

GYMNASTIQUE

PROJET PEDAGOGIQUE

Classes de GS et de CP

GYMNASTIQUE

PROJET PEDAGOGIQUE

Objectifs généraux :

Le but est d'initier des enfants âgés de 5 à 6 ans (GS) et de 6 à 7 ans (CP) à la pratique de la gymnastique.

A travers la pratique de cette activité l'enseignant visera l'acquisition de la compétence générale :

- **GS : “réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive”**
- **CP : “concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive”**

Cette compétence sera appréhendée au travers de **5 ateliers** :

- ❑ Poutre
- ❑ Sol
- ❑ Barre
- ❑ Trampoline
- ❑ Saut

Chaque atelier sera décliné en **3 thèmes** :

- ❖ Rotation
- ❖ Equilibre
- ❖ Impulsion / réception

La mise en œuvre de l'activité permettra à l'élève de mettre en jeu divers **objectifs opérationnels** :

- Sauter
- S'équilibrer
- Rouler
- Sauter pour voler
- Prendre appui
- Franchir
- Se déplacer

La mise en œuvre de l'activité permettra en outre :

- De mettre en jeu des actions motrices variées
- D'évoluer dans des espaces variés
- D'adapter son action motrice aux matériels proposés
- De gérer différents types d'effort successif
- De s'engager lucidement dans des actions progressivement plus complexes
- De reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées.
- D'appréhender des notions relatives à l'espace et au temps.
- D'établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.
- De prendre conscience de ses capacités, de ses ressources corporelles et affectives.
- De développer ses aptitudes motrices.
- D'évaluer ses progrès.

Finalités

Réaliser un enchaînement gymnique maîtrisé et esthétique, au sol ou sur un agrès.

On entend par "enchaînement" :

Se présenter – Réaliser une action simple – Ponctuer la fin de son action.
(En d'autre terme : Majuscule – Phrase – Point)

A ce propos, il est fort souhaitable que le **travail de présentation (« Majuscule » et « Point »)** soit **repris en classe** au cours du cycle d'apprentissage.

Deux éléments semblent intéressants à travailler :

- son originalité : les élèves de cet âge ont tendance à imiter l'élève qui a eu une idée, d'autant plus que cette dernière aura été repérée positivement par un adulte. Il est donc important de développer des réponses différentes pour chacun.

- sa tenue : la présentation peut être un mouvement exécuté les 2 pieds au sol mais il est important que l'élève reste immobile quelques secondes à l'issue de son mouvement (comme s'il était pris en photo).

Les qualités d'une séance :

Educative

- Elle comprend des situations d'apprentissage
- L'élève apprend et donne du sens à ses apprentissages

Active

- Le temps d'activité réelle de chaque élève est important (2/3 de la séance minimum)

Motivante

- L'élève agit avec plaisir
- Il évalue ses progrès quelques soient ses compétences de départ.

Organisation :

Un échauffement collectif est mené au début de chaque séance par les intervenants.

Configuration GS

Trois adultes (un enseignant + deux intervenants) pour une classe.

La classe est répartie en trois groupes. Chaque adulte prend en charge un groupe pour un atelier.

Lors d'une même séance d'apprentissage, chaque groupe d'élèves participe à chacun des trois ateliers.

La durée de l'intervention est de 7 séances d'une heure maximum.

L'intervenant prend en charge la mise en place du matériel.

Configuration CP

Deux adultes (un enseignant + un intervenant) pour une classe.

La classe est répartie en trois groupes. Chaque adulte prend en charge un groupe pour un atelier, le troisième fonctionne de façon autonome à l'aide de fiches.

Lors d'une même séance d'apprentissage, chaque groupe d'élèves participe à chacun des trois ateliers.

La durée de l'intervention est de 7 séances d'une heure maximum.

L'intervenant prend en charge la mise en place du matériel.

