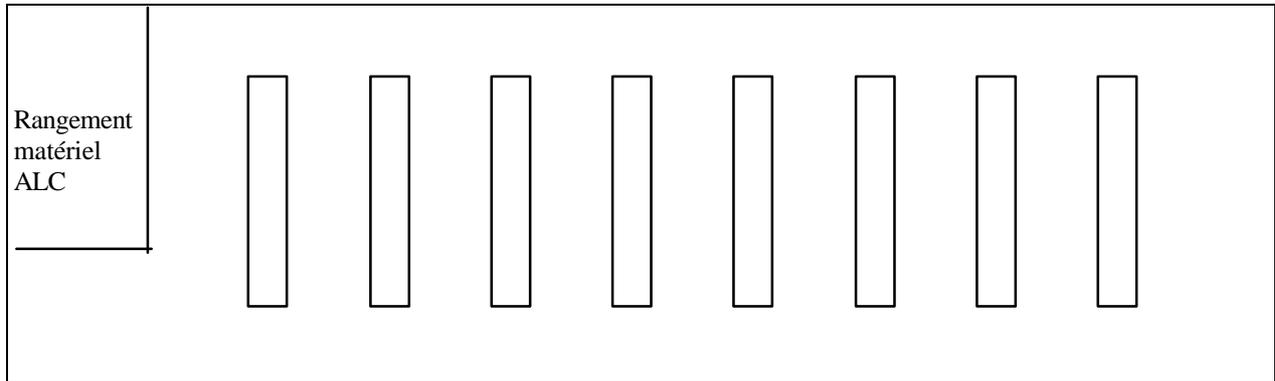


Gymnastique au sol 6e

Conditions matérielles :

Très bonnes conditions matérielles. Travail dans la petite partie du gymnase.
Nous disposons de 18 tapis de sol dima de 4cm +10 tapis dima de 3cm. Nous pouvons disposer de 9 tremplins reuther. Nous utilisons aussi des plaques rondes de marquage, de plots, de cerceaux etc...



Conséquences :

L'espace est un peu réduit et il est difficile de se faire écouter surtout lorsqu'une activité bruyante se déroule dans la grande partie du gymnase.

Présentation, Orientation, Dominantes :

Cette activité est présentée après un cycle de parcours gymniques centrés sur le multi-agrès.

On recherchera, au cours de ce cycle d'apprentissage, la construction, par l'élève, des postures et positions essentielles à la pratique de l'ensemble des activités gymniques au sol.

On travaillera sous formes de vagues de 3 ou 4 élèves. Ceci pour

- ◆ Augmenter le volume de pratique
- ◆ Favoriser le travail de tous les élèves
- ◆ Pouvoir donner des consignes identiques à tous
- ◆ Permettre une évaluation formative rapide
- ◆ Permettre à chaque élèves de présenter sa réalisation à tous
- ◆ Profiter visuellement des réalisations de ses camarades

Effets éducatifs recherchés:

En fin de cycle, tous les élèves devront :

- ◆ avoir été initiés aux différents rôles sociaux inhérents à l'activité : gymnaste, pareur, observateur;
- ◆ avoir participé à la construction du code de référence.
Ce code sera construit de manière visuelle et imagée, il permettra aux élèves de hiérarchiser des éléments de difficulté variable et de repérer des critères de réalisation simples pour "juger" leur prestation ou celle d'un autre élève. (Il ne s'agira pas de viser l'acquisition d'une compétence propre au jugement, cela sera l'objet du cycle central ; il s'agira plutôt d'une sensibilisation.)
- ◆ présenter, devant les autres les éléments prévus pour l'évaluation.
Cela implique donc pour l'élève la recherche d'une qualité d'exécution en vue d'une plus grande efficacité des formes produites. Notamment, l'élève de 6e devra être capable de différencier les différents temps d'un élément : présentation, déclenchement, exécution, arrêt.

