

Dossier « Enseignant »

Gymnastique



Livret de compétences

EPS

cycle 3



Equipe EPS 1^{er} degré 93 Seine-Saint-Denis



Compétence 2

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Cycle 3

APS de référence : Gymnastique

Objectifs généraux

- . Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices**
- . Accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques sportives et artistiques, pratiques sociales de référence**
- . Acquisition de compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en forme**

Référence B.O

Compétences spécifiques

- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et / ou expressive.**
- Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes**
 - S'exprimer corporellement en utilisant des formes d'actions codifiées ou non.**
 - Identifier, sélectionner et appliquer des principes d'action efficace pour agir**
 - Identifier son niveau avec des critères de réussite clairement explicités.**
 - Intégrer des critères esthétiques et de prise de risque**
 - Créer un enchaînement**
 - Apprécier une production avec des critères objectifs**



APS : Gymnastique

Finalité

➔ **Réaliser un enchaînement gymnique maîtrisé et esthétique, au sol ou sur un agrès**

Programmation

- . 10 à 15 séances par modules d'apprentissage
- . 1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Situation de référence

(modalités d'évaluation identiques tout au long du cycle
(évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

. **Réaliser un enchaînement gymnique d'au moins 4 actions (au sol, à la poutre, au cheval) choisies parmi les différentes familles gymniques : rouler, se renverser, voler, franchir, se déplacer, s'équilibrer.**

OUTILS POUR LE MAÎTRE : page 13 à page 17

Propositions bibliographiques :

Le guide de l'enseignant, revue EPS
L'EPS aux cycles 2 et 3, CDDP du Tarn
Gym en fiches, Nathan pédagogie
L'éducation à la sécurité, revue EPS

Fiches pédagogiques avec installations matérielles
www.i-en-morlaix1.ac-rennes.fr/Pedago/Edgym.htm#j

Fiches pédagogiques avec conseils techniques et sécuritaires (6^{ème})
http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/pedagogie/page_pedagogie01.htm

Fiches pédagogiques
<http://www.ac-reims.fr/datice/eps/pedagogie/llaumonier/gym.htm>



Equipe EPS 1^{er} degré 93 Seine-Saint-Denis



Objectifs opérationnels

1/ Réaliser un enchaînement

2/ Rouler

3/ Se renverser

4/ Sauter pour voler

5/ Franchir

6/ S'équilibrer

7/ Se déplacer (au sol ou sur des appareils gymniques)

8/ Apprécier et juger



Propositions de mises en œuvre

	Actions à mettre en œuvre
1/ Créer et réaliser un enchaînement	<p>Construire un enchaînement de plusieurs actions. Dessiner et/ou codifier son enchaînement. Le mémoriser. Rechercher ou proposer un support sonore et s'y adapter. Filmer l'enchaînement pour améliorer le geste, l'esthétisme.</p> <p><i>Compétences attendues en fin de cycle</i> <i>Crée et réalise un enchaînement maîtrisé et esthétique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>. créer, mémoriser et présenter un enchaînement</i><i>. marquer le début et la fin de son enchaînement</i><i>. respecter les critères de réussite pour chaque action</i><i>. proposer des éléments de liaison variés</i><i>. utiliser l'espace dans plusieurs directions</i><i>. enchaîner de manière rythmée et sans interruption</i><i>. tendre les pointes de pieds tout au long de l'enchaînement</i><i>. gagner son corps tout au long de l'enchaînement</i><i>. agir avec des gestes amples</i><i>. choisir et réaliser ses actions en fonction d'une prise de risque mesurée</i>



2/ Rouler

Rouler dans l'axe vers l'avant

Démarrer s'il le faut d'un plan incliné
Rouler la tête rentrée, menton sur la poitrine (rouler avec un foulard tenu par le menton) et se relever sans les mains.
Rouler vers l'avant en franchissant une zone délimitée afin d'effectuer une roulade élevée (roulade plombée).

