



direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Sarthe

éducation  
nationale



**EDUSARTHE**

**LA GYMNASTIQUE A L'ÉCOLE  
ÉLÉMENTAIRE**

**Mars 2015**

# SOMMAIRE

- Compétences attendues - liens avec les programmes page 3
  - Connaissances
  - Capacités
  - Attitudes
  - Liens avec le Socle Commun de Connaissances et de Compétences
  
- Liste du matériel page 5
  
- Concevoir un échauffement page 6
  
- Planifier un cycle de gymnastique page 8
  
- Exemple d'unité d'apprentissage page 9
  
- Exemples de circuits page 11
  
- Les règles de sécurité – L'aide, la parade page 15
  
- Les fiches de situations page 16
  - Rouler : Débutants - Apprentis - Confirmés page 17
  - Sauter : Débutants - Apprentis - Confirmés page 21
  - Se renverser : Débutants - Apprentis - Confirmés page 25
  - Tourner à l'appui : Débutants - Apprentis - Confirmés page 29
  - Tenir une attitude : Débutants - Apprentis - Confirmés page 33
  
- Fiches vierges d'enchaînement et d'évaluation page 37
  
- Glossaire matériel et éléments gymniques page 39
  
- Bibliographie et remerciements page 40

## Compétence C2

Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un vocabulaire spécifique : rouler, sauter, se renverser, se recevoir, s'équilibrer, entrée, sortie, nom du matériel utilisé, nom des éléments gymniques (roulade avant, roulade arrière, équilibre, planche...), nom des parties du corps,...</li><li>• Les critères de réussite et critères de réalisation.</li><li>• Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des actions gymniques.</li><li>• Le niveau de difficulté des actions gymniques.</li><li>• La notion de gainage du corps et les sensations qui s'y rapportent.</li><li>• Le choix des niveaux de difficulté en fonction de ses ressources.</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider/assurer à la réalisation de quelques actions gymniques.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les critères de réussite et critères de réalisation.</li></ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser des actions simples, de plus en plus difficiles : rouler, sauter, se renverser, se recevoir, s'équilibrer, tenir une attitude.</li><li>• Combiner quelques actions simples, de plus en plus difficiles : rouler, sauter, se renverser, se recevoir, s'équilibrer, tenir une attitude pour construire un enchaînement.</li><li>• Choisir des actions gymniques adaptées à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisées.</li><li>• Choisir et réaliser un enchaînement adapté à ses ressources.</li><li>• Nommer les différentes actions qui composent un enchaînement.</li><li>• Assurer sa sécurité et celle des autres.</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser les gestes d'aide et de parade.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les éléments gymniques.</li><li>• Apprécier les éléments observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis.</li></ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus.</li><li>• Prendre conscience de ses capacités pour choisir des éléments gymniques.</li><li>• S'engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations.</li><li>• Se concentrer avant d'agir et rester vigilant lors de la réalisation des éléments gymniques.</li><li>• Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</li><li>• Accepter d'être aidé / oser réaliser seul (passer progressivement de l'aide à uniquement la parade).</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel.</li><li>• Être disponible et vigilant pour aider et parer un camarade.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être attentif et respectueux du travail des autres.</li><li>• Être rigoureux dans la qualité de l'observation.</li></ul>

### Compétence C3

Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur des engins divers (barres, moutons, poutres, tapis).

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Le vocabulaire spécifique : le nom des éléments gymniques (roulades, Appui Tendu Renversé, roue, saut, renversement, entrée, sortie, appui...), nom des agrès et du matériel utilisés (tremplin, trampoline, plinth, plan incliné...), nom des parties du corps...</li><li>Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des éléments gymniques.</li><li>Le niveau de difficulté des éléments gymniques.</li><li>La notion de gainage du corps et les sensations qui s'y rapportent.</li><li>Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions.</li><li>Le choix des niveaux de difficulté en fonction de ses ressources.</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les critères de réussite et critères de réalisation.</li></ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possible mais maîtrisés.</li><li>Réaliser les éléments gymniques avec ou sans aménagement facilitant (roulade arrière avec ou sans plan incliné par exemple).</li><li>Enchaîner des éléments gymniques en utilisant de moins en moins de matériel facilitant.</li><li>Construire et présenter un enchaînement gymnique adapté à ses ressources.</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Réaliser les gestes d'aide en accompagnant et en tenant le gymnaste sur les zones précisées et imposées.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconnaître les éléments gymniques simples et les différentes postures (groupée, alignée).</li><li>Apprécier les éléments, l'enchaînement observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis.</li></ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus.</li><li>Prendre conscience de ses capacités pour le choix des éléments gymniques et la construction de son enchaînement.</li><li>S'engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations.</li><li>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant lors de la réalisation des éléments gymniques.</li><li>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</li><li>Accepter d'être aidé, accepter les remarques, les conseils.</li><li>Oser réaliser des éléments gymniques plus difficiles, plus aériens (passer progressivement de l'aide à uniquement la parade).</li></ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p><i>L'aide, la parade</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Être coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel.</li><li>Être disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l'élément.</li></ul> <p><i>L'observateur</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Se rendre disponible pour la prestation observée.</li><li>Être attentif et respectueux du travail des autres.</li><li>Être rigoureux dans la qualité de l'observation.</li></ul>

# LISTE DE MATÉRIEL

Enseigner la gymnastique nécessite l'utilisation de matériel spécialisé. Ce livret doit vous permettre cet enseignement avec un minimum de matériel et un budget maîtrisé.

Type de matériel conseillé et prix indicatifs :

Tapis de sol : 200 cm X 100 cm X 3, 4 ou 5 cm		Environ 100 euros pièce	5*
Tapis de réception : 10 ou 20 cm d'épaisseur		Environ 250 euros	1*
Plinth mousse		Environ 450 euros	1*
Plan incliné		Environ 110 euros	1*
Poutre mousse		Environ 100 euros	1*
Tremplin mousse		Environ 120 euros	1*

\* quantité minimale, à compléter, par exemple, avec le matériel existant dans les écoles voisines (maternelle, collège...)

# CONCEVOIR UN ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement doit être :

- **Adapté** à l'activité.
- **Complet** : par une sollicitation des grandes fonctions : cardiaque, respiratoire, musculaire, articulaire.
- **Progressif** : dans la mobilisation des différentes parties du corps en tenant compte de la spécificité de l'activité. dans l'intensité.

Quelques principes à respecter :

- **Alterner** exercices statiques et dynamiques.
- **Varié** les formes de travail : individuel, à deux, par groupe.
- **Suivre** un ordre logique pour la mobilisation articulaire : de la tête aux pieds **OU** des pieds à la tête.
- **Tendre** vers une prise en charge de cette phase par l'élève (cycle 3).
- **Ne pas dépasser** une durée maximale de 10 minutes.

Pour une mise en activité :

	Temps cardio respiratoire (CR) Temps de mise en mobilisation articulaire (MA), mobilisation musculaire (MM) Préparation spécifique à l'activité (PS)	CR	MA MM	PS
Se déplacer	Marcher avec déroulement du pied		X	
	Trotter dans l'espace, au signal se percher, s'immobiliser, s'accroupir, faire un saut...	X		
	Se déplacer selon différents modes (à 4 pattes, comme un lapin, comme une araignée, comme un crabe, comme une chenille, comme un canard, comme un kangourou...)	X	X	
Mise en route articulaire, musculaire	Rotation/ Mobilisation tête et cou.		X	
	Rotation/ Mobilisation épaules, coudes, poignets, doigts.		X	
	Rotation/ Mobilisation bassin + Enroulement colonne vertébrale,		X	
	Rotation/ Mobilisation genoux, chevilles.		X	
Roulades	Culbuto groupé, genoux oreilles, pieds derrière la tête.			X
	Culbuto, se relever avec une aide, sans aide.			X
	Faire une roulade avant.			X
	Enchaîner deux ou trois roulades avant.			X
	Faire une roulade arrière.			X
Placements	A quatre pattes, genoux au sol, enchaîner dos plat, creux, rond.			X
	A genoux, ruade.			X
	Planche faciale, planche écart, planche inclinée...			X

## Exemple d'échauffement à partir du tableau précédent

1. Trottiner dans l'espace sans se toucher puis au signal sauter, s'accroupir, s'immobiliser.
2. ÉCHAUFFEMENT rotation tête / Cou.
3. Culbuto groupé /genoux oreilles / pieds derrière la tête / Faire une roulade avant.
4. Rotation épaules, coudes, poignets, doigts.
5. Se déplacer comme un lapin, une araignée, un crabe, une chenille, un canard, un kangourou.
6. Rotation du bassin puis enroulement de la colonne vertébrale.
7. ÉCHAUFFEMENT gainage :
  - Le chat : dos creux, dos rond.
  - Appui facial (bras tendus, face au sol), déplacements latéraux.
  - Appuis mains, montée de bassin à la verticale.
8. ÉCHAUFFEMENT, mobilisation genoux / chevilles.

*\* voir la vidéo sur l'échauffement des élèves en autonomie des élèves sur le site de la DSDEN (vie pédagogique/EPS) <http://www.ia72.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/>*

# PLANIFIER UN CYCLE GYMNASTIQUE

<b>Entrer dans l'activité - Découvrir Prendre des habitudes Construire la sécurité</b>	<b>Apprendre – progresser Assurer des rôles</b>	<b>Renforcer – combiner – apprécier En autonomie</b>
Circuits – situations globales Puis travail en atelier sur les mêmes postes	Ateliers par thème Ateliers par niveau	Ateliers de renforcement Travail en groupes pour construire son enchaînement
Mise en place : <ul style="list-style-type: none"> <li>• des règles d'organisation</li> <li>• des règles de sécurité</li> <li>• des aides et des parades sur des éléments simples</li> </ul>	Mettre en place et ranger le matériel Respecter les règles de sécurité (vérifier avant d'agir, replacer le matériel, les tapis) Accepter, demander de l'aide Aider/Parer un camarade	Autonomie dans la mise en place et rangement du matériel Assurer la sécurité sur les ateliers Systématiser aide et parade
Connaissance du matériel – le nom, l'usage	Choisir les ateliers, les éléments gymniques correspondant à ses ressources Commencer à combiner des éléments gymniques	Construire l'enchaînement adapté à ses ressources
Observer les critères de réussite - échanger	Connaître les règles d'action, les répéter, les conseiller, les observer	Observer, conseiller un camarade
ÉCHAUFFEMENT conduit	ÉCHAUFFEMENT guidé	ÉCHAUFFEMENT autonome
ÉVALUATION diagnostique – groupes de niveaux	ÉVALUATION formative – Faire le lien entre critères de réussite et règles d'action	ÉVALUATION sommative de la compétence attendue
1 <sup>er</sup> cycle de gymnastique : 4/5 séances	5/6 séances	2/3 séances
2 <sup>ème</sup> cycle de gymnastique : 1/2 séances	5/6 séances	4/5 séances

## Exemple d'unité d'apprentissage

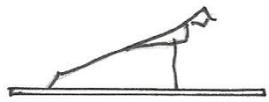
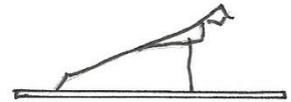
Séances	Atelier 1			Atelier 2			Atelier 3			Temps de la démarche
Séance 1	<b>Rouler</b>			<b>Sauter</b>			<b>Tenir une attitude</b>			<i>Entrée dans l'activité Découverte des actions</i>
	Débutants Situation 1 à 6	Apprentis Situation 2, 3 ou 4	Confirmés Situation 2 ou 3 Parade enseignant	Débutants Situation 1 à 5	Apprentis Situation 1, 2 ou 3	Confirmés Situation 3	Débutants Situation 1 à 4	Apprentis Situation 1 à 4	Confirmés Situation 1 à 4	
Séance 2	<b>Tenir une attitude</b>			<b>Rouler</b>			<b>Sauter</b>			
	Débutants Situation 1 à 4	Apprentis Situation 1 à 4	Confirmés Situation 1 à 4	Débutants Situation 1 à 6	Apprentis Situation 1 ou 5 Parade élève	Confirmés Situation 1, 4 ou 5	Débutants Situation 6 Parade élève	Apprentis Situation 4 ou 5 Parade élève	Confirmés Situation 1, 2, 4 ou 5 Parade enseignant	
Séance 3	<b>Sauter</b>			<b>Tenir une attitude</b>			<b>Rouler</b>			
	Débutants Situation 1 à 6	Apprentis Situation 1 à 5	Confirmés Situation 1 à 5 Parade élève	Débutants Situation 1 à 4	Apprentis Situation 1 à 4	Confirmés Situation 1 à 4	Débutants Situation 1 à 6	Apprentis Situation 1 à 5 Parade élève	Confirmés Situation 2 ou 3 Parade enseignant	
Séance 4	<b>Tourner à l'appui</b>			<b>Se renverser</b>			<b>Enchaînement en autonomie</b>			
	Débutants Situation 1 à 4 Parade élève	Apprentis Situation 1 à 4 Parade élève	Confirmés Situation 1 à 4 Parade élève	Débutants Situation 1 à 3 Aide élève	Apprentis Situation 4	Confirmés Situation 1, 3 ou 4 Parade enseignant	Tester les exemples de mini- enchaînements proposés.			

