

SANDRINE DANOS et SYLVIE FOURTEAU

**50**  
activités

# gymniques

*à l'école*

*Vers une autonomie de l'élève*





# Sommaire

Introduction .....	6
Trouver la bonne fiche .....	8

## Fiches d'activités

I - D'une motricité élémentaire à une coordination et un enchaînement d'actions en maternelle .....	13
1. S'échauffer en maternelle .....	15
2. Entrer dans l'activité par le matériel .....	17
3. Entrer dans l'activité par les verbes d'action .....	19
4. Explorer un dispositif dans une salle équipée .....	21
5. Diversifier le répertoire moteur (PS) .....	25
6. Diversifier le répertoire moteur (MS) .....	29
7. Mettre en œuvre différents dispositifs .....	34
8. Améliorer l'exécution d'un élément : sauter et rouler .....	42
9. Rentrer la tête à la roulade avant .....	45
10. Langage : aide à la pratique de la gymnastique .....	48
11. Évaluer le progrès de l'élève et les compétences acquises .....	50
12. Lire, dire pour agir en gymnastique .....	53
13. Représenter le dispositif pour en garder une trace .....	58
14. Représenter le dispositif pour se le remémorer .....	61
15. La gymnastique support de langage .....	63
16. Gymnastique et apprentissage du schéma corporel .....	65

<b>II - D'une motricité quotidienne à une motricité de plus en plus aérienne et renversée en élémentaire</b> .....	<b>71</b>
17. Entrer dans l'activité gymnique .....	73
18. S'échauffer en cycle 2 .....	75
19. S'échauffer en cycle 3 .....	79
20. Faire progresser l'élève avec un matériel minimum : rouler .....	83
21. Faire progresser l'élève avec un matériel minimum : se renverser .....	90
22. Faire progresser l'élève : s'équilibrer .....	98
23. Faire progresser l'élève avec un matériel minimum : sauter .....	103
24. Faire progresser l'élève avec du matériel : se suspendre, se balancer .....	108
25. Faire progresser l'élève : franchir .....	114
26. Diversifier les actions motrices : s'équilibrer, sauter, tourner avec quelques tapis .....	119
27. Organiser une séance avec quatre tapis et deux bancs : le dispositif comme inducteur d'actions motrices .....	123
28. Rendre la motricité plus aérienne : l'utilisation du mini trampoline .....	125
29. EPS et langue vivante. S'échauffer en anglais .....	127
30. EPS et langue vivante. Vocabulaire gymnique en mots croisés, en anglais .....	131
31. Contribuer à l'autonomie de l'élève par la pratique de la gymnastique .....	136
32. Élaborer un cahier de gymnastique .....	139
33. Organiser une rencontre sportive en cycle 2 .....	142
34. Organiser une rencontre sportive en cycle 3 .....	145
<b>III - De l'enchaînement individuel à l'enchaînement collectif : exécuter, composer</b> .....	<b>151</b>
35. S'initier à l'enchaînement : poser les essentiels .....	153
36. Enchaîner trois actions sans arrêt à différents agrès .....	157
37. Apprendre à enchaîner aux barres .....	159
38. Exécuter et évaluer un enchaînement imposé au sol .....	162
39. Construire un enchaînement individuel .....	177
40. Enrichir le contenu d'un enchaînement à la poutre .....	183
41. De l'enchaînement individuel vers le duo aux agrès .....	187
42. Construire un enchaînement collectif : situations pour entrer dans l'activité .....	190
43. Construire un enchaînement collectif : contrôler une posture tonique .....	193
44. Construire un enchaînement collectif : découvrir des porters acrobatiques et les enchaîner .....	196
45. Utiliser les variables du mouvement pour composer un enchaînement collectif .....	198

46. Construire un enchaînement collectif au sol avec des roulades .....	201
47. Évaluer un enchaînement collectif.....	204
48. Apprendre et enchaîner des sauts au trampoline .....	207
49. Enchaînement au trampoline.....	210
50. La trace écrite comme moyen de faire évoluer la représentation mentale et corporelle du mouvement .....	221

## Annexes

Ressources .....	226
1 - Le matériel.....	226
2 - Le parcours, une forme d'organisation pédagogique .....	233
3 - Lexique spécifique .....	235
4 - Répertoire de sauts .....	236
5 - Descriptif d'éléments gymniques .....	237
6 - La sécurité dans les activités gymniques .....	239
7 - Rencontre gym ; exemples d'ateliers et d'évaluation .....	242
8 - Analyse d'un enchaînement gymnique collectif. Aide à l'évaluation .....	248
9 - Construire un enchaînement collectif .....	249

