p data-bbox="606 1198 1109 1232">N₂₋₂ : ma jambe libre est à l'horizontale</p> <p data-bbox="606 1232 1069 1265">N₂₋₃ : je tiens la position 3 secondes</p>	
TACHE 3 : Maintenir l'équilibre tout en agrandissant son espace d'évolution	
 <p data-bbox="188 1691 300 1724">3points</p>	 <p data-bbox="805 1680 917 1713">3points</p>
<p data-bbox="638 1762 1061 1796">N₃₋₁ : mes jambes se fléchissent</p> <p data-bbox="638 1796 941 1830">N₃₋₂ : mon dos est droit</p> <p data-bbox="638 1830 893 1863">N₃₋₃ : je me grandis</p>	

MON NIVEAU : _____ / 33

FICHES

PROFESSEUR

FICHES D'EVALUATION

- [Cycle d'adaptation](#)
- [Cycle central](#)
- [Cycle d'orientation](#)

EVALUATION 6ème

MIXTE

VERS UNE

"POLITIQUE D'INTENTION"

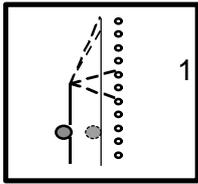


Nom : _____
 Prénom : _____
 Classe : _____

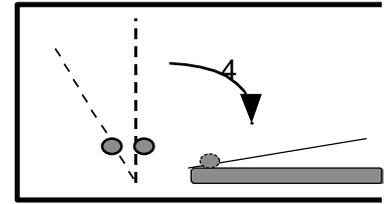
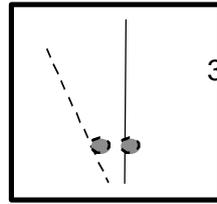
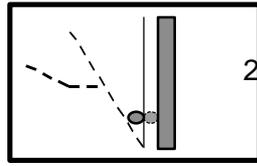
VERBES D'ACTION	NIVEAU DE DIFFICULTE ET DE MAITRISE	DESSINS (à coller ou à reproduire)cf. planches
SE RENVERSER : <u>ATR</u> /4	Niveau: Posture : 1 2 3	
PASSER AU SOL /3	Niveau: Rythme : 1 2 3	
SE DEPLACER –SAUTER /3	Niveau: Amplitude : 1 2 3	
TOURNER en AVANT /4 TOURNER en ARRIERE /4	Niveau: Amplitude : 1 2 3 Niveau: Temps : 1 2 3	
SE MAINTENIR /3	Niveau: Posture : 1 2 3	
SE RENVERSER : <u>ROUE</u> /4	Niveau: Posture : 1 2 3	
VOLER /3	Niveau: Amplitude : 1 2 3	
Evaluation	<u>Difficulté</u> _____ /28	<u>Maîtrise</u> _____ /24
Enchaînement	_____ / 8 (arrêts, oublis, inversions d'éléments ...)	
NOTE GLOBALE	_____ / 60 = _____ / 20	

Planche d'éléments N°1 à découper et à coller sur votre feuille d'enchaînement pour Evaluation 6^{ème}

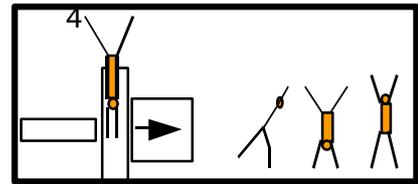
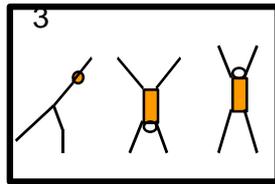
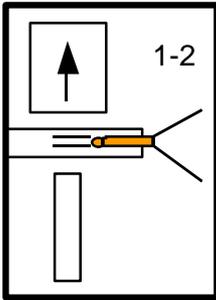
SE RENSER



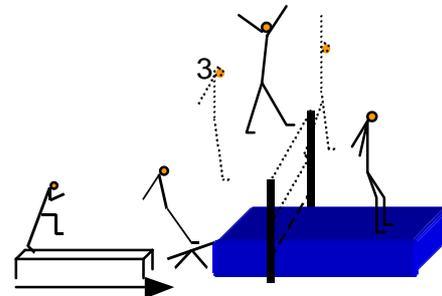
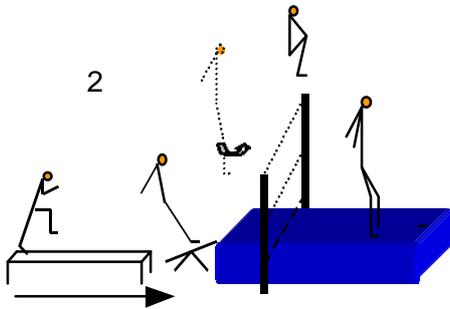
Appui tendu renversé



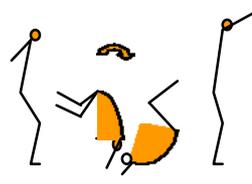
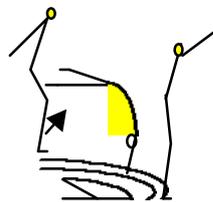
Roue



VOLER



TOURNER

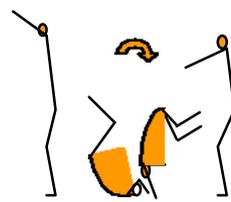
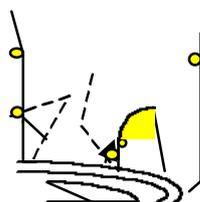
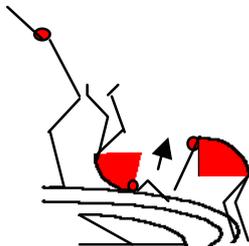


1

2

3

4



**Planche d'éléments N° 2 à découper et à coller sur votre feuille d'enchaînement
pour Evaluation 6^{ème}**

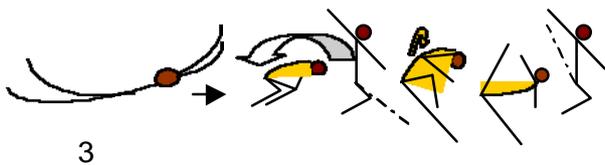
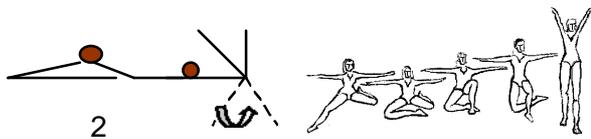
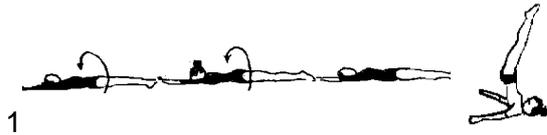
SE DEPLACER- SAUTER

1- *Pas chassés latéraux saut vertical ¼ de tour*

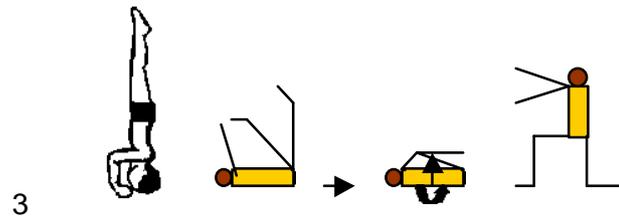
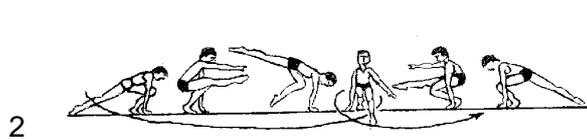
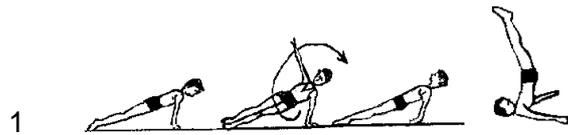
2- *Pas chassés latéraux avec cercles croisés des bras du bas vers le haut, puis saut vertical ½ tour*

3- *Aller-retour en pas chassés latéraux avec coordination bras-jambes, puis tour en l'air avec : opposition du sens de rotation entre le trajets des bras et le saut .*

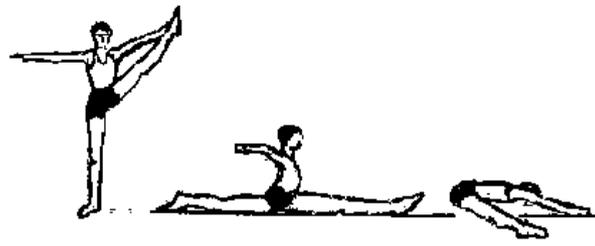
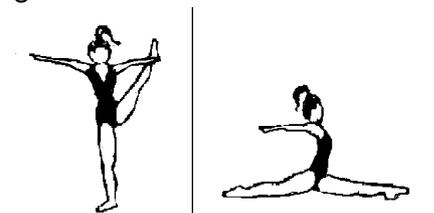
PASSER AU SOL filles



garçons



SE MAINTENIR

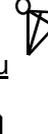
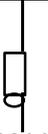
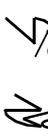
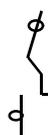
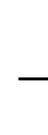
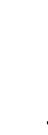
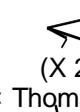


