

Module gymnastique CM

Du terrien vers l'aérien

Les Arènes - Ville de Metz



MODULE GYMNASTIQUE - VILLE DE METZ " DU TERRIEN VERS L'AERIEN "

OBJECTIFS DU MODULE

COMPETENCES VISEES : en fin de module l'enfant devra être capable :

- d'évoluer dans des situations de plus en plus inhabituelles en prenant des risques maîtrisés
 - 1) En utilisant des espaces variés et complexes
 - 2) En réalisant des actions motrices telles que voler, se balancer, tourner, se renverser, se déplacer
 - 3) En passant par des étapes de juxtaposition, de subordination et de coordination d'actions
- de coordonner plusieurs actions
- de regarder un camarade, d'analyser et évaluer ses actions
- d'oser se montrer, choisir et présenter devant ses camarades un enchaînement d'actions de difficultés variables

SUR LE PLAN AFFECTIF: **Contrôler ses réactions affectives c'est :**

- accepter le déséquilibre
 - accepter de perdre ses repères habituels de terrien
- **Pour construire de nouveaux schémas d'actions**

- accéder au plaisir de dépasser sa peur, de prendre des risques maîtrisés
 - réinvestir ce plaisir
- **Pour construire de nouvelles possibilités**

- passer d'une baisse de tonicité due aux situations de stress à une maîtrise du corps
- **Pour aller vers l'efficacité dans la production d'actions.**

SUR LE PLAN COGNITIF :

Passer d'une réponse motrice globale, instinctive et peu efficace à une projection maîtrisée du corps dans l'espace, c'est :

- Décider de son action
- Se préparer à agir
- Se projeter dans l'action
- Affiner ses perceptions
- Modifier son comportement en fonction du résultat
- Se construire des repères d'actions

Prendre conscience de ses capacités et mieux connaître son corps.

SUR LE PLAN MOTEUR:

Utiliser un répertoire d'actions gymniques à partir des verbes suivants :

SE RENVERSER

- En appui ou en suspension
- à partir de la quadrupédie
- sur des supports de plus en plus élevés

SAUTER- VOLER

- sur les mains, les pieds
- en contre-haut, en contre-bas
- en avant, en arrière
- en enchaînant plusieurs sauts

SE BALANCER

- en appui
- en suspension

TOURNER

- en avant, en arrière
- sur le côté, sur soi-même, longitudinalement
- autour d'un axe externe

SE RECEPTIONNER- S'EQUILIBRER

- sur différentes surfaces
- de différentes hauteurs
- pour réaliser une combinaison d'actions

SE DEPLACER

- en avant, en arrière
- en suspension, en appui
- en appuis manuels, pédestres, en quadrupédie
- sur des surfaces de plus en plus étroites

Pour réaliser des enchaînements de plus en plus complexes.

PRINCIPES DE BASE DE L'ACTIVITE

• **Sur le plan affectif**

La tâche doit être réalisable par le sujet :

- la représentation imaginaire de la tâche va conditionner la première approche
- la perte de repères doit être compensée par un sentiment de sécurité
- le « vertige » doit être associé à la notion de « plaisir »

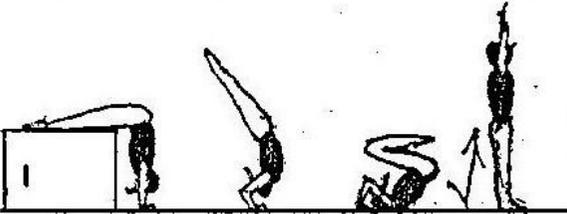
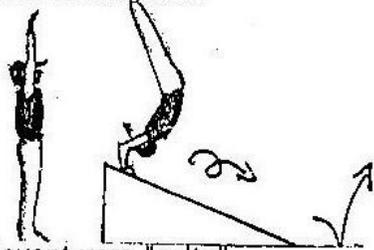
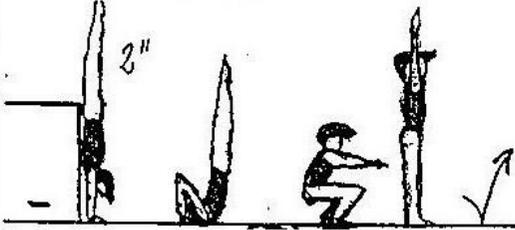
• **sur le plan cognitif**