Les programmes 2008 réaffirment les enjeux de l'éducation physique à l'école et notamment l'importance de la construction des compétences du socle commun au travers de cette discipline. La gymnastique, activité sportive fondamentale, est proposée depuis la maternelle comme support au domaine « agir et s'exprimer avec son corps ». Dès ce premier niveau d'enseignement, les contenus sont orientés vers les actions motrices essentielles, courir, sauter, grimper, rouler ainsi que la prise de risque mesurée... L'objectif reste la construction d'un répertoire moteur le plus large possible associée à la capacité de prendre des risques mesurés. A l'école élémentaire, on retient la dimension acrobatique et chorégraphique de cette activité. Les élèves devront apprendre à enchaîner des actions acrobatiques sur des agrès.

Développer cette activité à l'école contribue parallèlement à la construction progressive de la représentation de son corps dans l'espace. Séance après séance, le schéma corporel de chaque élève se précise. Tout au long des cycles, les élèves approfondissent leur perception de leur corps ce qui leur permet d'évoluer vers des éléments acrobatiques de plus en plus aériens et de plus en plus renversés

La complexité de cette activité de par sa motricité inhabituelle, son organisation spécifique place l'élève dans des situations dans lesquelles il doit évaluer rigoureusement ses capacités et celles des autres pour déterminer ses progrès et aider efficacement ses camarades. En évoluant dans un cadre sécuritaire, l'élève peut s'impliquer dans un projet et ainsi construire son autonomie. Confronter l'élève à des règles de pratique inhérentes à l'activité conduit l'élève vers le chemin de la citoyenneté.

Sur l'ensemble du territoire, les conditions de pratique de la gymnastique à l'école sont diverses. Certains bénéficient de gymnases équipés spécifiquement ; d'autres se contentent de matériels sommaires. Quelques tapis, des bancs, des chaises constituent le matériel minimum pour mettre en œuvre l'activité. L'accès à une salle spécialisée n'est pas indispensable.

## **La démarche proposée dans cet ouvrage repose sur trois niveaux de pratique motrice :**

- Niveau 1 - D'une motricité élémentaire à une coordination d'actions en maternelle ;
  - Compétence visée : oser réaliser des actions motrices simples.
  - Objectif spécifique : découverte des actions motrices - maîtrise des sensations liées à l'activité.
  
- Niveau 2 - D'une motricité quotidienne à une motricité de plus en plus aérienne et de plus en plus renversée en élémentaire.
  - Compétence visée : Réaliser et maîtriser des actions motrices complexes.
  - Objectifs spécifiques : Construction d'un REPERTOIRE MOTEUR le plus large possible : constitution et diversification d'un répertoire d'éléments gymnique.

- Niveau 3 - De l'enchaînement individuel à l'enchaînement collectif : Exécuter, composer.
  - Compétence visée : Créer un enchaînement d'au moins 5 éléments choisis dans chacune des familles d'éléments gymniques et/ou acrobatiques;
  - Objectifs spécifiques :
    - Construction d'un RÉPERTOIRE MOTEUR le plus large possible : Différenciation du répertoire gymnique et enrichissement de ce répertoire d'actions aériennes et renversées;
    - Construction d'ENCHAÎNEMENTS : Enchaînement de 5 actions prélevées dans chacune des familles d'éléments gymniques

**Cette démarche s'appuie sur les principes suivants :**

- des élèves acteurs et responsables de leur pratique grâce à la construction et à l'utilisation du livret de l'élève (liens interdisciplinaires) :
  - Compétence visée : Être capable de quantifier sa pratique et de fixer avec l'aide de l'adulte un contrat personnel.
  - Objectif : Quantifier la pratique des élèves.
    - mise en place d'un contrat collectif puis d'un contrat personnel.
    - utilisation des tableaux à double entrée
  
- des séances d'EPS incluses dans un projet pluridisciplinaire au service de la mise en œuvre des compétences du socle commun (programmes 2008).
  - Compétence visée : Être capable de contractualiser ses apprentissages, de garder la trace de ses progrès et de ses réussites
  - Objectif : Constitution d'une fiche individuelle « répertoire d'éléments gymniques et des enchaînements inventés ».

**Pour cela, il nous semble impératif de privilégier :**

1. Des dispositifs aménagés garantissant l'implication des élèves dans les apprentissages (parcours, ateliers) et permettant de gérer l'hétérogénéité de niveau des élèves,
2. Des organisations pédagogiques favorisant l'engagement de l'élève dans le suivi de ses apprentissages, dans une pratique sécurisée et dans l'investissement de rôles sociaux,
3. Des outils au service de la mise en œuvre des séances d'EPS et notamment de la gymnastique sportive avec également la prise en compte d'une collaboration possible avec intervenant spécialisé et l'organisation de rencontres sportives.

