

# LA GYMNASTIQUE

## À L'ÉCOLE MATERNELLE





# SOMMAIRE

Introduction .....	page 4
1) Lien avec les programmes .....	page 4
2) Ce qui est attendu des élèves de maternelle .....	page 5
3) Déroulement d'une séance type .....	page 6
4) Proposition de déroulement d'un module : progression sur 12 séances .....	page 7
5) L'échauffement .....	page 8
6) Propositions d'activités évolutives en lien avec les verbes d'action .....	page 10
6.1) Se déplacer .....	page 10
6.2) Rouler .....	page 14
6.3) Sauter .....	page 18
7) Mon « passeport gym maternelle » .....	page 21

# INTRODUCTION

Souvent délaissées en raison des contraintes matérielles de mise en œuvre, les activités gymniques constituent des expériences irremplaçables pour le développement moteur des élèves.

En gymnastique, l'élève est confronté à des situations qui le perturbent et l'engagent à construire un nouvel équilibre (se renverser, s'équilibrer), à se propulser et explorer l'espace aérien (voler, tourner).

Ce document a pour objectif de permettre la mise en place de séances de gymnastique au sein des écoles maternelles.

## 1. LIEN AVEC LES PROGRAMMES

### DOMAINE : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif : adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	<p>Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (<i>se suspendre avec un bras, par les pieds, se déplacer en étant suspendu, faire le tour d'une barre...</i>) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- accepter le déséquilibre ;</li><li>- accepter de perdre ses repères habituels de terrien pour construire de nouveaux schémas d'actions ;</li><li>- accéder au plaisir de dépasser sa peur, de prendre des risques maîtrisés ;</li><li>- réinvestir ce plaisir pour construire de nouvelles possibilités</li><li>- contrôler ses émotions pour aller vers l'efficacité dans la production d'actions.</li></ul>
	<p>Maîtriser sa trajectoire dans l'espace et les effets de ses actions dans la réalisation de figures acrobatiques ou gymniques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- décider de son action ;</li><li>- se préparer à agir ;</li><li>- se projeter dans l'action ;</li><li>- modifier son comportement en fonction du résultat ;</li><li>- se construire des repères d'actions.</li></ul>
Communiquer avec les autres à travers des actions à visée expressive ou artistique	<p>Coordonner plusieurs actions</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Oser se montrer, choisir et présenter devant ses camarades un enchainement d'actions de difficultés variables.</li><li>- Regarder un camarade et commencer à évaluer ses actions</li></ul>

## **2. CE QUI EST ATTENDU DES ELEVES DE MATERNELLE**

**Domaine : adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées**

Source : Eduscol : ressources maternelle – Apprendre à s'exprimer à travers l'activité physique

**Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées**

### **Période 1 - Autour de 2 ans et demi - 3 ans**

**Découvrir différents aménagements et s'y déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle :**

- Explorer différents espaces constitués de plans et agrès de différentes hauteurs et inclinaisons (planche ou poutre plus ou moins large, trampoline...), qui suscitent des actions motrices variées (monter, descendre, escalader, se déplacer à quatre pattes, debout, ramper, glisser, franchir, sauter, s'équilibrer, rouler...) et déstabilisent les équilibres habituels.
- Expérimenter différentes façons de se mouvoir en sollicitant différents appuis (mains, pieds, genoux, ventre, dos...).
- Suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu en utilisant des indices spatiaux (passer à côté de, le long de, au-dessus, dessous, entre, à l'intérieur, à travers...) ou créer son propre itinéraire dans un espace aménagé en respectant des consignes simples (se déplacer sur des éléments sans poser les pieds au sol, terminer son parcours par un saut).
- Se constituer ses premiers critères de réussites dans la réalisation de certaines figures (galipettes...).

**Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et y découvrir ses propres possibles**

- Accepter de perdre ses repères habituels pour oser s'engager seul dans l'action dans un espace aménagé et prendre des risques mesurés.
- Utiliser un répertoire varié d'actions diversifiées pour s'adapter aux aléas d'un parcours (sauter, ramper, rouler, grimper...).
- Réaliser, reproduire, parfois à de nombreuses reprises, et inventer des actions inhabituelles pour s'éprouver et montrer à d'autres ses réussites.