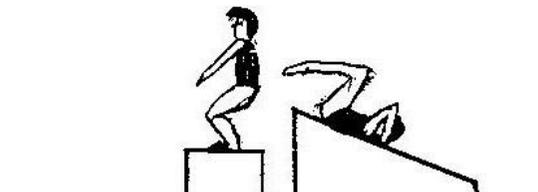
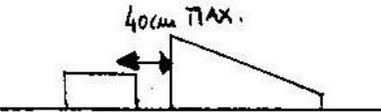
- donner des repères externes, matérialisés (traits, objets, ...)
- limiter les consignes au strict minimum
- stimuler et renforcer le feed back en faisant parler le sujet

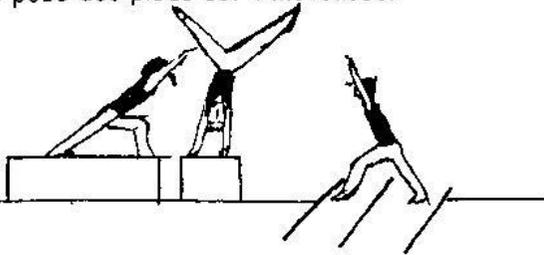
• **sur le plan moteur**

le sujet transforme son comportement en fonction du résultat recherché d'où l'importance de faire évoluer les situations vers une combinaison d'actions. Le résultat de la 1^{ère} action devient la phase de placement de l'action suivante.

ESPACE 1: LE SOL

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>_ Rentrer la tête et voir son ventre _ Arrondir le dos</p> <p>Rotation avant: Départ debout sur le sol ou à plat ventre sur 1 bloc en mousse.</p> <p>_ Poser les mains à plat au sol à largeur d'épaules _ Rouler avec 1 petit ballon entre les genoux pour garder la tonicité du corps.</p>	<p>Rotation avant: en contre bas</p> <p>Roulade sur plan incliné (tremplin)</p>  <p>Départ à plat ventre sur 1 bloc en mousse placer le dos au dessus des appuis rouler en av.</p>  <p>Rotation avant: en contre haut Départ debout rouler en avant sur 1 bloc en mousse incliné. Idem sur bloc rectangulaire</p>  <p>Rotation avant vers "salto" _ sur bloc rectangulaire</p>	<p>Roulade avant sur 1 tapis posé à plat au sol</p> <p>A la fin de la roulade toucher les mains d'un copain placé devant</p> <p>Départ à plat ventre sur 1 bloc en mousse, les mains à plat au sol, garder les bras tendus en regardant les mains placer les jambes le plus à la verticale possible pendant 2" puis rentrer la tête et rouler en avant.</p>  <p>Enchaîner par un saut à la fin de la roulade. Enchaîner par une 2ème roulade</p> <p>Sans pose de mains Avec impulsion sur 1 tremplin</p>

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Rotation arrière:</p> <ul style="list-style-type: none"> _Tête rentrée le menton est collé sur la poitrine. _Les mains placées près de la tête les paumes tournées vers l'arrière. _La réception en fin de rotation se fera à la station debout. <p>Départ debout au sol demander de faire semblant de s'asseoir et rouler de suite de manière à conserver l'élan que donne le déséquilibre vers l'arrière</p>	<p>Rotation arrière:</p> <p>Départ assis sur 1 bloc mousse incliné rouler en arrière.</p>  <p>Rouler en arrière sur un plan incliné, départ debout sur un socle d'une hauteur légèrement inférieure au plan incliné</p>  <p>Rouler en arrière sur 1 tapis à plat au sol</p>	<p>Idem sur plan de moins en moins incliné (Ex. 1 tremplin recouvert d'un tapis)</p> <p>Franchir un obstacle en fin de roulade: se repousser avec les bras.</p>  <p>Il est possible d'éloigner le socle (max. 40 cm)</p>  <p>Enchaîner deux roulades arrière.</p>