Séance	Se renverser			Tourner à l'appui			Enchaînement en autonomie	
	Débutants	Apprentis	Confirmés	Débutants	Apprentis	Confirmés	Tester les exemples de mini- enchaînements proposés	
	Situation 4	Situation 1 à 3 <i>Aide élève</i>	Situation 2	Situation 1 à 4 <i>Parade élève</i>	Situation 1 à 4 <i>Parade élève</i>	Situation 1 à 4 <i>Parade élève</i>		
Séance 5								
Séance 6	Enchaîner 3 (Cycle 2), 5 (Cycle 3) éléments déjà testés <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder une trace écrite, photo, vidéo pour s'auto-évaluer.</li> <li>• Améliorer et/ou enrichir l'enchaînement.</li> </ul>			Idem			Idem	Situation de référence ÉVALUATION diagnostique
Séance 7	Sauter <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Rouler <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Tourner à l'appui <i>Puis reprise de son enchaînement</i>	Différenciation Remédiation
Séance 8	Tenir une attitude <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Se renverser <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Sauter <i>Puis reprise de son enchaînement</i>	
Séance 9	Rouler <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Tourner à l'appui <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Tenir une attitude <i>Puis reprise de son enchaînement</i>	
Séance 10	Se renverser <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Sauter <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Rouler <i>Puis reprise de son enchaînement</i>	
Séance 11	Tourner à l'appui <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Tenir une attitude <i>Puis reprise de son enchaînement</i>			Se renverser <i>Puis reprise de son enchaînement</i>	
Séance 12	Chaque élève présente son enchaînement, et le soumet à l'évaluation des juges/élèves							Situation de référence ÉVALUATION sommative

## Exemples de circuits pour les séances 1 et 2

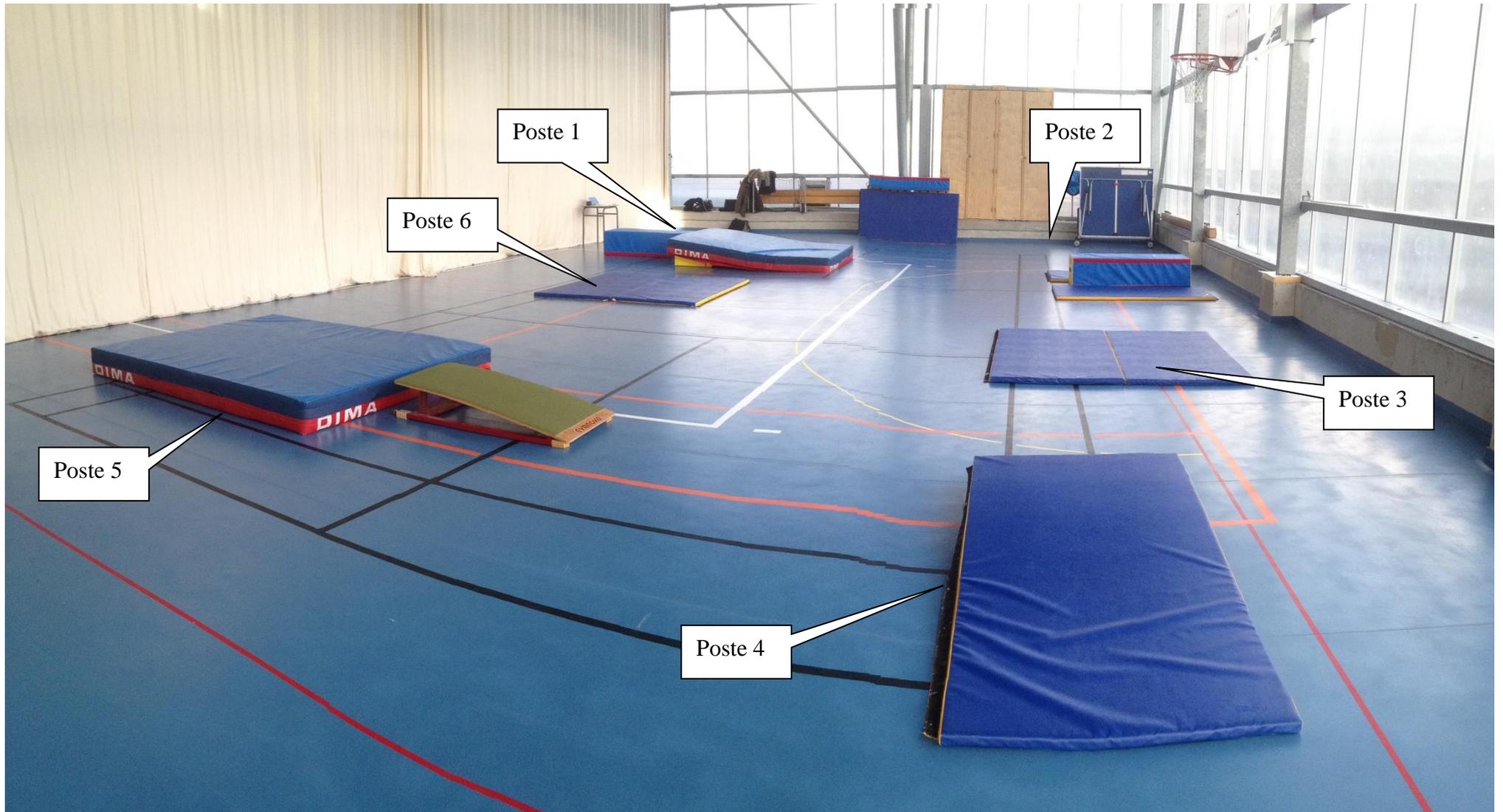
### Circuit 1 (débutants-apprentis)

Actions choisies : rouler – sauter – tenir une attitude

Circuit 1					
Poste 1	Poste 2	Poste 3	Poste 4	Poste 5	Poste 6
 <p>Débutant 3</p>	 <p>Débutant 4</p>	 <p>Débutant 1</p>	 <p>Débutant 5</p>	 <p>Débutant 5</p>	 <p>Débutant 2</p>
 <p>Apprenti 2</p>	 <p>Apprenti 1</p>	 <p>Apprenti 2</p>	 <p>Apprenti 3</p>	 <p>Apprenti 2</p>	 <p>Apprenti 3</p>
					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément de plinth</li> <li>• Tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tapis</li> <li>• Élément de plinth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan incliné</li> <li>• Tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tremplin</li> <li>• Tapis de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> </ul>

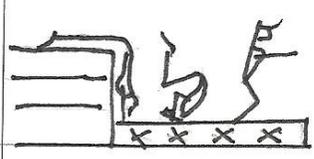
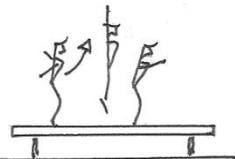
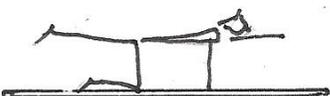
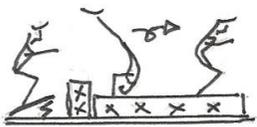
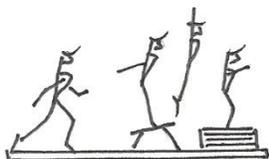
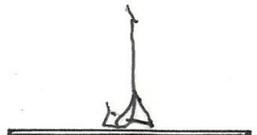
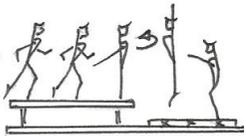
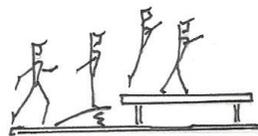
Liste du matériel nécessaire :

- 6/7 tapis 5 cm
- 2 tapis de réception 20 cm
- 2 plans inclinés
- 2 tremplins
- 1 plinth en mousse à étages



## Circuit 2 (apprentis-confirmés)

Actions choisies : rouler – sauter – tenir une attitude

Circuit 2					
Poste 1	Poste 2	Poste 3	Poste 4	Poste 5	Poste 6
 <p>Apprenti 1</p>	 <p>Apprenti 4</p>	 <p>Apprenti 4</p>	 <p>Apprenti 4</p>	 <p>Apprenti 3</p>	 <p>Apprenti 2</p>
 <p>Confirmé 2</p>	 <p>Confirmé 2</p>	 <p>Confirmé 3</p>	 <p>Confirmé 4</p>	 <p>Confirmé 5</p>	 <p>Confirmé 1</p>
					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments de plinth</li> <li>• Tapis de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banc ou mini poutre</li> <li>• Tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément de plinth</li> <li>• Plan incliné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini trampoline ou tremplin</li> <li>• Tapis de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis</li> </ul>

Liste du matériel nécessaire :

- 7 tapis 5 cm
- 4 tapis de réception 20 cm
- 1 trampoline
- 2 tremplins
- 1 plinth en mousse à étages (5 : 2 grands, 2 moyens et 1 petit), 1m30.
- 2 poutres ou bancs



# Les règles de sécurité

## La sécurité passive :

- aménagement matériel : mise en place des tapis, stabilité des appareils ;
- éloigner les ateliers des obstacles éventuels : radiateurs, tables, bancs, chaises, angles de murs...
- attention aux tapis trop mous pour les réceptions debout, jonction des tapis ;
- replacer régulièrement les tapis qui peuvent bouger suite aux passages répétés ;
- mettre des vêtements adaptés, nouer ses cheveux, enlever les lunettes, les bijoux.

## La sécurité active :

- s'échauffer ;
- connaître ses capacités et s'engager dans un exercice adapté ;
- exiger une aide ou une parade si nécessaire ;
- connaître et appliquer les règles de l'aide et de la parade ;
- respecter les règles de sécurité énoncées, respecter les aires d'évolution, ne pas chahuter.

## L'aide, la parade

### L'aide

C'est une action facilitante apportée au gymnaste afin de lui permettre d'accomplir une action gymnique qu'il ne pourrait pas réaliser seul.

L'aide peut constituer de 5% à 95% de la réalisation.

### La parade

C'est une action qui permet de réaliser seul une action gymnique dans des conditions de sécurité maximale. Le pareur se trouve à proximité immédiate, il est prêt à intervenir sans délais en cas de mauvaise réalisation.

La parade intervient pour 0% de la réalisation.

Quelques règles pour l'aide ou le pareur :

1. Connaître son rôle.  
Savoir ce que va faire le gymnaste.  
Savoir ce que l'on doit faire pour aider et/ou parer.
2. Être attentif, se mettre d'accord avec le gymnaste par un signal de départ.
3. Savoir où tenir le gymnaste, le tenir fermement.
4. Être le plus près possible de celui qu'on assure.
5. Accompagner le déplacement du gymnaste jusqu'à la fin de l'exercice.
6. Être vigilant pour ne pas prendre de coup.

Quelques règles pour le gymnaste :

1. Ne pas réaliser d'exercices qui dépassent ses capacités.
2. Attendre que l'aide ou le pareur soit prêt.
3. Avertir de son départ.

