

VERS LA CONSTRUCTION D'UN REPERTOIRE MOTEUR GYMNIQUE A L'ECOLE

Une progression dans les apprentissages

Ce document est un outil pour aider à construire et enrichir le répertoire moteur de base et gymnique des élèves à travers des actions gymniques qui remettent en cause l'équilibre et sollicitent les appuis manuels.

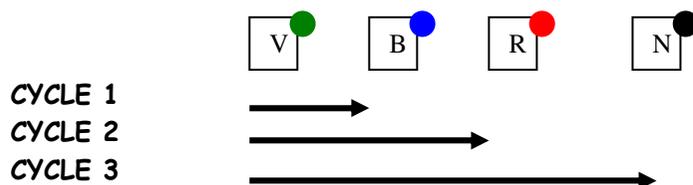
- **TOURNER ROULER,**
- **SE RENSER (quadrupédie renversée),**
- **S'ÉQUILIBRER,**
- **SE DEPLACER (voler sauter).**

Pour chacune d'elles, figurent les obstacles rencontrés, les principes d'actions, une déclinaison des formes et des niveaux de pratique, des critères de réalisation (manière de faire pour réussir) et des critères de réussite.

Il est proposé une progression, le niveau donné reste indicatif. Cette liste n'est pas exhaustive et doit comprise comme un répertoire possible à partir duquel l'enseignant fera des choix.

Il est important de respecter les étapes d'acquisition, les actions indiquées en vert sont souvent une étape nécessaire pour la maîtrise des autres niveaux de difficulté. Il est nécessaire de développer conjointement les attitudes et les connaissances, conditions nécessaires pour acquérir la compétence.

QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉ IDENTIFIÉS



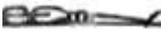
Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin

CES DEUX ACTIONS GYMNIQUES SONT IMPORTANTES ET PRELIMINAIRES AUX AUTRES ROTATIONS, ELLES PERMETTENT D'APPREHENDER L'ENROULE VERTEBRAL, L'ESPACE ARRIERE, LES SENSATIONS DORSALES ET DE CONSTRUIRE DE NOUVEAUX REPERES

CULBUTO

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Appréhension de l'espace arrière ▪ Comprendre et ressentir l'enroulé vertébral ▪ Comprendre et ressentir le corps groupé, dégroupé 		Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regarder ses genoux, menton-poitrine ▪ Rester le plus en boule possible ▪ Respecter les étapes « enrouler -dérouler dorsal », pour ne pas dégroupier trop tôt 	
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> <p>Descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule en tenant ses genoux sur le nez</i> CR : se balancer en boule 3, 4 fois</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> <p>Départ assis, descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule pour descendre et monter</i> CR : revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Départ accroupi, descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule, accélérer la bascule vers l'avant pour revenir sur les pieds</i> CR : descendre et revenir accroupi</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">R</div> <p>Descendre et aller s'appuyer sur les épaules, <i>Cr : rester le menton sur la poitrine, corps tonique, bras allongés au sol, revenir pieds fesses</i> CR : rester en équilibre sur les épaules 3s</p>
<p>Descendre en posant les fesses près des pieds, bascule, se relever avec un camarade en accélérant la remontée en tirant avec les bras</p> <p>CR : revenir accroupi</p>			<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">R</div> 

ROULER LATÉRALEMENT

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tonicité du corps ▪ Prise de repères proprioceptifs/dos ▪ Mauvaise perception corporelle 		Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menton-poitrine ▪ Corps tonique (ventre et fesses serrés) 	
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> <p><i>Cr : Rouler menton-poitrine, corps droit (comme un bâton), tourner d'un bloc</i> CR : rouler droit</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Rouler droit au sol, sur une ligne <i>Cr : menton-poitrine, bras serrés, tourner d'un bloc</i> CR : rester sur la ligne corps droit</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Roulade costale sur un plan incliné <i>Cr : menton-poitrine, bras dans le prolongement du corps, ventre et fesses serrés, tourner d'un bloc</i> CR : rouler droit sur le chemin</p>	
<p>Rouler au sol sur une ligne, bras dans le prolongement du corps ou serrés <i>Cr : corps d'un bloc sur la ligne</i> CR : rouler droit sur la ligne</p>		<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> 	<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Enchaîner trois tours dans un sens, puis trois dans l'autre sens en suivant une ligne <i>CR : corps droit</i> CR : revenir au départ après 3 tours</p>