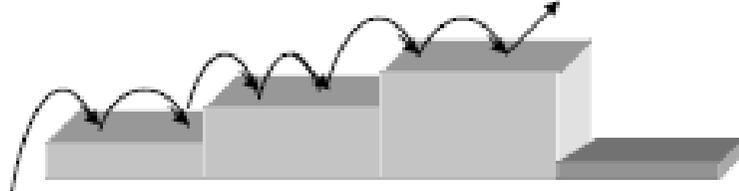
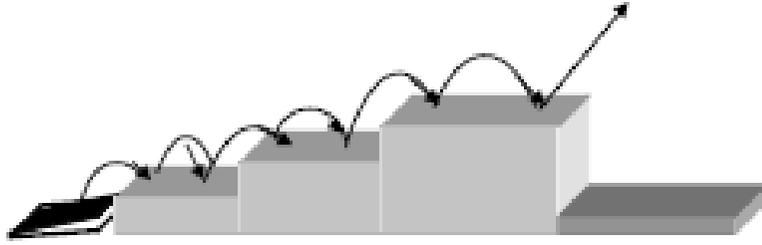
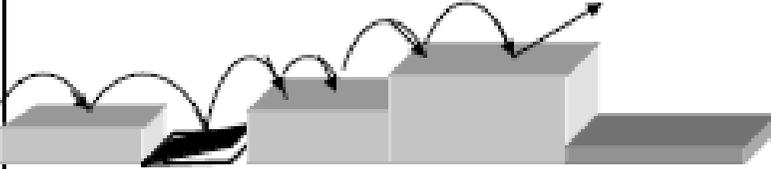
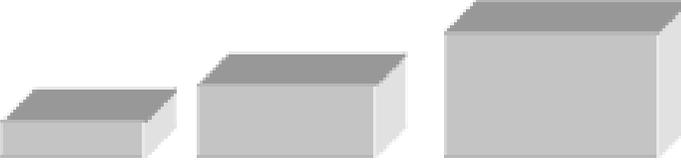
CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Se renverser latéralement (Roue):</p> <p>Pose alternative des mains Lancer alternativement les jambes Départ et réception en position de fente AV.</p>	<p>Se renverser latéralement:</p> <p>En appuis manuel sur un banc, passer d'un côté à l'autre en lançant alternativement les jambes, pour déterminer le "côté de la roue.</p> <p>Départ en fente avant sur 1 caisse effectuer une roue en posant les mains sur une 2ème caisse perpendiculaire à la 1ère. A la réception la zone de pose des pieds est matérialisée.</p> 	<p>2 bancs parallèles, poser 1 main sur le 1er banc et l'autre main sur le 2ème banc effectuer une roue. (Exercice permettant d'insister sur la pose successive des mains).</p> <p>ici</p> <p>Effectuer une roue au sol</p> <p>Effectuer une roue et enchaîner: _ par une roulade arrière _ une roue</p>

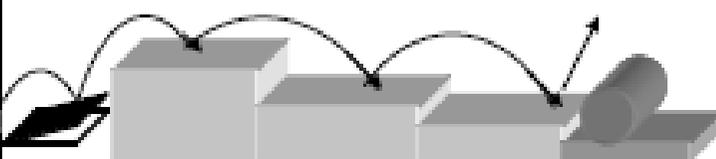
ESPACE 2 : LES POUTRES

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Fixer un point devant soi et non ses pieds.</p> <p>Pour les sauts de lapin: Poser les mains de plus en plus loin, élever le bassin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Déplacements de plus en plus haut en équilibre</i> Se déplacer librement sur un petit parcours constitué de poutres de différentes hauteurs. ▪ <i>Déplacements sur la poutre en changeant de mode d'évolution</i> Deux poutres bout à bout: Changer de mode de déplacement sur chaque poutre: <ul style="list-style-type: none"> - en avant, latéralement, en arrière - en effectuant des sautillés, des sauts. - en sautant par dessus des obstacles - en quadrupédie (marcher à 4 pattes) 	<p>Passer par dessus des obstacles posés sur les poutres</p> <p>Se déplacer en transportant des objets.</p> <p>- varier les allures : accélération et ralenti</p> <p>- varier la hauteur et la longueur des obstacles (environ 10 cm</p> <p>- en sauts de lapin (poussée simultanée des jambes)</p>