EVALUATION 5ème

MIXTE

VERS UNE

"POLITIQUE DE DETERMINATION"

Enchaînement	Difficultés 1 point	2 points	3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 - 1- 2
Sauter	 saut vertical	 ou  saut ½ tour ou groupé	 ou  saut 1 tour ou carpé	<i>Espace</i>	
Se renverser	 placement d'1 jambe	 ATR passager	 roue	<i>Posture</i>	
Tourner				<i>Temps Espace</i>	
Se maintenir				<i>Posture</i>	
<u>Garçons</u> Pivoter au sol	 ½ tour	 1 tour couronné	 (X 2) ½ tour « Thomas »	<i>Rythme</i>	
<u>Filles</u>	 tour ventral	 + tour ventral chandelle avec mains	 équilibre poisson, tour fessier , tour à genoux	<i>Rythme</i>	
Se déplacer	marche avec coordination bras inversée	pas chassés avant, pas chassés latéraux + cercles de bras avant/ arrière	Aller-retour en pas chassés latéraux avec coordination bras-jambes, puis tour en l'air avec : opposition du sens de rotation entre le trajets des bras(à droite puis à gauche) et le saut(à gauche puis à droite) .	<i>Espace</i>	
Sortie libre				<i>Correction</i>	
Total			/ 21	+	/14

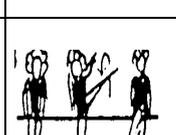
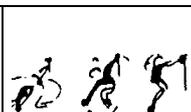
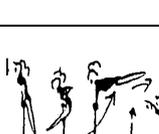
PERFORMANCE / 21	EXECUTION / 14	ENCHAINEMENT / 5	Total / 40
NOTE			

NOTE : / 20

BARRES ASYMETRIQUES

Nom: _____
Classe: _____

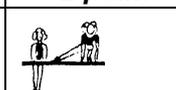
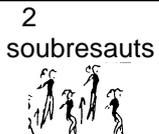
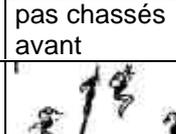
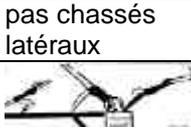
FILLES 5^{ème}

Difficultés Enchaînement	A 1 point	B 2 points	C 3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 / 1 / 2
S'établir				POSTURE	
Passer 1jambe puis Se maintenir				POSTURE	
Imposé pour Tourner				TEMPS	
Pivoter (1/2 tour)				TEMPS	
Se Balancer ou se redresser pour sortir				ESPACE	
Total			/ 15	+	/ 10 = / 25

+ Enchaînement / 5 =

NOTE : / 30 (x 2/3) = /20

POUTRE

Difficultés Enchaînement	A 1 point	B 2 points	C 3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 - 1 - 2
S'établir				POSTURE	
Sauter	2 soubresauts 	assemblé soubresaut 	assemblé saut de biche 	AMPLITUDE	
Imposé pour Pivoter		1/2 tour accroupi 		TEMPS	
Imposé pour passer sur la poutre				TEMPS	
Se déplacer	marche sur 1/2 pointes	pas chassés avant	pas chassés latéraux	ESPACE	
Sortir				ESPACE	
TOTAL			/ 16	+	12 / = /28

+ Enchaînement / 2 =

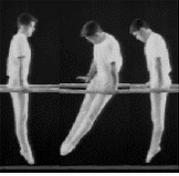
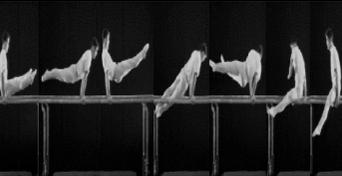
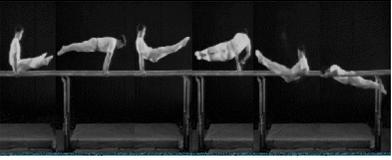
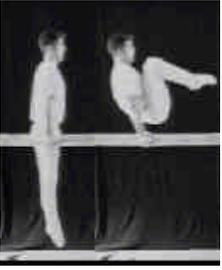
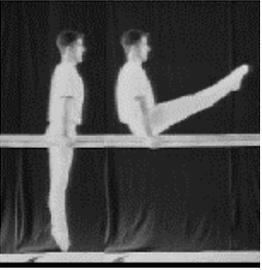
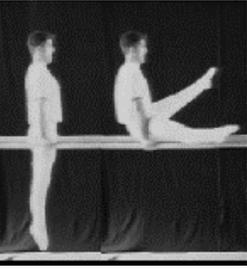
NOTE : / 30 (x 2/3) = /20

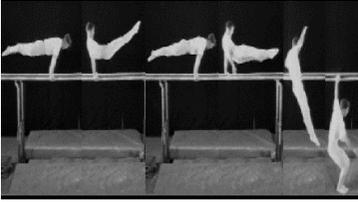
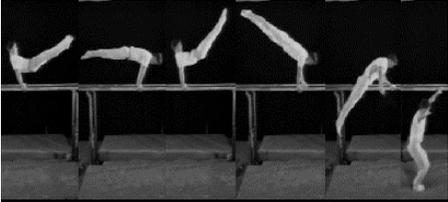
BARRES PARALLELES

GARÇONS

5^{ème} MC PERIGNON

Nom :
Classe :

<u>Difficultés</u>	<u>A</u> 1 point	<u>B</u> 2 points	<u>C</u> 3 points	<u>Critères d'exécution</u>	<u>Points 0,5 / 1 / 2</u>
S'établir				POSTURE	
Travailler au-dessus				ESPACE	
Imposé : Se balancer				ESPACE	
Changement de face				TEMPS	
Se maintenir				POSTURE	

Sortir				ESPACE	<u>Points :0,5/1/2</u>
TOTAL	ENCHAINEMENT / 10 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;"> NOTE / 40 = / 20 </div>			NOTE / 18	NOTE / 12

CRITERES pour l'ENCHAINEMENT :		<u>Note / 10</u>
Présentation (début – fin)	- 2 points	
Exigences	- 1 point par exigences manquantes	
Nombre de reprises d'élan	- 1 point par reprises d'élan	
Nombre d'arrêts	- 1 point par arrêts non réglementaires	

EVALUATION 4ème / 3ème

FILLES

"POLITIQUE DE CHOIX"

EVALUATION DES ACQUIS GYMNIQUES
NIVEAU 4^{ème} - 3^{ème}

Nom :
 Prénom :
 Classe :



	TOURNER	SE RENSER	SE REDRESSER-SE BALANCER	SAUTER - SE DEPLACER	SE MAINTENIR - PIVOTER
SAUT DE CHEVAL		C ₁ C ₂ C ₃	C ₁ C ₂ C ₃		
BARRES ASYMETRIQUES	C ₁ C ₂ C ₃		C ₁ C ₂ C ₃		C ₁ C ₂ C ₃
POUTRE	C ₁ C ₂ C ₃				
SOL	C ₁ C ₂ C ₃	C ₁ C ₂ C ₃		C ₁ C ₂ C ₃	C ₁ C ₂ C ₃

EVALUATION DES COMPETENCES GYMNIQUES NIVEAU 4 ^{ème} - 3 ^{ème} : Production de deux enchaînements

L'élève choisit 2 agrès et produit un enchaînement à ses 2 agrès, lesquels doivent contenir obligatoirement à eux deux, les 7 verbes d'action présents en gymnastique.

L'élève est évalué :

- sur son niveau de performance atteint $N_1 = 1$ point $N_2 = 2$ points $N_3 = 3$ points
- sur la maîtrise de l'exécution correspondant
- sur les exigences de l'enchaînement à chaque agrès..
- sur la maîtrise de l'enchaînement

SAUT DE CHEVAL

SE RENVERSER	SE REDRESSER
-----------------	-----------------

TOTAL : N/13

Niveau de Performance : N / 3

Maîtrise de l'exécution : N / 10

BARRES ASYMETRIQUES

SE RENVERSER	SE REDRESSER	TOURNER	SE MAINTENIR	PIVOTER
-----------------	-----------------	---------	-----------------	---------

Niveau de Performance : N /

Maîtrise de l'exécution : N /

Maîtrise de l'enchaînement : N / 8

+ 4 Exigences : N / 2

1 entrée, 1 passage de la BI à la BS, 1 suspension, 1 sortie

TOTAL : N /

POUTRE

SE RENVERSER	SE REDRESSER	TOURNER	SE MAINTENIR	PIVOTER	SAUTER	SE DEPLACER
-----------------	-----------------	---------	-----------------	---------	--------	----------------

Niveau de Performance : N /

Maîtrise de l'exécution : N /

Maîtrise de l'enchaînement : N / 8

+ 4 Exigences : N / 2

1 entrée, 1 passage sur la poutre, 1 aller-retour, 1 sortie

TOTAL : N /

SOL

SE RENVERSER	TOURNER	SE MAINTENIR	PIVOTER	SAUTER	SE DEPLACER
-----------------	---------	-----------------	---------	--------	----------------

Niveau de Performance : N /

Maîtrise de l'exécution : N /

Maîtrise de l'enchaînement : N / 8

+ 4 Exigences : N / 2

Se présenter, 1 ligne acrobatique, 1 passage au sol, 1 ligne chorégraphique .