Compétences spécifiques à acquérir:

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES RETENUES	ÉLÉMENTS DE JUSTIFICATION
<p>1- Tourner en avant, corps groupé avec appui des mains.</p> <p>2- Tourner en arrière, corps groupé avec appui des mains.</p>	<p>De nombreux éléments acrobatiques sont fondés sur les rotations avant ou arrière. Grâce à l'appui des mains, on limite l'amplitude de ces rotations afin de permettre à l'élève débutant de construire progressivement tous les repères nécessaires à sa réussite et à sa sécurité.</p>
<p>3- Se renverser latéralement.</p>	<p>Passer d'un passage alternatif sur les mains à un élément d'élan.</p>
<p>4- Se renverser corps tendu.</p>	<p>Apprendre à maîtriser ce risque est donc un préalable à la construction de l'ATR.</p>
<p>5- Sauts</p>	<p>Eléments de déplacement et de liaison qui favorisent un bon placement segmentaire, une précision du geste et une recherche esthétique.</p>
<p>6- Tenir des attitudes et des postures</p>	<p>Il s'agit là d'être gainé et placé en appui renversé et en appui manuel, en sauts. Savoir aligner ses segments, placer son centre de gravité, placer ses ceintures, placer sa tête, mettre en jeu une tonicité corporelle dans de nombreuses positions inhabituelles.</p>
<p>7- Établir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples</p>	<p>L'enchaînement étant la situation de référence en gymnastique, on permettra à l'élève de s'y confronter. Autant que nécessaire, la réalisation des éléments sera facilitée afin que l'élève puisse se centrer sur les opérations à mettre en œuvre pour coordonner des éléments.</p>

Tourner en avant, corps groupé avec appui des mains.

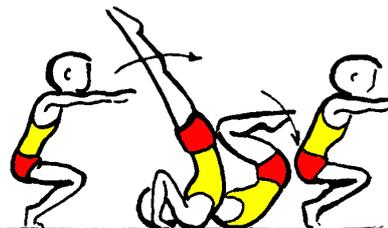
La flexion de la tête est un élément primordial à acquérir pour préserver l'intégrité physique de l'élève dans les réalisations futures. Faire prendre conscience de l'enchaînement des différentes phases:

- ◆ déséquilibre avant par poussée des jambes pour amorcer la rotation
- ◆ Prendre une position arrondie (regarder ses genoux, menton poitrine).
- ◆ Gagner le corps (se redresser d'une manière tonique) à l'arrivée

Situation et conditions de réalisation:

Éléments de progressivité :

- ◆ varier la hauteur et la longueur de la rotation (franc
- ◆ varier les positions de départs (genoux, pieds à plats,
- ◆ varier les positions d'arrivées (serrées pieds à plat, su etc..)



Conduites initiales des élèves:

Peur de basculer dans le "vide" : posture de refus (tête en extension, corps droit).
Rotation avant désaxée (roulade judo)
Arrivée pieds croisés, poussée violente des bras vers l'avant pour se relever.

Obstacles ou difficultés:

- ◆ Peur du renversement avant et de la perte de repères (Pas de déséquilibre avant).
- ◆ Redressement de la tête, dos plat

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Groupé rapide du buste sur les jambes (temps fort) pour accélérer la rotation, dégroupé progressif les jambes pour l'arrêter (temps faible).
- ◆ La rotation se fait autour de l'axe transversal.
- ◆ Rotation complète de 360°.

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Construction de repères visuels sur soi (au niveau du nombril).
- ◆ Construction d'une posture d'enroulement et de renversement du haut du corps vers l'avant.
- ◆ Corps tonique avec amortissement par les mains.
- ◆ S'organiser corporellement pour créer et contrôler la rotation du centre de gravité autour des appuis.



Tourner en arrière

Le placement des mains est important pour éviter des traumatisme au niveau du cou.