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Ne pas regarder ses pieds. La priorité est donnée à la réalisation de la 2^{ème} action.</p> <p>La consigne doit porter sur le but à atteindre et non sur la forme.</p> <p>Pour favoriser l'extension, demander à l'enfant de frapper dans ses mains au-dessus de sa tête, pendant le saut</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combinaison de plusieurs actions: Se déplacer en équilibre sur la poutre en effectuant une ou plusieurs rotations longitudinales. ▪ Tenir une attitude: Inclure dans son déplacement une attitude immobile plus de trois secondes <ul style="list-style-type: none"> - en quadrupédie avec une jambe en extension arrière - en équilibre sur une jambe - en appui fessier ▪ La sortie: Effectuer un saut et se réceptionner en équilibre sur l'aire de réception. après le saut, enchaîner une roulade. Effectuer une roulade avant sur le bloc de mousse placé dans le prolongement de la poutre. 	<p>Déplacement avant, 1/2 tour puis déplacement arrière jusqu'au bout de la poutre.</p> <p>Déplacement avant, 1/4 de tour, déplacement latéral puis un autre 1/4 de tour pour reprendre le déplacement avant.</p> <p>Inventer un enchaînement en combinant différents déplacements et en y associant une ou plusieurs attitudes.</p> <p>Effectuer un saut en lançant en hauteur un objet et se réceptionner en équilibre sur l'aire de réception.</p> <p>Effectuer une roue en sortie de poutre.</p>

ESPACE 3 : LES SAUTS

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER et CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p><i>Dans toutes les situations, demander une réception maîtrisée. Pas de course d'élan.</i></p> <p>Favoriser les appuis mains et les impulsions jambes</p> <p>Passer d'une surface dynamique à une surface rigide.</p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le corps tonique (gainage) - buste vertical, regard horizontal <p>Le départ en contre-haut sollicite une impulsion importante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sauts de lapin</i>  <p>Sauts de lapin d'un socle à l'autre, puis saut extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sauts pieds joints</i>  <p>Enchaîner des sauts pieds joints, prise d'élan réduite.</p> 	<p>Eloigner les socles.</p>  <p>Effectuer le moins de sauts possibles.</p>  <p>Intercaler des tremplins entre chaque socle. Varier la hauteur des socles.</p>

<p>Le contre-bas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - facilite les sauts, - sollicite l'amortissement, - induit l'utilisation des bras. <p>Rechercher une élévation du saut d'un socle à l'autre : éviter la sensation de chute</p> <p>Regard horizontal. Donner le tempo.</p>	<p>▪ <i>Sauts en contre-bas</i></p>  <p>Impulsion sur le tremplin, saut de lapin pour monter sur le socle puis sauts pieds joints successifs .</p>  <p>Enchaîner des sauts sur des surfaces dynamiques. Rechercher une régularité. Essayer d'allonger la durée entre deux impulsions (augmenter le temps de suspension)</p> <p><i>prise d'elan</i> →</p>  <p>Prise d'élan, un appui sur le socle, impulsion et saut extension par dessus l'obstacle</p>	<p>Un seul rebond par socle. Ajouter un obstacle lors du dernier saut.</p>  <p>Enchaîner les rebonds sans rupture dans le rythme d'exécution.</p> <p><i>prise d'elan</i> →</p>  <p>Saut extension en combinant une figure : un demi-tour, un tour complet, se grouper, écarter les jambes...</p>
---	--	--

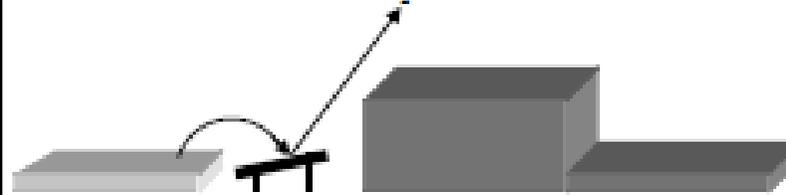
• ZONE ↑

Priorité à la deuxième action.
Donner un repère visuel lors du demi-tour ou du tour complet.