ROULER en AVANT

Les difficultés à prendre en compte :

- Perte momentanée de repères visuels
- Appréhension de l'espace AR (donner le repère des fesses qui basculent, un appui dans le dos)
- Coordonner : poussée des jambes, bascule des fesses et enroulé vertébral
- Difficulté à rester en boule à l'arrivée, (le manque d'abdominaux amène à dégroupier)
- Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (conscience du corps dans l'espace)

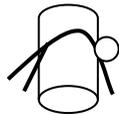
Principes d'action :

- Bascule des fesses plus haut que les pieds à coordonner avec l'enroulé, les genoux peuvent être écartés
- **Menton-poitrine, enroulé vertébral poser l'AR de la tête**
- Mains largeur épaule à plat, coudes serrés (point d'appui pour rouler droit)
- Les bras amortissent et guident
- Rester en boule : pieds près des fesses à l'arrivée



S'enrouler à partir d'un appui ventre

Cr : s'enrouler (menton-poitrine) pour poser la nuque, les bras amortissent
CR : poser la nuque



S'enrouler autour d'un cylindre (attention + aide adulte qui permet simultanément l'avancée du rouleau)

Cr : poser la nuque doucement, les bras amortissent
CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule



plan incliné

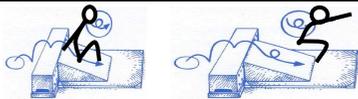
Cr : pousser sur les jambes, bascule des fesses, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent, rester en boule
CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule

A partir d'un léger contre-haut, départ à genoux, rouler sur un



Rouler sur un plan incliné

Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses
CR : poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout



Rouler sur un plan incliné

Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses, basculer en avant
CR : arriver accroupi



Rouler sur un plan incliné écart

Cr : départ accroupi mains entre les jambes, aller poser la nuque pour rouler arriver écart
CR : arriver écart



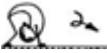
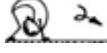
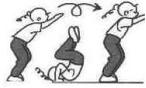
Rouler sur un plan incliné départ assis

Cr : mains entre les jambes écartées, en poussant sur les jambes basculer progressivement vers l'avant, poser la nuque, rouler
CR : arriver accroupi

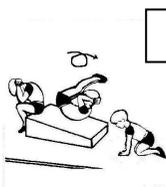
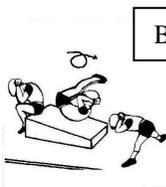
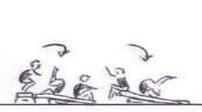


Rouler sur un plan incliné entre deux lignes

Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, poser la nuque
CR : rouler droit entre les lignes

 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Rouler d'un léger contre-haut au sol</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poser la nuque, les bras amortissent</i></p> <p>CR : poser la nuque, rester en boule</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Rouler au sol entre deux lignes, revenir assis</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poussée des jambes, poser la nuque les bras amortissent et restent serrés</i></p> <p>CR : rouler droit entre les lignes</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, se relever avec les mains, rester groupé à l'arrivée pour se relever</i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol, se relever avec une aide sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation vers l'avant à l'arrivée</i></p> <p>CR : rouler, attraper les mains directement</p>
 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol, se relever sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant</i></p> <p>CR : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol +un saut</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant et le haut</i></p> <p>CR : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Rouler par-dessus un cylindre de mousse</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p>CR : rouler par-dessus le cylindre sans le toucher, se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Rouler sur un léger contre-haut en mousse et incliné</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, les fesses doivent monter, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>

ROULER EN ARRIERE (élément difficile, à voir à partir cycle 2 sauf culbuto)

