

MODULE GYMNASTIQUE pour les Grandes sections de maternelle  
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
- de coordonner plusieurs actions
- de regarder un camarade et commencer à 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 RENSER

En appui à partir de la quadrupédie :

- sur des supports de plus en plus élevés
- sur des plans inclinés
- en franchissant des obstacles
- en ayant les pieds sur élevés (bancs, éléments de plinths...), se déplacer en avant, en arrière, latéralement en alignant bras/troncs.
- en faisant les ruades, des sauts de lapins

A partir de la suspension :

- cochon pendu
- déplacements quadrupédiques en suspension.

### SAUTER- VOLER

- sur les mains : sauts de lapins,
- sur les pieds : à pieds joints, à cloche pied, en foulées bondissantes par-dessus un obstacle.
- en contre-haut, en contrebas
- en avant, en arrière, latéralement
- en enchaînant plusieurs sauts (sur le sol, sur plusieurs obstacles, surfaces)
- en associant un tour.

*Sauter le plus haut en étant tonique. Se réceptionner sur ses pieds en étant stable et équilibré.*

### TOURNER

- rouler en avant, en arrière avec l'aide d'un plan incliné, en contrebas
- sur le côté, longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal ou incliné.
- autour d'un axe externe : la barre
- sur soi-même en étant debout sur le sol, sur la poutre.
- En associant un saut.

### SE DEPLACER

- En appuis manuels, pédestres, en quadrupédie.
- En combinant des actions : marcher/sauter ; marcher/turner.
- En étant de plus en plus renversé.
- En étant équilibré et stable
  - en avant, en arrière, sur des surfaces de plus en plus étroites : banc, poutre.
  - sur des surfaces variées : tapis de différentes densités en restant équilibré.
  - en suspension, en appui sur la barre.

**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<sup>ère</sup> action devient la phase de placement de l'action suivante.

## ATELIER 1

**SE DEPLACER : aller de plus en plus haut.**



**1**

Se déplacer en avant.

**2**

Enchaîner des sauts de lapins

**3**

Se déplacer en avant

**4**

Sauter en extension

**5**

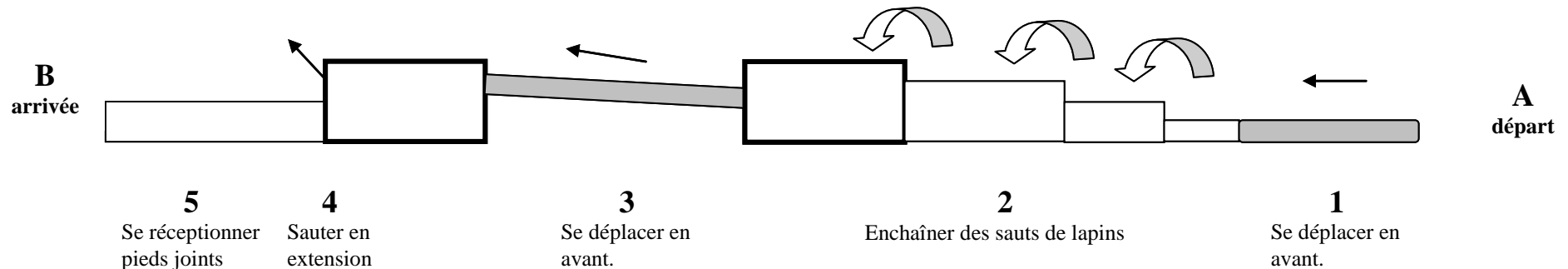
Se réceptionner pieds joints

**6**

Se déplacer en AV, en quadrupédie  
Sortie : Se balancer en appuis sur les bras.

## ATELIER 1

**SE DEPLACER : aller de plus en plus haut.**



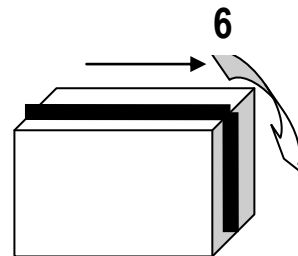
**« Franchir tous les obstacles de A vers B en allant de plus en plus haut »**

### REPERES et AIDES :

- Sur les poutres, regarder loin devant, donner un repère visuel aux enfants : « regarde la vitre devant toi ».
- Sauts de lapin : s'appuyer sur les mains, en avant et relever haut les fessiers.
- Saut en extension : frapper dans ses mains loin au dessus de la tête, en sautant pour être tonique et s'élever.
- Réception : arriver sur les 2 pieds ; ne plus bouger.