Programmation des séances :

Configuration GS

Thème	Semaine	Atelier pris en charge par Karyn	Atelier pris en charge par Christophe	Atelier pris en charge par l' enseignant
ROTATION	1	POUTRE	BARRES	SOL
	2	TRAMPOLINE	SAUT DE CHEVAL	SOL
EQUILIBRE	3	BARRES	POUTRE	SOL
	4	SAUT DE CHEVAL	TRAMPOLINE	SOL
IMPULSION RECEPTION	5	POUTRE	BARRES	SOL
	6	TRAMPOLINE	SAUT DE CHEVAL	SOL
	7	EVALUATION		

Configuration CP

Ateliers avec 1 intervenant : 1 classe

Thème	Semaine	Atelier pris en charge par Karyn	Fiche séance	Atelier pris en charge par l' enseignant	Fiche séance	Atelier autonome	Fiche séance
ROTATION	1	TRAMPOLINE	S1	SAUT DE CHEVAL	S1	SOL	S1
	2	BARRES	S2	POUTRE	S2	SOL	S2
EQUILIBRE	3	TRAMPOLINE	S3	SAUT DE CHEVAL	S3	SOL	S3
	4	BARRES	S4	POUTRE	S4	SOL	S4
IMPULSION RECEPTION	5	TRAMPOLINE	S5	SAUT DE CHEVAL	S5	SOL	S5
	6	BARRES	S6	POUTRE	S6	SOL	S6
	7	EVALUATION					

Atelier avec 1 intervenant : 1 classe

Thème	Semaine	Atelier pris en charge par Christophe	Fiche séance	Atelier pris en charge par l' enseignant	Fiche séance	Atelier autonome	Fiche séance
ROTATION	1	BARRES	S2	POUTRE	S2	SOL	S2
	2	TRAMPOLINE	S1	SAUT DE CHEVAL	S1	SOL	S1
EQUILIBRE	3	BARRES	S4	POUTRE	S4	SOL	S4
	4	TRAMPOLINE	S3	SAUT DE CHEVAL	S3	SOL	S3
IMPULSION RECEPTION	5	BARRES	S6	POUTRE	S6	SOL	S6
	6	TRAMPOLINE	S5	SAUT DE CHEVAL	S5	SOL	S5
	7	EVALUATION					

Séances

CP

FICHE SÉANCE : semaine 1 ou 2 (selon intervenant : cf. tableau p.5)

THÈME : ROTATION

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
enseignant	SAUT DE CHEVAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir, prendre une impulsion sur le petit trampoline, se réceptionner sur un gros tapis après avoir fait un tour complet ▪ Courir, prendre une impulsion sur un petit trampoline, se réceptionner en roulade avant ▪ Courir, prendre une impulsion sur le petit trampoline, faire un saut de lapin sur la table de saut, sortie sur un tapis 	
intervenant	TRAMPO	<p>Les exercices ont lieu sur le grand trampoline :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer trois rebonds + 1/2 tour ○ Effectuer trois rebonds + 1 tour complet ○ Effectuer trois rebonds puis une roulade avant surélevée en sortie de tapis 	
autonome	SOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ accroupi sur un grand plan incliné, rouler en avant, le menton contre la poitrine, la nuque bien posée ➤ Idem sur un petit plan incliné ➤ Idem sur un tapis 	