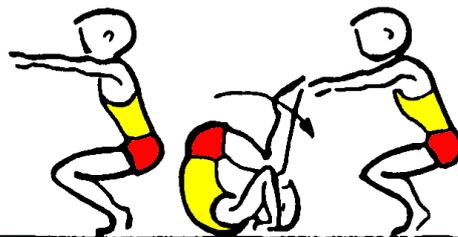
Faire prendre conscience de l'enchaînement des différentes phases:

- ◆ déséquilibre arrière avec corps groupé
- ◆ Prendre une position arrondie (regarder ses genoux, menton poitrine).
- ◆ Placement des mains
- ◆ Poussée des mains pour dégager la tête à l'arrivée

Situation et conditions de réalisation:

Éléments de progressivité :

- ◆ Départ en déclivité
- ◆ Arrivée genou puis pied à plat ;
- ◆ Augmenter l'action des bras par poussée pour jambes tendues et écart, jambes tendues et serrées
- ◆ varier les positions de départ (accroupie, debo



Conduites initiales des élèves:

- ◆ L'élève "cherche à voir vers où il va" : rotation de la tête sur le côté, ou extension vers l'arrière.
- ◆ Bloque à la moitié de la rotation.
- ◆ L'espace arrière est source d'appréhension.
- ◆ Difficultés pour placer les mains

Obstacles ou difficultés:

- ◆ Peur de s'engager dans l'espace arrière.
- ◆ Enroulement vertébral insuffisant et désaxé.
- ◆ Pas de passage du bassin au-dessus des mains.
- ◆ Difficultés pour placer les mains

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Groupé rapide des jambes sur le buste (temps fort) pour accélérer la rotation.
- ◆ Rotation complète de 360°.
- ◆ Poussée des mains en final pour dégager la tête.

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Se donner des repères visuels, tactiles et proprioceptifs pour se repérer dans l'espace arrière (par exemple, fixer le regard sur soi, sentir le contact du dos au sol, percevoir l'ouverture et la fermeture jambes tronc).
- ◆ Conserver la position d'enroulement vertébral par un maintien de la contraction abdominale et de la flexion de la tête.
- ◆ Se donner de la vitesse en s'aidant de la poussée des jambes vers l'arrière.



Se renverser latéralement

Situation et conditions de réalisation:

Éléments de progressivité :

- ◆ varier les départs (au sol , sur tremplin, avec élan etc.).
- ◆ varier l'exécution (roue 2 mains, 1main)
- ◆ Chercher l'amplitude (roue sautée)
- ◆ Varier les arrivées (1/4 tour intérieur, 1/4 tour extérieur, ave



Conduites initiales des élèves:

- ◆ Pas de repères visuels.
- ◆ Pas de dissociation des jambes
- ◆ Le corps ne passe pas à la verticale.
- ◆ Sensation de tomber en avant.
- ◆ Les appuis ne sont pas alternatifs

Obstacles ou difficultés:

- ◆ Maintien aléatoire de l'équilibre lors de la rotation.
- ◆ Pas de "gainage" du bassin.
- ◆ Les bras ne sont pas toniques.

Indicateurs de fin d'étape:

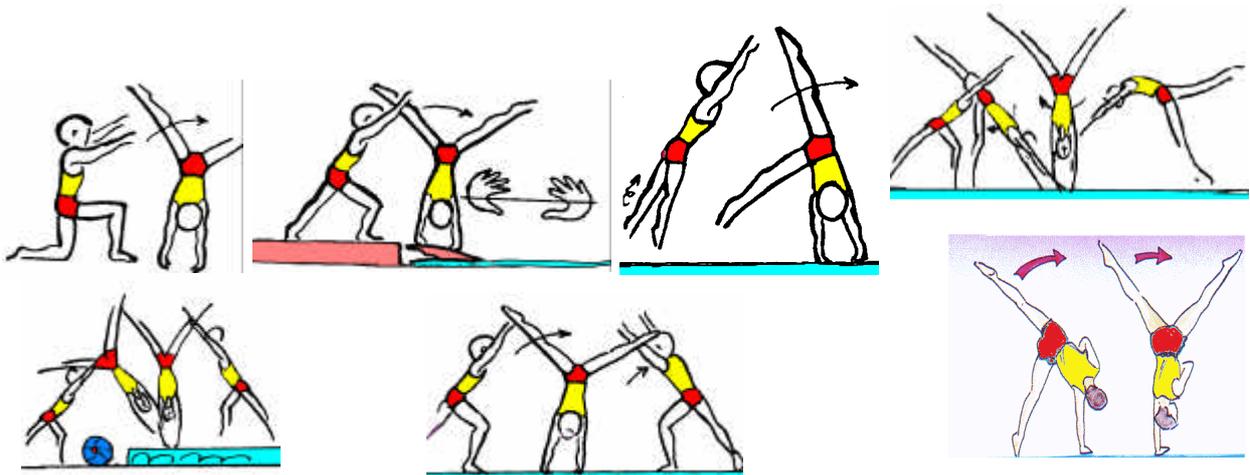
- ◆ Appuis alternatifs
- ◆ Corps passant à la verticale
- ◆ La roue "avance" (déséquilibre avant par poussée des jambes)

