



ACTIVITES GYMNIQUES MATERNELLE - CP

Échéancier : Inscription à renvoyer via le formulaire en ligne :

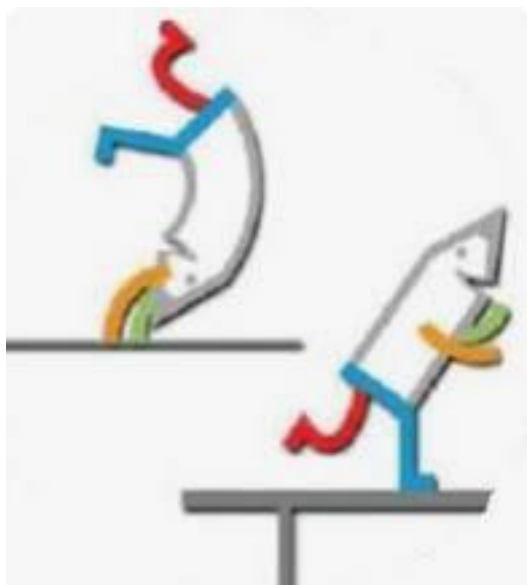
Inscription activités gymniques Avant le 8 novembre

Date : Mercredi 4 décembre 2024 (matin + pique nique)

Lieux : Sites de proximité

Forme : Effectifs limités

Public : Maternelle



Sens de l'activité :

Pour l'élève de maternelle et du début de CP, la pratique de la gymnastique c'est :

Risquer son équilibre en se renversant, en prenant de l'altitude, en se balançant, en sautant en l'air etc

Apprendre en faisant de la gymnastique c'est :

Être capable de se déplacer en perdant ses repères spatiaux et temporels tout en gardant la maîtrise de son équilibre.

Compétence à atteindre en fin de module d'apprentissage :

Enchaîner plusieurs actions simples.

Les actions gymniques :

Il est conseillé de déchausser (l'idéal étant d'être pieds nus) le plus souvent possible les enfants de sorte qu'ils puissent solliciter au maximum les récepteurs nécessaires aux réflexes d'équilibration.

SE DEPLACER pour :

- Aller d'un point à un autre avec des appuis pédestres, quadrupédiques, manuels.
- Passer d'une modalité à l'autre.
- Monter sur...
- Passer des « appuis pieds » à des « appuis mains » de façon de plus en plus équilibrée et rapide malgré des dispositifs de plus en plus déséquilibrants.

VOLER pour :

- Se réceptionner (réception).
- Rebondir (coordination descendre/monter).
- Monter (impulsion).
- Attraper (envol).

TOURNER :

(prioritairement vers l'avant)

- Sur un plan incliné pour réussir un tour complet.
- Sur un plan horizontal.
- Autour d'une barre pour s'enrouler en respectant l'axe de rotation (se renverser, tourner dans l'axe, se redresser)



CONTRIBUTION DE LA GYMNASTIQUE A LA CONSTRUCTION DES COMPETENCES INTERDISCIPLINAIRES

Programmes	Gymnastique
AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS LES ACTIVITES PHYSIQUES	
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées	
<p><i>L'élève exprime ce qu'il ressent, nomme les activités et les objets manipulés ou utilisés, dit ce qu'il a envie de faire.</i></p> <p><i>S'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement.</i></p> <p><i>Se repérer et se déplacer dans l'espace. Décrire ou représenter un parcours simple. Éprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions. Écouter, aider, coopérer ; demander de l'aide. Respecter les autres et les règles de la vie commune.</i></p>	<p>Acquérir le vocabulaire spécifique : lieux, engins, agrès, matériels, actions (par ex-« roulade » et non « galipette »).</p> <p>Prendre plaisir à expérimenter et à explorer un matériel gymnique. Éveiller sa curiosité par rapport à la pratique sociale de référence. Éprouver le plaisir de la création.</p> <p>Savoir situer ses actions dans son espace proche. Aider. Utiliser les lieux, respecter le matériel. Respecter l'organisation collective.</p>
MOBILISER LE LANGAGE DANS TOUTES SES DIMENSIONS	
<p><i>Dire, écrire, expliquer après avoir terminé une activité ou un jeu.</i></p> <p><i>Comprendre, acquérir et utiliser un vocabulaire pertinent.</i></p>	<p>Raconter, expliquer ses actions, celles des autres. Décrire des parcours, des ateliers.</p> <p>Acquérir le vocabulaire spécifique : lieux, engins, agrès, matériels, actions (par ex-« roulade » et non « galipette »).</p>
EXPLORER LE MONDE	
<p><i>Se situer dans l'espace et situer les objets par rapport à soi.</i></p> <p><i>Situer des événements les uns par rapport aux autres.</i></p> <p><i>Repérer un danger et le prendre en compte.</i></p>	<p>Décrire l'espace gymnique, le dessiner, en faire le plan, le coder. Situer ses actions dans cet espace. Savoir situer ses actions chronologiquement.</p>