### AMENAGEMENT entre l'espace 2 et l'espace 3

se déplacer en AV, en quadrupédie



Sortie : Se balancer en appuis sur les bras

### RELANCES :

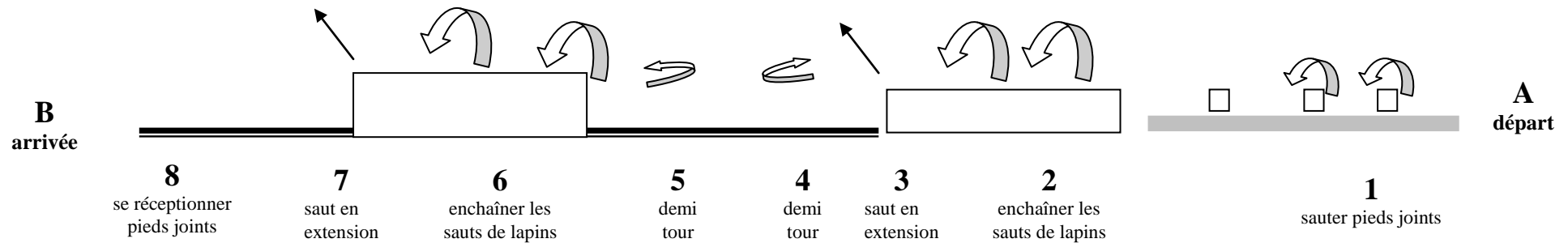
- Varier les déplacements sur la poutre (AV,AR, passer au dessus de petits obstacles tels que des caissettes).
- Porter un objet large sur les poutres (type « caissette ») pour obliger l'enfant à regarder loin devant lui.

## ATELIER 2 : SE DEPLACER .SAUTER.



- 1**  
Sauter pieds joints
- 2**  
Enchaîner des sauts de lapins
- 3**  
Saut en extension
- 4**  
Demi tour
- 5**  
Demi tour
- 6**  
Enchaîner les sauts de lapins
- 7**  
Saut en extension
- 8**  
Se réceptionner pieds joints

## ATELIER 2 : SE DEPLACER .SAUTER.



**« Franchir tous les obstacles de A vers B en sautant »**

### REPERES et AIDES :

- Sauts de lapin : s'appuyer sur les mains, en avant et relever haut les fessiers.
- Saut en extension : frapper dans ses mains loin au dessus de la tête, en sautant pour être tonique et s'élever.
- Saut et rotation : en tournant, fixer un point au dessus du départ « A »
- Réception : arriver sur les 2 pieds ; ne plus bouger.

### AMENAGEMENT :

➤ sur l'espace 1. : sauter à cloche- pieds (Droit et Gauche)



➤ sur le retour : sauter en enjambées sur les zones d'impact  
+ ou - décalées



### RELANCES :

- Varier les enchaînements de sauts (long, long, court) en 1 et 2
- Décaler les zones de sauts pieds joints
- Varier les distances et zones d'impact (rythme).



## ATELIER 3 : ROULER.



**1**

Rouler par-dessus le bloc mousse

**2**

Rouler par-dessus le cylindre

**3 et 4**

Enchaîner deux roulades en avant sans m'arrêter ou 1 roulade arrière.

**5 et 6**

S'allonger, poser les mains au sol et rouler en contre-bas.