### **Période 2 - Autour de 3 – 4 ans**

**Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants :**

- Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (marcher à reculons, se suspendre par les bras, tourner, se balancer, voler...) ;
- Cordonner ses appuis pour monter, escalader, enjamber... sur des chemins plus complexes avec des supports plus hauts (cage aux écureuils, passerelles, échelles...) ;
- Rechercher différentes façons de franchir des obstacles ou de réaliser une action (sauter, rouler, se déplacer avec les pieds, les mains...) ;
- Se déplacer en tenant compte de différentes contraintes (se déplacer à quatre pattes sur un parcours, n'utiliser que les pieds et les mains...) ;
- Suivre un itinéraire dans un espace connu plus éloigné, en utilisant des indices spatiaux plus nombreux et le représenter sur un plan à l'aide de dessins d'éléments remarquables ;
- Participer à la mise en place d'ateliers en identifiant des objectifs simples.

**Affiner ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu ou les contraintes de déplacement induites par les véhicules utilisés :**

- Adapter ses déplacements aux contraintes du milieu en adoptant la stratégie la plus efficace ;
- Commencer à prendre des repères précis dans la réalisation de figures de manière à tenir compte de l'effet obtenu ;
- Identifier et tenir compte de critères de réussites précis dans la réalisation d'actions (réception debout jambes fléchies après un saut...) ;
- S'engager dans des enchaînements d'actions plus complexes en anticipant ses gestes de manière à assurer la continuité du mouvement ;
- Montrer le résultat de son entraînement à la classe.

**Période 3 – Autour de 5 ans**

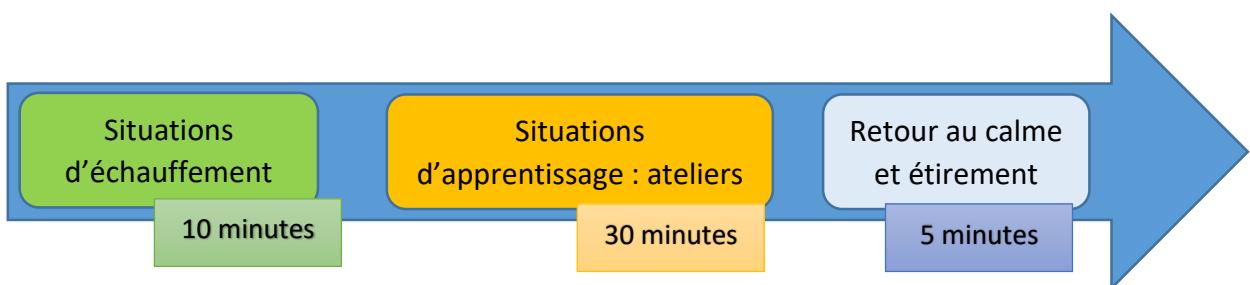
**Expérimenter et choisir des modalités d'actions et de déplacements efficaces en fonction des obstacles rencontrés ou des contraintes de réalisation :**

- Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (se suspendre avec un bras, par les pieds, se déplacer en étant suspendu, faire le tour d'une barre...);
- Maîtriser sa trajectoire dans l'espace et les effets de ses actions dans la réalisation de figures acrobatiques ou gymniques.

**Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :**

- Affiner ses actions pour les enchaîner, libérer son regard des points d'appuis ;
- Adopter des rythmes diversifiés, lier ses actions et introduire des ruptures intentionnelles, rechercher des effets esthétiques ;
- Choisir parmi différentes possibilités pour construire un enchaînement devant répondre à différentes contraintes (présence de différentes figures, utilisation d'objets ou de matériel précis...);
- Chercher à progresser, persévérer dans l'effort de manière à adopter des gestes de plus en plus précis et maîtrisés ;
- Prendre plaisir à accomplir des « exploits ».