# Les fiches de situations

Nous avons choisi intentionnellement de ne retenir que des actions réalisables avec un matériel limité et dans une salle non spécialisée.

## 5 actions retenues :

- rouler
- sauter
- se renverser
- tourner à l'appui
- tenir une attitude

*Rappel : la compétence attendue est bien la réalisation d'un enchaînement d'actions gymniques.*

## Pour chacune des actions retenues s'appliquent :

- des critères de réalisation, ce qu'il faut faire pour réussir ;
- des critères de réussite, indicateurs qui permettent d'apprécier si l'exercice est réussi ou non.

Pour chacune des actions retenues, quelques conduites typiques sont décrites ainsi que des pistes pédagogiques pour remédier aux difficultés rencontrées par les élèves.

Pour certains exercices, des aides ou des parades sont indispensables. Elles sont décrites pour vous aider à les réaliser.

Pour chacune des actions retenues, des exercices sur 3 niveaux de difficulté sont proposés ainsi que des variantes :

- débutants
- apprentis
- confirmés

Pour chacun des niveaux, un ou deux exemples d'enchaînement d'actions gymniques sont proposés. Cependant, la logique de la compétence attendue veut que l'élève construise son propre enchaînement en tenant compte de ses ressources. Un enchaînement débute et se termine toujours par une présentation du gymnaste.

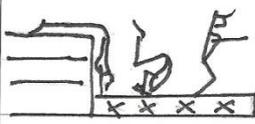
# ROULER

## La roulade avant et arrière

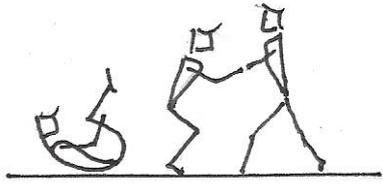
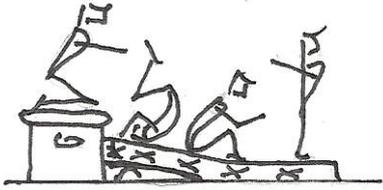
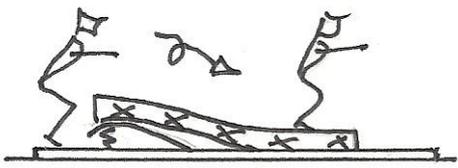
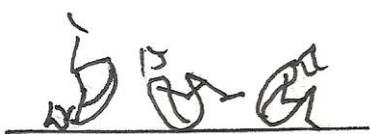
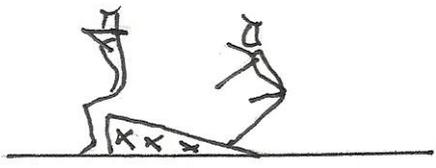
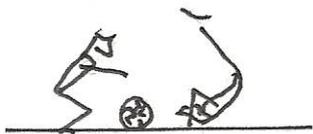
ROULER EN AVANT	
Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser les mains au sol sur une même ligne, doigts en avant</li> <li>• Enrouler la tête (regarder le nombril, menton-poitrine) et enrouler le dos</li> <li>• Poser la nuque, lever les fesses et pousser avec les jambes</li> <li>• Ramener les pieds très près des fesses pour se relever</li> <li>• S'équilibrer avec les bras devant à l'arrivée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reste dans l'axe du déplacement (roule dans l'axe)</li> <li>• Arrive accroupi (ou sur les fesses)</li> <li>• Se relève sans aide des mains</li> <li>• Regard orienté vers l'avant</li> </ul>

ROULER EN ARRIERE	
Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer les mains au niveau des oreilles paumes vers le haut</li> <li>• Enrouler la tête (regarder le nombril, menton-poitrine)</li> <li>• Enrouler le dos et partir en arrière</li> <li>• Garder les talons au niveau des fesses pour rester groupé</li> <li>• Garder les deux coudes collés près de la tête pendant toute la roulade pour que les mains se posent à plat</li> <li>• Passer le bassin au dessus de la tête et pousser fort avec les mains pour aider à se relever</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reste dans l'axe du déplacement (roule dans l'axe)</li> <li>• Arrive accroupi, ou sur les genoux</li> <li>• Regard orienté vers l'avant</li> </ul> <p>Doser, ajuster les poussées (bras, jambes) pour créer la vitesse nécessaire à la réalisation de la roulade souhaitée.</p>

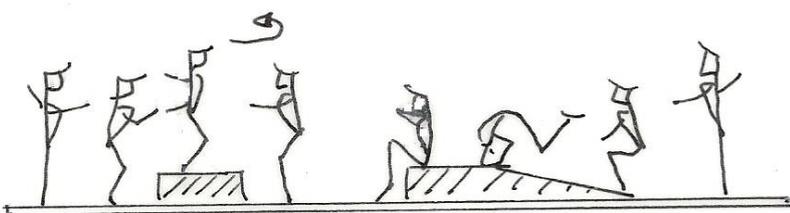
Les problèmes régulièrement rencontrés par les élèves	Comment remédier ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roule sur le côté</li> <li>• N'arrive pas à tourner</li> <li>• N'arrive pas à se relever</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien poser les deux mains au même niveau</li> <li>• Poser la nuque et pas le dessus de la tête</li> <li>• Regarder son nombril pendant toute la durée de la rotation</li> <li>• Se dégroupier le plus tard possible, poser les pieds près du bassin</li> <li>• A la fin, engager les bras et les épaules vers l'avant</li> </ul>

Aide	Parade	Aide/Parade
 <p>Placer une main au niveau de la nuque et l'autre au niveau des cuisses pour aider à l'enroulement.</p>	 <p>Se placer de chaque côté, proche du gymnaste. Se déplacer latéralement pour suivre le gymnaste jusqu'à la fin de l'exercice.</p>	 <p>Si nécessaire, aider le gymnaste à arriver à la verticale en le tenant aux cuisses. Tenir les cuisses pour alléger la descente qui se fait après le passage à la verticale.</p>

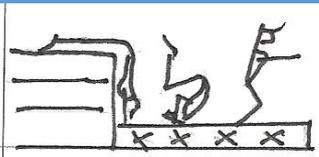
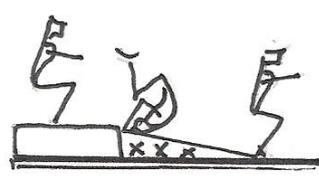
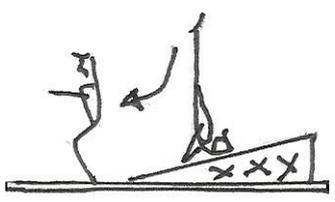
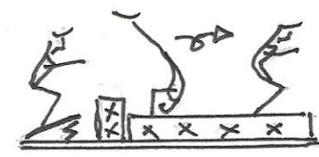
# ROULER – DEBUTANTS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi, mains derrière les genoux</li> <li>Rouler en arrière en gardant le menton sur la poitrine jusque sur la nuque</li> <li>Revenir en avant de manière dynamique pour se relever avec l'aide d'un camarade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser le culbuto plusieurs fois avant de se relever</li> <li>Toucher le sol avec ses pieds loin derrière</li> <li>Se relever seul</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à genoux d'un contre-haut</li> <li>Poser les mains au sol sur la même ligne</li> <li>Poser la nuque entre les mains et s'enrouler</li> <li>Rouler, se relever et arriver debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi</li> <li>Arriver accroupi</li> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Arriver jambes fléchies</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir debout, jambes fléchies</li> <li>Poser les mains sur la même ligne sur le tapis</li> <li>Poser la nuque entre les mains et pousser sur les jambes.</li> <li>S'enrouler (menton poitrine)</li> <li>Revenir à la position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner 2 roulades</li> <li>Arriver debout</li> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Arriver jambes fléchies</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir assis, les mains derrière les genoux, la tête proche des genoux</li> <li>Rouler vers l'arrière jusqu'à ce que la nuque touche le sol</li> <li>Revenir à la position de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi</li> <li>Réaliser la bascule plusieurs fois</li> <li>Se relever avec ou sans aide</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir assis sur un plan incliné</li> <li>Rouler en arrière en enroulant le dos et ramenant les genoux près de la poitrine</li> <li>Poser les mains sur le plan incliné de chaque côté des oreilles</li> <li>Arriver jambes écartés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver à genoux</li> <li>Arriver jambes fléchies</li> <li>Arriver debout pieds décalés</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir debout, jambes fléchies</li> <li>Poser les mains sur la même ligne sur le tapis</li> <li>Poser la nuque entre les mains et pousser sur les jambes.</li> <li>Revenir à la position de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Arriver jambes fléchies</li> </ul>

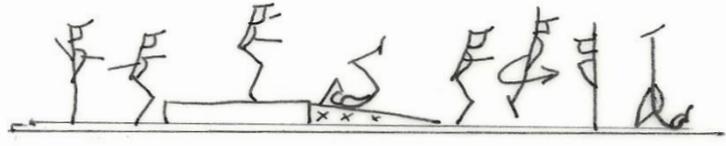
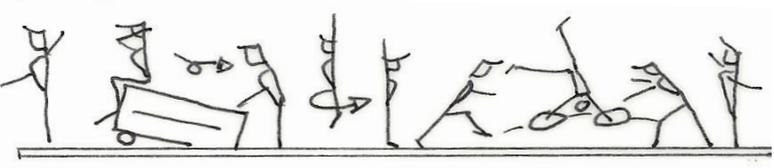
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « rouler »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Sauter sur un contre-haut</li> <li>Sauter en extension 1/2 tour en contre-bas</li> <li>Se réceptionner en s'équilibrant</li> <li>S'asseoir sur un contre-haut (plan incliné)</li> <li>Rouler vers l'arrière sur le plan incliné</li> <li>Se réceptionner en s'équilibrant</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Rouler vers l'avant</li> <li>Se réceptionner en s'équilibrant</li> <li>Sauter en extension 1/2 tour</li> <li>Se présenter</li> </ul>

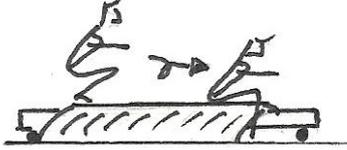
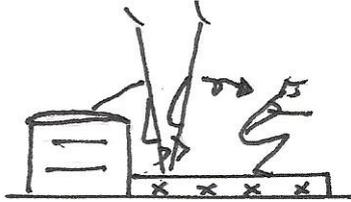
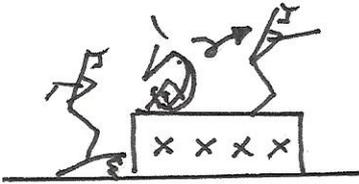
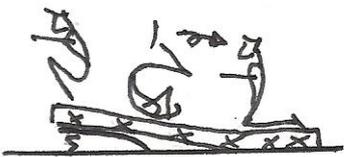
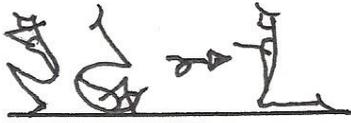
# ROULER - APPRENTIS

	Figures	Description	Variantes
1	 <p>Parade obligatoire de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à plat ventre sur le plinth</li> <li>Poser les mains au sol</li> <li>Rentrer la tête et rouler</li> <li>Arriver en position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver en position assise, debout</li> <li>Passer à l'équilibre avant de rouler (prévoir une aide)</li> <li>Remplacer le plinth par un plan incliné</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir sur un contre-haut accroupi</li> <li>Poser les mains sur la même ligne et poser la nuque</li> <li>Pousser sur les jambes</li> <li>Arriver en position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver en position assise, debout</li> <li>Remplacer le contre-haut par un tremplin pour améliorer la poussée des jambes</li> <li>Augmenter ou diminuer la pente</li> <li>Mettre un obstacle vertical entre le contre-haut et le plan incliné pour augmenter la poussée des jambes.</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir debout</li> <li>S'enrouler en arrière</li> <li>Monter en chandelle en appui sur les coudes</li> <li>S'enrouler vers l'avant</li> <li>Revenir en position debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuer, éliminer le plan incliné</li> <li>Revenir à la position assise ou debout (avec ou sans aide)</li> <li>Réaliser la chandelle en appui sur les bras</li> </ul> 
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi sur le tremplin</li> <li>Pousser sur les jambes pour franchir l'obstacle</li> <li>Poser les mains et enrôler la tête (menton à la poitrine)</li> <li>Rouler et revenir à la position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baisser ou élever l'obstacle vertical</li> <li>Avancer ou éloigner le tremplin</li> <li>Revenir à la position assise ou debout</li> <li>Sur une distance donnée, réaliser le moins de roulades</li> </ul>
5	 <p>Parade et/ou aide obligatoire de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir assis sur le plinth incliné</li> <li>Partir en arrière en enrôlant le dos et ramenant les genoux près de la poitrine</li> <li>Poser les mains sur le plinth de chaque côté des oreilles</li> <li>Pousser sur les mains pour revenir debout au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter ou diminuer la hauteur du plan incliné</li> <li>Sans aide, avec parade</li> </ul>