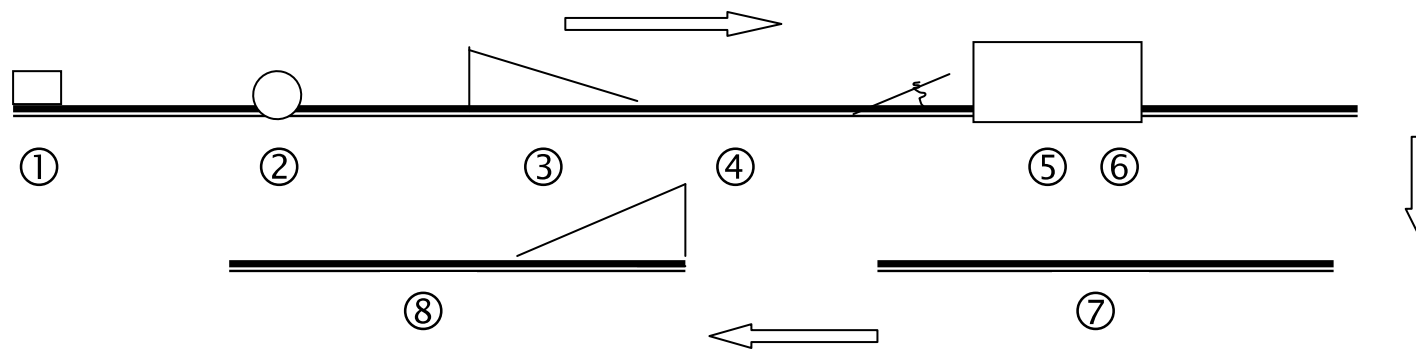
**7**

Effectuer des "sauts de lapin" en avant, en arrière ou rouler longitudinalement en restant sur les tapis ou enchaîner deux roulades en avant sans temps d'arrêt.

**8**

Rouler longitudinalement sur le plan incliné puis sur le tapis ou enchaîner deux roulades en arrière ou rouler en arrière et arriver jambes écartées

## ATELIER 3 : ROULER.



### Consignes d'exécution

Je roule en avant, j'évite de m'arrêter entre les différentes actions.

Je veille à la position de ma tête (menton - poitrine), je regarde mon ventre

Je pose les mains près des pieds.

- ① Départ à genoux sur le bloc mousse
  - accroupi sur le bloc mousse
  - pieds au sol je roule par-dessus le bloc mousse  
*insister sur la poussée des jambes*
- ② Je roule par-dessus le cylindre (varier la taille du cylindre)
- ③ ④ J'enchaîne deux roulades en avant sans m'arrêter, *en profitant de l'élan de la première*
  - départ accroupi sur le plan incliné
  - départ pieds au sol après impulsion (*difficile, insister sur la poussée des jambes*)

Je roule en arrière une seule fois

  - départ assis sur le plan incliné
  - départ accroupi sur le plan incliné
  - j'essaie d'arriver debout après ma roulade

J'enchaîne deux roulades en arrière

⑤ ⑥

- Je monte sur le gros bloc, je m'allonge, je pose les mains au sol et je roule en contre-bas  
*les mains bien à plat*  
*les bras serrés et fléchis pour amortir , rentrer la tête et arrondir le dos*
- Je fais un "saut de lapin" pour monter je m'allonge, je pose les mains au sol et je roule en contre-bas
- Je rebondis sur le tremplin (mains posées sur le bloc), puis je roule sur le bloc, je m'allonge et je roule en contre-bas
  
- Je me relève le plus rapidement possible après ma roulade au sol  
*talons-fesses,*  
*regard dirigé vers l'avant*
- Je prends une impulsion sur le tremplin, je saute sur le bloc (arrivé debout en contre-haut), je saute sur le tapis (saut extension) et j'enchaîne une roulade.  
*Ajouter éventuellement une sur- élévation devant le tremplin*

⑦

- J'effectue des "sauts de lapin" en avant, en arrière
- Je roule longitudinalement en restant sur les tapis *corps allongé et tonique, comme un tonneau*
- J'enchaîne deux roulades en avant sans temps d'arrêt
- J'effectue une roulade en avant que je termine en sautant

⑧

- Je roule longitudinalement sur le plan incliné puis sur le tapis.
- J'enchaîne deux roulades en arrière
- Je roule en arrière et j'arrive jambes écartées.

