

GYMNASTIQUE Cycle 3



Principes

- Toute la classe participe.
- Rôle du maître : participe à l'encadrement et à l'évaluation.
- Enfants : acteurs – spectateurs – juges.
- Chaque enfant doit présenter un enchaînement mis au point par lui en prenant en compte les différents éléments précisés dans le paragraphe « **Enchaînement** ».

Préparation dans la classe

- Il est impératif d'avoir fait un cycle de travail.
- Il est important de donner connaissance aux enfants avant la rencontre, des différents critères faisant l'objet de l'évaluation de l'enchaînement. **Une pratique de l'évaluation en classe est nécessaire.**
- Chaque enfant présente par écrit le descriptif de son enchaînement par le biais de la fiche « Mon contrat », complétée à l'aide des vignettes présentant les différents éléments gymniques (classées par degré de difficulté).
- L'équipe des conseillers pédagogiques en EPS du Haut-Rhin a élaboré un document « La gymnastique sportive aux agrès au sol à l'école primaire », destiné à vous aider dans la mise en place d'un cycle d'apprentissage. N'hésitez pas à le consulter.
<http://www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/EPS/gym/index.htm>

Fonctionnement

Dans chaque période d'une demi-journée, 2 créneaux :

- 1^{er} créneau : Praticable pour l'enchaînement au sol (Groupe 1, Groupe 2),
- 2^{ème} créneau : Agrès pour ateliers de découverte (Groupe 3, Groupe 4) puis rotation (Durée 1h20 avant rotation).

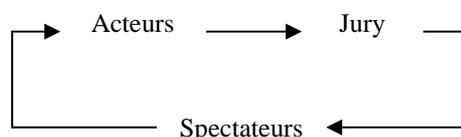
Répartition des enfants

Chaque classe est répartie en 4 sous-groupes numérotés 1, 2, 3, 4 (constitués d'avance). Renseigner l'annexe 1 en inscrivant les élèves par groupe. Pour les classes à cours multiples, mettre de préférence les CE2/CM1 en groupes 1 et 2 et les CM1/CM2 en groupes 3 et 4.

Organisation pour la présentation de l'enchaînement

SPECTATEURS	ACTEURS	JURY	SPECTATEURS	ACTEURS	JURY
	Aire 1 – 1 Responsable			Aire 2 – 1 responsable	

Sens de rotation proposé :



Durée

1 heure 20 avant rotation

Tenue des enfants

Quelques exigences :

- enchaînement et découverte d'ateliers en chaussons de gym ou pieds nus.
- tenues « près du corps » dans un souci pratique et esthétique (rotation, équilibre).
- cheveux longs attachés à l'aide d'un élastique ne gênant pas la rotation (éviter serre-tête et barrettes).
- bijoux retirés.

Enchaînement

Il se déroulera de la manière suivante : Présentation – Posture - Elément Gymnique - Elément de liaison - Elément Gymnique - Elément de liaison - Posture – Présentation finale

Dans chaque enchaînement, il doit y avoir : **1 rotation, 1 équilibre haut, 1 équilibre bas, 1 saut, 1 renversement et 1 élément gymnique au choix.**

Les éléments de liaison doivent être variés.

Les éléments gymniques : explications

a. Rotation

i. **Éléments gymniques valant 1 point**

Roulades Longitudinales :

R 1 1 : départ sur le ventre, arrivée sur le ventre

R 1 2 : départ sur le dos, arrivée sur le dos

ii. **Éléments gymniques valant 2 points**

Roulades Avant :

R av 1 : départ accroupi, arrivée assis

R av 2 : départ accroupi, arrivée jambes tendues

R av 3 : départ accroupi, arrivée debout

R av 4 : Roulade avant arrivée assis jambes écartées

iii. **Éléments gymniques valant 3 points**

Roulades Arrières :

R ar 1 : départ accroupi, arrivée à genoux

R ar 2 : départ accroupi, arrivée accroupi

R ar 3 : Roulade arrière arrivée debout jambes tendues écartées

♩ Pour les enfants gymnastes : tout élément de difficulté supérieure à ceux cités ci-dessus (à l'appréciation de l'enseignant). Il conviendra de dessiner la vignette et d'en inscrire le nom.

b. Saut

i. **Éléments gymniques valant 1 point**

S1 : saut vertical : corps tendu vertical pendant le temps de suspension

S2 : saut vertical avec élan

ii. **Éléments gymniques valant 2 points**

S3 : saut vertical avec rotation : la rotation doit être effectuée avec 1 quart de tour (1/4 de tour)

S4 : saut écart : jambes écartées tendues

iii. Eléments gymniques valant 3 points

S5 : saut vertical avec rotation : la rotation doit être effectuée avec un demi tour (1/2 tour)

S6 : saut groupé : les genoux le plus près de la poitrine, les cuisses à l'horizontale

S7 : Grand jeté, avec élan : appel une jambe- arrivée sur l'autre, arrêt en 2 ou 3 pas

S8 : Saut de biche, avec élan : idem que grand jeté, mais en plus pendant le saut, le pied avant vient toucher rapidement la cuisse arrière et reprend sa place pour la réception au sol.