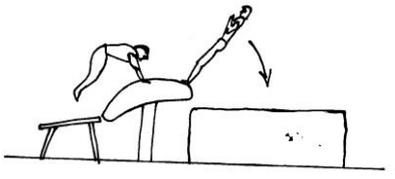
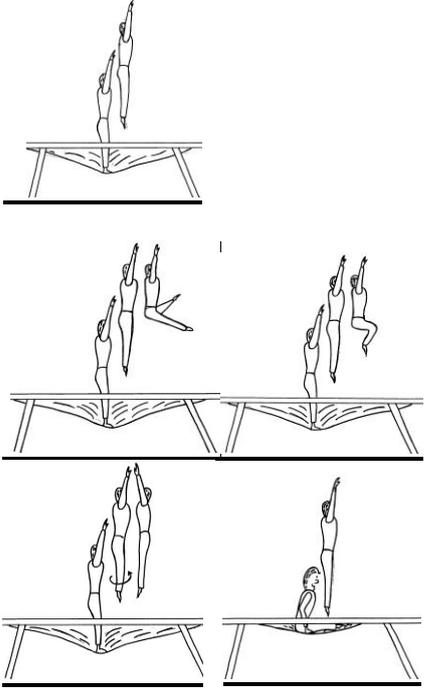
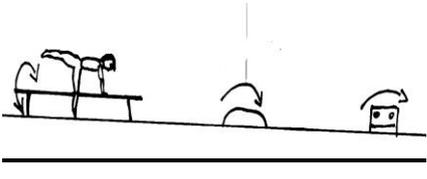
FICHE SÉANCE : semaine 1 ou 2 (selon intervenant : cf. tableau p.5)

THÈME : ROTATION

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
enseignant	POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accroupi, rouler en avant le menton contre la poitrine sur la bébé poutre blanche ▪ Accroupi, rouler en avant le menton contre la poitrine sur la carquette placée sur la poutre ▪ Marcher sur le côté sur la poutre de taille moyenne puis faire ½ tour ▪ Marcher en avant ou en arrière sur une grande poutre 	
intervenant	BARRES	<ul style="list-style-type: none"> ○ Monter à l'appui, poser le ventre sur la barre fixe et tourner en avant ○ Suspended par les mains aux barres parallèles (main gauche sur la barre gauche, main droite sur la barre droite), avancer en lâchant alternativement les mains ○ Suspended par les mains aux barres parallèles, rouler en arrière entre les barres et revenir 	
autonome	SOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ accroupi sur un grand plan incliné, rouler en arrière, le menton contre la poitrine, les mains derrière la tête ➤ Idem sur un plan incliné de taille moyenne ➤ Idem sur un petit plan incliné 	

FICHE SÉANCE : semaine 3 ou 4 (selon intervenant, cf. p.5)

THÈME : EQUILIBRE

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
enseignant	SAUT DE CHEVAL	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcher sur des briques ○ Marcher debout sur des barres fixées sur des caisses ○ Faire un saut de lapin sur une table de saut puis tomber sur le dos sur un tapis 	
intervenant	TRAMPO	<p>Les exercices ont lieu sur le grand trampoline en restant toujours sur la croix :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saut en extension (chandelle) ▪ Saut groupé ▪ Saut écart ▪ Saut + 1/2 tour ▪ Saut + tomber sur les fesses 	
autonome	SOL	<p>Travail de la roue :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les mains sur le banc, passer d'une jambe sur l'autre par-dessus le banc ➤ Même travail par-dessus un impulseur ➤ Même travail par-dessus un plinth 	