### 3. DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE



## 4. PROPOSITION DE DÉROULEMENT DU MODULE : PROGRESSION SUR 12 SÉANCES

Chaque séance amène une complexification dans le verbe d'action. Ne pas hésiter à reprendre les situations précédentes.

Séances	Se déplacer	Rouler	Sauter
ECHAUFFEMENT	Situations 1 et 2 Marcher sur des repères au sol Marcher accroupi	<b>Rouler en avant</b> Situation 1 Rouler sur plan incliné	Situation 1 - Sauter sur place à pieds joints - Sauter par-dessus un obstacle - Sauter sur place dans un cerceau
	Situation 3 Marcher en pas chassés sur le côté + reprise séance précédente	<b>Rouler en avant</b> Situation 2 + reprise situation 1	Reprise séance 1
	Situation 3 Marcher en pas chassés sur le côté <u>et devant</u>	<b>Rouler en avant</b> Situation 3 Rouler sur un plan incliné à partir du sol	Situation 2 Enchaîner course d'élan et saut
	Situation 4 Sauter comme une grenouille	<b>Rouler en avant</b> Situation 4 Rouler au sol	Situation 2 Enchaîner course d'élan et saut
	Situation 5 Marcher comme un éléphant	<b>Rouler en avant</b> Situation 5 Enchaîner 2 roulades au sol	Situation 3 Réaliser des sauts de lapin
	Situation 6 Marcher comme une araignée	<b>Rouler en avant</b> Situation 5 Enchaîner 2 roulades au sol	Situation 4 Sauter en contre-bas
	Reprise des situations 4, 5 et 6	<b>Rouler en avant</b> Situation 6 Rouler par-dessus un objet cylindrique	Situation 4 Sauter en contre-bas
	Situation 7 Se déplacer en battement	<b>Rouler en arrière</b> Situation 1 Renversement arrière	Situation 5 Sauter en contre-haut
	Situation 8 Marcher sur une poutre basse	<b>Rouler en arrière</b> Situation 2 Rouler sur un plan incliné – départ assis	Situation 5 Sauter groupé, sauter écart en contre-haut
	Situation 9 Déplacement à partir d'un banc	<b>Rouler en arrière</b> Situation 3 Rouler sur un plan incliné – départ assis + placement des mains	Situation 6 Saut demi-tour
	Situation 9 (reprise) Déplacement à partir d'un banc	<b>Rouler en arrière</b> Situation 4 Rouler sur un plan incliné – départ debout	Situation 6 Saut demi-tour en contre-haut
	Situation 10 Sauter de part et d'autre d'un banc	<b>Rouler en arrière</b> Situation 5 Rouler au sol	Situation 7 Sauter sur un trampoline

## 5. L'ECHAUFFEMENT

Echauffement à construire en puisant quelques exercices dans chacune des familles ci-dessous :

- se déplacer : debout puis au sol
- solliciter les articulations
- s'étirer debout et au sol
- sentir le tonus et le gainage.

**Durée de l'échauffement :** 10 minutes avec ou sans support musical

Commencer par des déplacements variés en occupant tout l'espace mis à disposition.

Se déplacer en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité (de la marche vers la course).