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Prendre des repères visuels (regarder vers l'avant pendant l'élan, entre ses mains pendant)
- ◆ Appuyer sur les mains
- ◆ Les pieds doivent se poser l'un après l'autre.

Repères sur l'activité de l'élève

- ◆ La rotation du corps se fait-elle "d'un bloc" ? Autrement dit, les jambes et le buste tournent-ils dans la même action ?
- ◆ Aménager visuellement le milieu pour aider l'élève à se donner des repères visuels.

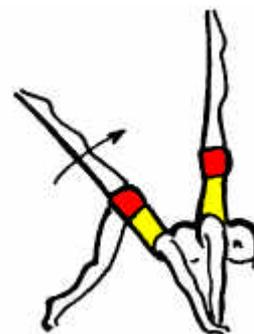


Se renverser corps tendu

Situation et conditions de réalisation:

Eléments de progressivité :

- ◆ Passer de déplacements quadrupédiques à des placements dos;
- ◆ varier les aides et les repères (camarades, mur) ;
- ◆ Augmenter le temps en ATR.



Conduites initiales des élèves:

- ◆ Chercher à voir la surface de réception, d'où extension ou flexion prononcées de la tête
- ◆ Poser les mains près des pieds, lancer les jambes fléchies.

Obstacles ou difficultés:

- ◆ “L'élève lève la jambe d'appui pour se donner de l'élan” : travailler la poussée de cette jambe
- ◆ “On remarque une fermeture de l'angle bras-tronc avant la pose de main” : baliser les zones de pose de pieds et de mains afin de permettre un allongement.
- ◆ Lorsqu'il y a flexion ou extension prononcée de la tête, donner un repère visuel à l'élève : “regard sur les mains”.

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Alignement mains-épaules-bassin-pieds à la verticale.
- ◆ Conservation de cet alignement après être revenu à la position de départ.

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Construire une prise de repères sur les mains.
- ◆ Développer les repères proprioceptifs (différencier jambe de poussée et jambe de placement, percevoir l'ouverture maximale de l'angle bras-tronc et le maintien de cette ouverture...).
- ◆ Blocage musculaire et articulaire en particulier des bras et de la ceinture scapulaire.
- ◆ Coordonner le lancer de la jambe arrière, l'abaissement du buste et la poussée de la jambe d'appui.

Repères sur l'activité de l'élève

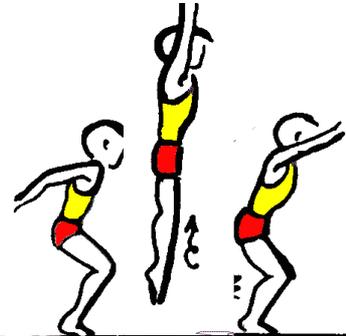
- ◆ Placement du dos
- ◆ Poussée des jambes vers l'avant, dissociation des jambes.

Sauts

Situation et conditions de réalisation:

Eléments de progressivité :

- ◆ Enchaîner course appel 2 pieds saut extension.
- ◆ Varier l'exécution en suspension (1/2 tour, pirouette, ch).
- ◆ Combiner avec d'autres éléments (rotations avants, arrière).