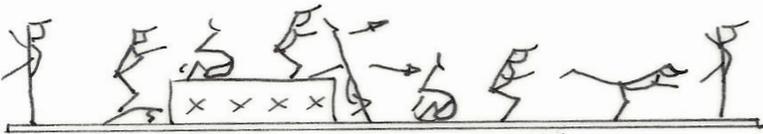
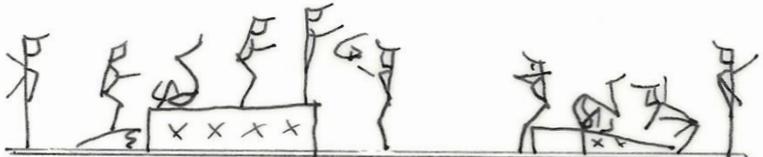
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « rouler »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Sauter sur le contre-haut,</li> <li>Rouler en avant</li> <li>Réaliser un saut extension ½ tour</li> <li>Tenir une chandelle</li> </ul>
 <p>Parade et/ou aide obligatoire de chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>A partir de la situation assise, rouler en arrière</li> <li>Se recevoir</li> <li>Réaliser un saut extension ½ tour</li> <li>Réaliser une roue en cercle</li> <li>Se présenter</li> </ul>

# ROULER – CONFIRMES

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi sur la poutre basse recouverte d'un tapis</li> <li>Rouler en avant pour arriver en position assis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incliner la poutre</li> <li>Varié la hauteur de la poutre</li> <li>Enchaîner deux roulades</li> <li>Rouler en arrière</li> </ul>
2	 Aide et parade obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds sur le plinth, mains au sol</li> <li>Tenir l'équilibre</li> <li>Amorcer la roulade une fois la verticale passée</li> <li>Rentrer la tête et plier les bras pour rouler sur le tapis</li> <li>Arriver en position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver à genoux</li> <li>Arriver assis</li> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Sans aide, avec parade</li> </ul>
3	 parade obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre une impulsion sur le tremplin</li> <li>Poser les mains sur la même ligne et la nuque sur le contre-haut</li> <li>Rouler sur le contre-haut</li> <li>Arriver assis ou debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver à genoux</li> <li>Arriver accroupi</li> <li>Arriver à cheval</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi dos au tapis</li> <li>Partir en arrière en enroulant le dos et en ramenant les genoux près de la poitrine</li> <li>Pousser sur les mains</li> <li>Arriver à genoux ou debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varié la hauteur de départ</li> <li>Arriver accroupi</li> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Arriver en planche faciale</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi dos au tapis</li> <li>Partir en arrière en enroulant le dos et ramenant les genoux près de la poitrine</li> <li>Pousser sur les mains</li> <li>Arriver à genoux ou debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arriver accroupi</li> <li>Arriver jambes écartés</li> <li>Arriver en planche faciale</li> <li>Réaliser deux roulades arrière</li> </ul>

## Exemples de mini enchaînements avec l'action « rouler »

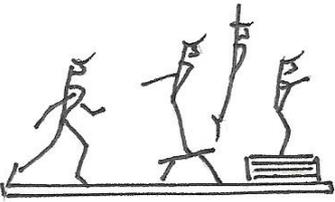
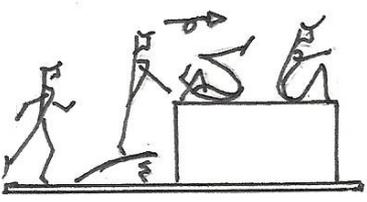
 Parade obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une roulade avant sur un contre-haut</li> <li>Poser les mains au sol, réaliser un passage à l'équilibre</li> <li>Réaliser une roulade avant</li> <li>Réaliser une planche avant</li> <li>Se présenter</li> </ul>
 Parade obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une roulade avant</li> <li>Réaliser un saut extension 1/2 tour</li> <li>Réaliser une roulade arrière</li> <li>Arriver en planche faciale</li> <li>Se présenter</li> </ul>

# SAUTER

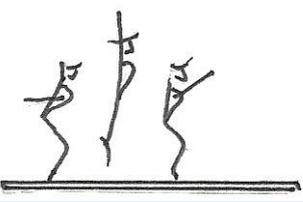
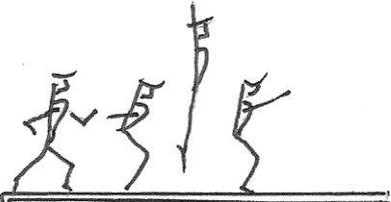
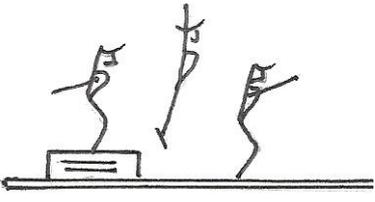
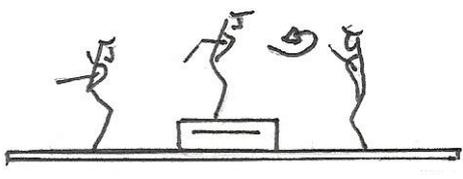
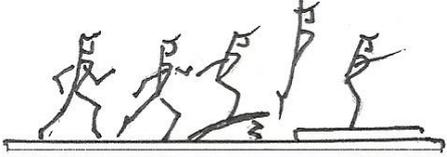
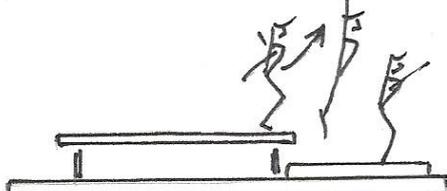
## Les sauts

Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser sur les jambes et lancer/bloquer les bras pour créer l'impulsion</li> <li>• Pour réaliser un demi tour* vers la gauche lancer le bras droit vers le haut et la gauche</li> <li>• Pour s'équilibrer en l'air, fixer le regard loin vers l'avant, garder l'alignement tête/épaules/bassin/pieds</li> <li>• S'amortir avec les jambes</li> <li>• S'équilibrer avec les bras à la réception</li> </ul> <p>* <math>\frac{1}{4}</math> ou tour complet en fonction du temps de suspension ou de la vitesse de rotation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier l'impulsion verticale</li> <li>• Réception équilibrée, bassin au-dessus des pieds</li> <li>• Rôle des bras (pour monter, tourner, s'équilibrer)</li> <li>• Regard droit devant</li> <li>• Saut sans déplacement, arrivée pieds joints à l'endroit de l'impulsion</li> <li>• Saut avec déplacement, arrivée pieds joints proche de l'endroit d'impulsion.</li> </ul>

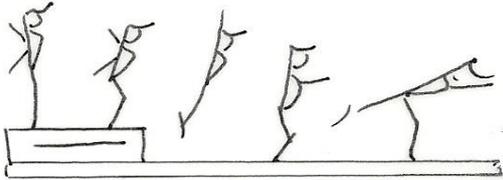
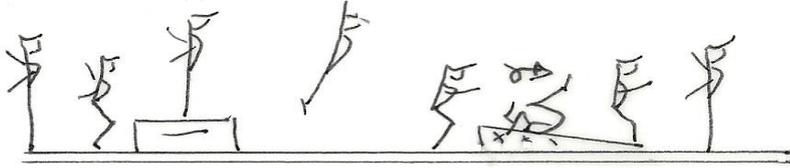
Les problèmes régulièrement rencontrés par les élèves	Comment remédier ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée déséquilibrée</li> <li>• Manque de rotation</li> <li>• Impulsion trop horizontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester pendant l'impulsion sur un axe bien vertical</li> <li>• Engager la rotation par l'épaule et la hanche</li> <li>• Lancer/bloquer les bras vers le haut</li> </ul>

Aide	Aide/Parade
 <p>Se placer au niveau du tapis. Attraper au niveau de l'épaule et du bassin.</p>	 <p>Pour aider à l'impulsion : attraper au niveau de la cuisse et du bassin pour aider à monter le bassin au-dessus des épaules. Pour aider à la rotation : placer une main sur la cuisse, une main au niveau de la nuque pour aider à l'enroulement (poser la nuque).</p>

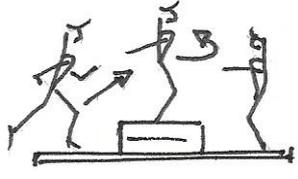
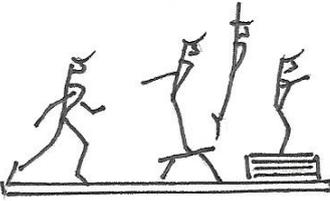
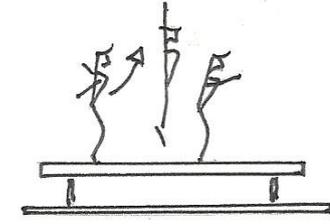
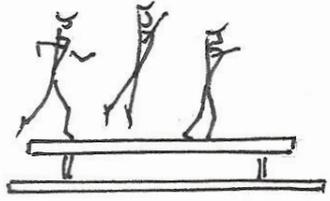
# SAUTER – DEBUTANTS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en extension</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en réalisant un ¼ de tour</li> <li>Se réceptionner dans une zone (cerceau par exemple)</li> <li>Sauter ½ tour se réceptionner dans une zone (cerceau par exemple)</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher,</li> <li>Sauter en extension,</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en réalisant un ¼ de tour</li> <li>Se réceptionner dans une zone (cerceau par exemple)</li> <li>Sauter ½ tour</li> <li>Se réceptionner dans une zone (cerceau par exemple)</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en extension depuis un contre-haut</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en réalisant un ½ tour</li> <li>Varié la hauteur du contre-haut pour réaliser un tour complet.</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter sur un contre-haut</li> <li>Sauter en contre-bas en réalisant un ½ tour</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter sur le contre-haut après deux pas d'élan</li> <li>Sauter sur le contre-haut en réalisant un ½ tour</li> <li>Combiner élan, saut ½ tour</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher</li> <li>Sauter en extension appel 2 pieds</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en réalisant un ½ tour</li> <li>Sauter en réalisant une figure libre</li> </ul>
6		<p>Prévoir une parade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Depuis le bout d'un banc ou poutre basse</li> <li>Sauter en extension appel pieds joints</li> <li>Se réceptionner</li> <li>S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher sur la poutre puis, au bout de celle-ci sauter en extension ou sauter en extension ½ tour</li> </ul>