<p><b>Se déplacer :</b> <b>Commencer par des déplacements variés en occupant tout l'espace mis à disposition.</b> <b>Se déplacer en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité (de la marche vers la course).</b></p>	<p><b>Debout :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En marchant vers l'avant, vers l'arrière, sur la pointe des pieds, sur les talons ...</li><li>2. Jambes pliées (le plafond nous descend sur la tête) ;</li><li>3. Sur le côté, en croisant ou en ramenant un pied contre l'autre et en écartant (on marche en faisant le crabe) ;</li><li>4. En levant une jambe pliée ou tendue (on marche en faisant le pantin de bois) ;</li><li>5. En tournant d'un côté et de l'autre (on tourne comme une toupie) ;</li><li>6. En mobilisant les bras (on fait l'oiseau ou le moulin, petits et grands cercles) ;</li><li>7. En sautant sur un pied, puis sur les deux pieds (on fait le kangourou).</li><li>8. En courant partout sans cogner les autres.</li></ol> <p><b>Au sol :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En rampant, en roulant sur le côté (on avance dans un tunnel) ;</li><li>2. Sur les mains et les pieds (jambes tendues, les genoux ne touchent pas le sol) ;</li><li>3. Se déplacer sur le côté en croisant bras et jambes (alterner par-dessus et par-dessous, essayer les deux côtés) ;</li><li>4. Faire un tour complet sur soi : les mains se déplacent peu, les pieds décrivent un grand cercle 'l'horloge') ;</li><li>5. En position accroupie : poser les mains au sol et ramener les pieds entre les mains (sauts de lapins) ;</li><li>6. La brouette : par deux, l'un pose les mains au sol, l'autre porte ses pieds. Les deux se déplacent ensemble.</li></ol>
<p><b>Solliciter les articulations :</b> <b>on sollicite les articulations et on étire les muscles,</b> <b>en commençant par le haut et en terminant par le bas du corps. Tous les mouvements se font en douceur et sans à-coups.</b></p>	<p><b>Mobilisation de la nuque</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pencher la tête vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté (on fait « oui » et « non » avec la tête) ;</li><li>2. Faire des cercles avec sa tête.</li></ol> <p><b>Mobilisation des épaules</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Monter et descendre les épaules, ensemble et alternativement (on fait « bof » avec les épaules) ;</li><li>2. Ramener les épaules vers l'avant et vers l'arrière ensemble et alternativement ;</li><li>3. Petits cercles de bras, que l'on agrandit pour faire de grands cercles de bras, vers l'avant et vers l'arrière (on fait l'oiseau ou le moulin avec les bras).</li></ol>

	<p><u>Mobilisation de la colonne vertébrale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A quatre pattes, faire le dos rond, le dos plat et le dos creux (le chat qui s'étire).</li> <li>2. Culbuto : en boule, jambes pliées, dos rond, les mains aux tibias, partir en arrière et revenir assis sans lâcher les mains (la petite boule qui roule).</li> <li>3. De la position assise, enrouler la colonne vertébrale pour aller poser ses pieds derrière la tête et revenir assis (la grande boule qui roule).</li> </ol> <p>Même situation mais revenir accroupi.</p> <p><u>Mobilisation des jambes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equilibration en position accroupie, descendre accroupi, tenir la position sans tomber et se relever.</li> </ol> <p><u>Mobiliser les extrémités</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assis, faire tourner les coudes, poignets et chevilles.</li> <li>2. Mobilisation des poignets en variant les déplacements en position 4 pattes (jambes pliées, genoux au sol) et quadrupédie (jambes tendues, pieds au sol).</li> </ol>
<b>Sentir le tonus et le gainage</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contraction de l'ensemble des muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers) pour obtenir un corps tonique (en opposition au corps relâché).</li> <li>2. Jeu des déménageurs (Un enfant joue le rôle du meuble et les autres le transportent).</li> </ol>
<b>S'étirer</b>	<p><i>Etirement des jambes</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assis jambes serrées et tendues, enrouler et dérouler la colonne vertébrale : idem jambes écartées (l'escargot qui rentre dans sa boîte).</li> </ol> <p><i>Etirement du buste</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras le long des oreilles, s'étirer pour aller toucher le plafond.</li> </ol>

Source 50 activités gymnaïques à l'école. Sabine Danos et Sylvie Fourteau - Scérén - CNDP – CRDP



## 6. PROPOSITIONS D'ACTIVITES ÉVOLUTIVES EN LIEN AVEC LES VERBES D'ACTION : SE DÉPLACER - ROULER - SAUTER

### 6.1 SE DÉPLACER

Situation

1

**Marcher sur des repères au sol**

**Consigne : marche droit avec les bras tendus**



Etre vigilant sur

Comportements observés

Remédiations

Attitude de l'élève : doit être gainé

Regarde le sol

Proposer de regarder un repère au loin

Situation

2

**Marcher accroupi**

**Consigne : marche accroupi**

Etre vigilant sur

Comportements observés

Remédiations

La position du dos

Se déplace avec les jambes serrées

Consigne à donner : écarte légèrement les genoux pour te déplacer

**Variable : mains posées sur les genoux**

Situation

3

**Marcher en pas chassés**

**Consigne : déplace-toi sur le côté en pas chassés d'abord lentement, les bras tendus à hauteur des épaules. Ne croise pas tes pieds.**