Rouler dans l'axe vers l'arrière

Rouler vers l'arrière en démarrant d'un plan incliné (tremplin), tête bien rentrée, se repousser avec les mains, arriver sur les pieds ou jambes écartées
Idem mais à plat sur un tapis, ne pas s'arrêter pendant la rotation, bien se repousser avec les mains, tête rentrée
Rouler vers l'arrière et se relever sur ses jambes pour arriver debout.
Commencer accroupi ou debout, rouler vite pour passer en appui sur les mains et arriver sur les pieds, équilibré

Roulade sur une surface étroite :

A ne proposer qu'aux élèves ayant atteint le niveau 3 de la roulade avant et arrière sur un tapis
Rouler sur un banc protégé par un tapis
Rouler sur une poutre basse protégé par un tapis
Rouler sur une poutre surélevée protégé par un tapis

Compétences attendues en fin de cycle

- . *Effectue une roulade avant, groupé, se relève sans poser les mains au sol*
- . *Effectue une roulade avant, jambes bien écartées et tendues*
- . *Effectue une roulade arrière et arrive debout, jambes tendues*
- . *Roule sur une surface étroite surélevée*

Compétence remarquable :

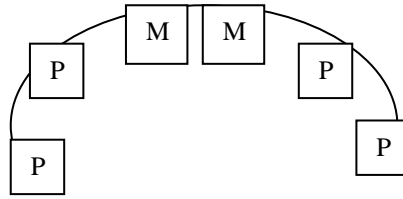
Roulade arrière piquée : passe en appui sur les mains et arrive sur les pieds, équilibré



3/ Se renverser

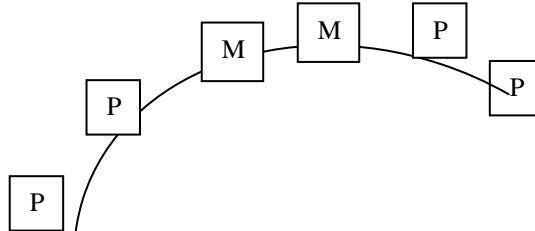
Rotations latérales : roue - rondade

Roue : apprentissage par la situation demi-cercle :



Si départ pied gauche, lire le schéma de droite à gauche.
Si départ pied droit, lire le schéma de gauche à droite.

Au fur et à mesure, **amplifier la courbe, donc l'amplitude** :



L'arrivée de la roue se fait **face au départ**.

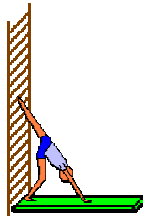
Prise d'élan et enchaîner 2 roues, ne pas s'arrêter entre les 2 roues.
Effectuer une roue d'une main.

Rondade :

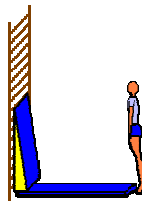
Prise d'élan, les jambes se rejoignent à la verticale, arriver sur les 2 pieds, face au point de départ.

Appui tendu renversé : équilibre

1) Monter en appui renversé sur les mains, corps au moins à 45°, contre un mur ou un gros tapis. Déplacer ses mains sur le côté sans s'écrouler.



2) Monter en équilibre dynamique, faire des allers retours entre le tapis et l'espalier.



3) Monter en appui renversé sur les mains, dos au tapis, les épaules ne touchant pas le tapis. Tenir au moins 10 secondes

4) Appui tendu renversé contre un espalier ou un mur.



<h1>3/ Se renverser</h1>	<p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Effectue une roue dans l'axe . Réalise l'appui tendu renversé (équilibre) contre un mur . Réalise un appui tendu renversé maintenu 2 secondes <p><u>Compétences remarquables :</u></p> <p>Effectue une roue d'une main</p> <p>Effectue une rondade</p>
----------------------------------	--