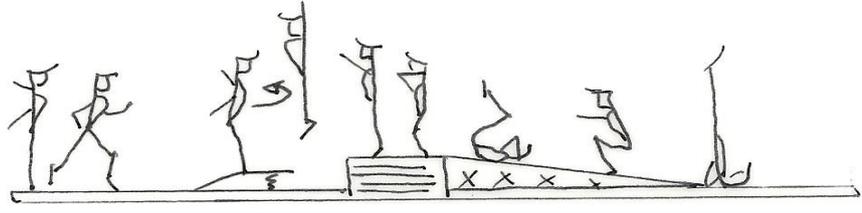
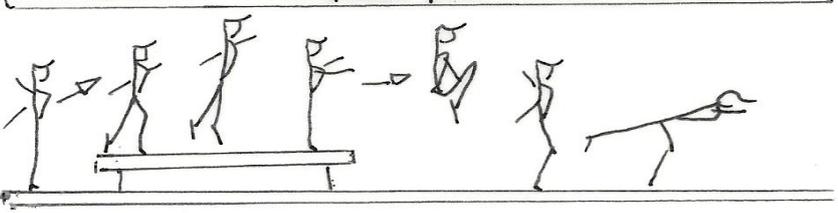
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « sauter »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Sauter en extension depuis le contre-haut,</li> <li>Se réceptionner</li> <li>Réaliser une planche oblique</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Sauter sur le contre-haut</li> <li>Sauter en contre-bas</li> <li>Se réceptionner pour enchaîner une roulade avant.</li> <li>Arriver équilibré</li> <li>Se présenter</li> </ul>

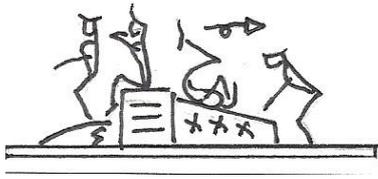
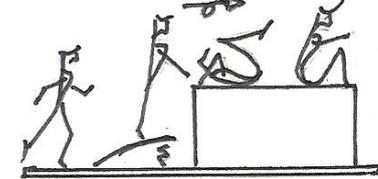
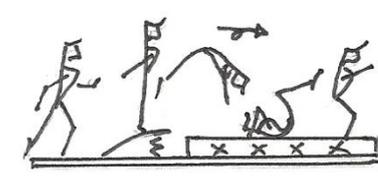
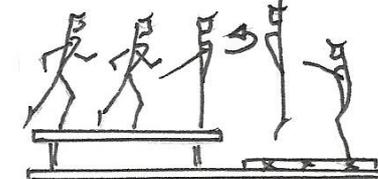
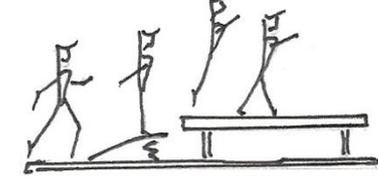
# SAUTER - APPRENTIS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Sauter pieds joints sur le contre-haut</li> <li>• Se réceptionner</li> <li>• Sauter en extension en réalisant un ½ tour</li> <li>• Se réceptionner au sol</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tour dans le 1er saut extension</li> <li>• Combiner avec une autre action, roulade arrière, chandelle, culbuto par exemple</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Sauter en extension appel 2 pieds</li> <li>• Réaliser un ½ tour</li> <li>• Se réceptionner</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un saut groupé</li> <li>• un saut carpé</li> <li>• un saut en croix</li> <li>• un tour complet</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Sauter pieds joints sur le mini-trampoline</li> <li>• Sauter en extension</li> <li>• Se réceptionner</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	Réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un saut groupé</li> <li>• un saut carpé</li> <li>• un saut en croix</li> <li>• un tour complet</li> <li>• un 1/2 tour</li> </ul>
4		<p>Prévoir une parade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur un banc (ou sur une poutre basse)</li> <li>• Sur place sauter pieds joints (pieds décalés sur la poutre)</li> <li>• Se réceptionner pieds joints (pieds décalés sur la poutre)</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	<p>Sur un banc ou sur une poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur place sauter pieds joints, se réceptionner pieds décalés et s'équilibrer</li> <li>• Sauter en progressant, se réceptionner et s'équilibrer pieds joints ou pieds décalés</li> </ul>
5		<p>Prévoir une parade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur une poutre (ou sur un banc)</li> <li>• Marcher</li> <li>• Saut vers l'avant pieds décalés</li> <li>• Se réceptionner pieds décalés</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depuis le sol, sauter et se réceptionner pieds joints ou pieds décalés sur la poutre</li> <li>• Combiner en bout de poutre un saut extension, extension ½ tour (voir débutants situation 6)</li> </ul>

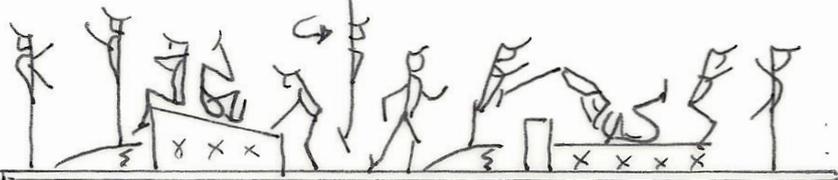
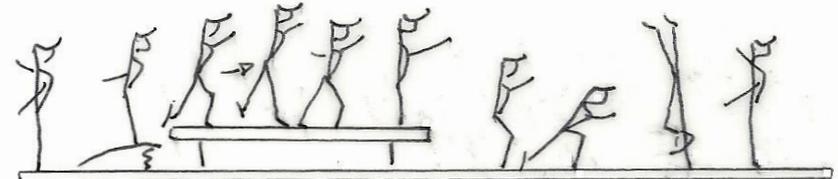
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « sauter »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présenter</li> <li>• Marcher et prendre son impulsion sur le tremplin</li> <li>• Réaliser un saut extension ½ tour</li> <li>• Se réceptionner</li> <li>• Réaliser une roulade arrière sur le plan incliné</li> <li>• Réaliser une chandelle.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présenter</li> <li>• Monter sur la poutre (ou sauter sur la poutre)</li> <li>• Progresser par des sauts pieds décalés</li> <li>• En bout de poutre, réaliser un saut groupé</li> <li>• Se réceptionner</li> <li>• Réaliser une planche oblique.</li> </ul>

# SAUTER – CONFIRMES

	Figures	Description	Variantes
1		<p>Prévoir une parade de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter en arrière</li> <li>• S'asseoir sur le contre-haut</li> <li>• Rouler en arrière sur le plan incliné</li> <li>• Se réceptionner sur les pieds</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter et rouler (sans s'asseoir)</li> <li>• Combiner avec une autre action, saut extension ½ tour par exemple</li> </ul>
2		<p>Prévoir une parade de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Sauter</li> <li>• Rouler en avant sur le contre-haut</li> <li>• Arriver assis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arriver accroupi</li> <li>• Combiner avec une autre action, saut extension en contre-bas par exemple</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Sauter</li> <li>• Rouler en avant en posant les mains en premier sur le tapis</li> <li>• Arriver sur les pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler la longueur du saut</li> <li>• Combiner avec une autre action gymnique, planche faciale par exemple</li> </ul>
4		<p>Prévoir une parade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur une poutre</li> <li>• Marcher sur la poutre</li> <li>• Saut extension ½ tour</li> <li>• Se réceptionner et s'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser sur un banc</li> <li>• Moduler la hauteur de la poutre</li> <li>• Combiner avec une autre action gymnique, une chandelle, un saut extension ½ tour par exemple</li> </ul>
5		<p>Prévoir une parade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur une poutre</li> <li>• Marcher</li> <li>• Se réceptionner pieds décalés sur la poutre</li> <li>• S'équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser sur un banc</li> <li>• Moduler la hauteur de la poutre</li> <li>• Entrer latéralement avec ou sans tremplin</li> <li>• Arriver sur un pied</li> </ul>

## Exemples de mini enchaînements avec l'action « sauter »

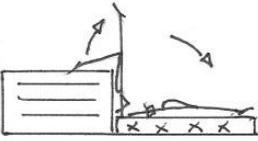
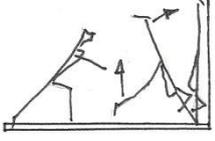
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présenter</li> <li>• Sauter en arrière</li> <li>• S'asseoir sur le contre-haut</li> <li>• Rouler en arrière</li> <li>• Se recevoir</li> <li>• Réaliser un saut extension ½ tour</li> <li>• Marcher</li> <li>• Réaliser une roulade avant élevée</li> <li>• Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présenter</li> <li>• Marcher, sauter sur la poutre, arriver pieds décalés</li> <li>• Progresser en sauts successifs</li> <li>• En bout de poutre, réaliser un saut en extension</li> <li>• Réaliser un passage à l'équilibre</li> <li>• Se présenter</li> </ul>

# SE RENVERSER

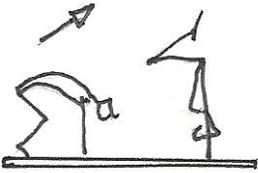
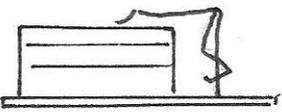
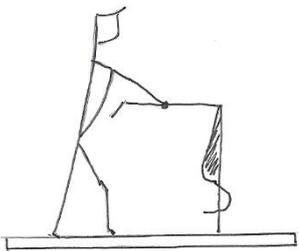
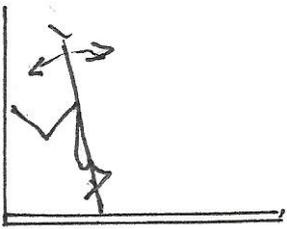
## Appui Tendu Renversé

Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser les mains (loin) sur la même ligne</li> <li>• Pousser sur la jambe avant et lancer/bloquer la jambe arrière vers le haut</li> <li>• Doser l'intensité pour monter à l'équilibre</li> <li>• A la verticale, repousser fort le sol avec les épaules</li> <li>• Maintenir la tête dans le prolongement du corps pour garder le dos droit : regard sur les mains</li> <li>• Pour démonter :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers l'arrière, descendre une jambe puis l'autre</li> <li>- vers l'avant (roulade), rentrer la tête, plier les bras, rouler</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement mains/épaules/bassin/pieds ou mains /épaules/bassin</li> <li>• Maintien de la position 2 ou 3 secondes</li> <li>• « Démontage » contrôlé de l'ATR</li> </ul>

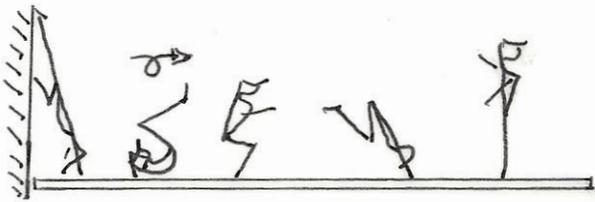
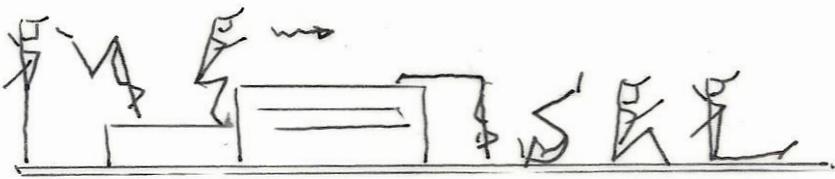
Les problèmes régulièrement rencontrés par les élèves	Comment remédier ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'arrive pas à monter à la verticale</li> <li>• S'écroule</li> <li>• N'est pas aligné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsion insuffisante : pousser sur la jambe avant, lancer/bloquer la jambe arrière</li> <li>• Refus d'alignement mains/épaules/tronc et/ou tête en extension : favoriser les exercices avec pose de mains en contre-bas</li> <li>• Repousser les épaules et étirer les pointes de pieds vers le haut</li> <li>• Regard sur les mains sans extension de la tête</li> <li>• Rentrer le nombril et serrer les fesses</li> </ul>

Aide/Parade	Parade/Aide	Parade
 <p>Placer une main au niveau du bassin, l'autre main au niveau de la cheville.</p>	 <p>Placer une main au niveau du bassin, l'autre main au niveau du creux des genoux pour éviter la bascule et aider au maintien de la position verticale. Accompagner le gymnaste dans le déclenchement de sa rotation.</p>	 <p>Parade haute : une main au niveau du bassin, l'autre main au niveau de la cheville. Parade basse : une main au niveau de l'épaule, l'autre au niveau du genou.</p>