Etre vigilant sur

Comportements observés

Remédiations

Ne pas tourner le buste et la tête.  
Ne pas croiser les pieds

L'élève tourne le buste et la tête dans le sens du déplacement

Consigne à donner : regarde toujours devant toi.

**Variable : vers la gauche, vers la droite, vers l'avant**

## Situation 4

### La grenouille

**Consigne : saute comme une grenouille**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Rémédiations
Les genoux partent vers l'extérieur Les mains doivent être bien posées entre les jambes.	Les jambes sont serrées. Pas de déplacement le saut se fait sur place.	Matérialiser une ligne d'arrivée.

**Variable : augmenter l'amplitude du saut (sur la même distance, faire moins de sauts)**

## Situation 5

### L'éléphant

**Consigne : déplace toi en posant les mains au sol loin devant avec les bras et les jambes tendus**

Etre vigilant sur	Comportements observés	Rémédiations
Ne pas poser les genoux au sol	Les bras ne sont pas suffisamment éloignés.	Demander à l'élève de cacher ses oreilles avec ses bras.

**Variable : réaliser l'exercice à partir d'un banc bas (une jambe de chaque côté du banc)**

## Situation 6

### L'araignée

**Consigne : pose tes mains et tes pieds au sol. Ton ventre regarde le ciel. Lève tes fesses. Avance en marche arrière.**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Rémédiations
Le verrouillage des coudes pour une meilleure sensation des appuis bras tendus	Les fesses ne sont pas suffisamment soulevées	Positionner des obstacles en dessous de l'enfant pour l'obliger à soulever ses fesses)



Positionner un objet sur le ventre qui ne doit pas tomber

**Variable : se déplacer en marche avant**

## Situation 7

**Etape 1 :** immobile bras tendus à hauteur des épaules, réaliser un équilibre en levant une jambe de plus en plus haut. Alterner les deux jambes.

**Etape 2 :** idem en marchant

### Se déplacer en battement (jambes tendues)

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Les deux jambes doivent être tendues, le corps gainé et le regard horizontal.	Mets le buste en avant Avance les jambes pliées	Imagine que tu as un fil qui te tire vers le haut. Garde la jambe tendue comme un bâton.

## Situation 8

### Marcher sur une poutre basse

**Consigne :** marche sur la poutre avec les bras tendus sur le côté.

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
- Gainage du corps - Tête qui reste dans l'axe	L'élève regarde ses pieds	Proposer de regarder un repère au loin

**Variables :**

**Se déplacer en marche arrière**

**Se déplacer latéralement**

**Positionner des obstacles sur la poutre**

**Réaliser des petits sauts sur la poutre**

## Situation 9

### Déplacement à partir d'un banc

**Consigne 1 :** place tes pieds sur le banc et tes mains au sol et déplace-toi latéralement.



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Garder les bras tendus et le corps gainé.	L'élève s'écrase au sol (bras non tendus et manque de gainage)	Maintenir à minima la position en statique

**Consigne 2 : passe sous le banc en rampant**

Attention à ne pas lever la tête lorsque tu passes sous le banc	L'élève n'avance pas	Demander à l'élève de s'aider de ses avant-bras

## Situation 9

suite



**Consigne 3 : tiens le banc sur les côtés avec tes mains et tire sur tes deux bras en même temps pour ramper sur le banc**

Tire bien avec les deux bras en même temps en créant un déplacement du corps

L'élève n'utilise pas ses deux bras simultanément

L'élève mobilise ses jambes pour avancer

Redonner la consigne

Mettre un foulard entre ses pieds et faire la traversée sans faire tomber le foulard

## Situation 10

**Sauter de part et d'autre d'un banc**

**Consigne : pose tes mains sur le banc et passe tes jambes de l'autre côté. Garde tes bras tendus**

Etre vigilant sur	Comportements observés		Remédiations
Le placement du dos	L'élève ne saute pas avec les deux jambes en même temps		Dans un premier temps, arriver les deux pieds en même temps sur le banc.