Actions à mettre en œuvre	
<h1>4/ Sauter pour voler</h1>	<p><u>Sauter en contrebas pour rebondir :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) D'un plinth, sauter en contrebas en arrivant équilibré. Sauter en contrebas par dessus un élastique. 2) Sauter en contrebas, effectuer une action pendant le vol : frapper dans les mains, saut groupé, écart, ½ tour...arrivée debout équilibré. 3) Prendre une impulsion, rebondir d'un support sur l'autre, être équilibré pendant le vol. <p>Exemple d'installation :</p> <div style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 4) Rebondir sur le mini trampoline, effectuer une action pendant le vol : saut en extension, saut groupé, saut écart, saut avec ½ tour latéral, saut tour complet...arriver debout équilibré. 5) Reprendre la même progression mais en ajoutant la prise d'élan. <p><u>Sauter et tourner en l'air</u></p> <p>Rebondir sur le mini trampoline, effectuer une roulade avant en l'air, rentrer la tête durant toute la rotation, arriver assis.</p> <p>Installer un tremplin ou trampoline devant un gros tapis pour travailler le salto avant :</p> <p>rouler vite sur le tapis en posant les mains, tête rentrée.</p> <p>rouler vite sur le tapis sans poser les mains, tête rentrée, arriver assis puis debout.</p> <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u></p> <p><i>Après une course d'élan, rebondis sur le mini trampoline et effectue un saut extension avec tour complet équilibré</i></p> <p><u>Compétence remarquable :</u></p> <p>Réalise un salto avant (tourner en avant)</p>



<p style="text-align: center;">5/ Franchir</p>	<p>Sauts de lapin au sol ou en contre-haut Passer de chaque côté d'un banc ou d'une poutre Jeu de saute mouton 1) Prise d'élan, prendre une impulsion, poser les mains sur le plinth, arriver à genoux ou accroupi sur le plinth, sauter sur le tapis en saut extension. 2) Prise d'élan, impulsion, pose des mains sur le plinth, pour le franchir groupé, arriver debout équilibré sur le tapis. 3) Prise d'élan, prendre une impulsion, poser les mains sur le plinth, pour le franchir écart, arriver debout équilibré sur le tapis. Sauter sur un obstacle en contre-haut, poser les mains le plus loin possible</p> <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u> <i>Après une course d'élan, franchir le mouton jambes écart, arrive équilibré les bras devant</i></p>
<p style="text-align: center;">6/ S'équilibrer</p>	<p>Recherche de différentes positions d'équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en équilibre sur 1 pied (fente avant, planche faciale, costale), 1 pied 1 genou, 2 pieds - en équilibre fessier (avec ou sans contrôle des mains) : la chandelle <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u> <i>Réaliser 3 positions équilibrées de plus en plus complexes</i></p>
<p style="text-align: center;">7/ Se déplacer</p>	<p>Marcher : effectuer différentes formes de déplacement au sol, sur un banc, sur une poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - vers l'avant, vers l'arrière, latéralement - en marche sur ½ pointes, en quadrupédie - en sautillés, pas chassés - avec balancé le long d'une poutre : descente de la jambe libre le long de la poutre - en appui quadrupédique allongé, passer de la position ventrale à la position dorsale <p>Sauter : effectuer différents sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un pied sur l'autre - deux pieds simultanément - en extension - saut de biche - ¼ de tour, ½ tour, tour complet - s'allonger et se relever en position dorsale, ventrale - en bout de poutre, saut en exécutant une figure en l'air <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u> <i>Réaliser 5 pas, 5 sauts de plus en plus complexes et esthétiques</i></p>



	Actions à mettre en œuvre
<p style="text-align: center;">8/ Apprécier et juger</p>	<p>Pour permettre aux élèves de juger et d'apprécier un enchaînement, utiliser le tableau : « je présente mes enchaînements » (voir outil du maître). Mettre les élèves en binôme : un présente son enchaînement, l'autre remplit la grille d'évaluation (10 critères) en observant l'enchaînement présenté et en s'aidant de la représentation écrite de celui-ci.</p> <p style="text-align: center;">Critères retenus :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. respect des consignes pour la création de l'enchaînement ➤ 2. enchaînement mémorisé ➤ 3. respect des critères de réussite pour chaque action ➤ 4. éléments de liaison variés ➤ 5. utilisation de l'espace dans plusieurs directions ➤ 6. enchaînement rythmé et sans interruption ➤ 7. pointes de pieds tendues tout au long de l'enchaînement ➤ 8. corps gainé tout au long de l'enchaînement ➤ 9. les gestes sont amples ➤ 10. prise de risque maîtrisé <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u> <i>Evaluer et juger la production d'autrui selon les 10 critères définis</i></p>