♩ Pour les enfants gymnastes : tout élément de difficulté supérieure à ceux cités ci-dessus (à l'appréciation de l'enseignant). Il conviendra de dessiner la vignette et d'en inscrire le nom.

c. Equilibre haut

i. Eléments gymniques valant 1 point

Eq h 1 : planche faciale oblique, bras dans le prolongement du corps

Eq h 2 : équilibre sur une jambe, cuisse horizontale, position des bras libre

ii. Eléments gymniques valant 2 points

Eq h 3 : Equilibre sur une jambe, jambe tendue horizontale

Eq h 4 : Planche costale oblique

iii. Eléments gymniques valant 3 points

Eq h 5 : Planche costale

Eq h 6 : Planche faciale

Eq h 7 : Equilibre sur une jambe, sur demi-pointe, cuisse horizontale et position des bras libre

♩ Pour les enfants gymnastes : tout élément de difficulté supérieure à ceux cités ci-dessus (à l'appréciation de l'enseignant). Il conviendra de dessiner la vignette et d'en inscrire le nom.

d. Equilibre bas

i. Eléments gymniques valant 1 point

Eq b 1 : Planche à genou, une jambe levée ainsi que le bras opposé

Eq b 2 : Equilibre fessier, jambes fléchies, avec appui mains

ii. Eléments gymniques valant 2 points

Eq b 3 : Equilibre fessier, jambes tendues, avec appui mains

iii. Eléments gymniques valant 3 points

Eq b 4 : Chandelle, mains au sol

Eq b 5 : Equilibre fessier, jambes tendues, bras à l'horizontale

Eq b 6 : Equilibre fessier, jambes fléchies, bras à l'horizontale

♩ Pour les enfants gymnastes : tout élément de difficulté supérieure à ceux cités ci-dessus (à l'appréciation de l'enseignant). Il conviendra de dessiner la vignette et d'en inscrire le nom.

e. Renversement

i. Eléments gymniques valant 1 point

Renv 1 : Feinte d'A.T.R. sur les mains, retour sans changement de jambe

Renv 2 : Ruade : monter les fesses au-dessus de la tête

ii. Eléments gymniques valant 2 points

Renv 3 : Feinte d'A.T.R. sur les mains, avec changement de jambe

iii. Eléments gymniques valant 3 points

Renv 4 : Appui Tendu Renversé (A.T.R.)

Renv 5 : Roue avec les jambes à la verticale

 Pour les enfants gymnastes : tout élément de difficulté supérieure à ceux cités ci-dessus (à l'appréciation de l'enseignant). Il conviendra de dessiner la vignette et d'en inscrire le nom.

Jury

Mixte, il permettra la notation par l'enfant et par l'adulte, selon les critères ci-dessous.

Lors de la rencontre, les enfants seront désignés pour noter un aspect de l'enchaînement.

Pas de parade autorisée.

Notation

L'enchaînement sera noté à la fois par un jury enfant et par un jury adulte.

Chaque gymnaste aura une note finale sur 40 :

- **12 points pour la qualité d'exécution** des éléments gymniques (**JURY ENFANT**) : voir critères d'évaluation ci-dessous
- **18 points pour la difficulté** des éléments gymniques (**JURY ADULTE**; valeur annoncée au préalable par les enfants à l'aide du contrat et validée par le jury adulte : un élément gymnique non reconnu par le jury adulte ou différent de celui annoncé ne rapportera pas de point)
- **10 points pour l'impression générale (JURY ADULTE) :**
 - o 2 points pour la présentation et posture
 - o 2 points pour les éléments de liaison :
 - Il y en a et ils sont variés → 2 pts ;
 - Il y en a peu et ils ne sont pas variés → 1 pt ;
 - Il n'y en a pas → 0 pt
 - o 4 points pour l'esthétique :
 - Regard devant soi (1 pt)
 - Bras, jambes, pointes des pieds tendus (1 pt)
 - Rythme – pas de précipitation, fluide, pas trop lent - (1 pt)
 - Beau à voir (1 pt)
 - o 1 point s'il n'y a pas de rupture dans l'enchaînement
 - o 1 point s'il y a occupation de l'espace

Critères d'évaluation de la qualité d'exécution pour le jury enfant

- Rotation :

- **Longitudinale**
 - 2 points : corps gainé en restant dans l'axe du début à la fin, pointes de pieds tendues, bras et jambes tendus.
 - 1 point : Il manque 1 critère.
 - 0 point : il manque plusieurs critères.
- **Avant ou arrière**
 - 2 points : rotation dans l'axe, pas sur le haut de la tête ou sur le front.
 - 1 point : Il manque 1 critère.
 - 0 point : il manque plusieurs critères.

- Saut :

- 2 points : saut haut, réception équilibrée (stable et amortie, sans pas supplémentaire pour équilibrer la réception), position en l'air que je peux reconnaître.
- 1 point : Il manque 1 critère
- 0 point : il manque plusieurs critères

- Equilibre :

- 2 points : équilibre tenu pendant 3 secondes, regard devant soi, bras et jambes tendus, pointes des pieds tendues
- 1 point : Il manque 1 critère
- 0 point : il manque plusieurs critères

- Renversement :

- 2 points : les fesses s'élèvent nettement, les bras sont tendus, la réception sur les jambes est équilibrée.
- 1 point : Il manque 1 critère.
- 0 point : il manque plusieurs critères.

Prévoir

- 1 fiche par élève pour l'évaluation des enchaînements (Mon contrat).
 - 1 liste de classe en double exemplaire (annexe 1).
- Renseigner la liste en inscrivant les élèves par groupe (1, 2, 3 ou 4).