## 6.2 ROULER

**POUR TOUS LES EXERCICES, ETRE VIGILANT À LA POSITION DE LA TETE. L'ADULTE POURRA PLACER SA MAIN SUR LA NUQUE POUR ACCOMPAGNER LA ROTATION**

Rapidement (à partir de deux ou trois séances, on demandera à l'élève de se mettre debout à la fin de sa roulade.

### Rouler en avant

#### Situation 1

#### Rouler sur un plan incliné

**Consigne : départ à genoux, pose tes mains près de tes genoux et arrondis le dos. Penche la tête en avant et regarde ton ventre.  
Enroule-toi comme un escargot.**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
La position des mains à plat et la position de la tête	Pose la tête au sol pour rouler   Ne roule pas de l'axe  Ne se met pas en boule	Rouler en contrebas  Matérialiser un couloir en mettant un obstacle de chaque côté  Retravailler le culbuto au sol (rouler en boule en aller et retour)

#### Variables :

- inclinaison de la pente (De moins en moins inclinée pour augmenter la difficulté)
- départ accroupi du plan incliné (mains posées près des pieds)

#### Situation 2

#### Debout devant le plan incliné, se mettre à genoux et enchaîner une roulade

**Consigne : pose tes mains écartées sur le plan incliné, viens placer tes genoux entre tes mains sans les avancer et enchaîne avec une roulade.**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
L'enchainement rapide des deux éléments et une poussée simultanée des deux jambes	Déplace ses mains	Mettre un repère pour les mains à la craie Retravailler le saut à pieds joints et le saut de lapin

### Situation 3

#### Rouler sur un plan incliné à partir du sol

**Consigne :** debout le plus près possible du plan incliné, Pose tes mains le plus près possible de ton bassin, penche la tête en avant et regarde ton ventre. Pousse sur les mains et arrondis le dos. Pousse bien sur tes jambes.



##### Etre vigilant sur

##### Comportements observés

##### Remédiations

Une poussée simultanée des deux jambes  
Enchaîner la roulade sans pose intermédiaire des genoux

Idem situation 1 +  
Ne pousse pas sur les jambes ou pousse sur une seule jambe

Retravailler le saut à pieds joints et le saut de lapin

### Situation 4

#### Rouler au sol

**Consigne :** tu pars accroupi et tu roules en rentrant la tête. N'oublie pas de bien pousser sur tes jambes

##### Etre vigilant sur

##### Comportements observés

##### Remédiations

Bien laisser la tête dans l'axe.

Pose le coude au sol (roulade judo)

Retravailler sur un plan incliné

### Situation 5

#### Enchaîner deux roulades au sol

**Consigne :** enchainne sans t'arrêter deux roulades avant

##### Etre vigilant sur

##### Comportements observés

##### Remédiations

N'enchaîne pas les deux roulades

Bien appuyer sur ses mains à la fin de la première roulade pour se retrouver accroupi.

### Situation 6

#### Rouler par-dessus un obstacle cylindrique

**Consigne :** rentre bien ta tête et mets tes mains devant l'obstacle



##### Etre vigilant sur

##### Comportements observés

##### Remédiations

Les mains (non décalées).