<p>Les difficultés à prendre en compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte momentanée de repères visuels ▪ Appréhension de l'espace AR ▪ Conserver l'enroulé vertébral (menton-poitrine) ▪ Coordonner le passage des fesses et la poussée des bras pour dégager la tête (timing difficile) ▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps) ▪ Le placement des mains 		<p>Principes d'action :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En boule menton-poitrine, regard cuisse ▪ Mains retournées de chaque côté des oreilles (pouces vers les oreilles) ▪ Coudes serrés, mains à plat (à conserver pendant la roulade) ▪ Ouvrir les yeux ▪ Amener les fesses par-dessus tête, repousser sur les mains, tendre les bras pour passer la tête (conditions du rouler droit) ▪ Arriver à genoux puis accroupi 	
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> <p>Aller poser les fesses en restant en boule, basculer vers la l'arrière (culbuto)</p> <p><i>Cr : rester en boule, genoux au-dessus des yeux</i></p> <p>CR : revenir accroupi</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> <p>Culbuto avec un camarade</p> <p><i>Cr : descente ralentie par un camarade, poser les fesses près des appuis pieds, bascule genoux au-dessus des yeux, décomposer la remontée en boule puis dégrouper en accélérant</i></p> <p>CR : revenir sur les pieds</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Rouler en AR sur un plan incliné, arriver à genoux</p> <p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Rouler en AR sur un plan incliné, arriver écart</p> <p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>
 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">R</div> <p>Départ écart, rouler en AR sur un plan incliné, arriver sur les pieds</p> <p><i>Cr : mains entre les jambes écart, rester en boule sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">R</div> <p>Rouler en AR au sol, écart</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir écart</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">N</div> <p>Rouler en AR au sol, arriver sur les pieds</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> <p>Enchaîner 1 roulade en AV et 1 AR sur plan incliné</p> <p>CR : enchaîner sans se mettre debout, arriver sur les pieds aux deux roulades</p> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">N</div> <p>Enchaîner deux roulades AR au sol</p> <p>CR : sans arrêt entre les deux roulades, arriver sur les pieds</p>
<p>Départ accroupi au sol, rouler en AR revenir accroupi, + saut</p> <p>CR : sans arrêt entre les deux éléments, arriver sur les pieds, équilibré</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: auto;">N</div>	

SE RENVERSER (quadrupédie de plus en plus renversée)

Les difficultés à prendre en compte :

- Nouveaux repères visuels et proprioceptifs, tête en bas
- Avoir des appuis bras solides
- Construire progressivement la verticale renversée : alignement mains-bassin, ouverture de la charnière bassin-épaule
- Avoir une tonicité du corps suffisante : fesses et abdominaux
- Appréhension de la tête en bas
- Difficulté à verrouiller l'articulation des épaules (souvent elles passent en avant)
- Coordination difficile entre le pousser de la jambe d'appui et la bascule du corps pour le départ debout

Principes d'action :

- Conserver les bras tendus (verrouiller les coudes)
- Placer progressivement le bassin au-dessus des mains, le placement du dos est très important : attention au relâchement du ventre (banane) il faut maintenir les fesses plus hautes que les épaules soit en mettant les pieds plus hauts soit les mains plus près
- Placement de la tête entre les bras (regard sur les mains)
- Serrer le ventre et les fesses



Déplacements quadrupédiques en AV/AR, latéralement, en changeant de direction, rapides, lents....

Cr : conserver les bras tendus
CR : rester à 4 pattes pour se déplacer dans différentes directions et positions



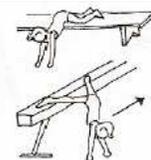
Déplacements en bonds de lapins quadrupédiques en AV/AR, latéralement, en changeant de direction, rapides lents....