SE DEPLACER / FRANCHIR UN OBSTACLE

1. Se déplacer (et s'équilibrer) horizontalement

Matériel : bancs, poutres, briques, tapis roulant (tapis avec balles de tennis en dessous/ à sécuriser avec des tapis autour pour éviter que les balles de tennis ne se dispersent et sécuriser les chutes).

1^{er} niveau : se déplacer en pas latéraux

2^o niveau : se déplacer en pas glissés

3^o niveau : marcher sur le banc en pas franchis (un pas après l'autre).

4^o niveau : marcher en enjambant des obstacles.

5^o niveau : marcher avec un anneau sur la tête.

6^o niveau : marcher avec un anneau sur la tête et un objet dans les mains.

7^o niveau ; marcher en enjambant des objets et en regardant au loin.

Niveaux experts :

- s'arrêter au milieu de l'engin et faire une figure sur 1 pied (planche, cigogne).

- sautiller sur le banc (petits sauts sur place).

- se retourner.

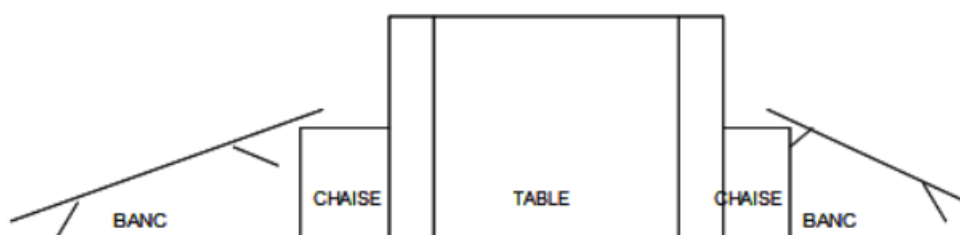
- marcher à reculons (ou glisser).

- **banc incliné** : marcher à genou, légèrement accroupi, debout en pas glissés, debout un pied après l'autre (aller-retour).

2. Se déplacer en grimpant

Matériel : bancs, tables, espaliers/échelles, chaises

- 1^{er} niveau : grimper sur une chaise puis sur une table, descendre en sautant sur un tapis.
- 2^o niveau : même chose en ajoutant une chaise sur la table (monter et redescendre de la chaise avant le saut sur le tapis).
- 3^o niveau : banc (ou plan incliné), chaise, table (même disposition pour la descente). Grimper à quatre pattes et redescendre de la même manière (tête en avant).



3. Franchir un obstacle

Matériel : caissettes, bancs, petites tables, cordes suspendues

Sur ses pieds :

- 1° niveau : Enjamber des caissettes.
- 2° niveau : Suivre un chemin de chaises placées les unes à côté des autres.
- 3° niveau : Suivre un chemin de chaises placées les unes derrière les autres.

En suspension, à partir d'une barre, d'une corde ou d'anneaux.

- 1° niveau : Se suspendre et se balancer.
- 2° niveau : Se suspendre, se balancer et se lâcher.
- 3° niveau : Se balancer plusieurs fois de suite.
- 4° niveau : Franchir une rivière en se balançant.
- 5° niveau : Se balancer et shooter dans un ballon en hauteur.

En appui sur les mains :

- 1° niveau : Passer d'un côté à l'autre du banc.
- 2° niveau : Se balancer entre deux tables ou deux barres.