Conduites initiales des élèves:

- ◆ Difficulté à enchaîner course impulsion 2 pieds
- ◆ Difficulté à enchaîner impulsion saut
- ◆ Déséquilibre à la réception des sauts
- ◆ Pas d'action du haut du corps

Obstacles ou difficultés:

- ◆ Problèmes de coordination course appel, appel saut, saut réception, impulsion jambes action bras
- ◆ Problème de repérage dans l'espace

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Liaison course impulsion 2 pieds saut réception aisée
- ◆ Gainage du corps
- ◆ Placement des bras
- ◆ Amplitude du saut

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Bon placement des bras
- ◆ Prendre des repères par rapport au sol et à l'espace environnant
- ◆ Gainer son corps (serrer ventre, fesses, cuisses)

Repères sur l'activité de l'élève

- ◆ Existence d'un déplacement entre le début et la fin du saut
- ◆ Existence d'un déséquilibre à la réception du saut
- ◆ Existence d'un enchaînement course, impulsion, saut, réception



Tenir des attitudes et des postures

Situation et conditions de réalisation:

Tenir des attitudes ou postures pendant 3"

Éléments de progressivité :

- ◆ Debout sur 2 pieds, sur un pied;
- ◆ Equilibre fessier avec bras en arrière ou bras sur le côté
- ◆ chandelle.

Conduites initiales des élèves:

- ◆ l'élève gigote en position pédestre.
- ◆ L'élève a le corps cassé en situation de chandelle
- ◆ L'élève à des difficultés musculaires ou abdominale pour tenir une position

Obstacles ou difficultés:

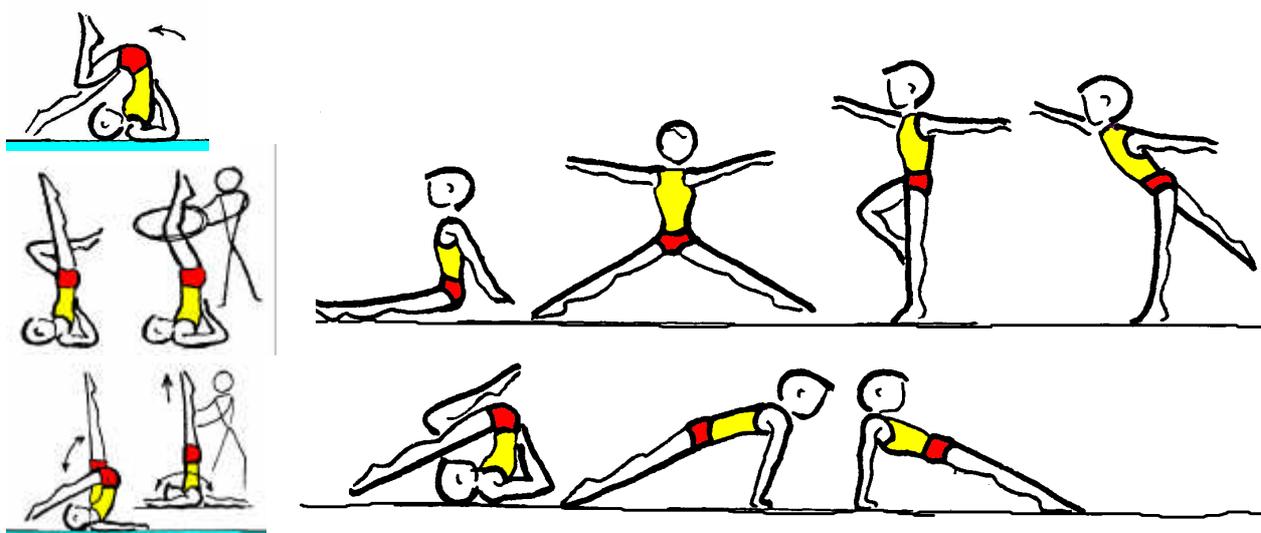
- ◆ Difficulté de concentration et de maîtrise de son corps et de ses émotions.
- ◆ Manque de tonicité abdominale

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Corps gainé dans une attitude ou posture
- ◆ Enchaînement des 3 phases (se placer, maintenir, enchaîner une autre action)

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Se donner des repères visuels (par exemple fixer le regard vers le haut et l'avant)
- ◆ Gainer son corps (serrer ventre, fesses, cuisses)



Établir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples

Situation et conditions de réalisation:

Enchaîner de façon harmonieuse et continue plusieurs éléments

Conduites initiales des élèves:

- ◆ La rapidité d'enchaînement prime sur la qualité de l'exécution.
- ◆ Fixer son attention de façon successive sur chaque élément.