TOTAL : N /

L'exécution est évaluée en fonction des critères suivants :

- **POSTURE (alignement)**
- **ESPACE (amplitude)**
- **TEMPS (rythme)**

Le niveau de performance est donné par les grilles d'éléments gymniques en fonction du niveau de compétence atteint à la fin du cycle pour chaque verbe d'action.

La maîtrise de l'enchaînement est évaluée à chaque agrès et porte sur les chutes , déséquilibres , reprises d'élan , mauvais choix de liaison ou autres indicateurs de cassures de rythme et /ou d'équilibre.

AGRES N° 1 :

AGRES N°2 :

SAUT DE CHEVAL :

SE
REDRESSER

SE
RENVERSER

Coller le saut choisi :

Niveau de Performance /3
Exécution générale /10

NOTE / 13

BARRES ASYMETRIQUES :

Coller les éléments sous les verbes choisis et écrire leur niveau de difficulté

SE MAINTENIR	PIVOTER	SE REDRESSER	TOURNER	SE RENVERSER
Niveau de difficulté :				
ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts: 2 cassures	ME : TEMPS 2 pts : accéléré 1 pt : uniforme 0.5pts : ralenti	ME : ESPACE 2 pts : très ample 1 pt : ample 0.5pts : réduit	ME : TEMPS 2 pts : accéléré 1 pt : uniforme 0.5pts : ralenti	ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts: 2 cassures

Exigences de l'enchaînement :

1 entrée	
1 passage de la BI à la BS	
1 suspension	
1 sortie	

Maîtrise de l'enchaînement :

	0pt	1 pt	2 pts	
Nombre de chutes	2	1	0	
Nombre d'arrêts	2	1	0	
Nombre de reprises	2	1	0	
Nombre de « tricotages »	≥3	2	0	

Niveau de Performance /

Maîtrise de l'exécution /

Maîtrise de l'enchaînement /8

Exigences /2

NOTE /

Nom :
Classe :

POUTRE :

Coller les éléments sous les verbes choisis et écrire leur niveau de difficulté

SE RENSER	SE REDRESSER	TOURNER	SE MAINTENIR	PIVOTER	SAUTER	SE DEPLACER
Niveau de difficulté :						
ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts : 2 cassures	ME : ESPACE 2 pts : très ample 1 pt : ample 0.5pts : réduit	ME : TEMPS 2 pts : accéléré 1 pt : uniforme 0.5pts : ralenti	ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts : 2 cassures	ME : TEMPS 2 pts : accéléré 1 pt : uniforme 0.5pts : ralenti	ME : ESPACE 2pts : très ample 1pt : ample 0,5pts : réduit	ME : ESPACE 2pts : très ample 1pt : ample 0,5pts : réduit

Exigences de l'enchaînement :

Maîtrise de l'enchaînement :

1 entrée	
1 passage sur la poutre	
1 aller - retour	
1 sortie	

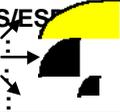
	0 pt	1 pt	2 pts
Nombre de chutes	2	1	0
Nombre de déséquilibres	2	1	0
Nombre d'arrêts	2	1	0
Nombre de « pied plats »	≥ 4	≤ 3	0

Niveau de Performance /
Maîtrise de l'exécution /
Maîtrise de l'enchaînement / 8
Exigences / 2

NOTE /

SOL :

Coller les éléments sous les verbes choisis et écrire leur niveau de difficulté

SE RENSER	TOURNER	SE MAINTENIR	PIVOTER	SAUTER	SE DEPLACER
Niveau de difficulté :					
ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts : 2 cassures	ME : TEMPS/ES 2 pts :  1 pt :  0.5pts : 	ME : POSTURE 2 pts : aligné 1 pt : 1 cassure 0.5pts : 2 cassures	ME : TEMPS 2 pts : accéléré 1 pt : uniforme 0.5pts : ralenti	ME : ESPACE 2pts : très ample 1pt : ample 0.5 pts : réduit	ME : ESPACE 2pts : très ample 1pt : ample 0.5 pts : réduit

Exigences de l'enchaînement :

Maîtrise de l'enchaînement :

présentation	
1 ligne chorégraphique	
1 passage au sol	
1 ligne acrobatique	

	0 pt	1 pt	2 pts
Nombre de chutes	≥ 3	≤ 2	0
Nombre d'arrêts	2	1	0
Nombre de déséquilibres	2	1	0
Nombre de « pieds flex »	≥ 3	≤ 2	0

Niveau de Performance /
Maîtrise de l'exécution /
Maîtrise de l'enchaînement / 8
Exigences / 2

NOTE /

La Notion

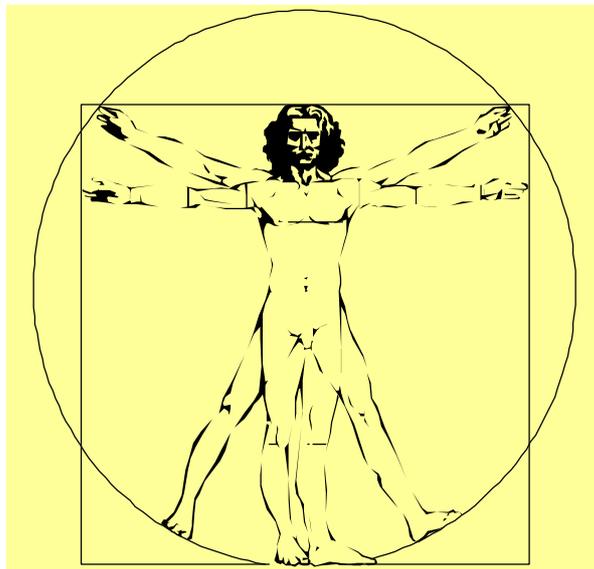
d'échauffement

- GENERALITES
- ILLUSTRATION
- EVALUATION
- ECHAUFFEMENT LUDIQUÉ TYPE 6^{ème} / 5^{ème}

L'ECHAUFFEMENT

L' échauffement doit être :

- progressif : dans l'intensité du travail et la difficulté des exercices proposés.
- complet : il vise toutes les parties du corps, et particulièrement en gymnastique le train supérieur . Il alterne les mouvements dynamiques et les séquences d'étirement.



- adapté à la discipline : il doit viser les principales structures motrices gymniques, telles que les

A.T.R , les quadrupédies , les rotations ...

- adapté à la fatigue : il doit être bien dosé afin de préparer le corps à pratiquer et poursuivre l'activité dans les meilleures conditions possibles ; il doit permettre d'éviter les accidents musculaires ou articulaires .

- quantitatif : il doit présenter des exercices répétitifs qui peuvent aller jusqu'à la sudation .

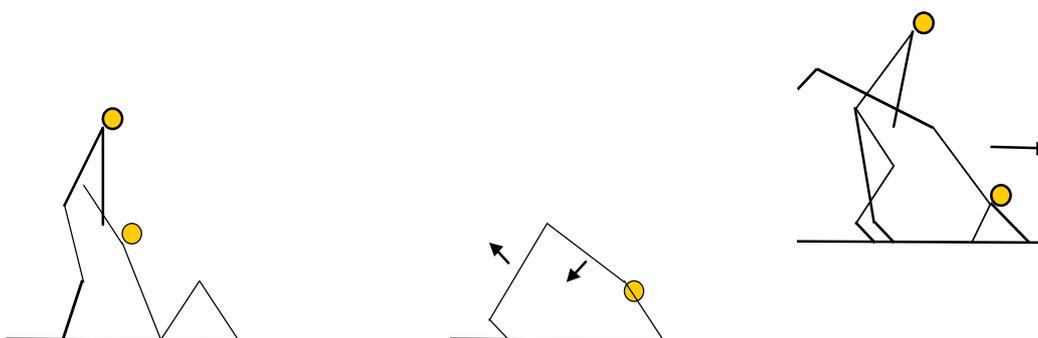
ILLUSTRATION D'ECHAUFFEMENT EN GYMNASTIQUE AU SOL

Courses : courses légères individuelles ; courses en avant alternées avec des pas chassés; courses en reculant ...(on peut ajouter des mouvements de bras, des temps forts sur les appuis..)

Sauts et sursauts : alternance de cloches - pieds droits , gauches , 2 pieds ...sauts groupés, sauts écarts, tour en l'air ,enchaîner ces différents sauts .

Coordination des déplacements courus, sursautés, et sautés selon un découpage en 4 ou 8 temps .

Etirement des ischios - jambiers et adducteurs, dos placé ou en relâchement complet , jambes écartées ou jointes . Etirement des quadriceps en grande fente avant (jambe arrière tendue).Appuis manuels facial au sol : travail sur les poignets sur place ou en progression vers l'avant .Etirement des muscles de l'épaule à 2.