VOLER

1. Pour se réceptionner :

Matériel : *plinth, banc, poutre, espalier, tapis*

Il est important de travailler une réception stabilisée et équilibrée. Placer un cerceau devant l'engin pour délimiter la zone de réception.

Au sol, sauter d'un cerceau à un autre peut être un exercice préalable permettant de travailler la posture recherchée (flexion des jambes, buste droit et bras écartés).

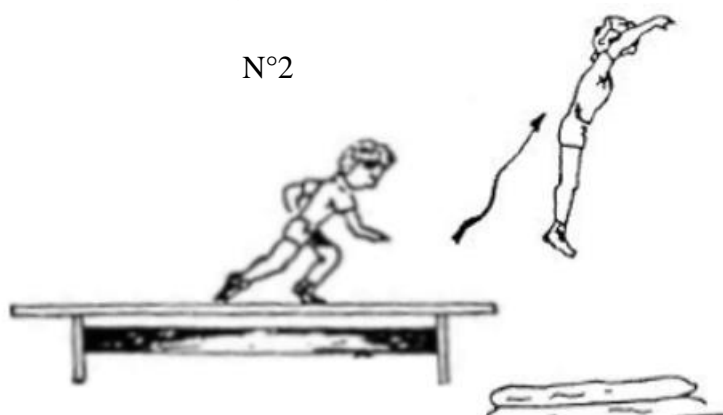
- 1° niveau : sauter en contrebas et arriver sur ses pieds d'une hauteur plus ou moins importante : à partir d'un banc, d'une poutre, d'un plinth (schéma n°1), d'un espalier.
- 2° niveau : sauter de plus en plus haut après une course montante (schéma n°2).
- 3° niveau : sauter et toucher un objet pendant le saut et arriver sur ses pieds (même dispositif qu'au niveau 1).
- 4° niveau : sauter et effectuer une action pendant le saut. $\frac{1}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour, écarter les jambes, les bras... et arriver sur ses pieds.

N°1



Courir et sauter le plus haut possible

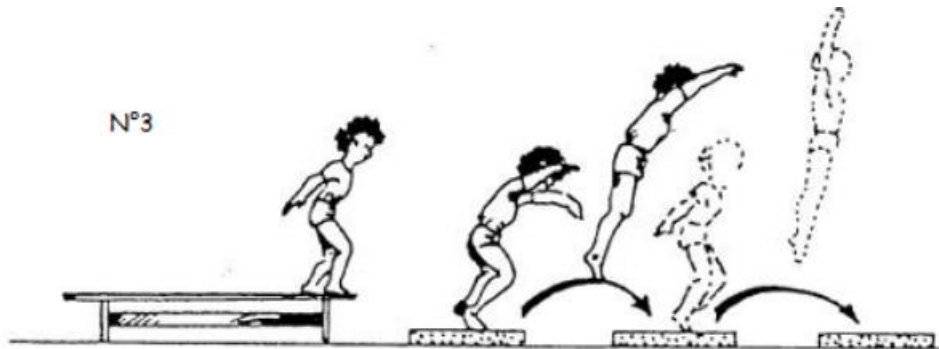
N°2



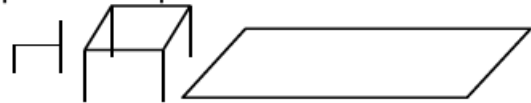
2. Pour rebondir :

Matériel : *trampoline, plinth, ballon, tapis*

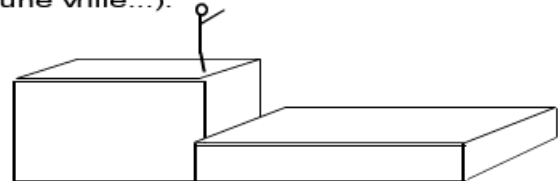
- 1° niveau : depuis un banc, rebondir de tapis en tapis (schéma n° 3).
- 2° niveau : après une course rebondir sur un trampoline pour faire un grand saut (schéma n°4).
- 3° niveau : depuis un caisson, rebondir sur un trampoline pour toucher un ballon (schéma n°5).
- 4° niveau : sauter, rebondir, remonter en franchissant un obstacle en mousse.



Monter sur la table en s'aidant de la chaise puis **sauter** sur le tapis de réception.