Idem situation 2  
Mains posées trop loin

Proposer des repères pour poser les mains



## Situation 1

### Rouler en arrière

#### Renversement arrière

**Consigne : couche-toi sur le dos, place tes mains derrière la tête, regarde ton ventre et envoie tes genoux derrière la tête.**

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
La position de la tête qui regarde bien le ventre	N'envoie pas suffisamment fort les genoux et bascule sur le côté Cherche à regarder derrière	

## Situation 2

### Rouler en arrière sur un plan incliné

**Départ assis sur le plan incliné, le corps groupé.**

**Consigne 1 : place tes mains derrière la tête et avec l'aide de tes genoux bascule en arrière.**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
La position des mains sur l'arrière de la tête	N'accepte pas le déséquilibre arrière	Travailler une étape intermédiaire : accepter de passer de la position assise à la position sur le dos en restant groupé Accompagner l'élève lors de la rotation en le maintenant

#### Variables :

- de arriver « sur les genoux » à arriver « sur les pieds »
- arriver debout jambes légèrement écartés



### Situation 3

#### Rouler en arrière sur un plan incliné

**Consigne :** rentre la tête et colle le menton sur la poitrine. Tes mains sont près de tes oreilles et tournées vers l'arrière.



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
La position des mains à plat qui doivent être proches de la tête.	Les mains s'éloignent de la tête  Ne termine pas debout	Demander à l'élève de serrer les coudes   Demander à l'élève de pousser sur ses bras

### Situation 3

#### Rouler sur un plan incliné à partir du sol ou d'une marche (selon la hauteur du plan incliné) - *Départ debout, mains placées aux oreilles.*

**Consigne :** fais semblant de t'asseoir et laisse-toi rouler. Arrive sur tes pieds.



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Ne pas faire d'arrêt entre le mime de la position assise et la roulade	Les mains s'écartent de la tête (élève cherche à se rattraper)  L'élève regarde derrière lui	Redonner les consignes  Redonner la consigne de regarder le ventre

**Evolution :** apprendre à se servir des bras pour se mettre sur les pieds : au moment où tes mains entrent en contact avec le tapis, repousse le tapis avec tes mains.

### Situation 4

#### Rouler au sol

**Consigne :** tu pars accroupi et tu roules en rentrant la tête. Tes mains sont près de tes oreilles et tournées vers l'arrière. N'oublie pas de bien repousser le tapis avec tes mains.

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Bien laisser la tête dans l'axe.	Ne pousse pas sur les mains.	Se repousser d'un mur avec les deux bras pour ressentir l'impulsion

**Variable :** de l'arrivée accroupie à l'arrivée debout en attitude de gymnaste (bras levés tendus, corps gainé)

## 6.3 SAUTER

### Situation 1

#### Sauter sur place à pieds joints

**Consigne : saute sur place à pieds joints avec les mains à la taille.**

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Avoir le dos droit	Ne décolle pas du sol. Ne saute pas droit	Passer au-dessus d'un obstacle Délimiter une zone pour sauter (cerceau)

**Variables :**

- sauter et se réceptionner dans un cerceau
- sauter depuis une hauteur (exemple : un banc)

### Situation 2

#### Enchaîner course d'élan et saut

**Consigne : cours sur une distance de 2 à 3 mètres et saute pieds joints devant le cerceau et atterris dans le cerceau.**



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
<b>Pas de rupture entre la course et le saut</b>	Marque un temps d'arrêt avant de sauter	Matérialiser à la craie une zone rectangulaire devant le cerceau. Demander à l'élève de venir taper avec les deux pieds en même temps dans la zone pour rebondir
	Ne donne pas l'impulsion à deux pieds	Faire un chemin avec plusieurs cerceaux et sauter de l'un à l'autre pieds joints
	Ne se stabilise pas dans le cerceau	Une fois dans le cerceau fais la statue (compte 1, 2, 3 avant de quitter le cerceau )

**Variables :**

- arriver sur un tapis en contre-haut (par sécurité éviter le banc)
- utiliser un tremplin

### Situation 3

#### Réaliser des sauts de lapins

**Consigne :** pars accroupi, pose les mains de plus en plus loin, relève le derrière en sautant, pousse avec les jambes

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
<p>La pause simultanée des deux mains. La poussée simultanée sur les deux pieds.</p>	<p>Manque de synchronisation Les jambes ne sont pas serrées.</p>	<p>Mettre des repères au sol Serre tes jambes</p>

**Variables :**

- réaliser des sauts de lapin sur un banc
- enchaîner des sauts de lapin sur des hauteurs différentes (du sol à un tapis, d'un tapis à un banc...)
- diminuer le nombre de sauts sur une zone définie
- enchaîner course (2 ou 3 mètres) et saut de lapin

### Situation 4

#### Sauter en contre-bas

**Consigne :** Bras le long du corps, saute à pieds joints et atterris les deux pieds en même temps, jambes demi-pliées. Equilibre toi.