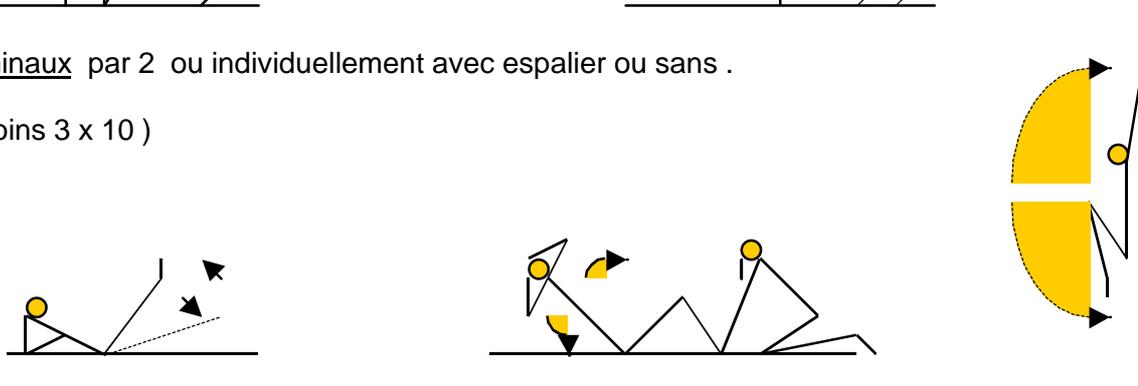
Passage en série de 5 roulades avant enchaînées de la plus groupée vers la plus tendue élevée; 5 roulades arrière enchaînées de la plus groupée vers la plus tendue à l'A.T.R .

Série de 5 A.T.R au mur : pieds au mur , talons fesses au mur (ou par 2).



Abdominaux par 2 ou individuellement avec espalier ou sans .

(au moins 3 x 10)



EVALUATION DES SAVOIRS D'ACCOMPAGNEMENT Niveau 3 ^{ème} et +
--

EVALUATION DE L' ECHAUFFEMENT : N₁

- 10 SEANCES
- 4 SEANCES DE PREPARATION
- 6 SEANCES D' EVALUATION

La préparation de l'échauffement se fera par le professeur pendant les 4 premières séances ; il est vivement recommandé à l'élève de prendre des notes sur les différents exercices proposés.

Les séances de notation se passeront de la façon suivante :

- un élève choisi au hasard (tirage au sort) parmi le groupe formé , effectuera l'échauffement selon les critères de construction suivants :

progressif	1 point
complet	1 point
adapté à la fatigue	1 point
adapté à la gymnastique	1 point
quantitatif	1 point

- Le temps d'échauffement est de 15' environ
- La note / 5 attribuée à l'élève sera une note de groupe .

Il est donc indispensable que le contenu de l'échauffement ait été pensé par le groupe , une fiche récapitulative des exercices proposés aux camarades, sera réclamée avant la notation .

EVALUATION DE LA SECURITE : N₂

Cette évaluation concerne votre comportement face au matériel et à votre camarade. Elle a pour but de vous sensibiliser à votre rôle de pareur , d'aide ou de manipulateur . Toute action gymnique doit être réalisée en toute confiance.

Dans chaque séance ,vous travaillerez en binôme , et c'est le manipulé qui notera le manipulateur , seul juge de la sécurité que vous lui inspirez.

Cette note /3 points repose sur les critères suivants :

- rassurer, être présent
- faire sentir en manipulant
- anticiper

EVALUATION DU RISQUE : N₃

« Mieux vaut simple mais correct , que difficile et incorrect . »

Cette note /2 points repose sur les critères suivants :

- éviter toutes difficultés non maîtrisées
- être toujours concentré

Elle vous sera attribuée lors de la présentation de votre enchaînement en fin de cycle .

SANTE - SECURITE

1/ Pouvoir s'échauffer efficacement :

- progressif*
- complet*
- adapté à la discipline*
- adapté à la fatigue*
- quantitatif*

$N_1/5$

2) Pouvoir aider, conseiller en toute sécurité .

- rassurer , être présent*
- faire sentir en manipulant*
- anticiper*

$N_2/3$

3) Maîtriser le risque afin de garder son intégrité physique

- éviter toutes difficultés non maîtrisées*
- être toujours concentré*

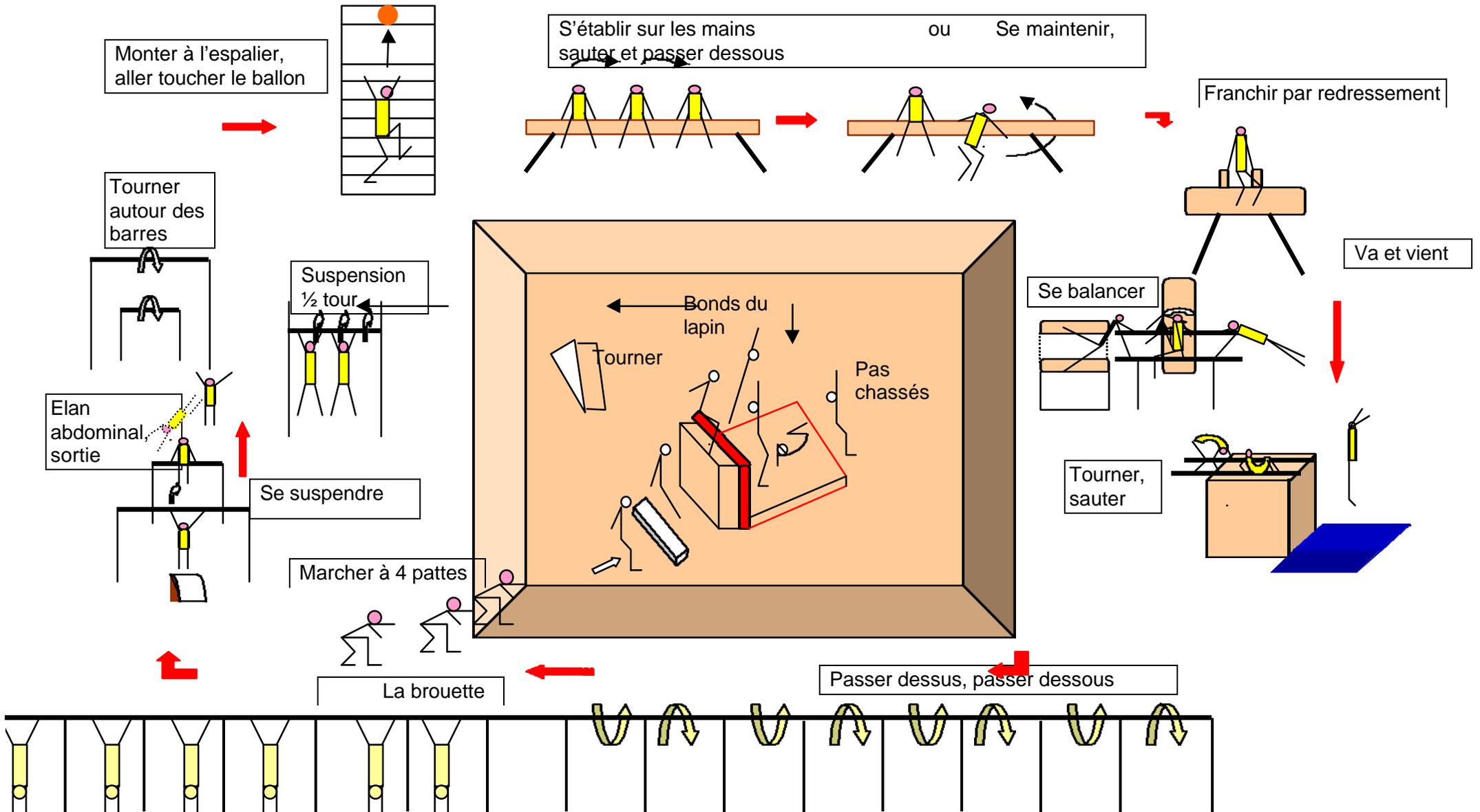
$N_3/2$

NOTE : $\left(\frac{N_1 + N_2 + N_3}{10}\right) =$

ECHAUFFEMENT GYMNIQUE TYPE 6^{ème} / 5^{ème} Salle spécialisée gymnastique à Nouzonville

Mise en train ludique : « le chat perché »

Parcours de quadrupédies : S'établir / Se maintenir / Se déplacer / Se redresser / Se balancer



4ème Partie

Projet de cycle

CLASSE DE 5ème MINE

PROJET ANNUEL DE CLASSE :
5^{ème} A 1998/ 1999

L'élève de 5^{ème} est en début de cycle central: Il est en pleine transformations morphologiques, motivationnelles et affectives, ce qui a pour conséquence des enthousiasmes plus ou moins partagés pour les APS et des adaptations constantes de leur part . Il nous faut alors veiller au maintien de leur engagement personnel et au plaisir qu'ils en éprouvent .Le désir de réussite et de connaissance de soi est à soutenir .