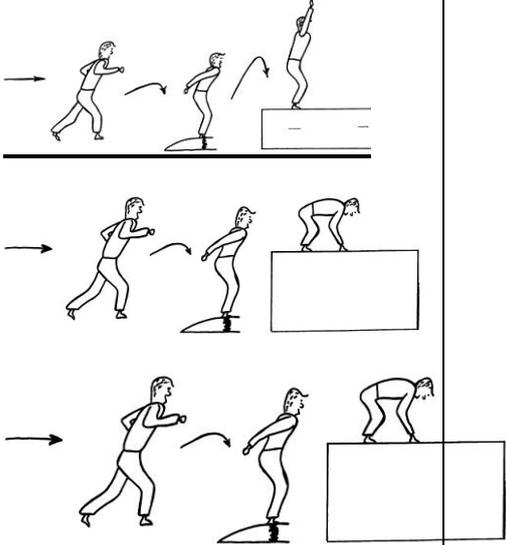
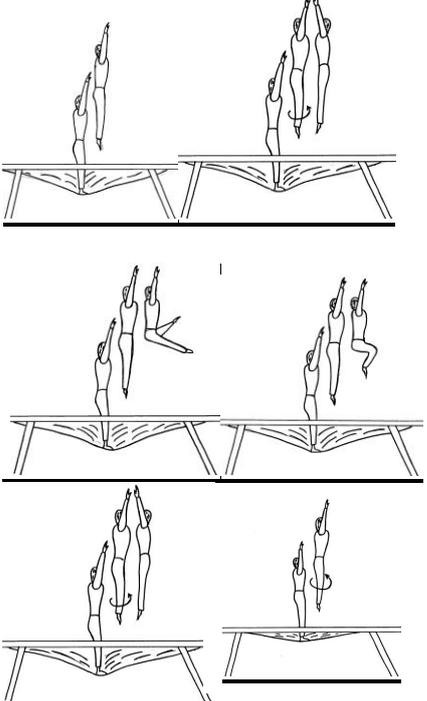
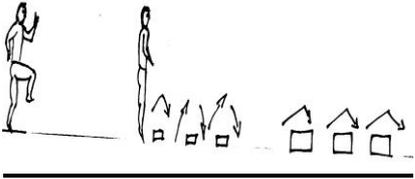
FICHE SÉANCE : semaine 3 ou 4 (selon intervenant, cf. tableau p. 5)

THÈME : EQUILIBRE

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
enseignant	POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saut de lapin sur une poutre en mousse puis roulade ▪ Marcher en arrière sur une petite poutre ▪ Marcher en crabe sur une poutre de taille moyenne ▪ Marcher en avant sur la grande poutre, faire 3 pas puis ½ tour puis encore ½ tour, refaire 3 pas puis ½ tour puis encore ½ tour etc... 	
intervenant	BARRES	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcher comme un éléphant sur des barres parallèles hautes (ventre vers les barres) ○ Marcher comme une araignée sur des barres parallèles hautes (dos vers les barres) ○ Marcher comme un crabe sur des barres parallèles hautes 	
autonome	SOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'horloge : les pieds en appui sur des supports différents, effectuer le tour de ce support en se déplaçant à l'aide des mains ➤ Se mettre en équilibre contre un tapis, pieds en l'air, le ventre contre le tapis <p>+ 1 atelier de réinvestissement</p>	

FICHE SÉANCE : semaine 5 ou 6 (selon intervenant, cf. planning p.5)

THÈME : IMPULSION / RECEPTION

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
Christophe	SAUT DE CHEVAL	<ul style="list-style-type: none"> ○ Courir, prendre une impulsion sur le trampoline et sauter en contrebas ○ Courir, prendre une impulsion sur le trampoline et sauter en contre-haut ○ Courir, prendre une impulsion sur le trampoline puis faire un saut de lapin sur un gros tapis ○ Courir, prendre une impulsion sur le trampoline puis faire un saut de lapin sur une table de saut 	
Karyn	TRAMPO	<p>Les exercices ont lieu sur le grand trampoline :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser 8 bonhommes de bois en restant sur la croix ▪ Saut en extension ▪ Saut et demi tour ▪ Saut groupé ▪ Saut écart ▪ Demi tour ▪ Tour complet <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulsion de sortie, arrivée ½ plié dans la zone 	
Enseignant(e)	SOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir en levant les genoux, sans toucher les lattes ➤ Sauter pieds joints par-dessus des briques, sans s'arrêter ➤ Sauter pieds joints par-dessus des cubes, sans s'arrêter 	

FICHE SÉANCE : semaine 5 ou 6 (selon intervenant, cf. planning p.)