**Avertissement :**

Nous attirons votre attention sur le fait que la plus part des fiches ne sont pas rédigées sous la forme d'une séance type. Elles proposent des activités qui serviront à l'organisation du contenu des séquences et des séances.

Sylvie Fourteau et Sandrine Danos

# Faire progresser l'élève avec un matériel minimum : se renverser

– Réaliser correctement l'appui tendu renversé et la roue.

## Compétences

### Compétences du socle commun

Lire seul et comprendre un énoncé, une consigne (lire les fiches des ateliers en classe).

Respecter les autres et les règles de la vie collective (installer et ranger le matériel ; aider, parer ses camarades).

Maîtriser quelques conduites motrices (savoir rouler en avant et en arrière).

### Compétences spécifiques à l'activité

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

### Compétence méthodologique

Six ateliers sont installés par les élèves.

Selon les besoins des élèves et les possibilités matérielles, certains ateliers peuvent être doublés.

## Dispositif

À la première séance, les élèves sont répartis en groupe de 4 et passent sur chacun des ateliers.

Aux séances suivantes ils travaillent sur les ateliers qui correspondent à leurs besoins.

---

Après avoir lu les fiches ateliers en classe, les élèves installent le matériel.

Les ateliers sont installés sur un praticable ou un tatamis de judo.

Si non, deux tapis de 2 m x 1 m sont nécessaires pour chaque atelier.

## Matériel



Plans inclinés.



Blocs de mousse ou banc recouvert d'un tapis.



« Chemins » de poutre : poutre en mousse, au ras du sol ou ligne pouvant matérialiser la largeur et la longueur d'une poutre.



Rouleaux en mousse ou tapis roulé pour constituer un obstacle

---



Matériel



Un tapis pouvant tenir debout contre un mur.

(Voir fiche ressource « Descriptif d'éléments gymniques ».)

Durée

L'échauffement dure environ 10 minutes.

La séance sur les ateliers dure 30 minutes : 5 minutes par atelier

Prévoir 5 minutes au début et à la fin de la séance pour installer et ranger le matériel.

Dans la salle de classe

Les élèves découvrent et lisent les fiches des ateliers pour organiser, avec l'enseignant, l'installation du matériel.

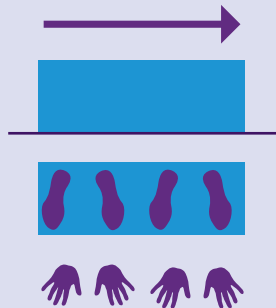
Dans le gymnase

S'échauffer (voir Activités 18 et 19)

## Apprendre à placer le bassin au dessus des épaules

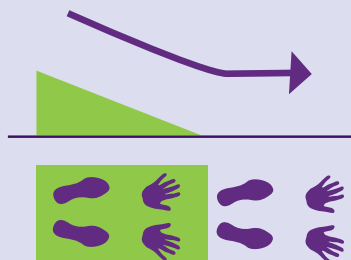
### Atelier 1

Se déplacer le long du bloc de mousse avec les mains au sol et les pieds sur le bloc.



### Atelier 2

Se déplacer à 4 pattes sans poser les genoux (mains et pieds sur le banc) dans le sens de la descente.



Déroulement



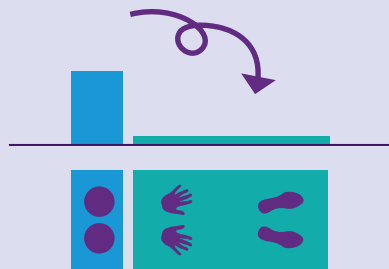
### Atelier 3

De la position accroupie, mains au sol (à écartement des épaules) monter le bassin au dessus des épaules en gardant les jambes pliées, puis redescendre accroupi.



### Atelier 4

Départ à genoux sur le bloc de mousse. Poser les mains sur le tapis au sol monter à l'ATR en prenant appui avec les pieds sur le bloc, plier les bras et rouler.



Déroulement



### Atelier 5

Se déplacer latéralement le long du mur (tapis), regard sur les mains. Seuls les pieds sont en contact avec le tapis vertical. Les mains se déplacent sur une ligne tracée à environ 50 cm du tapis vertical.



### Atelier 6

Mains au sol, ventre face au mur. Monter à l'ATR en prenant appui sur le mur avec les pieds. Redescendre sur le côté ou en roulade avant.