	Lundi : 10 h00 à 11h00 MC. PERIGNON	11 h00 à 12 h00	Mercredi : 9 h 00 à 10h 00
1^{er} TRIMESTRE	HAND-BALL : Développer chez les élèves dans l'opposition collective où le contact est toléré - l'attaque rapide - l'interception et le harcèlement GYMNASTIQUE : Lier dans un parcours, des éléments gymniques de natures différentes. Conduire les élèves vers des acquis gymniques fondamentaux : - Postures: le gainage, le fouetté - Espace : amplifier l'éloignement de l'appui, de l'engin ou du sol - Temps : variations de rythmes, temps fort et temps faible.		ATHLETISME (course d'endurance) : Prolonger son effort dans le temps et régulièrement en suivant un tableau d'allure personnalisé.
2^{ème} TRIMESTRE	BADMINTON : Faire passer l'élève d'un jeu basé sur la continuité de l'échange à un jeu basé sur la rupture intentionnelle de l'échange	RUGBY : Situer le rapport de force dans son duel et établir des relations d'entraide, de collaboration et de soutien au sein de son équipe. Jouer en mouvement .	BASE-BALL :Inscrire les élèves dans un jeu collectif pour développer les compétences propres au groupe d'activités collectives, où les aspects relationnels et énergétiques seront privilégiés.
3^{ème} TRIMESTRE	NATATION : Maîtriser de façon plus efficace le milieu aquatique : - Nager longtemps - Nager vite en crawl suite à un départ plongé - Rejoindre le fond à partir de la surface et s'y maintenir en déplacement - Déplacer son camarade sur 10 mètres, sans l'immerger.		LUTTE :Apprendre à contrôler ses actions et émotions en situations d'opposition . - Au sol amener l'adversaire à plat dos pour l'immobiliser - Utiliser les déplacements de l'adversaire pour effectuer des attaques directes - Accepter le combat Accompagner la chute de son adversaire au sol pour éviter toutes blessures

Nature des acquisitions attendues :

- <u>Les compétences propres au groupe d'activités :</u> Voir programme et projets de cycle	- <u>Les compétences générales dans ses grandes lignes :</u> <i>Sur le plan individuel</i> : Apprécier les résultats de son action et les mettre en relation avec les sensations vécues pendant l'action afin d'établir une stratégie personnelle d'apprentissage. Connaître les risques et respecter les règles liées aux activités physiques pratiquées et aux équipements utilisés. Maîtriser ses émotions. <i>Sur le plan des relations à autrui</i> : Epreuve sa volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire. Respecter les décisions arbitrales, et les appréciations des autres. Savoir perdre et gagner loyalement. Etablir des communications constructives. <i>Sur le plan des autres disciplines</i> : S'efforcer de parler calmement, clairement et de façon audible pour tous.
- <u>Les compétences spécifiques :</u> Voir projet de classe dans chaque cycle	

PROJET DE CYCLE GYMNASTIQUE CLASSE DE 5^{ème} A (MIXTE)
2^{ème} Trimestre : 10 séances d'1 heure 45
COLLEGE ROUGET DE LISLE 1998 – 1999 MC PERIGNON

Profil de la classe :

Classe de niveau social ordinaire:

Quelques élèves sont déstabilisés par un milieu familial uniparental ou recomposé. La rupture de cette cellule familiale peut être à l'origine de problèmes d'adaptations aux contraintes scolaires. Une élève en particulier a subi de graves troubles affectifs : elle a été "relogée".

Classe de niveau intellectuel très correct : classe de latinistes

20 élèves sont à l'âge normal / 5 élèves ont 1 an de retard / 1 élève a 2 ans de retard / pas de redoublants

Classe de niveau moteur assez homogène :

Toute la classe participe activement. Les dispenses ponctuelles sont rares. Un élève est dispensé sur l'année pour raison médicale grave mais est toujours présent pour aider, observer ou "s'amuser" et ainsi agir un peu. On remarque un investissement affectif important de la majorité d'entre eux (intérêt du score, encouragements divers, nombreuses interrogations) . Certains élèves peuvent déborder, s'arrêtant alors très vite, influencer par les autres camarades ou simplement la sanction qui suit, immédiatement. Les filles sont moins bavardes qu'au début de l'année et les garçons très "acrobates" se sont stabilisés.

Caractéristiques initiales des élèves dans l'activité gymnique :

Les élèves ont déjà vécu un cycle de gymnastique l'an dernier. Le niveau des filles est plus technique que celui des garçons: 7 d'entre elles participent, ou ont déjà participé à l'U.N.S.S gymnastique. Un gros travail est à faire sur le plan méthodologique, concentration et organisation de l'action avec certains élèves toujours impatients de « faire » .

INDICATEURS MACROSCOPIQUES DES ORGANISATIONS TYPES DANS LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE de la classe de 5^{ème} A après passage de tests :

<u>Les observables</u> ESPACE / TEMPS / POSTURE / ACTIVITE PERCEPTIVE / COORDINATIONS D'ACTIONS / CRAN							
Les niveaux d'entrée	Pré requis gymniques	SE RENVERSER	TOURNER	SE REDRESSER SE BALANCER	SE MAINTENIR S'ETABLIR	SAUTER SE DEPLACER	ENCHAINER
LE TERRIEN Logique de redressement <i>Nombre d'élèves dans cette logique : <u>1 élève</u></i>	→	appuis fuyants pas de résistance à l'enfoncement effondrement	la chute est organisatrice repère visuel vers le bas pas d'enroulement vertébral	peur de l'espace avant et arrière la tête est en hyper-extension bassin antéversé	l'élève s'accroche à l'engin il élargit ses appuis	déséquilibre et cassure du bassin regard vers le bas saute sur deux pieds se déplace pieds à plat	pas de coordinations d'actions ralentissement de l'action, rétrécissement, et saccades
LE QUADRUPÈDE Logique de découvertes sensations nouvelles <i>Nombre d'élèves dans cette logique : <u>14 élèves</u></i>		transfert du poids du corps	appuis plus longs	appuis sur les mains	transfert du C _g avec perte d'un appui au moins	saute sur un pied, 2 pieds réalise des déplacements variés et multiples	coordination train inférieur avec train supérieur, liaison organisée à partir de l'action précédente : début d'anticipation
LE BIPEDE INVERSE Logique de différenciation, de recherche de maîtrise , d'équilibres, rythme, amplitude <i>Nombre d'élèves dans cette logique : <u>10 élèves</u></i>		renversement alignement	recherche de prise d'élan	C _g loin des appuis	C _g au-dessus des appuis maîtrise du déséquilibre	équilibre des réceptions sauts et déplacements avec gain d'amplitude	enchaînement d'éléments gymniques sans arrêt

OBJECTIFS DU CYCLE GYMNASTIQUE

(en fonction des objectifs généraux et des caractéristiques initiales des élèves) :

Connaître l'activité Gymnastique : Motiver l'élève à agir de façon rigoureuse, par une mise à l'épreuve de son corps face aux différents agrès et matériels gymniques. Faire éprouver des sensations gymniques.

Connaître les autres : Rendre l'élève capable de s'exprimer devant les autres seul et en petit groupe dans le respect du code classe.

Se connaître : Donner à l'élève les moyens de se respecter, tout en respectant l'autre, d'organiser son apprentissage gymnique sans perte de temps et d'énergie. Agir vite et avec efficacité.

NATURE DES ACQUISITIONS VISEES :

Compétences propres au groupe d'activités gymniques (PROGRAMME cycle CENTRAL):

- **Construire la position de référence : l'appui manuel renversé .**
 - **Prendre et tenir des positions de référence, passer de façon dynamique d'une position à d'autres ; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles.**
 - **Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien).**
 - **Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément.**
 - **Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles.**
 - **Assumer sa silhouette dans et devant un groupe ; lier efficacité et esthétique.**
- Commentaire : il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres élèves.*

Compétence générale : "POUVOIR AGIR EN TOUTE SECURITE ET REUSSIR DANS SES ACTIONS "

Sur le plan individuel :

Autonomie - responsabilité

- Identifier les buts à atteindre
- Maîtriser les critères de réussite simples
- Etablir des relations de causes à effets.

Santé - sécurité

- Connaître et respecter les consignes telles que :
 - Rentrer la tête pour des actions de « tourner »
 - Regarder ses mains pour ne pas s'écrouler pour « se renverser »
 - Plier les jambes dans les réceptions...
- Rester attentif et vigilant en toutes circonstances en maîtrisant ses émotions
- Ajuster les difficultés choisies à ses propres ressources
- Mettre le matériel et le ranger selon le code classe
- Connaître les règles de sécurité du matériel utilisé et des espaces de travail
- Vérifier la stabilité et la bonne disposition du matériel (pas de chevauchements de tapis par exemple) avant de s'engager dans toute action motrice.
- Apprendre à chuter, et à calculer les risques de chute et de déséquilibres .