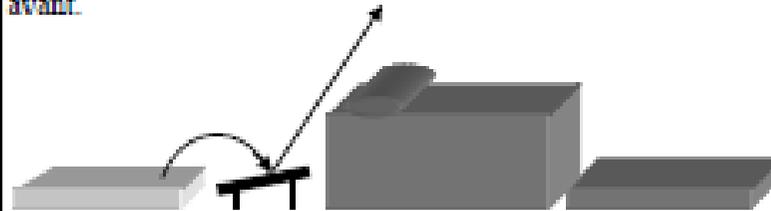
Coordonner plusieurs actions :
prendre de l'élan → rebondir → franchir → se réceptionner → ...

- Les rotations avant doivent être maîtrisées.
- Amener une élévation dynamique du bassin (plus haut que la ligne d'épaule)
- Donner un repère visuel aux élèves (regarder son ventre)

• *Utilisation du mini trampoline*



Elan réduit (marcher sur la longueur du socle), impulsion sur le mini-trampoline, arriver debout sur le matelas puis roulade avant.



Elan réduit, impulsion sur le mini-trampoline, saut par dessus l'obstacle, arriver debout sur le matelas.

⚠ Même situation, mais effectuer une roulade directement après l'impulsion (sans et avec obstacle)

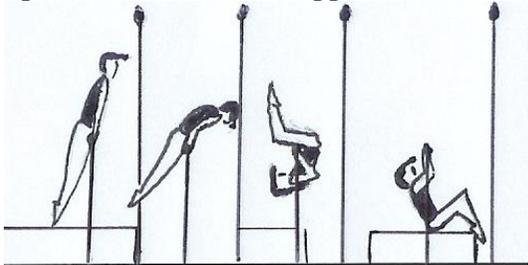
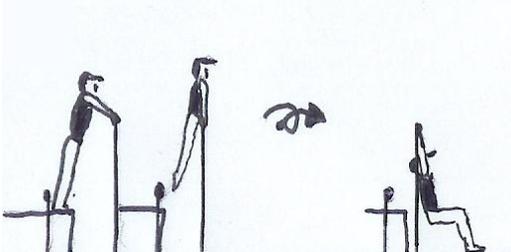
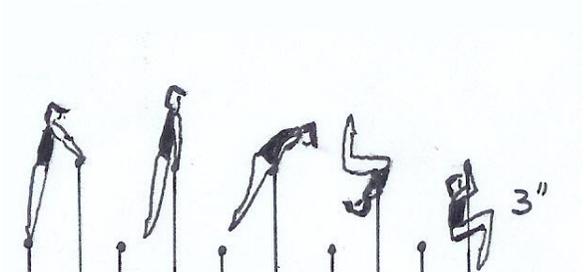
Enchaîner trois actions

Enchaîner un saut extension après la roulade avant (sur le matelas ou en contre-bas).
Enchaîner un saut en contre-bas avec demi-tour (un tour complet)

Enchaîner une roulade.
Enchaîner une roulade puis un saut extension (arriver sur le matelas ou en contre-bas)
Enchaîner une roue (mains sur le matelas arriver en contre-bas sur les pieds)
Supprimer le socle et allonger la course d'élan

Enchaîner une deuxième roulade, un saut extension.