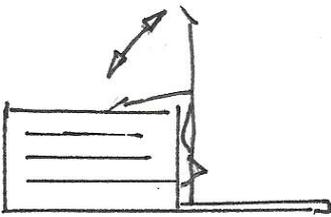
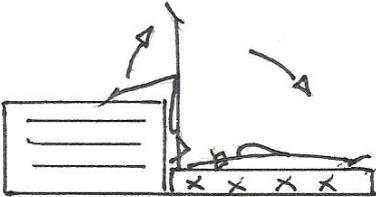
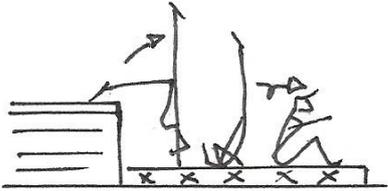
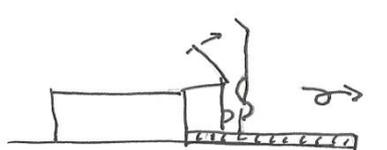
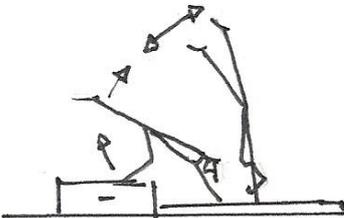
# SE RENVERSER – DEBUTANTS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir de la position accroupie</li> <li>Faire une ruade (monter le bassin en gardant les jambes fléchies)</li> <li>Revenir à la position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à genoux</li> <li>Revenir à genoux</li> <li>Pousser sur les jambes pour monter le bassin au-dessus des épaules</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à genoux au sol</li> <li>Monter les pieds sur le plinth</li> <li>Se placer en équerre et maintenir la position 2 ou 3 s, bassin au-dessus des épaules, regard orienté vers l'arrière</li> <li>Revenir à la position initiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir du plinth à plat ventre</li> <li>Augmenter la hauteur du plinth</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir de la position à genoux, mains au sol</li> <li>L'aide maintient au niveau des genoux</li> <li>Tenir 2 à 3 s la position à l'équerre, bassin au-dessus des épaules, regard orienté vers l'arrière</li> <li>L'aide repose doucement les pieds au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir au niveau des chevilles</li> <li>Avancer en gardant la position</li> </ul>
4	 parade obligatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir de la position accroupie</li> <li>Monter progressivement les pieds en rapprochant les mains de la base du mur (alignement pieds, bassin, mains)</li> <li>Revenir à la position initiale de la même manière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser un espalier pour faciliter la montée des pieds</li> <li>Réaliser un équilibre oblique</li> </ul>

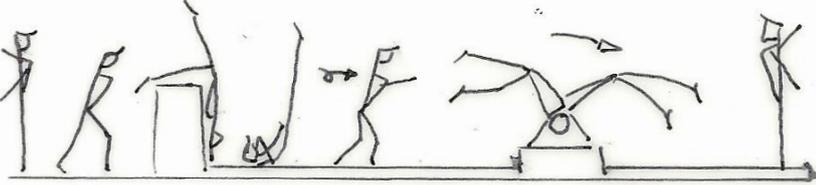
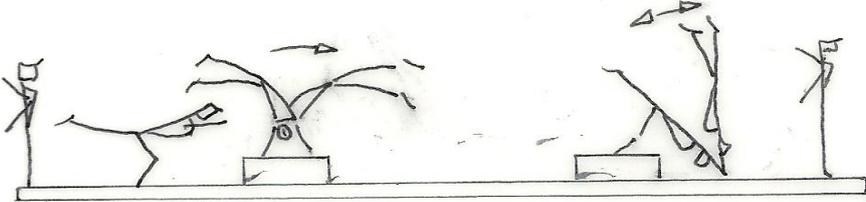
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « se renverser »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir de la position accroupie</li> <li>Monter à l'équilibre vertical</li> <li>Redescendre et se mettre debout</li> <li>Rouler vers l'avant</li> <li>Réaliser une ruade</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une ruade appuyés mains sur le contre-haut</li> <li>Revenir au sol</li> <li>Sauter sur le contre-haut</li> <li>Sauter sur le 2ème contre-haut, poser les mains au sol</li> <li>Tenir à l'équerre</li> <li>Rouler, arriver assis</li> <li>Tenir l'attitude</li> </ul>

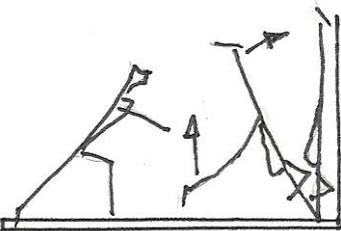
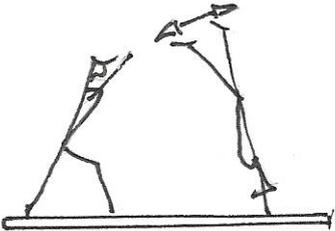
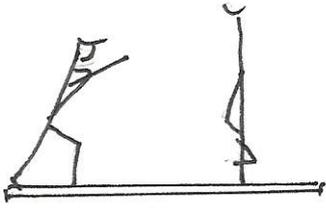
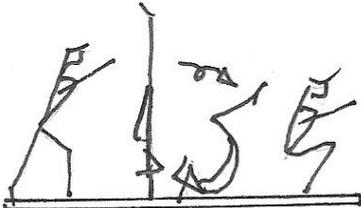
# SE RENVERSER - APPRENTIS

	Figures	Description	Variantes
1	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à plat ventre sur le plinth</li> <li>Poser les mains au sol au plus près du plinth</li> <li>Avec une aide, monter les jambes à la verticale</li> <li>Tenir la position renversée 2 à 3 s</li> <li>Revenir à la position initiale avec l'aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner une roulade</li> </ul>
2	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à plat ventre sur le plinth</li> <li>Poser les mains au sol au plus près du plinth</li> <li>Avec une aide, monter les jambes à la verticale</li> <li>Rentrer la tête et tomber plat dos (rester aligné)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Même enchaînement en partant à l'équerre du bas du plinth (débutant 3)</li> </ul>
3	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir à plat ventre sur le plinth</li> <li>Poser les mains au sol au plus près du plinth</li> <li>Avec une aide, monter les jambes à la verticale</li> <li>Rentrer la tête, fléchir les bras et rouler</li> <li>Arriver en position assise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Même enchaînement en partant à l'équerre du bas du plinth (débutant 3)</li> </ul> 
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir accroupi sur le contre-haut</li> <li>Poser les mains au sol</li> <li>Pousser sur la jambe au sol en lançant la deuxième vers le haut pour effectuer un ciseau de jambe le plus proche possible de la verticale</li> <li>Revenir à la position initiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varié la hauteur du contre-haut jusqu'à le supprimer (confirmés 2)</li> </ul>

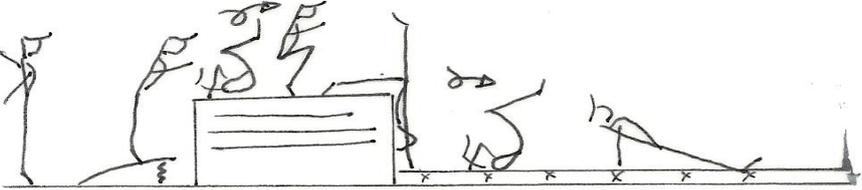
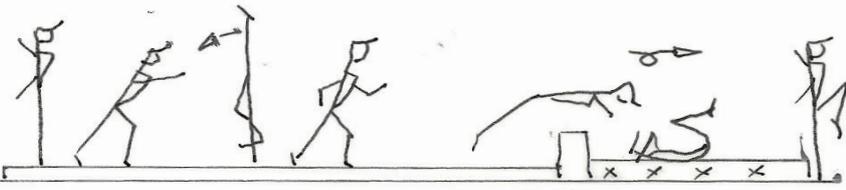
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « se renverser »

 <p>Parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Passer à l'équilibre</li> <li>Réaliser une roulade avant</li> <li>Avancer d'un pas</li> <li>Couronner le contre-haut</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une planche faciale</li> <li>Couronner le contre-haut</li> <li>Réaliser un ciseau à l'appui renversé</li> <li>Se présenter</li> </ul>

# SE RENVERSER – CONFIRMES

	Figures	Description	Variantes
1	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir en fente avant</li> <li>Poser les mains loin devant</li> <li>Pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut</li> <li>Maintenir la position 2 à 3 s contre le mur</li> <li>Revenir à la position initiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans le mur, avec une parade devant</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir en fente avant</li> <li>Poser les mains loin devant</li> <li>Pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut pour effectuer un ciseau</li> <li>Revenir à la position initiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se rapprocher de la verticale</li> </ul>
3	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir en fente avant</li> <li>Poser les mains loin devant</li> <li>Pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut</li> <li>Atteindre la verticale</li> <li>Revenir à la position initiale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir la position verticale 1 à 2s</li> </ul>
4	 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir en fente avant</li> <li>Poser les mains loin devant</li> <li>Pousser sur la jambe avant en lançant la jambe arrière vers le haut</li> <li>Maintenir la position 1 à 2s</li> <li>Rentrer la tête, fléchir les bras et rouler</li> <li>Arriver à la position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner une des actions précédentes (confirmés 2, 3 ou 4)</li> </ul>

## Exemples de mini enchaînements avec l'action « se renverser »

 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une roulade avant sur le contre-haut</li> <li>Passer à l'équilibre</li> <li>Rouler vers l'avant</li> <li>Arriver assis</li> <li>Réaliser un appui dorsal</li> </ul>
 <p>Aide et parade obligatoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser un ciseau de jambes à l'équilibre renversé</li> <li>Avancer d'un pas</li> <li>Réaliser une roulade avant élevée</li> <li>Tenir une attitude sur un pied</li> </ul>

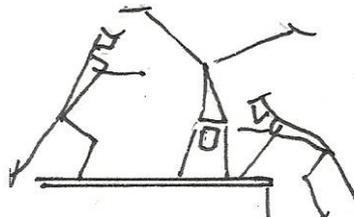
# TOURNER A L'APPUI

# La roue

Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en fente avant</li> <li>• Regard orienté vers la zone de pose des mains</li> <li>• Elan rasant vers l'avant</li> <li>• Si pied gauche devant, c'est la main gauche qui se pose en premier</li> <li>• Poser les mains loin devant</li> <li>• Pousser fort sur la jambe avant et lancer la jambe arrière vers le haut</li> <li>• Garder les bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement des appuis (pied D-pied G/main G-main D/pied D-pied G)</li> <li>• Bassin et jambes passent au-dessus des épaules</li> <li>• Arrivée équilibrée et contrôlée, jambes l'une après l'autre</li> <li>• Amplitude importante</li> </ul>

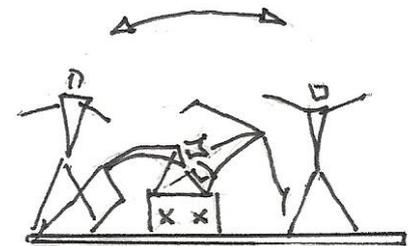
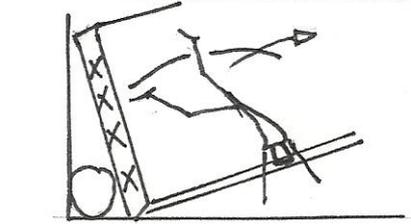
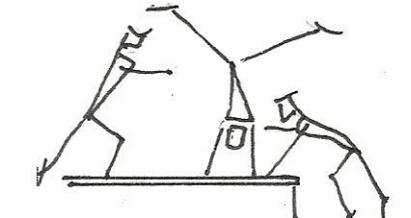
Les problèmes régulièrement rencontrés par les élèves	Comment remédier ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mauvaise pose de la première main (pied gauche/main droite)</li> <li>• Bassin ne passe pas au-dessus des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pose pied gauche/main gauche - dessiner les lettres G et D sur le sol (si droitier).</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>PD    PG    MD    MG</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inverser les appuis si l'élève est gaucher.</li> <li>• Pousser sur la jambe avant, lancer/bloquer la jambe arrière</li> </ul>

## Aide

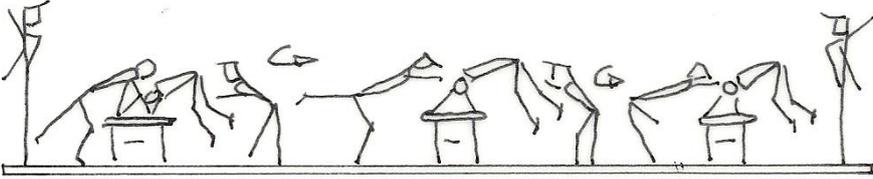
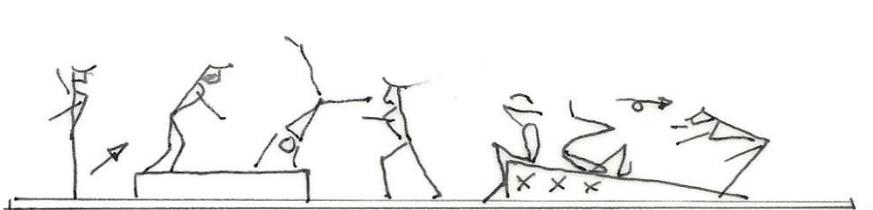


Se placer du côté de la jambe avant, à l'endroit présumé de la pose de main.  
Placer la main la plus proche au niveau de la hanche, puis l'autre main se place, au cours du mouvement sur l'autre hanche.

