
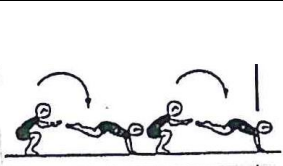
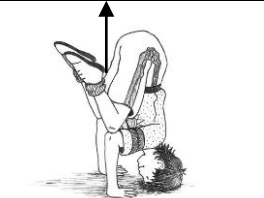
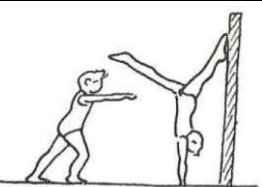
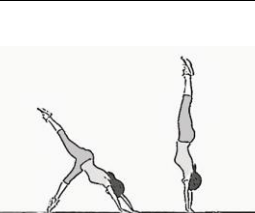


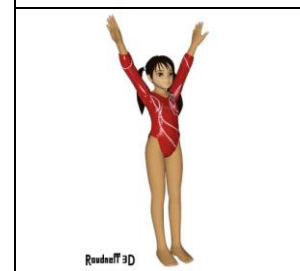
Compétence en Cycle : 2 et 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique		Nom : Construire un enchaînement au sol	Activité : activités gymniques
Objectif d'apprentissage : Choisir, organiser, mémoriser et réaliser une suite d'éléments gymniques de familles différentes (s'équilibrer, sauter, se renverser...)			
Descriptif de la tâche			
But	Construire et réaliser un enchaînement composé d'actions gymniques maîtrisées répondant aux critères de réussite		
Dispositif	<p>La classe est divisée en plusieurs ateliers gymniques tournants (rouler, se renverser, s'équilibrer, sauter). L'atelier « construire son propre enchaînement » peut être réalisé en autonomie à l'aide des fiches proposées. Plusieurs tapis au sol sont nécessaires pour réaliser cet atelier (privilégier des tapis fermes d'environ 5 cm d'épaisseur) et le cas échéant un plan incliné. Auparavant en classe : à partir des fiches récapitulatives jointes en annexe, chaque élève choisit au moins une figure par famille et les ordonne pour composer un enchaînement comprenant : une présentation, un enchaînement de plusieurs actions maîtrisées par l'élève reliées par des éléments de liaison, une fin avec une présentation. Le descriptif de l'enchaînement est composé soit de vignettes découpées et collées sur une bande, soit de figures dessinées. En salle d'EPS : à partir des bandes constituées, les élèves réalisent et ajustent les enchaînements prévus. De retour en classe : les élèves apportent les éventuelles modifications à leur enchaînement.</p>		
Consigne	<p>En classe : vous composez un enchaînement que vous pouvez réaliser à l'aide de vignettes que vous découpez et collez sur une bande de papier. Cet enchaînement comprend : une présentation, plusieurs actions reliées par des éléments de liaison, une fin avec une présentation. En salle d'EPS : vous testez la faisabilité de l'enchaînement que vous avez composé et réalisez les actions choisies en respectant les critères de réussite. Vous pouvez modifier les actions ou l'ordre dans lequel vous les avez placées.</p>		
Critères de réussite	Réaliser les figures en respectant les critères de réussite de chacune d'entre elles, en les enchaînant avec continuité (sans rupture de rythme) et en veillant à la « tenue » du corps (corps gainé, alignement des segments, maintien des postures). Mémoriser son enchaînement et être capable de le reproduire 3 fois à l'identique.		
Comportements attendus - se présenter en début et en fin d'enchaînement (tenir la position 3 sec) - présenter au moins une action par famille - réaliser correctement les figures - combiner les figures entre elles en utilisant des éléments de liaison (pas marchés, pas chassés, battements) pour respecter un rythme et une continuité. - reproduire à l'identique		Difficultés rencontrées - les figures ne sont pas correctement réalisées. - les postures ne sont pas tenues 3 sec - l'enchaînement est trop rapide ou trop lent - les actions s'enchaînent difficilement	Conseils pour progresser ➔ « s'entraîner » à la bonne exécution ou choisir une action plus simple ➔ proposer des situations de « gainage » et d'équilibre (1,2,3 soleil, déplacements à la manière des animaux, ...) ➔ inscrire l'enchaînement dans une durée (par ex : 30 secondes) - demander à un élève de filmer l'enchaînement pour l'analyser ➔ ajouter des éléments de liaison (marche, sauts) - modifier l'ordre des actions
Trame de variance			
Simplifier : - choisir une action plus simple - ajouter un plan incliné pour la réalisation des roulades - installer une parade en cas d'appréhension - diminuer le nombre d'actions		Complexifier : - intégrer des actions plus complexes dans l'enchaînement - augmenter le nombre d'actions - ajouter un élément libre au choix - réaliser l'enchaînement au sol sans aide matérielle	
Sécurité : - l'enseignant se place de façon à voir tous les ateliers et tous les élèves. - installer une zone large de protection de tapis. - veiller à ce que les élèves conservent une zone de protection pour éviter les chocs		Evaluation : l'élève ... - réalise un enchaînement avec plusieurs verbes actions en respectant des critères de réussite. - évalue l'enchaînement d'un autre élève.	