THÈME : IMPULSION / RECEPTION

	Atelier	Description des ateliers	Support visuel
Karyn	POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur la poutre en mousse, faire le bonhomme de bois ▪ Sur la petite poutre, sauter de cerceau en cerceau ou passer par-dessus des briques ▪ Sur la moyenne poutre, se déplacer latéralement puis se réceptionner dans une zone ▪ Sur la grande poutre, se déplacer sur la pointe des pieds puis se réceptionner dans une zone 	
Christophe	BARRES	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se déplacer comme un ouistiti aux barres parallèles puis se lâcher en retombant dans une zone ○ Suspended par les mains aux barres parallèles, se balancer puis se lâcher en retombant dans une zone ○ Entre les barres parallèles, rouler en arrière puis en avant avec deux zones 	
Enseignant(e)	SOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail du pré-appel : courir en mettant un pied dans chaque cerceau + saut pieds joints dans les deux derniers cerceaux ➤ Courir, faire le bonhomme de bois dans un cerceau pour faire un saut en extension dans un autre cerceau ➤ Impulsion sur le trampoline, arriver sur un tapis en contre haut puis sauter en contre bas dans un cerceau 	

Evaluation

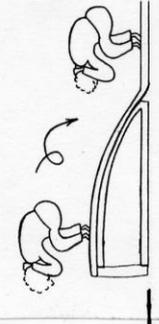
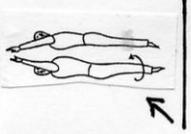
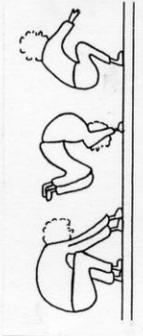
CP

- ❖ 3 circuits sont imposés (cf. ci-après, page 23)
- ❖ 1 adulte par circuit
- ❖ Les élèves sont répartis en 3 groupes.
Ils doivent réaliser chaque circuit.
- ❖ Chaque circuit doit permettre le développement d'un parcours individuel qui comprendra :
 - Une entrée (la majuscule) clairement marquée que l'élève réalise à sa convenance.
 - Un enchaînement (la phrase) à partir de 3 engins disposés. L'élève réalise sur chaque engin la figure de son choix et trouve un lien pour passer d'un engin à un autre.
 - Une sortie (le point) clairement marquée que l'élève réalise à sa convenance.
- ❖ Pour chaque parcours sera évalué :
 - L'entrée : tenue
 - L'enchaînement : difficulté, tenue, élégance, rythme
 - La sortie : tenue

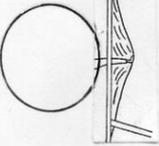
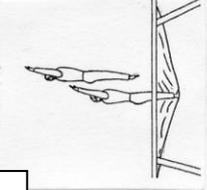
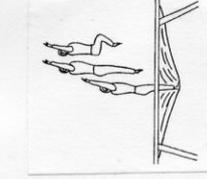
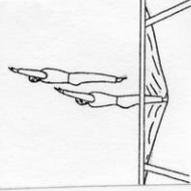
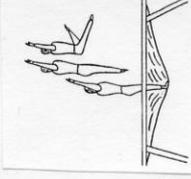
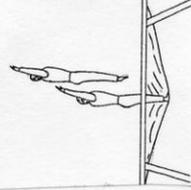
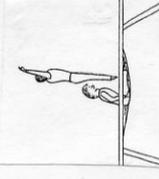
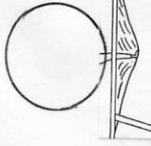
Des symboles faciliteront cette évaluation : 😞 😐 😊
(cf. grille d'évaluation ci-après, page 17, 18 et 19)

3 circuits

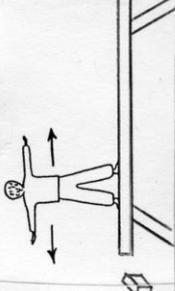
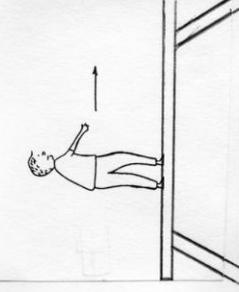
IMPUSION / RECEPTION / ROTATION