Cr : conserver les bras tendus, poser 2 mains, 2 pieds alternativement
CR : rester en bonds de lapins

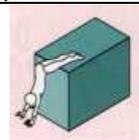


Déplacements quadrupédiques en AV/AR latéralement, en montant et en descendant

Idem en bonds de lapins
Cr : conserver les bras tendus
CR : rester à 4 pattes ou en bonds de lapins

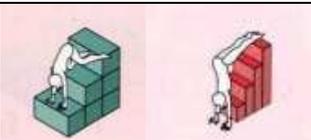


Se déplacer latéralement, en quadrupédie sur des bancs
Cr : conserver les bras tendus et les fesses plus hautes que les épaules
CR : se déplacer sur tout le chemin en appuis pieds-mains



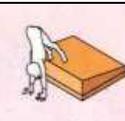
Construire la verticale renversée (contrôle perceptif du ventre)

Cr : rapprocher ses mains du bloc de mousse, le ventre vient le toucher, regarder ses mains, sentir ses fesses au dessus des mains, dos droit aligné
CR : rester en appui 3s, conserver les bras tendus



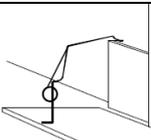
Se mettre en position renversée

Cr : monter progressivement les pieds ou descendre les mains pour mettre les fesses au-dessus des mains, dos droit aligné
CR : conserver les bras tendus, rester en appui 3s



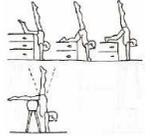
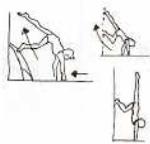
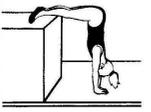
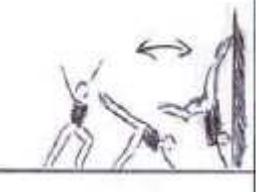
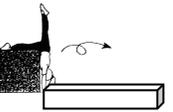
Basculer les fesses au-dessus des mains (perception de la verticale renversée)

Cr : aller placer ses fesses au-dessus de ses mains, dos droit, bras tendus
CR : conserver le dos droit, rester en appui 3s



Se déplacer latéralement les fesses au-dessus des mains

Cr : régler la distance des appuis mains pour que les fesses soient au-dessus des mains, bras tendus
CR : se déplacer en conservant les fesses hautes sur 2 m

 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-1 jambe)</p> <p><i>Cr : aligner progressivement mains-épaules-tronc et 1 jambe à la verticale (on garde un appui pied), bras tendus + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir la jambe alignée 3s</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-1 jambe)</p> <p><i>Cr : aligner en montant les pieds, progressivement mains-épaules-tronc et 1 jambe à la verticale (on garde un appui pied), bras tendus + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir la jambe alignée 3s</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler en avant après s'être renversé</p> <p><i>Cr : placer ses fesses au-dessus de ses mains, dos droit, bras tendus puis s'enrouler en fléchissant les bras (freins) et enroulant la tête + aide d'un adulte</i></p> <p>CR : tenir renversé 3 s puis rouler en « contrôlant »</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler en avant après s'être renversé</p> <p><i>Cr : placer progressivement mains-épaules-tronc-1 jambe à la verticale (on garde un appui pied) puis s'enrouler en fléchissant les bras (freins) et en enroulant la tête +1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir renversé 3 s puis rouler en « contrôlant »</p>
 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-jambes)</p> <p><i>Cr : aligner en montant les pieds progressivement bras-tronc-jambes à la verticale + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir alignées fesses-mains 3s</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Se renverser pour poser 1 jambe contre un mur départ au sol</p> <p><i>Cr : construire la fente alignée puis la bonne distance pour poser les mains, puis coordonner bascule du corps et impulsion de la jambe, chercher l'alignement de la jambe du tronc et des appuis + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : montée et descente maîtrisées</p> <p>Attention le dos doit être au-dessus des appuis et <u>placé</u> (sans courbure) d'où nécessité de gainer son buste (fesses et ventre serrés)</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Appui tendu renversé contre un mur départ au sol</p> <p><i>Cr : construire la fente alignée puis la bonne distance pour poser les mains, puis coordonner bascule du corps et impulsion de la jambe et montée de la jambe AR, chercher l'alignement de la jambe du tronc et des appuis + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir alignées jambes-fesses-mains 3s avant de revenir en maîtrisant la descente</p> <p>Attention le dos doit être au-dessus des appuis et <u>placé</u> (sans courbure) d'où nécessité de gainer son buste (fesses et ventre serrés)</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>ATR tombé à plat dos sur un gros tapis</p> <p><i>Cr : amener une jambe à la verticale, puis l'autre, dos placé, corps gainé, se laisser aller d'un bloc droit comme un bâton à plat dos sur un gros tapis. Menton sur la poitrine, bras tendus + 1 AIDE ADULTE</i></p> <p>CR : de la verticale renversée 3 s tomber à plat dos d'un bloc</p>

