

## Situation de GYMNASTIQUE

(avec tapis, plinth, poutre, blocs mousse )

### 1. But du jeu : faire un spectacle (exploits individuels au sein d'un collectif)

Faire un spectacle de gymnastique par groupe de 4 ou 5 maximum. L'espace est aménagé avec du matériel qui permet de faire plusieurs exploits (des acrobaties) : sauter, rouler, se renverser sur les mains (en marchant sur les mains, au mur, en faisant la roue), franchir et faire des exploits sur la poutre. *(les actions dépendent du matériel dont on dispose. A Hébron, nous n'avons rien pour « se balancer »).*

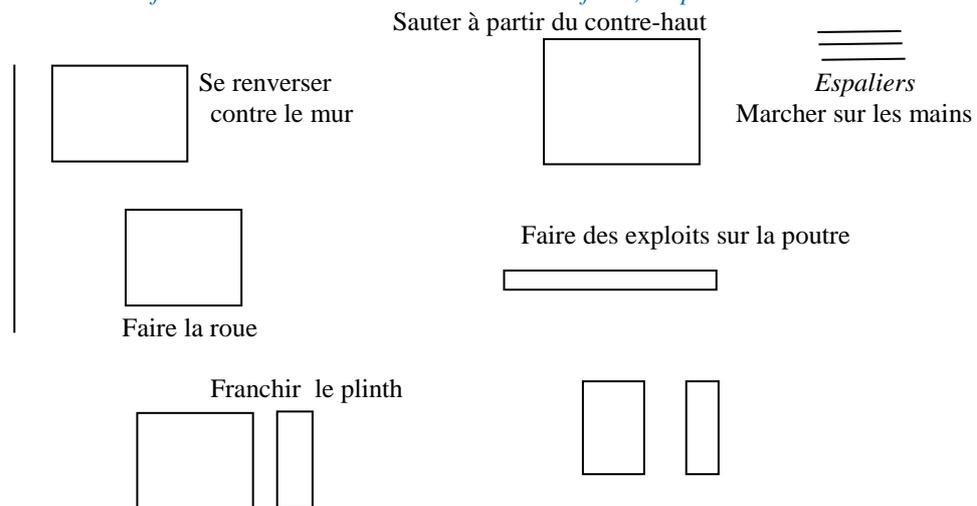
**Critère de réussite :** chacun-e fait les exploits les plus difficiles pour elle/lui, tout le temps de la musique. On commence avec la musique, on finit quand la musique s'arrête. On prend une pose au début et à la fin.

**On se déplace comme on veut dans l'espace.** *Mettre un ordre de passage génère des attentes inutiles.* Faire en sorte de ne pas faire la queue leu-leu aux ateliers. Quand je me déplace d'un atelier à l'autre, je ne cours pas, je peux inventer des figures de « liaison ».

L'aménagement correspond à certaines actions. Chaque « atelier » a un but du jeu. (voir le schéma).

Pour le spectacle : à la fin de chaque exploit, montrer qu'on est fier-e/content-e quand on a réussi, triste quand on a raté *(cela renforce le sens « épater le spectateur », et permet de s'autoévaluer)*

**Exemple :** *à moduler en fonction du matériel et du niveau des enfants, on peut dédoubler des ateliers*



### Le codage des figures \*

Les exploits trouvés vont être codés et hiérarchisés (rangés du moins difficile au plus difficile) avec des photos ou dessins. *(Tous les ateliers ne seront pas obligatoirement hiérarchisés).*

Principe du codage : le-la plus débutant-e réussit au moins une action ; le-la plus forte ne réussit pas encore tout.

### 2. Evolution de la situation : spectacle par deux

Sur le même espace, faire un spectacle par deux où chacun.e devra obligatoirement sauter, rouler et se renverser.

On fait ensemble mais pas obligatoirement la même action. Un enfant débutant peut être en duo avec un enfant débrouillé. Chacun-e fait ses exploits les plus difficiles, mais l'un dépend de l'autre. On peut :

- **faire exactement en même temps que l'autre (exploit identique)**
- **faire l'un.e derrière l'autre « en cascade »** : des exploits très enchainés (ex : Roulade, saut, roulade, ....)
- **faire des exploits où les deux se complètent** : roulade par-dessus l'autre ; sauter par-dessus l'autre qui roule ; faire la roue sur les genoux de l'autre ; la chandelle à deux ; se renverser avec les pieds sur les épaules de l'autre ..... **et autres inventions !**

*Ces exploits sont répertoriés (photos, schémas), pas obligatoirement codés du plus facile au plus difficile*

**Notre code** (ce n'est qu'un exemple, le code sera reconstruit avec les actions trouvées par les enfants)

**Se renverser contre le mur (faire l'équilibre ou marcher sur les mains)**

Pieds plus bas que le bassin, tête redressée, descendre sans s'écrouler	Pieds plus haut que le bassin Les mains se rapprochent du mur, descendre sans s'écrouler.	Pieds en hauteur, corps aligné, descendre sans s'écrouler.	Pieds en hauteur, se déplacer le long du mur, descendre sans s'écrouler.	Pieds contre le mur (seulement les pieds), descendre en se redressant.