SE RENVERSER EN A.T.R.

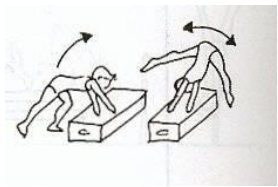



«La montagne» : je conserve cette position 3 secondes	« Le saut de lapin » : je réalise ou j'enchaîne plusieurs sauts en appui sur les bras tendus	« le poirier » : Je réalise le poirier jusqu'à avoir jambes et bras tendus	Je réalise un A.T.R. contre un mur Départ en fente	Je réalise un A.T.R. Départ en fente
				

PRESENTATION









Je me présente en
début et en fin
d'enchaînement
en me
« grandissant »






SE RENVERSER EN EFFECTUANT UNE ROUE

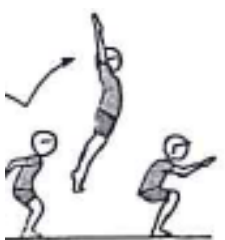
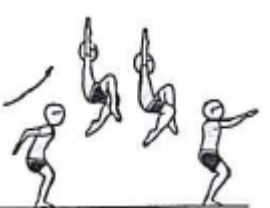
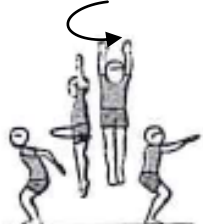
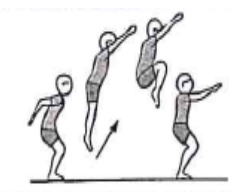

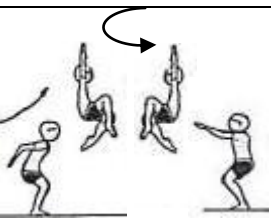

Je franchis un plinth en posant les mains et les pieds les uns après les autres.	Je réalise une roue en suivant le tracé d'un cercle au sol.	Debout sur un plinth en fente latérale (de côté), je réalise une roue et j'arrive en fente latérale (de côté) en contre bas	Je réalise une roue
			

FIGURES AU CHOIX

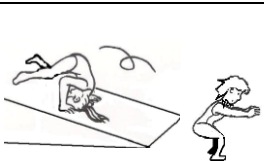
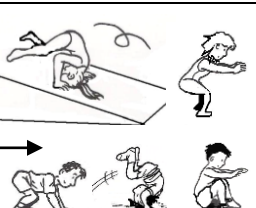
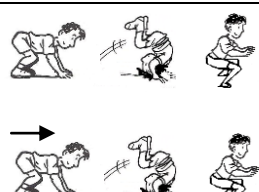
S'EQUILIBRER AU SOL							
Je réalise une fente latérale debout, bras tendus, jambes écarts	Je réalise une fente avant , bras tendus, pieds alignés sur un axe	Je réalise un équilibre accroupi sur demi-pointes , bras tendus	Je réalise un équilibre debout, bras tendus sur un pied	Je réalise une planche sur un pied	Je réalise un équilibre latéral en appui sur un bras , jambes tendues	Je réalise un équilibre en appui sur les bras tendus et sur un pied , jambes tendues	Je réalise un équilibre assis en appui sur les bras tendus , jambes tendues et levées
							