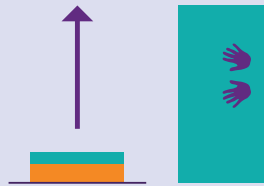


## Apprendre à utiliser l'élan donné par les jambes pour se renverser

### ATR

#### Atelier 7

Monter à l'ATR en posant les mains sur une petite hauteur, les pieds étant au sol. Sentir l'action de la jambe qui permet de monter à la verticale. Revenir en fente.



#### Atelier 8

Départ en fente, lancer les jambes pour se renverser à l'ATR, dos au mur. Redescendre en fente.



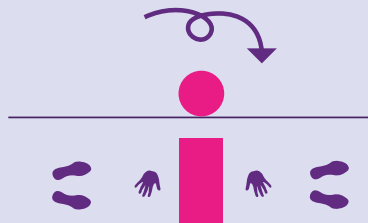
Déroulement



### ROUE

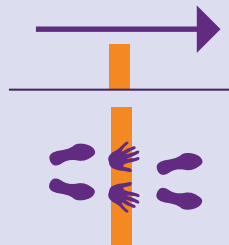
#### Atelier 9

En posant les mains au sol, faire passer les jambes par dessus le rouleau.



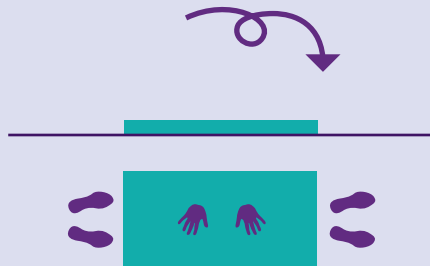
#### Atelier 10

En posant les mains sur la poutre, faire passer ses jambes de l'autre côté de la poutre.



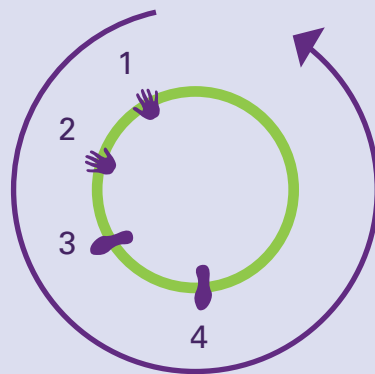
### Atelier 11

Réaliser la roue en allant poser les mains le plus loin possible derrière la marque.



### Atelier 12

De la position accroupie, en tournant sur un cercle : poser une main après l'autre (main, main), et un pied après l'autre (pied, pied) en tournant monter progressivement les jambes pour aller vers la roue.



Déroulement



### Atelier 13

Réaliser la roue sur une ligne : départ en fente, poser les mains et les pieds sur la ligne.




### Sécurité

- Les élèves assurent la parade et vérifient l'efficacité des tapis (remettre en place les tapis qui se sont déplacés).
- L'enseignant assure la parade en fonction des besoins des élèves.
- Il doit être présent pour la première séance aux ateliers 2 et 5 (même installation matérielle pour deux objectifs différents).

Remarques



**Remarques**  **Rôle de l'enseignant**

- Il veille à la bonne installation et au rangement du matériel.
- Il conduit l'échauffement.
- Il place l'atelier sur lequel il doit assurer la parade, de manière à voir l'ensemble des autres ateliers et apporte une aide ponctuelle sur un atelier en cas de besoin.
- Cette activité peut se dérouler sans intervenant.


**Rôle de l'intervenant**

- Il apporte une aide supplémentaire à la parade et son regard technique sur la réalisation des élèves.


---

**Variantes**  Les variantes sont intégrées dans les ateliers.  
Un même dispositif matériel permet de travailler plusieurs capacités.

---

**Évaluation**  - Voir fiche d'évaluation de l'élève ci-après.

---

**Prolongement**  - ATR et roulade avant.  
- ATR et pont.  
- Demi tour en ATR.  
- Marcher en ATR.  
- Enchaîner plusieurs roues.  
- Roue d'un bras / Rondade.  
- Roue contre un mur (ventre au mur) / Arrivée sur un pied en équilibre.  
- Roue en bout de poutre (arrivée au sol) / Roue sur la poutre.  
- Roue avec obstacles.  
- Roue à 2.

Annexes

Annexe 1

Fiche d'évaluation de l'élève

Appui tendu renversé

	Descriptif	Critères de réussite	Défauts que l'on peut rencontrer
Départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	Lève la jambe pour prendre un élan.
Action	Fouetté de la jambe arrière avec abaissement simultané du buste tout en gardant les bras dans l'alignement du buste. Pose des mains parallèles, placées à écartement des épaules. Montée de la deuxième jambe à la verticale. Les jambes doivent être tendues et serrées. Tenir trois secondes.	Mes bras et mes jambes sont tendus. Mes jambes montent à la verticale. Je tiens 3 secondes.	Mauvaise position des mains. Ne tient pas sur ses bras, s'écroule. Les jambes ne montent pas jusqu'à la verticale. Ne tient pas la position 3 secondes.
Arrivée	Revenir en fente, bras le long des oreilles.	Je reviens en fente.	S'écroule à l'arrivée ou tombe sur les deux pieds.