Obstacles ou difficultés:

- ◆ Trouble affectif dû à la présence des autres élèves.
- ◆ Continuité des actions
- ◆ Mémorisation.

Indicateurs de fin d'étape:

- ◆ Pas d'arrêt.
- ◆ Respect des formes

Ce qu'il y a à faire pour bien réussir :

- ◆ Mémoriser les formes à produire et leur ordre de réalisation.
- ◆ Au cours de la réalisation d'un élément, centrer son attention sur l'élément qui suit (anticiper).
- ◆ Penser au placement de ses bras
- ◆ Différencier les éléments lents de maintien ou d'équilibre avec les éléments dynamiques

Repères sur l'activité de l'élève

- ◆ L'élève est-il capable d'enchaîner les éléments les plus difficiles qu'il sait faire isolément ? Ou bien ne faut-il pas choisir un niveau de difficulté moindre pour permettre l'enchaînement ?
- ◆ Est-ce la présence de "spectateurs" ou l'enchaînement proprement dit qui met l'élève en difficulté ?

Situation de référence et évaluation:

Note de maîtrise sur 9pts:

Réaliser un enchaînement imposé sans rupture et cherchant une réalisation esthétique

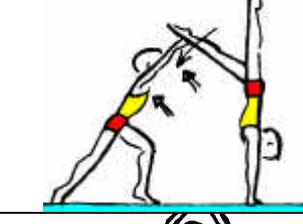
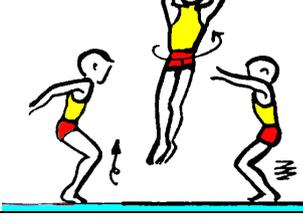
Note de Performance sur 8pts :

Note sur la réalisation de 8 éléments imposés

Note de connaissances -participation : Sur 3pts

- ◆ Régularité de la présence au cours
- ◆ Travail sérieux avec volonté de progresser.
- ◆ Régularité des progrès.
- ◆ Attention, concentration
- ◆ Mise en place rangement du matériel

Note de Performance sur 8pts :

	Elément	Exigences	Note
1		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Déséquilibre avant ◆ Corps groupé ◆ Se relever sans les mains ◆ Rotation dans l'axe 	0 0.25 0.50 0.75 1
2		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Déséquilibre arrière ◆ Corps groupé ◆ Placement des mains ◆ Rotation dans l'axe 	0 0.25 0.50 0.75 1
3		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pose alternative des appuis ◆ Jambes à la verticale ◆ Placement des bras ◆ Ecartement des jambes 	0 0.25 0.50 0.75 1
4		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alignement bras dos jambes ◆ Gainage du corps ◆ Tenir 3" ◆ Revenir à la position de départ 	0 0.25 0.50 0.75 1
5		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Liaison course appel 2 pieds ◆ Saut qui monte ◆ Placement des bras et des mains ◆ Réception stabilisée 	0 0.25 0.50 0.75 1
6		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Placement des appuis ◆ Alignement corps jambes ◆ Tenir 3" ◆ Gainage du corps 	0 0.25 0.50 0.75 1
7		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Appuis simultanés ◆ Amplitude sauts ◆ Enchaînement des sauts 	0 0.25 0.50 0.75 1

8	 A stick figure is shown in a handstand position, balancing on its right hand. The figure is wearing a yellow top and red shorts. Its left leg is extended upwards, and its arms are outstretched to the sides.	<ul style="list-style-type: none">◆ Tenir 3"◆ Gainage du corps◆ Esthétique	0 0.25 0.50 0.75 1
---	--	--	--------------------------------

Note de maîtrise sur 9 pts:

	NIVEAU I : 0	NIVEAU II : 1	NIVEAU III : 2	NIVEAU IV : 3
LIAISON ENTRE LES ELEMENTS	Inexistante	Hésitante	Liée	Recherchée
REALISATION DES ELEMENTS PRISE DANS L'ENSEMBLE	Chutes Éléments non réalisés	Hésitante Piétinements	Réalisée	Réalisée avec amplitude
RECHERCHE ESTHETIQUE	Inexistante	Parfois	Souvent	Constante