SE RENVERSER POUR FAIRE LA ROUE (quadrupédie latérale)

Les difficultés à prendre en compte :

- Les mêmes que pour la verticale renversée
- +
 - Rotation latérale du corps 360°: repères visuels mais surtout proprioceptifs et kinesthésiques
 - Comprendre la pose des appuis alternatifs

Principes d'action :

- Les mêmes que pour la verticale renversée
- +
 - Expérimenter le sens de rotation latéral : tourner pied D ou G devant
 - Construire la succession des appuis :
 - Pour une roue à droite : pied G derrière, pied D devant, poser main D puis main G puis pied G puis pied D
 - Pour une roue à gauche : pied D derrière, pied G devant, poser la main G puis main D puis pied D et pied G

Plus les appuis sont alignés plus on passe par la verticale renversée,

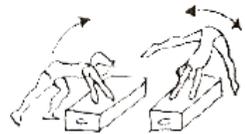


V

Franchir de part et d'autre un banc en montant les fesses

Cr : prendre appui de chaque côté du banc 1 main puis l'autre passer les jambes de l'autre côté du banc, bras tendus, les fesses les plus hautes possibles.

CR : ne pas toucher le banc avec les pieds



B

Passer de chaque côté du banc en se renversant. Construire la rotation latérale, **chercher son sens de rotation**

Cr : passer d'un côté et de l'autre du banc avec succession des appuis : pied D pied G main G main D pied D pied G et inversement, bras tendus

CR : ne pas toucher le banc et les appuis sont alternatifs



R

Idem mais on monte les fesses (bras tendus)

Cr : passer d'un côté et de l'autre du banc avec succession des appuis, puissée forte de la jambe d'appui pour monter les fesses au-dessus des mains, bras tendus,

CR : les fesses sont à l'oblique haute



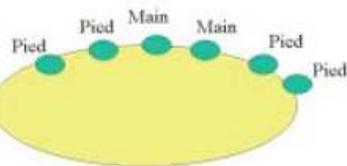
N

Se renverser le plus possible par-dessus l'élastique oblique en ayant choisi son sens de rotation

Cr : appuis alternatifs sur le banc, de part et d'autre de l'élastique, bras tendus et fesses hautes

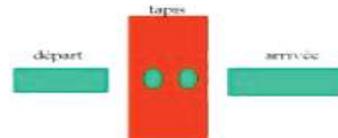
CR : ne pas toucher l'élastique

Roue au sol sur un arc de cercle



N

CR: fesses au-dessus des mains
« respecter l'ordre des appuis »



N

Roue dans un couloir

Cr: succession des appuis, se déplacer dans un plan latéral 360°, bras tendus, fesses au-dessus des mains, redressement sur pied D

CR : départ et arrivée dans les couloirs, fesses au-dessus des mains

S'ÉQUILIBRER

SUR UN BANC, SUR LA POUTRE BASSE

(La hauteur de la poutre ne sera pas plus haute que l'entrejambe des élèves)

Les difficultés à prendre en compte :

- Accepter les déséquilibres, construire un équilibre a posteriori puis pendant l'action
- Comprendre et accepter le transfert du poids du corps
- Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps)
- Tonicité posturale
- Maitriser ses émotions

Principes d'action :

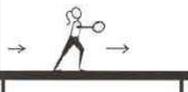
- Sentir et réaliser un transfert du poids du corps pour que le centre de gravité du corps reste au centre de la base de soutien des pieds (mettre son poids sur la jambe d'appui par exemple)
- Mettre un pied devant l'autre (et non à côté ou DR) sur un espace étroit
- Prendre des repères visuels haut et loin
- Prendre progressivement des repères sur soi
- S'équilibrer avec les bras
- Rester concentré, ne pas aller trop vite
- Rester tonique (ventre et fesses serrés)