# TOURNER À L'APPUI – DEBUTANTS

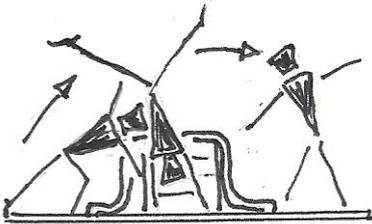
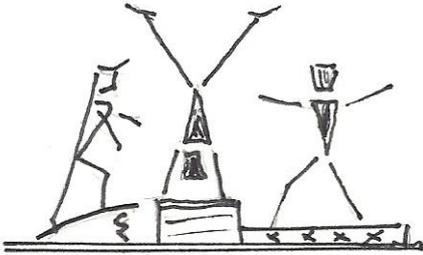
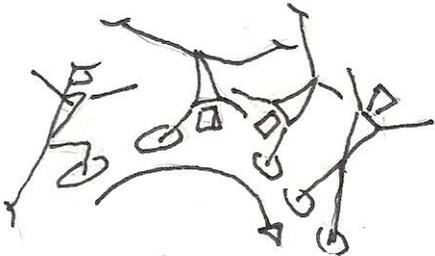
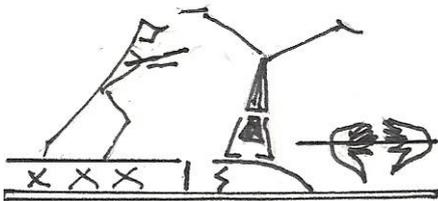
	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds joints</li> <li>Tenir le banc avec les 2 mains</li> <li>Pousser sur les jambes</li> <li>Passer de l'autre côté du banc en montant le bassin</li> <li>Se réceptionner pieds joints</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner des allers-retours en progressant le long du banc</li> <li>Monter le bassin de plus en plus haut</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains sur le contre-haut</li> <li>Passer le contre-haut :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>jambes écartées et tendues</li> <li>en montant le bassin</li> </ul> </li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner des allers-retours en progressant</li> <li>Monter le bassin de plus en plus haut</li> <li>En changeant le pied avant</li> <li>Sans changer le pied avant</li> <li>Partir avec les mains posées sur le contre-haut</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains au sol</li> <li>Marcher sur le 1/2 cercle (seuls les pieds sont en contact du tapis)</li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incliner plus ou moins le tapis</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Depuis un contre-haut, partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains</li> <li>Pousser sur les jambes</li> <li>Monter le bassin au-dessus des mains</li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter le bassin à la verticale</li> <li>Jambes tendues écartées</li> <li>Se réceptionner face au contre-haut (réception rondade)</li> </ul>

## Exemples de mini enchaînements avec l'action « tourner à l'appui »

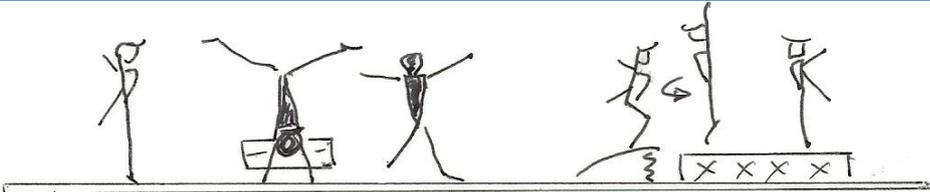
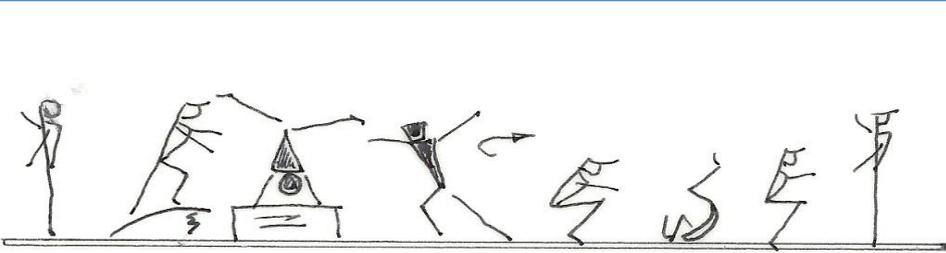
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Couronner le contre-haut</li> <li>Se réceptionner 1/2 tour, réaliser une planche oblique</li> <li>Couronner le contre-haut</li> <li>Se réceptionner, faire un 1/2 tour, réaliser une planche faciale jambes écarts</li> <li>Couronner le contre-haut</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Sauter sur le contre-haut</li> <li>Réaliser une roue</li> <li>Rouler en arrière</li> <li>Réaliser une planche faciale jambes écarts</li> </ul>

Parade au niveau de la roue

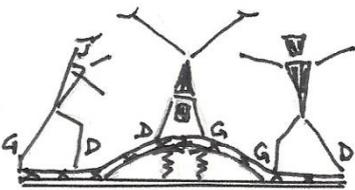
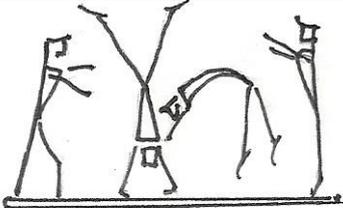
# TOURNER À L'APPUI - APPRENTIS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains au sol</li> <li>Passer le contre-haut,                             <ul style="list-style-type: none"> <li>jambes écartées et tendues</li> <li>en montant le bassin</li> </ul> </li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mains plus ou moins loin du contre-haut</li> <li>Se réceptionner pieds joints</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ pieds décalés sur le tremplin</li> <li>Pousser sur les jambes</li> <li>Poser les 2 mains</li> <li>Monter le bassin au-dessus des épaules</li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se réceptionner pieds joints face au contre-haut</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer 5 repères au sol en arc de cercle</li> <li><u>Attention : pour droitiers</u></li> <li>Départ pied gauche sur le 1er repère</li> <li>Poser main gauche, puis main droite puis pied droit, puis pied gauche sur les repères</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecarter les repères pour avoir plus d'amplitude</li> <li>Progressivement redresser l'arc de cercle jusqu'à la ligne droite</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>Depuis un contre-haut, partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains sur le tremplin</li> <li>Une fois la verticale passée, pousser sur les bras</li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eloigner légèrement le tremplin pour avoir plus d'amplitude</li> <li>Se réceptionner pieds joints face au contre-haut</li> </ul>

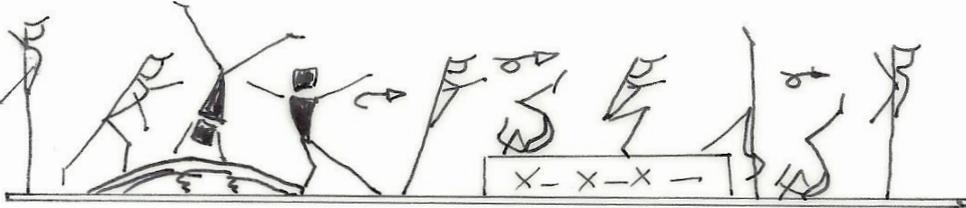
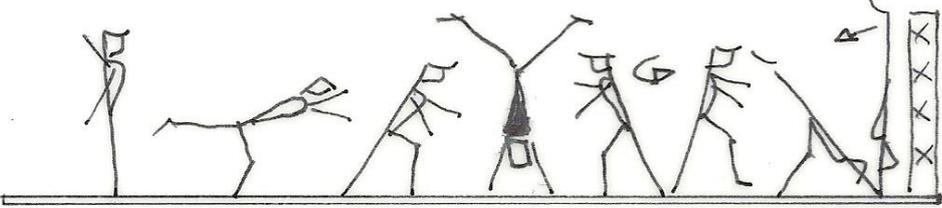
## Exemples de mini enchaînements avec l'action « tourner à l'appui »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une roue devant un plinth</li> <li>Saut extension ½ tour</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Roue sur le contre-haut</li> <li>¼ tour</li> <li>Rouler vers l'avant</li> <li>Tenir une attitude : accroupi</li> <li>Se présenter</li> </ul>

# TOURNER À L'APPUI – CONFIRMES

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pieds décalés</li> <li>Poser les 2 mains sur les tremplins</li> <li>Une fois la verticale passée, pousser sur les bras</li> <li>Se réceptionner pieds décalés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eloigner légèrement les tremplins pour avoir plus d'amplitude</li> <li>Se réceptionner pieds joints face aux tremplins</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer 5 repères au sol dans un rail</li> <li><u>Attention : pour droitiers</u></li> <li>Départ pied gauche sur le 1er repère</li> <li>Poser main gauche, puis main droite puis pied droit, puis pied gauche sur les repères</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ecarter les repères pour avoir plus d'amplitude</li> </ul>
3		<p><u>Attention : pour droitiers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pied gauche devant</li> <li>Poser main gauche, puis main droite, puis pied droit, puis pied gauche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter l'amplitude</li> <li>Réaliser sur une ligne tracée au sol</li> </ul>
4		<p><u>Attention : pour droitiers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partir pied gauche devant</li> <li>Poser main gauche, puis main droite, puis les 2 pieds joints face au point de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter l'amplitude</li> <li>Réaliser sur une ligne tracée au sol</li> </ul>

## Exemples de mini enchaînements avec l'action « tourner à l'appui »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une roue</li> <li>¼ de tour, rouler sur le plinth</li> <li>Poser les mains au sol</li> <li>Passer à la verticale, rentrer la tête pour rouler</li> <li>Se présenter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se présenter</li> <li>Réaliser une planche faciale</li> <li>Réaliser une roue</li> <li>Faire un ½ tour</li> <li>Réaliser un équilibre contre le tapis</li> <li>Revenir en position debout</li> <li>Faire un ½ tour</li> <li>Se présenter</li> </ul>

# TENIR UNE ATTITUDE

Critères de réalisation	Critères de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>• « Se gainer » : rentrer le nombril et serrer les fesses</li><li>• Contrôler le mouvement pour rester stable (prendre son temps)</li><li>• Une fois immobile, compter jusqu'à 3</li><li>• Pour être esthétique, étendre les bras</li><li>• Construire une image mentale de la position de son corps dans l'espace</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Position maintenue sans tremblements (gainage)</li><li>• Regard fixe et orienté</li><li>• Maintien de la position 2 ou 3 secondes</li><li>• Pointes de pieds tendus et doigts serrés</li><li>• Alignement avec le dos plat</li><li>• Recherche d'amplitude</li></ul>

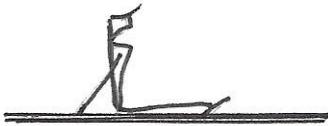
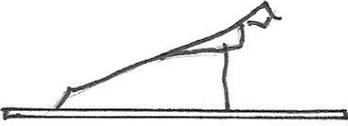
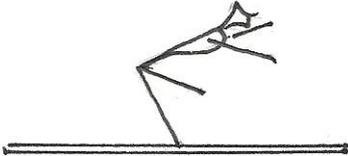
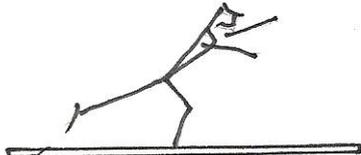
Les problèmes régulièrement rencontrés par les élèves	Comment remédier ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• N'arrive pas à se stabiliser</li> <li>• N'arrive pas à se gainer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter l'écart entre les appuis</li><li>• Ajouter un appui supplémentaire (un camarade qui tient la main)</li><li>• Fixer le regard</li> <li>• Rentrer le nombril et serrer les fesses</li></ul>

## Aide

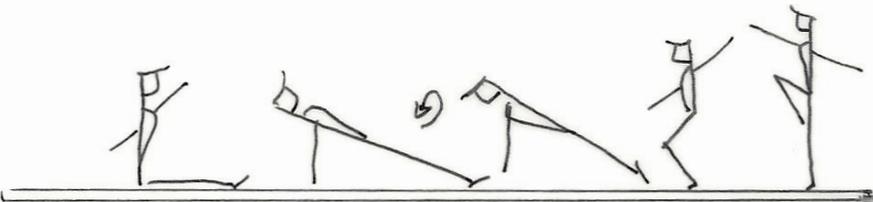


Se placer face au gymnaste et lui tenir la main.