Fiche d'évaluation pour l'élève

L'Appui Tendu Renversé est réussi si :		Je colorie la case lorsque c'est réussi
Au départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	
Pendant la phase d'action	Mes bras et mes jambes sont tendus.	
	Mes jambes montent à la verticale.	
	Je tiens 3 secondes.	
A l'arrivée	Je reviens en fente, bras le long des oreilles.	

## Roue

	Descriptif	Critères de réussite	Défauts que l'on peut rencontrer
Départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	Lève la jambe pour prendre un élan.
Action	<p>Fouetté de la jambe arrière avec abaissement simultané du buste tout en gardant les bras dans l'alignement du buste.</p> <p>Pose des mains parallèles, mains l'une après l'autre, mains parallèles, placées à écartement des épaules.</p> <p>La deuxième jambe monte à la verticale en restant écartée.</p> <p>Les jambes doivent être tendues, écartées et à la verticale.</p>	<p>Mes jambes passent par la verticale.</p> <p>Mes jambes sont tendues et écartées.</p> <p>Je pose les mains l'une après l'autre, mains parallèles, placées à écartement des épaules.</p>	<p>Problème de coordination pieds et mains.</p> <p>Bras et jambes non tendues.</p> <p>Mains posées simultanément.</p> <p>Le bassin n'est pas à la verticalité et l'alignement n'est pas respecté.</p>
Arrivée	Revenir en fente, bras le long des oreilles.	J'arrive en fente.	S'écroule à l'arrivée ou tombe sur les deux pieds.

## Fiche d'évaluation pour l'élève

La roue est réussie si :		Je colorie la case lorsque c'est réussi
Au départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles.	
Pendant la phase d'action	Je pose une main après l'autre.	
	Mes bras sont tendus.	
	Mes jambes passent par la verticale et sont tendues.	
A l'arrivée	Je reviens en fente, bras le long des oreilles.	

La mise en œuvre de la gymnastique à l'école n'est pas sans poser de problèmes à l'ensemble des enseignant(e)s de l'école primaire. Nombreux sont ceux qui considèrent cette activité comme difficile à organiser et à réaliser en pratique.

Cependant, les programmes de 2008 proposent de s'appuyer sur cette activité pour construire la compétence motrice « concevoir et réaliser des actions à visée artistique » de la maternelle à la fin de l'école élémentaire.

Selon les installations, le matériel et l'encadrement à disposition dans les écoles, cet enseignement de l'EPS prend des formes différentes.

Cet ouvrage se propose de traiter ces contextes de pratique divers selon une progression fondée sur trois niveaux de pratique :

- Réaliser des actions motrices simples spécifiques à la gymnastique.
- Enchaîner plusieurs éléments gymniques et acrobatiques.
- Construire un enchaînement d'au moins 5 éléments.

L'implication des élèves dans le dispositif d'apprentissage et l'articulation des activités en classe et en gymnase restent des principes clés de cet ouvrage. L'inscription de la pratique physique dans un projet pluridisciplinaire et finalisé par des rencontres contribue tout autant à garantir le sens des apprentissages ainsi que la motivation des élèves.

Tous les enseignant(e)s souhaitant mettre en œuvre un cycle de gymnastique, seul ou en partenariat, devraient pouvoir trouver dans cet ouvrage une démarche et des situations motrices adaptées à chacun des cycles concernés.

## *Les auteurs*

Sandrine **DANOS** est conseillère départementale en EPS dans le Gers, titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif gymnastique artistique féminine. Elle a déjà co-écrit, dans la même collection, l'ouvrage *50 activités avec les arts du cirque à l'école et au collège*.

Sylvie **FOURTEAU** est conseillère pédagogique de circonscription en EPS dans la Haute-Garonne, titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif gymnastique artistique féminine.

Centre Régional de Documentation Pédagogique de Midi-Pyrénées  
3, rue Roquelaine – BP 7045 – 31 069 Toulouse CEDEX 7

Directeur de la publication : Marc LABORDE

Imprimé au CRDP de Midi-Pyrénées

Dépôt légal : janvier 2011

ISSN : 1298-1745

ISBN : 978-2-86565-441-3

Réf. : 31032A68



Prix 23 €