Sur le plan des relations à autrui :

- Etre un observateur passif et silencieux qui écoute et respecte le passage des autres pour devenir co-évaluateur actif par la reconnaissance de critères d'évaluation simples :
 - sur la posture alignée (se renverser) : 2 cassures - 1 cassure - droit
 - sur la posture groupée(tourner) : 0 contact - 1 contact - 2 contacts
- Accepter l'appréciation du juge.

Sur le plan des relations avec d'autres disciplines :

- Enoncer clairement les verbes d'action et les reconnaître
- Identifier les effets de la motricité gymnique et de l'effort sur son corps.
Ex. : « Quand je tourne trop longtemps, j'ai la tête qui tourne.. Pourquoi ? »

Intervention pédagogique particulière : Explication des grands moments de l'échauffement avec exercices d'assouplissement à chaque leçon.

Compétences spécifiques : cf. dossier FPC GYM 99

Du Quadrupède au bipède inversé vers le bipède inversé aérien : niveaux déclinés au sein de chaque verbe d'action et permettant de définir les compétences spécifiques à atteindre pour les élèves.

STRATEGIE EMPLOYEE :

Diriger conjointement l'apprentissage des formes gymniques avec l'enchaînement des actions à réaliser pour transformer l'élève et le conduire vers des actions de plus en plus :

- renversées
- tournées
- aériennes
- manuelles
- correctes
- équilibrées
- enchaînées

par la découverte du milieu gymnique et son exploration autour des 7 verbes d'actions définissant la gymnastique scolaire sur les différentes trajectoires : ascendantes (sauter pour se suspendre), descendantes (sauter pour se recevoir) , oscillantes (se balancer).

CADRE REGLEMENTAIRE :

A partir d'un référentiel imposé, les élèves présentent des enchaînements d'actions motrices aux différents agrès selon leur niveau d'acquisition .

Le référentiel représente les thèmes d'étude abordés durant le cycle. Il classe les éléments gymniques en fonction de leur difficulté d'apprentissage et organise l'élève afin qu'il présente une gymnastique la plus complète possible .

L'élève choisit ses éléments en fonction de ses propres ressources et de son niveau atteint en fin de cycle d'apprentissage dans toutes les familles gymniques , mais sur des agrès imposés .

L'évaluation porte sur :

- **le niveau de performance** atteint à la fin du cycle : A = 1 point - B = 2 points - C = 3 points .

- **la maîtrise de l'exécution** :

- *la réalisation*

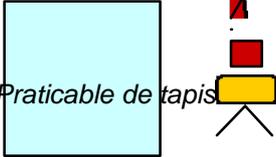
	<i>0.5point</i>	<i>1point</i>	<i>2 points</i>
posture	2 cassures	1 cassure	aligné
espace	étriqué	ample	très ample
temps	lent	uniforme	accéléré

- *l'enchaînement*

présentation
nombre d'arrêts
nombre de déséquilibres
nombre de reprises d'élan aux barres...

La note de performance(difficulté de l'enchaînement) ne dépassera jamais la note globale d'exécution (réalisation + enchaînement).

CADRE CONSTANT DE FONCTIONNEMENT

Déroulement des séances	Tâche des élèves	Tâches du professeur	Disposition du matériel
Entrée dans l'activité par une mise en train ludique : le chat perché. échauffement de type quadrupédiques (passer dessus, passer dessous) avec exercices d'assouplissement...	Mettre le matériel en place. Respecter les consignes. S'échauffer de façon complète en se faisant plaisir. S'investir totalement.	Expliquer les grands moments de l'échauffement. Faire respecter les consignes.	Utilisation de tous les éléments du gymnase.
Apprentissages pour développer les compétences spécifiques, générales et les attitudes gymniques élémentaires par thèmes d'étude.	S'entraider pour créer et favoriser une bonne ambiance de travail. Emettre des hypothèses et participer aux aménagements du milieu pour le rendre toujours plus sécurisant. Agir et réussir.	Expliquer les mises en situation. Aider les élèves dans l'élaboration de leur stratégie d'apprentissage . Conseiller ,encourager, parer.	 <p><i>Barres asymétriques</i></p>  <p><i>Praticable de tapis</i></p>
Bilan de la séance	Réflexions sur son travail. Etude de ses fiches d'apprentissage	Questionnement pour favoriser le retour réflexif des élèves.	Rangement du matériel par tous les élèves

1^{ère} PHASE

OBJECTIF :

Evaluation des pré-requis gymniques

Se confronter avec soi-même

Se confronter aux autres

Se confronter aux milieu gymnique

à travers un parcours de quadrupédies destiné à être vu et apprécié par le professeur pour permettre une différenciation dans ses contenus d'enseignement et/ou une mise à niveau.

Se renverser	Tourner	Se redresser	Se balancer	Sauter	Se déplacer	Se maintenir
 □	Roulade avant □	2 bonds du lapin □ □	sauter, accrocher la barre □	3 sauts verticaux □ □ □	G / D / G ↑ D / G / D ↑ □ □	S'établir appuis hauts et maintenir 3" □
 □	Roulade arrière □	Monter sur le plinth accroupi □	se balancer 2 fois □ □	sauter haut □ □ □	pas croisés pas chassés lancers de jambes □ □ □	 □
 aller retour □ □	Roulade avant □	Franchir le plinth groupé □	Se balancer arrivée à cheval sur barre inférieure □ □	sauter loin zones 1 2 3 □ □ □	Pas chassés latéraux avec cercles de bras enchaîner avec pas chassé vers l'avant avec cercles de bras vers l'arrière □ □	 □
Rondade sur plinth □ □	Roulade avant sur banc □ □	 □ □	Se balancer et revenir assis □ □	Enchaîner skipping, sursaut gymnique sur tremplin et saut vertical □ □ □	Pas chassés latéraux à droite avec circumduction des bras et tour en l'air à gauche avec inversion du sens de rotation des bras □ □	 □

Nombre d'actions motrices réussies :

/ 50

Niveau de départ calculé par l'élève :

TERRIEN /11	QUADRPEDE / 24	BIPEDE INVERSE / 36	BIPEDE INVERSE AERIEN / 50
-------------	----------------	---------------------	----------------------------

OBJECTIF :
Mettre en œuvre une stratégie permettant d'aboutir à une transformation du niveau de départ de l'élève

Conduire l'élève vers un apprentissage de plus en plus délibéré et autonome

Connaître l'activité gymnique :

- Reconnaître et reproduire les formes corporelles codifiées
- Mettre en relation les modalités posturales de son action avec les effets recherchés (par exemple le lancer d'une jambe renforce la poussée de l'autre.)
- Connaître les risques liés à l'activité et à l'environnement du matériel (par exemple lorsque je tourne en avant, j'enroule le haut du corps, je groupe, et je m'assure de la mise en forme des tapis)

Se connaître :

- Maîtriser ses affects

Connaître les autres :

- Construire un regard de tolérance et de critique constructive sur la production d'un autre élève
- Appréhender le rituel de passage devant l'autre : observer en gardant toute son attention .

Améliorer les compétences spécifiques de chacun

Acquisition d'une POSTURE FONDAMENTALE organisatrice du placement de l'élève :

■ **le GAINAGE**



*poitrine rentrée
dos rond*

invariant postural

Acquisition de la POSTURE « DYNAMIQUE » organisatrice du passage d'une action à une autre :

■ **le FOUETTE**



*ouverture du bassin
sans relâchement
lombaire
posture dynamique*

Acquisition d'ESPACES SPECIFIQUES :

Il s'agira pour l'élève de s'éloigner de l'appui, de s'éloigner de l'engin ou du sol, de se déplacer , d'évoluer sur la totalité de l'engin (dessus, dessous, à droite, à gauche, près, loin...), de se déplacer dans le plus grand espace significatif de l'agrès.

Acquisition de TEMPS SPECIFIQUES :

Le temps fait appel aux variations de vitesse dans l'action pour créer des points d'appuis dynamiques en relation avec les points d'appuis statiques des agrès en vue de produire des formes gymniques plus ou moins complexes.

Les contenus d'apprentissage sont dans la partie 3 de ce document .

3^{ème} PHASE

OBJECTIF :

L'évaluation terminale et sa préparation

Se confronter à tous les critères d'évaluation

Initiation à la CO-EVALUATION

SE RENVERSER

Reconnaître une posture alignée :
2 cassures / 1 cassure / droit

TOURNER

Reconnaître une posture groupée :
0 contact / 1 contact / 2 contacts

genoux/poitrine
ou
menton/poitrine

Organisation de l'évaluation finale

Qui fait quoi ?

Le professeur note.
L'élève remplit sa fiche.

La vidéo semble être un moyen technique très fiable pour évaluer en toute objectivité les élèves au sein de leur activité . Permettant les ralentis et les arrêts sur image, elle permet de situer l'élève à travers les critères de réalisation : posture, temps, espace. De plus, cet outil forme l'œil du " juge -gymnaste "

BILAN:

Sur 14 élèves appelés " Quadrupèdes" , 9 sont devenus "Bipèdes inversés"

Sur 11 élèves appelés " Bipède inversés", 4 sont devenus " Bipèdes inversés aériens".