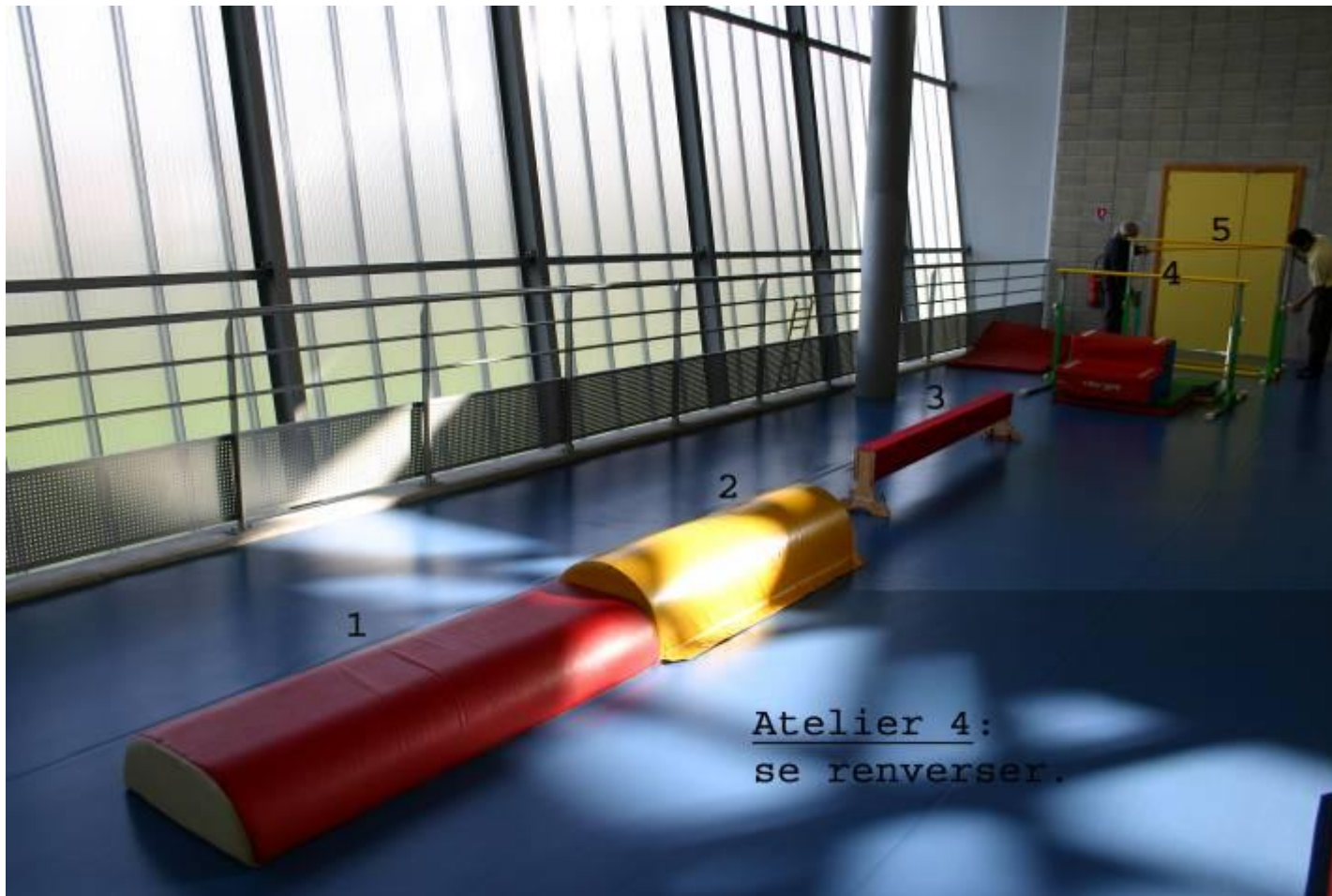
*L'aspect dynamique du parcours doit être privilégié.*

*La déclivité est utile aux premiers apprentissages gymniques :*

- *la pente descendante facilite*
- *la pente ascendante accentue l'effort*

*Les exigences de la discipline sont petit à petit introduites avec la notion d'esthétique, la recherche du beau.*

## ATELIER 4 : SE RENVERSER



**1**

Se déplacer en tournant autour du bloc en appui sur les mains au sol, pieds sur le bloc.

**2 et 3**

Passer d'un côté à l'autre du bloc (1/2 cylindre), de la poutre, en posant les mains sur le bloc, la poutre, jambes serrées.