ESPACE 4: LES BARRES

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Rotation avant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ: en appui, à mi-cuisses, sur la barre, mains en pronation proches des cuisses. - Regarder son ventre pendant la rotation - Terminer sa rotation, barre en main, en retenant ses jambes (pour éviter les lâchers trop rapides). 	<p>BARRES ASYMETRIQUES :</p> <p>➤ <i>Rotation avant sur la barre inférieure:</i> départ et arrivée sur le support de mousse</p>  <p>le support de mousse permet de surélever le centre de gravité et facilite la rotation</p> <p>➤ <i>Evolutions barre inférieure et barre supérieure</i> déplacements les pieds sur la barre basse et les mains sur la barre haute. Faire des allers et retours, de face, de profil. Sortie par une suspension, barre haute.</p>	<p>départ sur le support de mousse mais arrivée sur le sol</p>  <p>le support de mousse est décalé pour donner le choix à l'enfant de prendre ou non appui dessus.</p> <p>En fin de rotation rester en suspension 3 secondes, jambes fléchies</p> <p>rotation autour de la barre haute</p> 

Rotation avant:

- Départ: en appui, à mi-cuisses, sur la barre, mains en pronation proches des cuisses.
 - Regarder son ventre pendant la rotation
- Terminer sa rotation, barre en main, en retenant ses jambes (pour éviter les lâchers trop rapides).

Rotation arrière:

Ne pas lancer sa tête en arrière car cela provoque un redressement du tronc en dos plat et rend difficile la rotation.
En début de rotation, l'enfant doit regarder ses mains, ses cuisses.

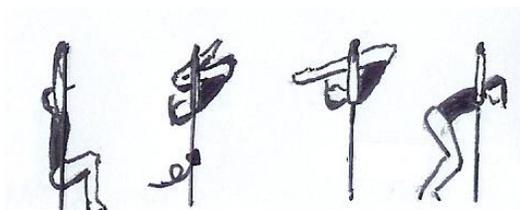
Rapprocher son ventre de la barre.

➤ Rotation avant en appui sur la barre:

Effectuer 1 rotation avant

➤ Rotation arrière en suspension

Effectuer une rotation arrière, suspendu à la barre, en faisant passer les jambes entre les bras, arriver debout sur le sol

**➤ Rotation arrière autour de la barre**

Effectuer une rotation arrière

Enchaîner 2 rotations avant en reprenant appui sur le sol.

Enchaîner plusieurs aller et retour en suspension:
rotation arrière puis faire revenir les jambes pour reprendre la position de départ

Enchaîner une rotation arrière jambes entre les bras, un retour(rotation avant), terminer par un appui sur la barre et se repousser pour sortir.

Enchaîner une rotation arrière puis une rotation avant.

CONSIGNES D'AIDE	ATELIER ET CONSIGNES D'ACTION	RELANCES
<p>Faire tenir un objet entre les jambes pour donner une tonicité au corps</p> <p>Mains en pronation (pouce en dessous de la barre), demander à l'enfant de fixer un repère devant lui.</p> <p>Tenir un objet entre ses jambes.</p> <p>Rotation arrière: Ne pas lancer sa tête en arrière car cela provoque un redressement du tronc en dos plat et rend difficile la rotation. En début de rotation, l'enfant doit regarder ses mains, ses cuisses.</p>	<p>BARRE FIXE HAUTE:</p> <p>➤ <i>Déplacements en suspension:</i> Se déplacer en suspension en effectuant des 1/2 tours, en avant, en déplacement latéral.</p> <p>➤ <i>Balancer en suspension:</i> En suspension à la barre haute mais en ayant des appuis pédestres sur deux caisses, se balancer, en avant puis revenir sur les caisses.</p> <p>➤ <i>Rotation arrière:</i> Départ sur le plan incliné, lever ses genoux et les faire passer entre ses jambes, sans toucher la barre, se réceptionner sur les jambes, bras tendus.</p>	<p>effectuer des tours complets en suspension.</p> <p>Idem mais en se balançant plusieurs fois.</p> <p>Se balancer en suspension sans prendre appuis sur les caisses, se réceptionner sur le sol et enchaîner par une roulade avant.</p>