						
Entrée "majuscule"	Roulade arrière	Saut extension + demi-tour	Roulade avant	planche	roue	Sortie "point"
Lien au choix						Lien au choix

TRAMPOLINE

							
Entrée "majuscule"	2 ou 3 impulsions	Saut groupé	2 ou 3 impulsions	Saut écart	2 ou 3 impulsions	Tomber fesses	Sortie "point"
					tour		

EQUILIBRE

				
Entrée "majuscule"	Sauts de lapin Poutre basse	Marcher sur des briques	Marcher sur le côté Moyenne poutre	Sortie "point"
Lien au choix Poutre mousse		Lien au choix sur corde	Marche avant Grande poutre	Lien au choix Poutre mousse

GRILLE D'ÉVALUATION TRAMPOLINE

BREVET BRONZE : de 0 à 3 😞 - BREVET ARGENT : de 4 à 6 😐 - BREVET OR : de 7 à 9 😊

	GROUPE 1 NOM Prénom	ENTRÉE au choix Tenue, élégance, rythme	LIEN 2 ou 3 impulsions Tenue, élégance, rythme	Saut groupé Tenue, réussite	LIEN 2 ou 3 impulsions Tenue, élégance, rythme	Saut écart Tenue, réussite	LIEN 2 ou 3 impulsions Tenue, élégance, rythme	Tour complet Difficulté, réussite	Tomber fesses Difficulté, réussite	SORTIE au choix Tenue, élégance, rythme	TOTAL 😊	BREVET Or, argent ou bronze
1		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
2		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
3		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
4		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
5		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
6		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
7		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
8		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
9		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
10		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		

GRILLE D'ÉVALUATION IMPUSION / RÉCEPTION / ROTATION

BREVET BRONZE : de 0 à 3 😊 - BREVET ARGENT : de 4 à 6 😊 - BREVET OR : de 7 à 9 😊

	GROUPE 2 NOM Prénom	ENTRÉE au choix Tenue, élégance, rythme	LIEN sol au choix Tenue, élégance, rythme	1^{er} ENGIN Roulade arrière Réussite	LIEN sol Saut extension ½ tour Tenue, élégance, rythme	2^{ème} ENGIN roulade avant Difficulté, réussite	LIEN sol planche Tenue, élégance, rythme	3^{ème} ENGIN roue Difficulté, réussite	LIEN sol au choix Tenue, élégance, rythme	SORTIE au choix Tenue, élégance, rythme	TOTAL 😊	BREVET Or, argent ou bronze
1		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
2		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
3		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
4		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
5		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
6		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
7		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
8		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
9		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		
10		😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊		

GRILLE D'ÉVALUATION

EQUILIBRE

BREVET BRONZE : de 0 à 3 😞 - BREVET ARGENT : de 4 à 6 😐 - BREVET OR : de 7 à 9 😊

	GROUPE 3 NOM Prénom	ENTRÉE au choix Tenue, élégance, rythme	LIEN au choix sur poutre mousse Tenue, élégance, rythme	1^{er} ENGIN Poutre basse Saut de lapin Difficulté, réussite	LIEN Marcher sur briques Tenue, élégance, rythme	2^{ème} ENGIN moyenne poutre marcher côté Difficulté, réussite	LIEN au choix sur corde Tenue, élégance, rythme	3^{ème} ENGIN grande poutre marche avant Difficulté, réussite	LIEN au choix sur poutre mousse Tenue, élégance, rythme	SORTIE au choix Tenue, élégance, rythme	TOTAL 😊	BREVET Or, argent ou bronze
1		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
2		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
3		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
4		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
5		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
6		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
7		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
8		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
9		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		
10		😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊	😞 😐 😊		