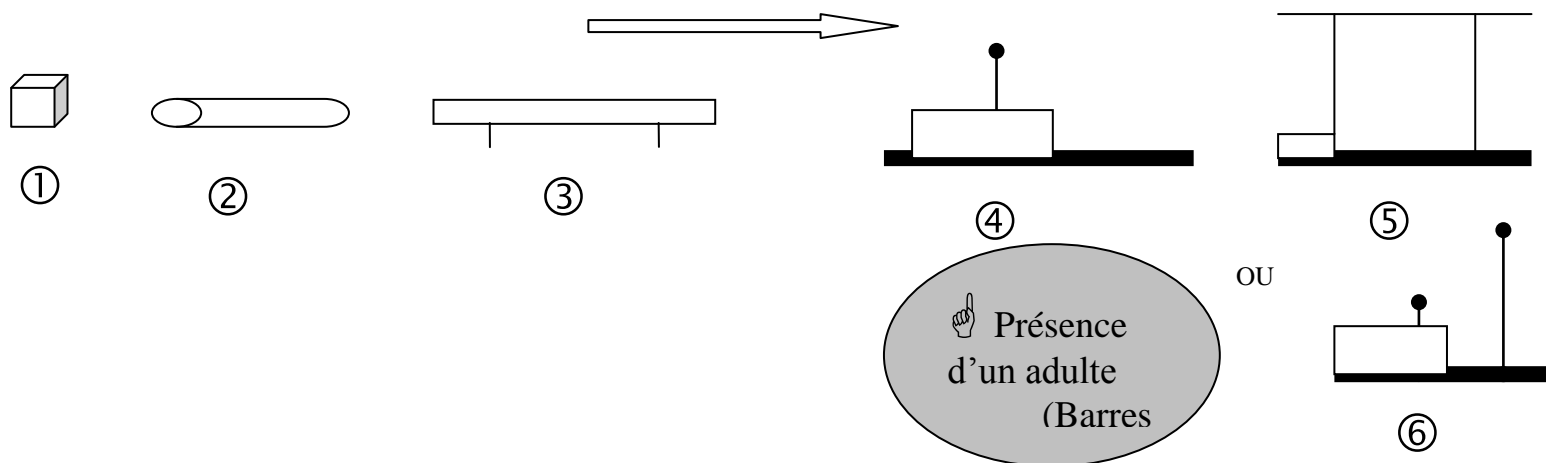
**4**

Tourner autour de la barre, puis enchaîner une roulade au sol.

**5 et 6**

Barres fixes ou asymétriques

## ATELIER 4 : SE RENVERSER



- ① Je me déplace en tournant autour du bloc en appui sur les mains au sol, pieds sur le bloc.  
*Mains bien à plat - insister sur le gainage du bassin (jambes /tronc le plus à l'équerre possible) .*
- Changer le sens de rotation
  - Varier le nombre d'appuis pour un tour, le nombre de tours
  - Varier la hauteur du bloc
- ② ③ Je passe d'un côté à l'autre du bloc ( $\frac{1}{2}$  cylindre), de la poutre, en posant les mains sur le bloc, la poutre, jambes serrées.  
*Insister sur l'élévation du bassin*
- idem en posant les mains au sol (de l'autre côté du bloc)
  - sur le  $\frac{1}{2}$  cylindre, en posant les mains l'une après l'autre. *Aller vers la roue.*
- ④ Je tourne autour de la barre, puis j'enchaîne une roulade au sol.
- Varier la hauteur de la barre
  - Supprimer le bloc mousse (impulsion des jambes et monter en appui), utiliser éventuellement un tremplin

*Mains en pronation - regard fixé vers les pieds*

*Le bloc mousse crée une sur-élévation du centre de gravité et permet ainsi une rotation plus aisée.*

- Se suspendre par crochet des jambes ("cochon pendu"), poser les mains sur le tapis, se "dérouler" vers l'arrière.

*Pieds tenus par l'adulte dans un premier temps.*

*Insister sur la tonicité des bras, les mains bien à plat. Le regard se porte vers les mains*

*Terminer le déroulement en arrivant debout.*

- Descendre en suspension dorsale, poser les pieds au sol
- Contrôler et freiner la descente. Mettre éventuellement une sur-élévation pour l'arrivée.*
- En position suspendue sous la barre, effectuer des rotations avant et arrière, jambes entre les bras.

#### ⑤ Configuration : barre fixe

- Je me suspends à la barre haute, puis je soulève les pieds.
- je me déplace latéralement,
- je me déplace en faisant des changements de face.
- je me balance, je me lâche et je contrôle ma réception en restant debout.
- j'effectue un  $\frac{1}{2}$  tour, un tour complet

#### ⑥ Configuration : barres asymétriques

- je traverse en me tenant barre haute, pieds sur barre basse (déplacement en hauteur sur surfaces réduites)
- en suspension barre haute, je me déplace pieds sur la barre basse
- je monte sur la barre basse et tourne autour de la barre haute
- Attention à la réception*
- en suspension barre haute, pieds sur barre basse je passe mes jambes entre les bras (rotation arrière en suspension), je me lâche et je contrôle ma réception en restant debout ou retour en rotation avant (descente non complète, sans modifier les prises ;) au sol ajouter éventuellement une roulade arrière
- Dans un premier temps aide de l'adulte pour éviter un étirement incontrôlé*
- après la rotation avant barre haute, au sol ajouter une roulade en avant.

*Supprimer le bloc mousse dès que possible.*