**Se renverser et tomber plat dos**

Pieds contre le mur, les décoller un peu, les poser à nouveau, descendre en se redressant.	Mains à 50 cm du mur, marcher, amener les pieds contre le mur, descendre en se redressant.		Se renverser sur les mains, tomber plat dos (bien droit, d'un seul coup)	Se renverser sur les mains, repousser pour faire un demi-tour ou un tour, tomber à plat d'un seul coup

**Faire la roue :**

				<b>+ difficile</b> Roue sur une ligne Roue sur une main Roue sur un banc (très stable)
Roue avec appui des mains par-dessus un step (obstacle très bas), arriver un pied après l'autre	Roue par dessus un tapis (1 m de large, mains sur le tapis). Arriver un pied après l'autre	« Grande roue » Au sol : arriver loin derrière le tapis, un pied après l'autre	Grande roue avec élan ou Rondade (arrivée les deux pieds en même temps)	Arrivée debout équilibré

**Franchir en posant les mains**

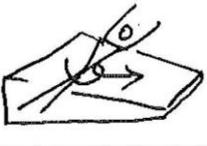
Saute-mouton par-dessus un camarade, arrivée debout	Passer sur le côté (en « amazone »), arrivée debout	Saut écart ou groupé, arrivée debout	Saut en se renversant, arrivée assis	Saut en se renversant, arrivée debout

**Voler – sauter : à partir d'un contre-haut (banc, estrade, plinth)**

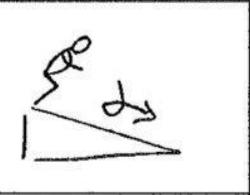
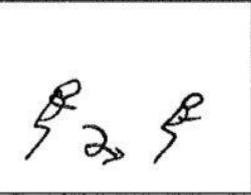
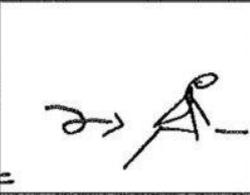
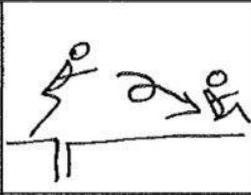
Sauter droit, arrivée debout	Sauter + figure en l'air peu déséquilibrante (taper dans mains), arrivée debout	sauter + figure plus déséquilibrante, arrivée debout	Sauter en faisant un tour en l'air ((figure déséquilibrante), arrivée debout	

## Rouler

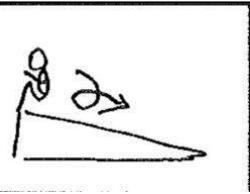
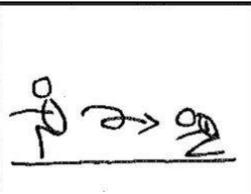
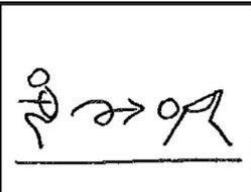
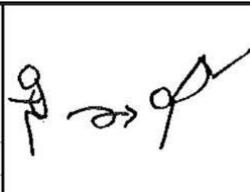
### Rouler en baguette :

	
Rouler sur plan incliné bien droit	Rouler à plat 2 fois de suite bien droit

### Rouler en avant

				
Sur plan incliné,	« Petite » roulade, arrivée accroupie	« Grande » roulade, arrivée accroupie	Roulade arrivée jambes écartées	Rouler en sautant (sans les mains), arrivée assise

### Rouler en arrière

				
Sur plan incliné, arrivée comme on peut	Roulade arrivée sur les genoux	Roulade arrivée jambes serrées ou écartées, sans poser es genoux	Roulade arrière, repousser sur les mains, arrivée sur les pieds, corps redressé.	

*(attention la roulade arrière est difficile pour certains enfants, ne rien imposer)*

### Spectacle : repères de progressivité

- étape 1 : l'enfant prend plaisir à agir, mais il joue d'abord pour lui, il tient peu compte du spectateur  
Il commence avec la musique mais « n'entend pas » la fin.  
Quand il est spectateur, il est encore peu attentif.

- étape 2 : l'élève prend plaisir à être regardé, il prend une pose au début et respecte la fin de la musique  
Il assure le nombre d'actions demandées.  
En tant que spectateur : il est attentif et applaudit

- étape 3 : cherche à faire une pose originale de début et de fin (statue)  
Il connaît la durée du spectacle et anticipe la fin.  
Il sait dire avant le spectacle ce qu'il va réaliser  
Il fait des signes au spectateur : montre sa fierté quand il réussit et sa déception quand il rate.

- étape 4 : spectacle organisé collectivement (début et fin) - le spectateur sait juger en fonction du code.

### Jeux d'échauffement

Sauts de lapins :

- 3 sauts de suite : poser alternativement mains/pieds/mains/pieds,
- Sur un banc : le traverser en longueur en passant d'un côté et de l'autre en posant uniquement les mains

Culbutos : avant, arrière, côté

Sauts : vertical, demi-tour, tour complet (appel 1 pied, appel 2 pieds)

Apprendre à « gagner » : tenir quelques secondes bien droit mains et pieds au sol (dos, ventre et fesses serrés)

Apprendre à placer son dos (lever les fesses de plus en plus haut sans s'écrouler), mettre une parade si besoin.