Mes compétences en fin de cycle 3

Créer et réaliser un enchaînement

- 1) Mémoriser un enchaînement de quelques actions avec des éléments de liaison.
- 2) Respecter tous les critères de réussite pour chaque action présentée.
- 3) Proposer des éléments de liaison variés.
- 4) Utiliser l'espace dans plusieurs directions.
- 5) Enchaîner les actions de manière rythmée et sans interruption.
- 6) Respecter les 3 critères d'esthétisme : pointes de pieds tendues, gainage du corps, gestes amples.
- 7) Choisir et réaliser les actions en fonction d'un risque mesuré.

Rouler

- 8) Effectuer une roulade avant, groupé, se relève sans poser les mains au sol
- 9) Effectuer une roulade avant, jambes bien écartées et tendues
- 10) Effectuer une roulade arrière et arrive debout, jambes tendues
- 11) Effectuer une roulade avant sur une poutre surélevée
- 12) *Roulade arrière piquée : passer en appui sur les mains et arriver sur les pieds, équilibré*

Se renverser

- 13) Réaliser l'appui tendu renversé (équilibre) contre un mur
- 14) Réaliser l'appui tendu renversé (équilibre) maintenu 2 secondes
- 15) Effectuer une roue l'axe
- 16) *Effectuer une roue d'une main*
- 17) *Effectuer une rondade*

Sauter pour voler

- 18) Après une course d'élan, rebondir sur le mini trampoline et effectuer un tour complet équilibré
- 19) *Réaliser un salto avant (tourner en avant)*

Franchir

- 20) Après une course d'élan franchir le mouton jambes écart, arriver équilibré les bras devant

S'équilibrer

- 21) Réalise 3 positions équilibrées de plus en plus complexes

Se déplacer

- 22) Réaliser des déplacements de plus en plus complexes et esthétiques

Apprécier et juger

- 23) Evaluer et juger la production d'autrui selon les 10 critères définis pour l'enchaînement.



OUTILS POUR LE MAÎTRE

- **Dispositif proposé :**

Toutes les situations proposées consistent à travailler en petits groupes sur des ateliers permettant l'expérimentation, la réalisation des verbes d'action spécifiques de la gymnastique sportive à partir de la lecture de fiches.

Situations proposées lors de la séance de gymnastique	Activités à proposer aux élèves lors du retour en classe
Première séance : Situer le niveau d'habileté de chaque élève à partir d'une situation de référence.	Regarder le film d'une compétition de gymnastique pour se familiariser avec cette activité.
Séances d'apprentissage : Travail en ateliers A partir des fiches proposant des familles d'actions gymniques spécifiques, réaliser les situations proposées (voler, tourner, se renverser...) à un niveau supérieur et en enchaîner une ou deux. Inventer les liaisons et les formes nouvelles d'enchaînement, intégrant des gestes esthétiques. Déterminer les principes d'exécution des actions.	Lecture des fiches et compréhension de leur fonctionnement. Suivre régulièrement sa progression sur une fiche individuelle de « ce que je sais faire ». A partir de photos, de films, donner des principes simples pour les actions qu'on sait faire (comment je fais pour réussir cette action). Expliquer les difficultés que l'on rencontre pour la réalisation de telle ou telle action. Créer de nouvelles fiches autour d'un autre verbe d'action gymnique. ...
Évaluation : Construire un enchaînement au sol, à la poutre, aux barres, au cheval en respectant les consignes de création. (confère feuille suivante)	Dégager les critères d'évaluation et de réussite de son propre enchaînement : les écrire et dessiner ses évolutions. Mémoriser son enchaînement

Pour la séance évaluation, chaque enfant se présentera avec les feuilles « je présente mes enchaînements » qu'il aura rempli auparavant en classe.

Ce dispositif a pour but de permettre à chaque élève de connaître sa progression, de développer son autonomie et d'offrir un support de travail interdisciplinaire.