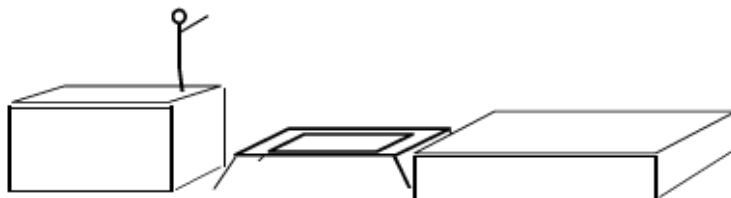


Grimper sur un plinth assez haut, librement, pour **sauter** sur un gros tapis de réception, selon sa fantaisie (**se laisser tomber, sauter** puis **rouler, faire une vrille...**).



Varier les hauteurs de saut

Monter sur un bloc, **sauter** sur un mini trampoline. **Y rebondir et s'équilibrer.**



Possibilité d'enchaîner les actions et de terminer par un saut sur le tapis de réception .

Sauter vers le haut pour aller **toucher** la clochette (ou attraper le foulard, toucher le ballon...).



La hauteur du saut doit permettre une réception aisée

TOURNER / ROULER

1. Sur un plan incliné :

Matériel : plinth, banc, tapis, plan incliné (ou tremplin), espalier

- 1° niveau : rouler sur le côté longitudinalement.



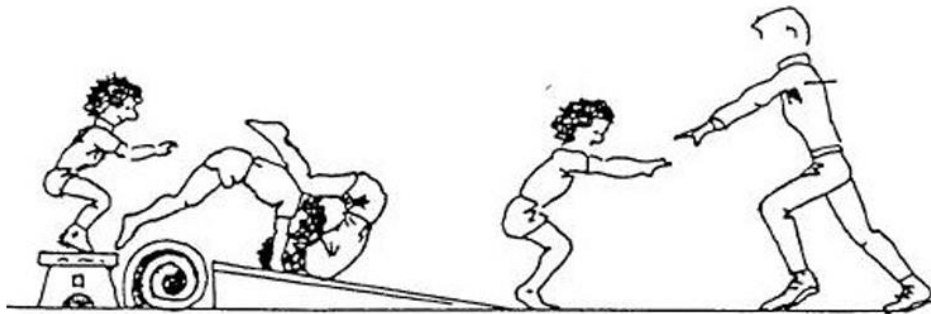
- 2° niveau : rouler sur le côté en boule.
- 3° niveau : rouler dans l'axe sur le plan incliné. Veiller à un bon enroulement de la tête.
- 4° niveau : rouler en contrehaut et en partant à genoux (regarder une image collée sous le plinth).



Construire l'enroulement
vers l'avant



- 5° niveau : partir accroupi, rouler dans l'axe et se relever avec l'aide de l'adulte.



Rouler dans l'axese relever avec l'aide du Maître

- 6° niveau : partir debout, s'accroupir puis rouler et se relever.

- Rouler vers l'arrière : partir en appui sur le haut d'un bloc de mousse triangulaire (dos au bloc), basculer vers l'arrière et lancer les jambes pour effectuer une roulade arrière dans l'axe du bloc de mousse.



2. Autour d'une barre

Matériel : barre, plinth

- 1° niveau : tourner autour de la barre (barre fixe ou parallèle avec une caisse pour mettre la barre à hauteur des hanches de l'enfant).
- 2° niveau : tourner autour de la barre en partant appui bras tendus.

Conseil pour préparer la rencontre

Mettre en place le maximum de situations proposées en classe en balayant tous les verbes d'action décrits précédemment.

Place de l'enfant
du travail en classe à la rencontre USEP ...

AVANT LA RENCONTRE USEP	Observer l'installation du matériel Pratiquer les ateliers Ranger le matériel
PENDANT LA RENCONTRE USEP	Jouer Développer son autonomie Savoir respecter les règles de sécurité Se repérer dans l'espace Se repérer dans le fonctionnement Rencontrer les autres Récupérer ses affaires
APRES LA RENCONTRE USEP	Expliquer aux autres Utiliser des verbes d'actions Utiliser les photos prises lors de la rencontre Au cours de séances de langage : acquisition d'un vocabulaire spécifique, verbaliser des actions