Sur un banc

V

- Marcher en AV/AR/côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en balançant la jambe le long du banc

- Transporter un objet



CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre

- Sorties

V

CR : stable et immobile dans la zone de réception

Sur une poutre basse

V

- Marcher en AV/AR/côté en mobilisant les bras ou non

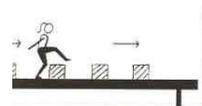


- Marcher sur $\frac{1}{2}$ pointes

Sur un banc

B

- Marcher sur $\frac{1}{2}$ pointes



- Enjamber des obstacles



- Sauter par-dessus

CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre

Sur poutre basse

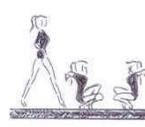
B

- Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied

- Balancer la jambe le long de la poutre

Sur un banc

B



- Tourner en bas

- Marcher yeux fermés

- Attraper une balle et la relancer

- Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds

CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre

Sur poutre basse

R

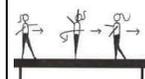
- Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou sur $\frac{1}{2}$ pointes



- Deux $\frac{1}{2}$ tours enchainés

Sur un banc

B



- Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou $\frac{1}{2}$ pointes

- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec une position d'équilibre, un saut groupé

- Rester en équilibre sur les fesses sans les mains

CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre

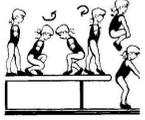
Sur poutre basse

N

- Sauter groupé avec amplitude en progression (long)

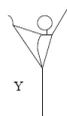
- Enchaîner un saut et avec une position d'équilibre sur $\frac{1}{2}$ pointes

- Se déplacer avec des pas dansés

<p>- Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>- Transporter un objet avec $\frac{1}{2}$ tour</p> <p>- Marcher en attrapant une balle et en la relançant</p> <p>- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un saut et un tour</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p> <p style="text-align: right;">B</p> <p>- Sorties immobiles avec un saut écart, ou $\frac{1}{4}$ tour</p> <p>CR : stable et immobile dans la zone de réception</p>	<p>- Sauter par-dessus un obstacle</p> <p>- Rester en équilibre sur les fesses</p> <p>- $\frac{1}{2}$ tour en bas</p> <p>- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un saut et un $\frac{1}{2}$ tour en bas</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p> <p style="text-align: right;">R</p> <p>- Sorties avec $\frac{1}{2}$ tour ou 1 saut groupé</p>  <p>CR : stable et immobile dans la zone de réception</p>	<p>- Faire un tour complet</p> <p>- Se déplacer latéralement</p> <p>- Se déplacer avec des sautillés</p> <p>- Enchaîner au moins 1,5 aller-retour avec une entrée et une sortie au choix</p> <p>- Des entrées au bout, sur le côté</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p> <p style="text-align: right;">N</p> <p>- Sorties immobiles avec 1 tour</p> <p>CR : stable et immobile dans la zone de réception</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><i>En combinant les éléments pour créer un effet esthétique cycle 3</i></p>
--	---	---	--

DES FIGURES D'EQUILIBRE au sol, sur un banc, sur la poutre basse

Des exemples car la forme peut être trouvée par les élèves

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action ▪ Construire des nouveaux équilibres à partir <ul style="list-style-type: none"> ○ du transfert du poids du corps sur les appuis sollicités ○ des repères kinesthésiques, visuels (loin) ▪ Avoir une certaine tonicité posturale ▪ Comprendre et utiliser les bras comme équilibrateurs ▪ Assumer le regard des autres 	Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentir et réaliser un transfert du poids du corps sur les appuis sollicités : point d'équilibre ▪ Prendre des repères visuels horizontaux loin ▪ Prendre progressivement des repères sur soi (proprioceptifs) ▪ S'équilibrer avec les bras ▪ Rester concentré ▪ Rester tonique 		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Un pied posé au sol devant</p> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">V</div> ● </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- En fente avant</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- A genoux bras horizontaux</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur 3 appuis</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur les fesses</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur deux pieds en mobilisant les bras</p> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div> ● </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur 1 pied, bras horizontaux</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur un pied à plat</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur 2 appuis (un genou et un bras)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur les fesses et pieds</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur mains et pieds</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur 1 un pied à plat, bras verticaux</p> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">R</div> ● </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Les postures sur $\frac{1}{2}$ pointes</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Bras verticaux</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Sur les fesses</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Chandelle</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Des enchainements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saut posture - élément acrobatique+posture </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">N</div> ● </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Planche faciale à l'horizontale ou plus</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>- Tenir le genou fléchi</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>- Tenir en « Y »</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>