UNE SITUATION DE REFERENCE : L'ENCHAINEMENT

Chaque enfant doit construire son parcours en choisissant un niveau de difficulté dans chacune des familles (son contrat). Après 2 passages, il conserve le meilleur résultat obtenu.

D'après L'EPS aux cycles 2 et 3, CDDP du Tarn, CRDP Midi-Pyrénées

NIVEAU 1	Situations proposées	SE DEPLACER EN EQUILIBRE	ROULER	SE RENVERSER	FRANCHIR
	Indicateur de réussite	<p>Se déplacer sur ½ pointes de pieds En milieu poutre, tenir une attitude 3 secondes en équilibre sur un pied Terminer la progression</p> <p>Déplacement aisé, regard vers l'avant Attitude contrôlée, en équilibre tenu 3 secondes</p>	<p>Enchaîner 2 roulades vers l'avant (se relever sans l'aide des mains)</p> <p>Se relever sans l'aide des mains, bras devant Pas d'arrêt entre les deux roulades</p>	<p>Départ accroupi en appui sur les mains bras tendus Rebondir sur pointes de pieds (1 à 2 fois) pour monter le bassin (ruade) Revenir à la position initiale</p> <p>Poussée complète des jambes Elévation du bassin, buste/bras alignés Pas de flexion des bras</p>	<p>Prendre de l'élan, rebondir pieds joints sur le tremplin S'établir sur le socle mains et pieds Sauter et frapper les genoux en l'air Se recevoir en équilibre</p> <p>Elévation du saut Groupé / dégroupé rapide Réception stabilisée</p>

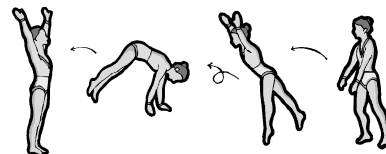
NIVEAU 2	Situations proposées	SE DEPLACER EN EQUILIBRE	TOURNER	SE RENVERSER	FRANCHIR
	Indicateur de réussite	<p>Se déplacer sur ½ pointes de pieds En milieu poutre, s'accroupir et pivoter d'un ½ tour vers l'arrière, puis vers l'avant, se relever et terminer le déplacement</p> <p>½ tour vers le pied arrière Buste vertical et regard horizontal</p>	<p>Enchaîner : Rouler vers l'avant Sauter verticalement Se recevoir jambes fléchies Rouler vers l'avant</p> <p>Roulade : Pas de pose de tête Sortie de roulade bras devant Saut : Alignement bras/buste/jambes</p>	<p>Départ en fente avant Lancer une jambe tendue et effectuer un ciseau de jambes rapide avant de revenir à la position initiale</p> <p>Poussée complète de la jambe d'appui Alignement buste/bras Jambes tendues pendant le ciseau Pas de flexion de bras</p>	<p>Course d'élan, appel 2 pieds sur le tremplin Saut de lapin sur le socle Sans interruption, sauter verticalement Frapper genoux Réception stabilisée</p> <p>Les pieds prennent la place des mains sur le plinth Le saut est enchaîné dès la pose des pieds Réception stabilisée</p>

NIVEAU 3	Situations proposées	SE DEPLACER EN EQUILIBRE En milieu poutre, effectuer un saut sur place avec flexion des jambes sous le buste Se stabiliser en réception jambes fléchies Terminer le déplacement	TOURNER Enchaîner : Rouler vers l'avant Sauter verticalement en effectuant un demi tour Se recevoir jambes fléchies Rouler vers l'arrière et se relever	SE RENVERSER Roue : Avec ou sans l'élan, effectuer une roue dans l'axe du tapis (passage du buste dans un plan proche de la verticale et succession des appuis ex : main G, main D, pied G, pied D...)	FRANCHIR Course d'élan, appel 2 pieds sur le tremplin Impulsion, mains sur le socle et franchissement jambes groupées entre les bras (sans pose de pieds) Réception stabilisée
	Indicateur de réussite	Elévation du bassin, buste vertical Réception équilibrée et amortie par la flexion des jambes	Roulade arrière : Appui des mains et poussée des bras pour se relever Continuité des actions Saut : Maintien de l'alignement bras/buste/jambes pendant le ½ tour	Succession des appuis : Main-main-pied-pied G D D G Ou D G G D Jambes tendues	Liaison course-impulsion (sans piétinement) Franchissement par la seule impulsion des bras Réception stabilisée