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
<p>La position du dos qui doit rester droite</p>	<p>Ne s'équilibre pas correctement</p>	<p>Serre tes fesses et ton ventre</p>

**Variables :**

- Prendre une impulsion avec les jambes et simultanément lancer les bras du bas vers l'avant et le haut

### Situation 5

#### Sauter en contre-haut

**Consigne :** Saute sur le tapis, aide-toi de tes bras pour monter



Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
<p>La position du dos qui doit rester droite. La réception pieds serrés, les jambes le plus tendues possible</p>	<p>Ne s'aide pas de ses bras Arrivée des pieds l'un après l'autre</p>	<p>Redonner la consigne : Lance tes mains vers le ciel quand tu sautes, tends tes jambes. Tes deux pieds doivent toucher le tapis en même temps</p>

**Variables :** Augmenter la hauteur de la surface de réception (de 10 à 30 cm)

- : réaliser un saut groupé
- : réaliser un saut écart

**Situation 6****Saut demi-tour**

**Consigne :** Saute sur place et fais un demi-tour (*ne pas imposer de sens de rotation*)

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Rester droit	L'élève n'arrive pas à tourner	Proposer à l'élève de s'aider de ses bras pour tourner

**Variable :** faire depuis une hauteur

**Situation 7****Sauter sur un trampoline**

**Consigne :** saute sur place à pieds joints, reste droit.

Etre vigilant sur	Comportements observés	Remédiations
Rester droit	L'élève regarde ses pieds lors des sauts L'élève plie les jambes à chaque touche de toile L'élève ne reste pas au centre	Indiquer un point de repère à ne pas quitter des yeux (face à l'enfant) Laisse tes jambes dures comme des bâtons. Garde tes bras le long du corps pour sauter

**Variables :**

- augmenter le nombre de rebonds en restant au centre de la toile
- prendre l'appel sur le trampoline pour sauter en contre-bas ou en contre-haut
- sauter en faisant un demi-tour
- sauter en levant les genoux, prendre une impulsion avec les jambes et simultanément lancer les bras du bas vers l'avant et le haut



# MON PASSEPORT GYM MATERNELLE

JE M'APPELLE : .....

<b>SE DEPLACER</b>	Comme un éléphant	En pas-chassés	Sur une poutre basse	A partir d'un banc
<b>ROULER</b>	En avant sur un plan incliné à partir du sol	En avant sur le sol	En arrière sur un plan incliné	En arrière à partir du sol
<b>SAUTER</b>	Prise d'élan et saut	Sauter en contre-bas	Sauter en contre haut	Saut demi-tour

Je nomme le matériel :



**DOCUMENT REALISE PAR LA COMMISSION GYM**

**Dominique BIGOT – Conseillère Pédagogique départementale en EPS**

**Céline BAEY - Conseillère pédagogique en EPS - circonscription de Metz Nord**

**Muriel FOIX - Conseillère pédagogique en EPS - circonscription de Forbach**

**Hélène GORKOWSKI - Conseillère pédagogique en EPS - circonscription de Montigny les Metz**

**Philippe ARNODO – E.T.A.P.S ville de Metz – spécialiste de la gym**

**Adèle MULLER – Coordinatrice technique départementale - Comité de Moselle de Gymnastique**

**Aline DANGLADE – Coordinatrice technique départementale adjointe – Comité de Moselle de Gymnastique**

**Sylvie VIGNANELLI – Educateur sportif à Talange et secrétaire du Comité de Moselle de Gymnastique**

**Benjamin DI GIUSEPPE – Délégué départemental USEP Moselle**

**JUIN 2023**



Merci à nos gymnastes de Moyenne Section : Aymen, Émilie, Gaël Brayane, Lino, Muhammet, Tony et Yvonne.