DES SAUTS au sol

Des exemples car la forme peut être trouvée par les élèves

Les difficultés à prendre en compte :

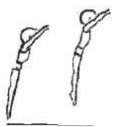
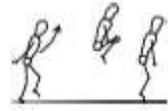
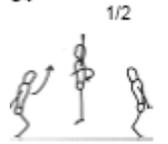
- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser le bras comme élévateurs et équilibrateurs

Principes d'action :

- Prendre des repères visuels horizontaux hauts
- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras (impulsion dynamique et percutante des pieds au sol)
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes fléchies, appuis solides au sol)
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception

- Différentes formes de sauts (classification à partir de l'impulsion et réception) 2 pieds-2 pieds, 1 pied -autre pied, 1 pied-même pied, 1 pied-2 pieds, 2 pieds-1 pied
 - En changeant d'orientation
 - En utilisant ou non les bras
 - En les coordonnant entre eux ou à un autre élément

- Des exemples de sauts avec une action dans l'envol

 <p style="font-size: small;">droit</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">V</div> <p>Saut vers le haut 2 pieds</p>  <p>Saut extension</p>  <p>Saut écart</p>	<div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">B</div>  <p>Saut extension avec amplitude</p> <p style="font-size: small;">avec ¼ de tour</p>  <p>Saut avec ¼ tour</p>	<div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">R</div>  <p>Saut groupé</p>  <p>Saut avec ½ tour</p>	<div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">N</div> <p>Enchaînements de sauts</p>  <p>Saut 1 tour</p>
--	--	---	---

CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée

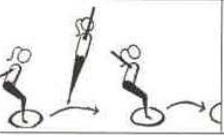
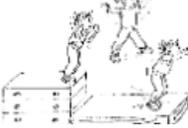
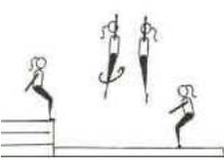
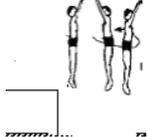
VOLER POUR MONTER ET DESCENDRE

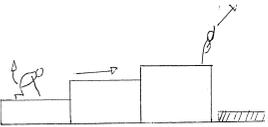
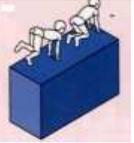
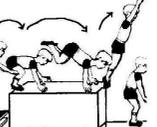
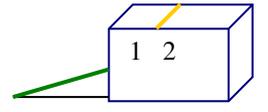
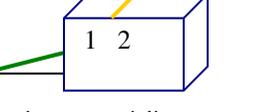
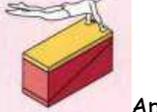
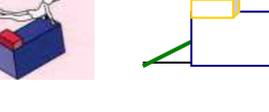
Les difficultés à prendre en compte :

- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser le bras comme élévateurs et équilibrateurs
- Comprendre l'appui des bras solides
- Les épaules qui avancent au-dessus des appuis, ce qui fait tomber en avant

Principes d'action :

- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Prendre des repères visuels horizontaux, hauts
- Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras (impulsion dynamique et percutante des pieds au sol)
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes fléchies, appuis solides au sol)
- Avoir des appuis mains solides, les épaules sont légèrement en AR des mains, regard horizontal
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception

 <p style="text-align: right;">V</p> <p>Sauter d'un contre-haut dans une zone marquée au sol</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes $\frac{1}{2}$ fléchies</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: right;">V</p> <p>Sauter en extension d'1 zone à 1 autre (en moquette et non des cerceaux)</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes $\frac{1}{2}$ fléchies, enchaîner un autre saut en dynamique</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Sauter avec ses bras vers le haut : construction du point mort haut, arriver dans une zone marquée</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds au bord du plinth, les bras aident à l'impulsion, aller chercher vers le haut (regard), amortir jambes $\frac{1}{2}$ fléchies, être tonique</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Sauter écart d'un contre-haut dans une zone marquée</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, écarter puis resserrer les jambes en l'air, amortir jambes $\frac{1}{2}$ fléchies, être tonique</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>
 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Enchaîner deux sauts/des contre-haut</p> <p>Cr : saut et impulsion dynamiques sur 2 pieds, les bras aident à l'impulsion pour remonter, amortir jambes $\frac{1}{2}$ fléchies, (régler la distance entre les 2)</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Sauter grouper dans une zone marquée</p> <p>Cr : impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, grouper, dégrouper les jambes, amortir jambes $\frac{1}{2}$ fléchies</p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Saut $\frac{1}{2}$ tour en l'air</p> <p>Cr : impulsion haute, bras déclencheur du 1/2 tour, la tête tourne pour retrouver un repère, amortir jambes $\frac{1}{2}$ fléchies</p> <p>CR : arrivée stabilisée face au plinth</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>...saut avec 1 tour en l'air</p> <p>Cr : impulsion haute, bras déclencheur du tour, retard de la tête pour conserver le regard vers l'avant, amortir avec les jambes $\frac{1}{2}$ fléchies</p> <p>CR : arrivée stabilisée dos au plinth</p>

 <p>V</p> <p>Monter en bonds de lapins sur des contre-haut</p> <p>Cr : bras tendus, appuis alternatifs mains -pieds dynamiques, faire 2 appuis mains et 1 appui pied par plinth</p> <p>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</p>	 <p>V</p> <p>Monter en bonds de lapins sur un contre-haut</p> <p>Cr : bras tendus, appuis bras dynamiques et solides, faire 1 bond de lapin sur le plinth</p> <p>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</p>	 <p>V</p> <p>Rebondir, arriver à genoux sur bloc de mousse, 1 bond de lapin, sauter</p> <p>Cr : rebondir (1 à 2 fois) sur le tremplin avec mains sur le bloc, <u>les fesses doivent monter en appuyant sur les bras tendus, arriver à genoux, enchaîner 1 bond de lapin sur le plinth</u></p> <p>CR : sans arrêt</p>	 <p>B</p> <p>Sauter arriver accroupi sur le bloc</p> <p>Cr : <u>impulsion sur le tremplin sur l'avant des pieds, appui dynamique des jambes, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides, arriver accroupi, enchaîner 1 bond de lapin sur le plinth</u></p> <p>CR : sans arrêt</p>
 <p>B</p> <p>Après 3 pas d'élan au maximum, poser les mains et les pieds dans la zone 1</p> <p>Cr : <u>impulsion 2 pieds sur le tremplin (sur l'avant du pied), bras tendus, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides, sans arrêt entre appel et saut</u></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p>R</p> <p>Après 3 pas d'élan au maximum, poser les mains dans la zone 2</p> <p>Cr : <u>impulsion 2 pieds sur tremplin, bras tendus, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser loin, être tonique, sans arrêt entre appel et saut</u></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p>N</p> <p>Après 3 pas d'élan, prendre 1 impulsion sur le tremplin, arriver les mains à la fin de la zone 2, accroupi sur le bloc</p> <p>Cr : <u>impulsion 2 pieds, bras tendus sur le tremplin, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser loin pour voler, être tonique</u></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p>N</p> <p>Après 3 pas d'élan, prendre 1 impulsion sur le tremplin, poser les mains par-dessus un petit cube de mousse</p> <p>Cr : <u>impulsion 2 pieds, bras tendus sur le tremplin les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser par-dessus pour voler, être tonique</u></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>
 <p>Après 3 pas d'élan au maximum, sauter écart + AIDE ADULTE</p> <p>Cr : <u>impulsion 2 pieds, bras tendus sur tremplin, appuis bras solides, écarter les jambes pour franchir, relever la tête et appuyer sur les bras vers l'avant pour relever le corps, être tonique</u></p> <p>CR : arriver debout stable</p> <p>N</p>			