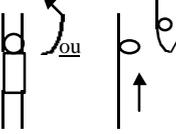
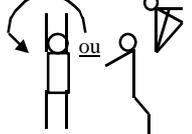
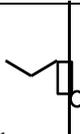
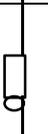
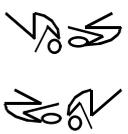
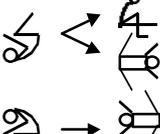
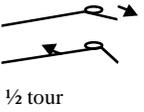
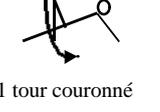
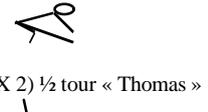
L'élève "Terrienne" est partie en cours de cycle et n'a pu être évaluée.

Aucun des élèves n'a régressé.

Sur un plan méthodologique, tous les élèves ont progressé: les garçons se sont disciplinés en apprenant à s'écouter et s'observer; les filles en s'entraidant , ont communiqué et non "jacassé" . L'attitude générale des élèves en fin de cycle se dirige peu à peu vers un travail en autonomie demandé en 4^{ème} .

On peut dire , sur l'ensemble de ces élèves, qu'ils sont prêts à aborder un cycle gymnastique en classe de 4^{ème} dans de bonnes conditions.

Entourer les difficultés choisies et écrire le total de points dans la case performance

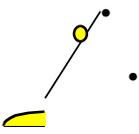
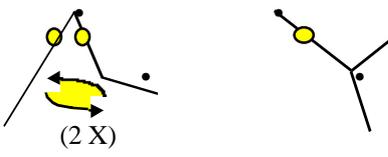
Enchaînement	Difficultés 1 point	2 points	3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 - 1- 2
Sauter	 saut vertical	 saut ½ tour ou groupé	 saut 1 tour ou carpé	Espace	
Se renverser	 placement d'1 jbe	 ATR passager	 roue	Posture	
Tourner				Temps Espace	
Se maintenir				Posture	
<u>Garçons</u> Pivoter au sol	 ½ tour	 1 tour couronné	 (X 2) ½ tour « Thomas »	Rythme	
<u>Filles</u>	 tour ventral	 + tour ventral chandelle avec mains	 équilibre poisson, tour fessier , tour à genoux	Rythme	
Se déplacer	marche avec coordination bras inversée	pas chassés avant, pas chassés latéraux + cercles de bras avant/ arrière	Aller-retour en pas chassés latéraux avec coordination bras- jambes, puis tour en l'air avec : opposition du sens de rotation entre le trajets des bras(à droite puis à gauche) et le saut(à gauche puis à droite) .	Espace	
Sortie libre				Correction	
Total			/ 21	+	/14

	PERFORMANCE / 21	EXECUTION / 14	ENCHAINEMENT / 5	Total / 40
NOTE				

BARRES ASYMETRIQUES

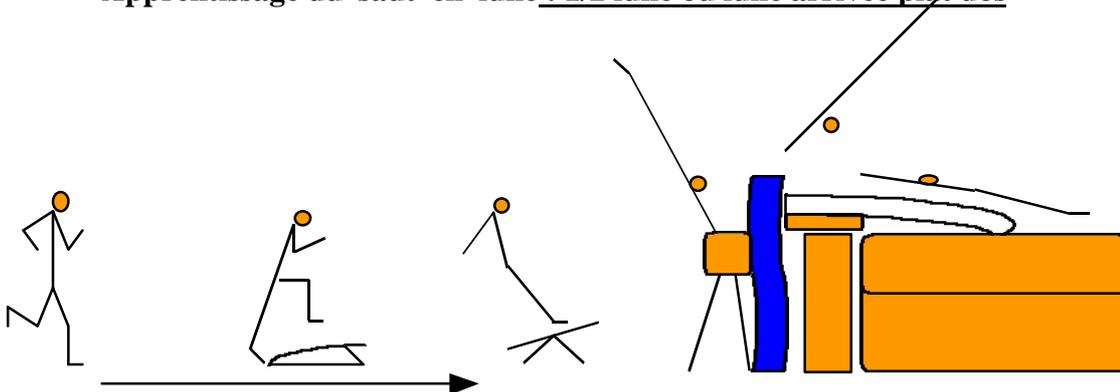
NOTE : / 20

NOM:
Classe:

BARRES	SAUTER	SE BALANCER - SE REDRESSER	<i>Liaison</i>
<i>Eléments imposés</i>			
<i>Maîtrise de l'exécution</i>	Espace / 1 point	Posture / 3 points	/ 1 point
			Total / 5

SAUT DE CHEVAL

Apprentissage du saut en lune : 1/2 lune ou lune arrivée plat dos



Course d'élan / Impulsion jambes / 1er Envol / Impulsion bras / Réception gagnée

CRITERES DE REUSSITES:

Ne pas toucher le playel lors du passage du saut.
Passer à l'A.T.R.
Arriver allongé en gainage : dos légèrement arrondi, pointes de pieds soulevées

CRITERES DE REALISATIONS:

Course rapide sur les 4 dernières foulées
Bras en bas sur le trampoline
Regard sur les mains, bras tendus, épaules à l'aplomb des mains
Sensations de voler au-dessus des tapis
Le corps est gainé.

Course d'élan	<i>ralentie</i>	0	<i>uniforme</i>	0,5	<i>accélérée</i>	1
Impulsion jambes	<i>Rebond à contre-temps ou arrêté</i>	0	<i>Peu de rebond</i>	1	<i>Impulsion complète</i>	2
1er envol	<i>corps cassé $C_g < 90^\circ$</i>	1	<i>Angle JT $> 90^\circ$</i>	3	<i>corps à la verticale</i>	5
Impulsion bras	<i>inexistante</i>	0	<i>Sur bras fléchis</i>	1	<i>Vers le haut</i>	2
Réception	<i>relâchée</i>	1	<i>En dos</i>	2	<i>En pointes</i>	3
Tenue des jambes	<i>fléchies tout le saut</i>	0	<i>fléchies à un moment du saut</i>	1	<i>tendues</i>	2

NOTE 1 : / 15

NOTE 2 : / 15 Meilleure **NOTE :** / 15

TOTAL : / 40 = / 20

BARRES ASYMETRIQUES

FILLES 5^{ème}

Difficultés Enchaînement	<u>A</u> 1 point	<u>B</u> 2 points	<u>C</u> 3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 / 1 / 2
S'établir				POSTURE	
Passer 1jambe puis Se maintenir				POSTURE	
Imposé pour Tourner				TEMPS	
Pivoter (½ tour)				TEMPS	
Se Balancer ou se redresser pour sortir				ESPACE	
Total			/ 15	+ + Enchaînement	/ 10 / 5 = / 25

POUTRE

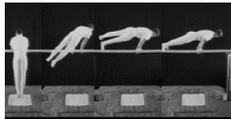
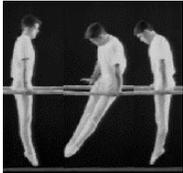
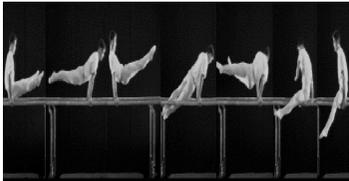
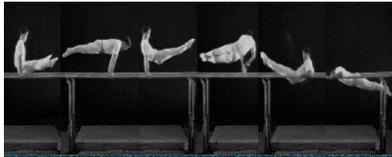
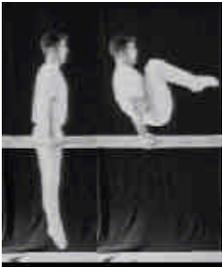
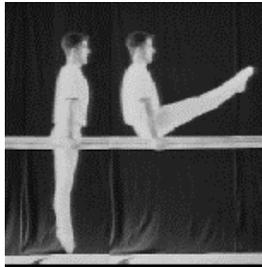
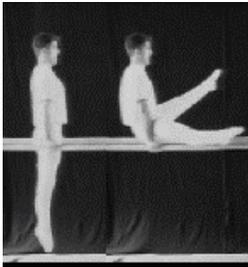
NOTE : / 30(x 2/3) = /20

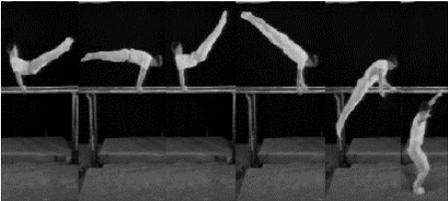
Difficultés Enchaînement	<u>A</u> 1 point	<u>B</u> 2 points	<u>C</u> 3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 - 1 - 2
S'établir				POSTURE	
Sauter	2 soubresauts 	assemblé soubresaut 	assemblé saut de biche 	POSTURE	
Imposé pour Pivoter		½ tour accroupi 		TEMPS	
Imposé pour passer sur la poutre				TEMPS	
Se déplacer	marche sur ½ pointes	pas chassés avant	pas chassés latéraux	ESPACE	
Sortir				ESPACE	
TOTAL			/ 16	+ + Enchaînement	/ 12 / 2 = / 28