JE PREPARE MES ENCHAINEMENTS

AU SOL : Crée un enchaînement de 5 actions

- Choisis 1 action de la famille se déplacer en tournant
 1 action de la famille tourner-voler
 1 action de la famille tourner sans se renverser
- Ajoute 1 passage au sol
 1 équilibre
- Pense à lier ces actions par des déplacements esthétiques (sautillés, pas chassés...)

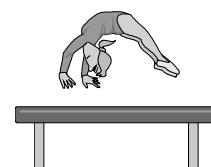


Evaluation

Respect de la consigne pour la création de l'enchaînement	1 point
Respect des critères de réussite pour chaque action présentée	5 points
Prise en compte d'éléments de liaison (pas d'hésitation, pas d'arrêt, mémorisation des actions, pas intermédiaire)	2 points
Présentation esthétique	1 point
Prise de risque maîtrisé, surpassement de soi	1 point

A LA POUTRE : Crée un enchaînement de 5 actions

- Effectue un aller retour sur la poutre en te déplaçant de 2 façons différentes (en avant, en arrière, latéralement, sautillés...)
- Choisis 1 action de la famille se déplacer en tournant
 1 action de la famille tourner-voler
 1 action de la famille tourner sans se renverser
 1 équilibre
 1 sortie
- Pense à lier ces actions par des déplacements esthétiques

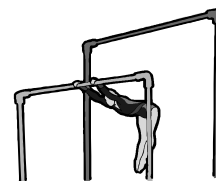


Evaluation

Respect de la consigne pour la création de l'enchaînement	1 point
Respect des critères de réussite pour chaque action présentée	5 points
Prise en compte d'éléments de liaison (pas d'hésitation, pas d'arrêt, mémorisation des actions, pas intermédiaire)	2 points
Présentation esthétique	1 point
Prise de risque maîtrisé, surpassement de soi	1 point

AUX BARRES : Présente 3 actions

- Choisis 1 action de la famille se balancer
 1 action de la famille voler
 1 action de la famille tourner autour



Evaluation

Respect de la consigne pour la création de l'enchaînement	1 point
Respect des critères de réussite pour chaque action présentée	3 points
Présentation esthétique	1 point
Prise de risque maîtrisé (barre haute)	1 point

AU CHEVAL : Présente un franchissement

- Choisis 1 action de la famille franchir
 l'engin pour l'impulsion : le trampoline ou 2 tremplins ou 1 tremplin



Evaluation

Respect du critère de réussite	2 points
Choix de l'engin pour l'impulsion : trampoline 0,5 pt - 2 tremplins 1 pt - 1 tremplin	2 points
Présentation esthétique	1 point

Date :

Nom..... Prénom..... JE PRESENTE MON ENCHAINEMENT

Ton enchaînement peut-être sur un seul agrès ou plusieurs, coche les agrès que tu utilises : sol barres poutre cheval autre _____

Indique ton enchaînement en écrivant soit le but de l'action, soit en le dessinant soit en collant une photo ou une photocopie.

Ecris les critères de réussite correspondant à chaque action choisie.

Représentation de l'enchaînement (schéma, dessin, photocopie...)	
Critères réussite des actions présentées	
Niveau de l'action	

Nom..... Prénom..... EVALUE MON ENCHAINEMENT

Evaluation de l'enchaînement	Elève évaluateur	Enseignant																																								
Respect de la consigne pour la création de l'enchaînement																																										
L'enchaînement est mémorisé																																										
Respect des critères de réussite pour chaque action présentée	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																					<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																				
Eléments de liaison : variés utilisation de l'espace dans plusieurs directions rythmé et sans interruption																																										
Présentation esthétique : pointes de pieds tendues tout au long de l'enchaînement corps gainé tout au long de l'enchaînement les gestes sont amples																																										
Prise de risque maîtrisée																																										