

EPS / GYMNASTIQUE & GRS

GYMNASTIQUE ET GRS

I Présentation de l'APS

☒ La gymnastique

La gymnastique est une activité de production de formes corporelles destinées à être vues et jugées selon le code FIG (fédération internationale de gymnastique)

Ces productions sont aériennes, renversées, manuelles, tournées et complexes.

L'élève sera amené à se balancer, se tourner, franchir, se déplacer dans l'air.

Impact de l'activité sur l'élève

- Modifications motrices : le gainage est sollicité, ainsi que l'ouverture et la fermeture des ceintures. (le gainage est assuré par les chaînes musculaires de la ceinture pelvienne située au niveau du bassin et de la ceinture scapulaire au niveau de la ligne des épaules.)

Le gainage permet une meilleure transmission d'énergie à travers le corps. L'élève utilise le train supérieur comme un train porteur locomoteur et propulseur.

- Modifications affectives : surmonter ses émotions face aux situations de renversement par exemple, accepter des milieux inconnus comme les rotations arrière et les renversements.

- Modifications informationnelles : l'élève explore un nouvel espace, il développe des perceptions proprioceptives (au niveau des mains et des pieds).

Cette activité amène l'élève à agir en tournant sur soi-même ou autour d'un appareil, en se balançant en appui-main (sur des poutres) ou en suspension (barres fixes), en se renversant en appuis mains (roues ATR (appuis tendu renversé)) ou en suspension par les mains ou par les pieds (cochon pendu), en se déplaçant en appui pieds ou à quatre pattes, en appuis mains ou en suspension.

L'élève devra enchaîner ses actions et les coordonner.

Différents rôles sont à développer comme aider ou parer un camarade, comme produire un enchaînement jugé selon sa difficulté son originalité et sa beauté, et enfin organiser et prendre en charge le matériel.

☒ La gymnastique rythmique et sportive

Il s'agit d'une activité gymnique et artistique qui naît de l'interaction entre le mouvement corporel et le maniement d'un engin. Elle se construit individuellement et collectivement dans un espace défini, elle est limitée par le temps d'un morceau de musique.

Elle est à la fois gymnique puisqu'elle est soumise au code FIG et artistique car elle se développe à travers une recherche d'expression et de communication.

Les engins à manipuler sont : le ballon, le cerceau, le ruban et les massues. On les manipule avec n'importe quel segment du corps pour le libérer en l'air ou au sol.

II LES APSA A TRAVERS LES TEXTES OFFICIELS

☒ Cycle I

Cette APSA appartient au groupement « adapter ses déplacements à différents types d'environnements »

Etre capable de « se déplacer dans des formes d'actions individuelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer à quatre pattes, se renverser) »

Exemple : une salle aménagée avec du gros matériel, des obstacles où l'on peut s'y déplacer différemment.

L'élève doit découvrir différentes actions et possibilités corporelles en remettant en cause son équilibre.

☒ Cycle II

Cette APSA appartient au groupement « concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou expressive »

Etre capable de « réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre »

Compétence en fin de cycle

« Sur deux engins de son choix (par exemple comme des barres asymétriques, plinthes et gros tapis sur plan incliné) réaliser un enchaînement de trois actions acrobatiques au minimum, une des actions doit être identique dans les deux cas (par exemple : rouler) ; l'enchaînement comporte un début et une fin. »

L'action identique dans cet enchaînement signifie que l'élève doit réaliser une roulade autour d'une barre asymétrique et une autre sur le plan incliné ou une autre action.

Pour ce cycle, on parle d'exigence que l'élève doit respecter !

☒ Cycle III

Cette APSA appartient au groupement « concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou expressive »

Etre capable de « réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre »

III TABLEAU SYNOPTIQUE DES APSA

TABLEAU SYNOPTIQUE DE LA GYMNASTIQUE

CYCLE I	CYCLE II	CYCLE III
On ne parle pas de gainage	Gainage du bassin ouverture et fermeture des ceintures	Gainage des deux ceintures pelvienne et scapulaire
Quadrupédie ou ramper sur des parcours variés vers l'avant ou vers l'arrière et utilisation du train supérieur	Utilisation du train supérieur et inférieur comme train locomoteur et porteur	
explorer les rotations en avant en mobilisant sa tête et son regard	explorer les roulades arrière et avant	roues sans élan, roulade, saut comme un demi tour
maintenir un équilibre statique dans différentes positions	maintenir un équilibre statique dans différentes positions	maintenir un équilibre statique en position renversée, alterner des déséquilibres dynamiques et des équilibres statiques
	présenter un enchaînement à la classe constitué d'actions simples	constituer différents enchaînements avec des actions de plusieurs familles
parcours et ateliers variés au sol sans ou avec des obstacles bas, tourner et se déplacer, sauter vers l'avant ou l'arrière Amener l'enfant à "oser réaliser en sécurité"	accepter les déséquilibres, prendre des risques, enchaîner des actions élémentaires et aider ses camarades	activités au sol (renversement, roue ..) et aux agrées (poutre, barres fixes ou parallèles), création d'enchaînements où l'élève doit s'engager dans un projet

TABLEAU SYNOPTIQUE DE LA GR

CYCLE I	CYCLE II	CYCLE III
Manipulation d'objets	Doser l'énergie pour produire une action, enchaîner différentes formes d'actions	Enchaîner des actions en intégrant des actions corporelles simples et des manipulations simples
	Se déplacer en suivant des rythmes simples	Enchaîner ses actions en fonction de la musique
	Prendre des "risques"	Introduire des prises souples et affiner ses actions pour plus d'amplitude

IV MISE EN OE UVRE

☒ Cycle I

Objectif : enchaîner des actions différentes

But : monter, sauter, suivre un parcours

Dispositif : prévoir un banc, une table, deux tapis pour se réceptionner et réaliser une roulade

Consignes : sans vous arrêter, déplacez vous sur le banc, montez sur la table, sauter sur le tapis et roulez

Critères de réussite : ils réalisent les quatre actions sans s'arrêter

Attention, il faut utiliser des tapis sur des zones d'évolution et sous les appareils. On peut proposer quatre parcours identiques pour scinder la classe en plusieurs groupes.

Une variante peut être ensuite organisée en variant la hauteur, la largeur des bancs et des tables....

☒ Cycle II

Objectif : renforcer les habiletés

But : reproduire des actions motrices indiquées sur les fiches

Dispositif : banc, caisse, plinthes ou chaise et tapis

Consignes : pour le premier atelier : « de la position à plat ventre sur le plinthe, vous vous laisserez rouler vers l'avant »

Pour le second atelier : « assis sur le bord du tapis, vous roulez en arrière et vous arrivez debout »

Critères de réussite : réussir deux roulades sur trois

☒ Cycle III

Objectif : donner aux élèves une représentation de l'activité

But : adapter son projet d'action aux ressources des élèves

Dispositif : plinthes, ballon, blocs de mousse, tapis, schémas de réalisation pour chaque réalisation

Consignes : pour chaque atelier, « vous choisirez le niveau de difficulté que vous pensez pouvoir réaliser »

Critères de réussite : après cinq essais, chaque élève arrive au moins trois fois à effectuer l'enchaînement choisi sur les différents ateliers

Attention, le nombre d'ateliers doit être suffisant pour permettre une quantité d'actions suffisante pour chaque élève.