NOTE : / 30(x 2/3) = /20

EVALUATION GYMNASTIQUE
5^{ème} GARÇONS **Barres Parallèles**

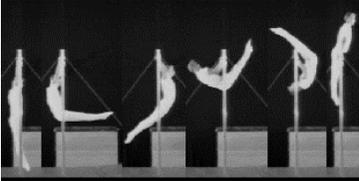
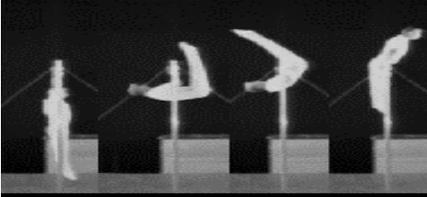
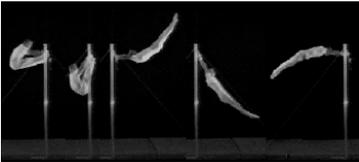
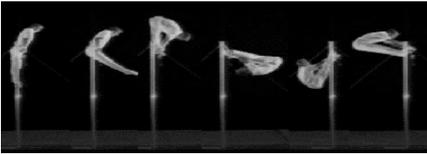
NOM :
 Prénom :
 CLASSE :

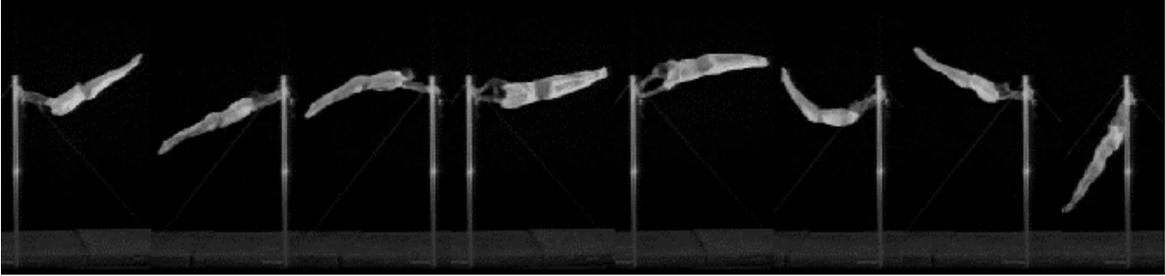
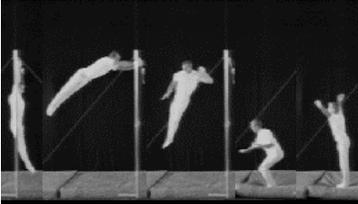
Difficultés	A 1 point	B 2 points	C 3 points	Critères d'exécution	Points 0,5 / 1 / 2
S'établir				POSTURE	
Travailler au-dessus				ESPACE	
Imposé : Se balancer				ESPACE	
Changement de face				TEMPS	
Se maintenir				POSTURE	

Sortir				ESPACE	<u>Points :0,5</u> <u>/1/2</u>
TOTAL	ENCHAINEMENT / 10 NOTE / 40 = / 20			NOTE / 18	NOTE / 12

CRITERES pour l'ENCHAINEMENT :		<u>Note / 10</u>
Présentation (début – fin)	- 2 points	
Exigences	- 1 point par exigences manquantes	
Nombre de reprises d'élan	- 1 point par reprises d'élan	
Nombre d'arrêts	- 1 point par arrêts non réglementaires	

MC PERIGNON

<u>Difficultés</u>	<u>A</u> 1 point	<u>B</u> 2 points	<u>C</u> 3 points	<u>Critères d'exécution</u>	Points 0,5 / 1 / 2
Entrée par renversement TOURNER				POSTURE	
Travail dessus/ dessous de la barre Se MAINTENIR Se REDRESSER	<p>Couronner latéralement la jambe</p> <p>Oscillation arrière sur une jambe revenir crochetée</p>	<p>Engager une jambe</p> <p>Oscillation arrière sur une jambe revenir tendue</p>	<p>Engager 2 jambes</p> <p>Oscillation arrière deux jambes</p>	POSTURE TEMPS	
Travail en suspension Se BALANCER				ESPACE	

Imposé : Changement de face				ESPACE	
Sortir	 <p>Sortie en arrière ½ tour</p>	 <p>Sortie filée</p>	 <p>Sortie en arrière tour complet Ou sortie échappement</p>	ESPACE / POSTURE	
TOTAL	ENCHAINEMENT / 10 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: yellow;"> NOTE / 40 = / 20 </div>			NOTE / 18	NOTE / 12

CRITERES pour l'ENCHAINEMENT :		<u>Note / 10</u>
Présentation (début – fin)	- 2 points	
Exigences	- 1 point par exigences manquantes	
Nombre de reprises d'élan	- 1 point par reprises d'élan	
Nombre d'arrêts	- 1 point par arrêts non réglementaires	

CONCLUSION

Ce document ne se veut en aucun cas exhaustif. Il explique une démarche de constructions de contenus d'enseignement gymniques actualisée par les nouveaux programmes, et axée non plus sur les agrès mais sur des verbes d'action.

L'hypothèse de la démarche : **"Une gymnastique scolaire pour être la plus complète possible doit présenter les 7 verbes d'action qui la décrit "** sera , au sein de cette conception toujours présente à l'esprit, afin de valider au mieux les connaissances gymniques de nos gymnastes " en herbe".

La classification des éléments au sein de chaque verbe d'action , déclinée selon les ressources des élèves en compétences spécifiques à atteindre tout au long du cursus scolaire de ceux-ci, signe cette démarche.

Des fiches d'apprentissage évoquent des thèmes d'étude les plus usités, tels que : voler, maîtriser l'espace aérien, construire la verticale renversée.... Elles doivent être complétées par des situations de remédiations qui permettront de répondre au mieux aux problèmes de motricité rencontrés par nos élèves.

Toutes les feuilles d'évaluation construites dans ce document ont été éprouvées: elles fonctionnent entièrement , répondant ainsi à un soucis de cohérence et d'efficacité.

*Mais n'évaluant que "ce que j'ai enseigné ",
ces fiches d'évaluation ne peuvent chausser tous les pieds.
Ma gymnastique de tous les jours vous dit alors bien le bonjour.
Dans le pays des transformés,
Il n'y a que des bien habillés....
Tous, à vos stylos,
imagination et stabylos
N'hésitez pas à colorer,
Créer et colorier :
"Renverser" les formes
"Tourner" autour
"Sauter "dedans
"Déplacer" des montagnes
"Redresser" les invertébrés
"Balancer" les pointes de pieds
"Enchaîner" les petits papiers
Et "Maintenir" la forme.....*

Je voudrais remercier très particulièrement **Isabelle QUECK** sans qui, je n'aurais jamais démarré la Formation Professionnelle Continue. Nous nous sommes interrogées longuement et avons pu mener une réflexion sur les contenus à enseigner en fonction des caractéristiques communes à nos élèves durant 2 années consécutives. Riches furent nos étonnements, nos différentes expériences face à des populations aussi variées qu' hétéroclites.

Une vidéocassette réalisée à partir d'une classe de 6^{ème} m'accompagne toujours dans mes stages de formation. Le montage a été effectué au collège de NOUVION sur MEUSE sous la direction d'Isabelle.

Les travaux réalisés en 1995 au sein du groupe de travail disciplinaire de REIMS nous ont aidé dans la construction de cette démarche gymnique. Je tiens donc à remercier également **Christophe VACHERAND et Laure LAUMONIER** avec qui j'ai collaboré, pour mettre en place une modélisation originale d'une gymnastique scolaire.

Mes plus vifs remerciements sont adressés à **André HENROT** pour ses nombreux conseils et principalement la mise en page de ce document pour INTERNET.

BIBLIOGRAPHIES à consulter et sous-jacentes à ce document:

Christian GEORGES, "Apprendre par l'action" , PUF 1983

Paul GOIRAND: "EPS au collège et GYMNASTIQUE ", Didactique des disciplines, INRP 1998

Gilles FERNANDEZ : "Ce qui s'enseigne aujourd'hui en E.P.S" Réflexion historique, culturelle, sociologique, didactique et pédagogique sur les contenus d'enseignement 1994 (s'adresser à l'auteur UFRSTAPS de TOULOUSE)

"Spécial Didactique" SPIRALES N°3 volume 2, Centres de Recherche des UFR APS LYON - GRENOBLE

"Activités gymniques" BULLE E.P.S n°18 novembre 1996 et n°19/20 juin 1997, CNDP Champagne - Ardennes

Pour les images:

CDROM PC "Eléments gymniques", collège- Lycée, CRDP de l'académie de Versailles, 1997

Revue UNSS code GYM 97, direction nationale de l'UNSS PARIS

Marie-Christine PERIGNON
*Professeur agrégée au collège Rouget de Lisle
08000 CHARLEVILLE-MEZIERES*



Document produit sur Internet par André HENROT : conseiller technique auprès de Monsieur l' Inspecteur d'académie des Ardennes, chargé de mission E.P.S.