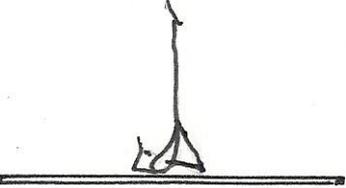
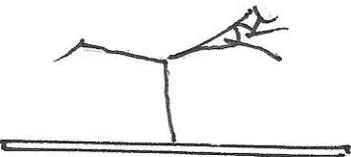
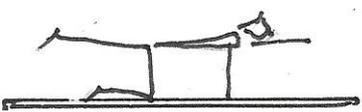
# TENIR UNE ATTITUDE – DEBUTANTS

	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir</li> <li>• Maintenir le buste droit</li> <li>• Poser les mains au sol en arrière</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre les jambes en crochet (jambes repliées)</li> <li>• Ecarter les bras sur le côté</li> <li>• Combiner avec une autre action : chandelle, culbuto par exemple</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner en appui sur les mains et les pieds</li> <li>• Aligner épaules/bassin/jambes</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever une jambe à l'horizontale</li> <li>• Lever un bras</li> <li>• Combiner avec une autre action : ruade par exemple</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecarter les jambes debout</li> <li>• Incliner le corps à l'horizontale</li> <li>• Placer les bras devant ou les écarter sur le côté</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionner le tronc à l'oblique</li> <li>• Combiner avec une autre action : roulade arrière sur plan incliné par exemple</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre sur un pied</li> <li>• Placer le tronc à l'oblique</li> <li>• Tendre une jambe vers l'arrière</li> <li>• Placer les bras devant ou les écarter sur le côté</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter cette planche sur un banc ou une poutre basse</li> <li>• Combiner avec une autre action gymnique : une ruade, une montée à l'équilibre contre le mur par exemple</li> </ul>

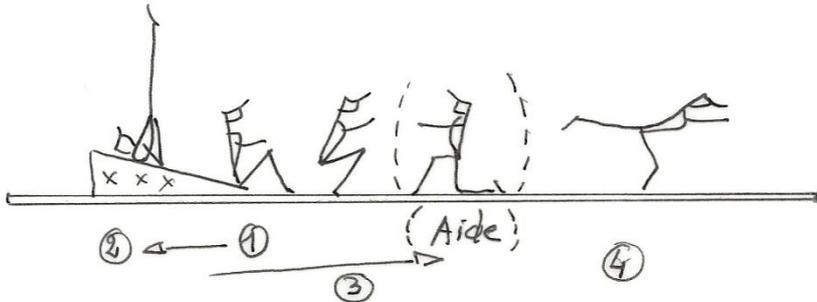
## Exemple de mini enchaînement avec l'action « tenir une attitude »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ assis</li> <li>• Réaliser un appui dorsal puis un appui facial</li> <li>• Se relever</li> <li>• Tenir une attitude sur une jambe</li> </ul>
--	---

# TENIR UNE ATTITUDE - APPRENTIS

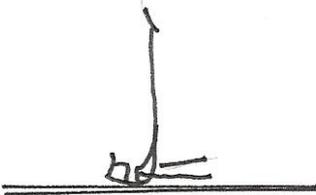
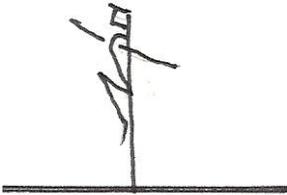
	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter une ½ fente avant</li> <li>• Maintenir le buste droit</li> <li>• Placer les bras sur le côté dans l'alignement des épaules</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evoluer vers une planche jambe tendue au sol</li> <li>• Réaliser un ½ tour pour réaliser la même figure</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner en appui sur la nuque, les épaules, les bras et les coudes</li> <li>• Pousser la pointe des pieds vers le haut pour aligner épaules/bassin/jambes</li> <li>• Orienter le regard vers le haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler vers l'avant sur un plan incliné pour arriver accroupi ou debout</li> <li>• Amener les pieds derrière la tête</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre sur un pied</li> <li>• Placer le tronc à l'horizontale</li> <li>• Tendre une jambe vers l'arrière</li> <li>• Placer les bras écartés en « V »</li> <li>• Orienter le regard vers le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser sur un banc ou une poutre basse</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer à genoux</li> <li>• Tendre un bras vers l'avant pour aligner bras/épaules/bassin</li> <li>• Tendre la jambe opposée à ce bras vers l'arrière pour aligner jambe/bassin/épaule</li> <li>• Orienter le regard vers le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser sur un banc ou une poutre basse</li> </ul>

## Exemple de mini enchaînement avec l'action « tenir une attitude »

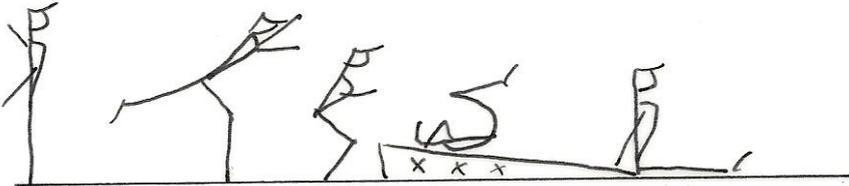


- Partir assis
- Réaliser une chandelle sur les coudes
- Se relever avec ou sans aide
- Réaliser une planche

# TENIR UNE ATTITUDE – CONFIRMES

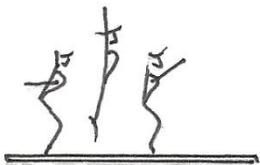
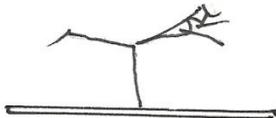
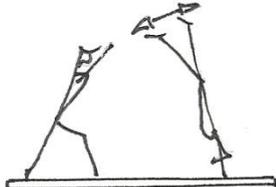
	Figures	Description	Variantes
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner en appui sur la nuque, les épaules et les bras tendus en « V » au sol</li> <li>• Pousser la pointe des pieds vers le haut pour aligner épaules/bassin/jambes</li> <li>• Orienter le regard vers le haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler vers l'avant sur plan incliné pour arriver accroupi ou debout</li> <li>• Amener les pieds derrière la tête</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre sur un pied</li> <li>• Monter un pied à la hauteur de l'autre genou, pointe du pied vers le sol</li> <li>• Placer les bras sur le côté dans l'alignement des épaules</li> <li>• Orienter le regard vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser sur un banc ou une poutre basse</li> <li>• Réaliser avec le genou à l'horizontale</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner en appui sur les mains et les pieds, pointes tendues (ventre vers le haut)</li> <li>• Aligner épaules/bassin/jambes</li> <li>• Orienter le regard vers le haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui sur les coudes</li> <li>• Réaliser un ½ tour pour arriver en planche avant, sur les bras ou sur les coudes</li> </ul>
4		<p>A partir de la position de chandelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poser un pied derrière la tête jambe tendue</li> <li>• replier l'autre jambe, pointe de pied tendue</li> </ul>	

## Exemple de mini enchaînement avec l'action « tenir une attitude »

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se présenter</li> <li>• Réaliser une planche avant</li> <li>• Réaliser une roulade avant sur le plan incliné</li> <li>• Arriver assis</li> <li>• Tenir l'attitude</li> </ul>
--	---

## FICHE ÉLÈVE D'ENCHAÎNEMENT CYCLE 2

Exemple :

Code de l'action	Sauter débutants 1	Tenir une attitude apprentis 3	Rouler débutants 3	Se renverser confirmés 2
<b>Dessin</b>				

Mon enchaînement :

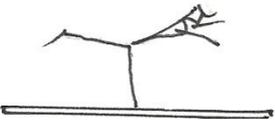
Code de l'action				
<b>Dessin</b>				

### Fiche évaluation des compétences

<b>Cycle 2</b> <i>Je suis capable de...</i>	En cours d'acquisition	Acquis	Expert
Réaliser au moins 2 éléments gymniques dans chacun des verbes.			
Construire un enchaînement de 3 actions gymniques.			
Présenter sans me tromper mon enchaînement.			
Nommer le matériel, le nom de quelques figures.			
Aider un camarade.			
Mettre en place et ranger le matériel.			

## FICHE ÉLÈVE D'ENCHAÎNEMENT CYCLE 3

Exemple :

Code de l'action	Tenir une attitude apprentis 3	Tourner à l'appui confirmés 3	Sauter débutants 4	Rouler confirmés 5	Tenir une attitude apprentis 4
Dessin					

Mon enchaînement :

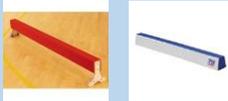
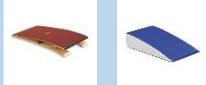
Code de l'action					
Dessin					

### Fiche évaluation des compétences

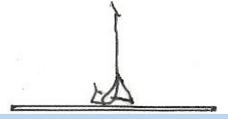
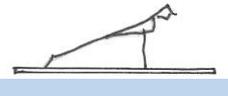
Cycle 3 <i>Je suis capable de...</i>	En cours d'acquisition	Acquis	Expert
Réaliser au moins 3 éléments gymniques dans chacun des verbes.			
Construire un enchaînement de 4-5 actions gymniques.			
Présenter sans me tromper mon enchaînement.			
Juger l'enchaînement d'un camarade à partir d'un ou deux critères simples.			
Aider et parer un camarade.			

# GLOSSAIRE

## Le matériel

Le plinth		La poutre	
Le tremplin		Le plan incliné	

## Les éléments gymniques

La roulade avant		Le saut extension écart	
La roulade arrière		Le saut groupé	
Le culbuto		La chandelle	
L'équilibre ou ATR (appui tendu renversé)		La planche oblique	
La roue		la planche faciale écart	
La rondade		Appui facial	

# BIBLIOGRAPHIE

\*\*\*

- Action motrice en gymnastique sportive : Jacques LEGUET (Ed Vigot)
- A l'école de l'Education Physique : Direction Michel DELAUNAY (Corpus école)
- Revue EPS

# SITOGRAPHIE

\*\*\*

- <http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?article4488>
- <http://gymnet.org/article-5563-manipulation-aide-parade-yves-barrabes>
- <http://www.crdp-strasbourg.fr/wp-content/uploads/gym.pdf>
- <http://www.discip.ac-caen.fr/eps/PDF/ressourcePedaGym1.pdf>
- <http://ww2.ac-poitiers.fr/eps/spip.php?article99>

# REMERCIEMENTS

\*\*\*

- Gérard MIDLET, professeur d'EPS honoraire, pour ses dessins
- Patrick FANOUILLET, professeur EPS au STAPS du Mans
- Corinne GAUCHOUX, professeur EPS au LPO Le Mans SUD
- Les classes des écoles de Challes, Parigné l'Evêque, Brettes les pins