S'EQUILIBRER AU SOL		
Je réalise une planche en appui sur les bras et sur un genou , l'autre jambe levée et tendue à l'horizontale	Je réalise une planche inversée en appui sur les bras et les jambes , ventre serré	Je réalise une chandelle , jambes levées, tendues, serrées jusqu'à prendre appui avec ses mains paume vers le sol
		

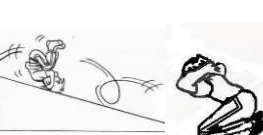

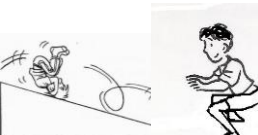
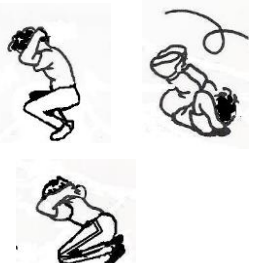
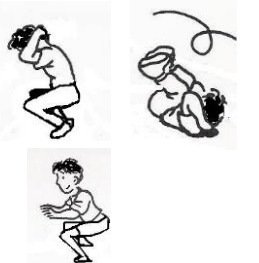

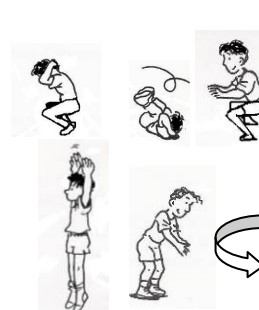
SAUTER AU SOL

Saut vertical en extension « je touche les nuages »	Saut de chat Je réalise un saut en montant les jambes l'une après l'autre fléchies.	Saut vertical en extension ½ tour Je réalise un saut vers le haut et j'effectue un demi-tour en l'air	Saut groupé Je réalise un saut en montant les genoux groupés contre la poitrine,	Saut ciseau Je réalise un saut vers le haut, en montant les jambes tendues l'une après l'autre.	Saut de chat ½ tour demi-tour en l'air.	Saut vertical en extension, tour complet J'effectue un tour complet en l'air
						

ROULER EN AVANT

Je roule sans perdre le foulard , j'arrive assis	Je roule sans perdre le foulard et j'arrive accroupi .	Départ accroupi, j'arrive assis genoux contre la poitrine .	Je roule et j'arrive accroupi, puis je roule dans l'axe et j'arrive assis	Je roule dans l'axe et j'arrive accroupi	Je roule dans l'axe, j'arrive accroupi et j'enchaîne un saut vers le haut .	J'enchaîne deux roulades et j'arrive accroupi (sans l'aide des mains) .
						

ROULER EN ARRIERE

Je roule en arrière, mains derrière la tête sans perdre le foulard, j'arrive à genoux .	Je roule en arrière, mains derrière la tête sans perdre le foulard, j'arrive à genoux, bras vers l'avant	Je roule en arrière, mains parallèles à côté des oreilles sans perdre le foulard, j'arrive accroupi .	Mains derrière la tête, je roule en arrière dans l'axe et j'arrive à genoux .	Je roule en arrière mains parallèles à côté des oreilles et j'arrive accroupi mains parallèles .	Je roule en arrière et j'arrive accroupi mains parallèles , j'enchaîne avec un saut vertical vers le haut	Je roule en arrière et j'arrive accroupi mains parallèles , j'enchaîne avec un saut vertical avec demi-tour .
						

POUR EXEMPLE :

