

## Activités gym (1)

### Gymnastique au sol : Equilibre et rotation

---

## I. LES EQUILIBRES

### I.1 Echauffement

Travail de *quadrupédie* => Marche à quatre pattes de différentes façons

- pied et main opposés avancent en même temps,
- les deux appuis du même côté se déplacent en même temps (ours)
- les mains avancent puis les pieds (bonds de lapin)
- main D - main G – pied D – pied G
- marche en crabe
- marche avant, arrière
- ramper à la force des bras...

*Jeu : 1, 2, 3, soleil.*

Lorsque le meneur de jeu se retourne, les enfants s'arrêtent immédiatement en équilibre.

Variantes :

- arrêt sur un pied,
- arrêt sur 3 appuis (genou, pied, main, coude...)
- arrêt sur 2 appuis dont un genou
- arrêt sur 2 appuis, la main et le pied opposés.

*Echauffement des poignets*

La sollicitation des poignets lors des activités d'équilibre est importante, il convient de ne pas négliger cet échauffement.

### I.2 - Travail du gainage

Pour travailler les équilibres en séance E.P.S., il est important de travailler le gainage (savoir maintenir son corps bien droit). Ce travail du gainage est également très important pour l'activité d'acrosport.

Travail en quadrupédie : déplacement dans un espace en position de quadrupédie, jambes tendues.

Combat de coqs : 2 enfants en face à face, en position de quadrupédie jambes tendues. Chaque enfant essaie de faire tomber l'autre, en lui faisant perdre l'équilibre (faire plier un bras)

Le compas : un enfant se place en position de quadrupédie jambes tendues et essaie de faire le compas, ses bras faisant le dessin d'un cercle, alors que ses pieds ne se déplacent pas.

2 enfants se tiennent debout face à face, en se tenant les mains. Les enfants s'éloignent l'un de l'autre, sans que les pieds ne bougent, de manière à ce que les bras et les jambes soient tendus.

Le déménagement : 3 ou 4 enfants forment une équipe. L'un d'eux fait l'objet que les 2 ou 3 autres essaient de déplacer.

*Variante* : le meuble peut être rigide (commode) ou au contraire souple (une couverture, une poupée). Les enfants sont amenés à se rendre compte qu'il est plus facile de déplacer un objet rigide que souple.

La brouette : Un enfant (la brouette) se met en position de quadrupédie, un deuxième lui prend les jambes, et promène sa brouette. Il vide ensuite sa brouette contre un mur (fait monter le bassin contre le mur)

Jeu de la bouteille : 2 enfants sont face à face debout. Un enfant est entre les 2, (ce sera la bouteille, donc rigide), et il sera balancé vers l'un puis vers l'autre, sans que ses pieds ne se décollent du sol.  
Difficulté d'accepter le balancement vers l'arrière.

### **I. 3 - Travail de répulsion**

Debout, face à un mur, se repousser du mur à la force des bras et revenir sur les talons en équilibre.  
*Variante* : bras fléchis, bras tendus

Les sauts de puce : position quadrupédie, jambes tendues, décoller les 4 appuis en même temps  
Idem, mais ne décoller que les mains  
et essayer de frapper des mains.

### **I. 4 - Vers l'alignement du corps... Vers l'équilibre**

Bonds de lapin : essayer de monter les fesses le plus haut possible (au-dessus de la tête). Première approche du renversement (tête en bas par rapport au bassin)

Escalader le mur par les pieds. L'enfant se place dos au mur, il pose les mains au sol et essaie de monter les pieds le plus haut possible.  
Rechercher d'abord l'angle droit,  
puis rechercher l'alignement.  
Attention à la descente :  
possibilité de s'échapper par le côté.

*Il est intéressant de travailler à 2 pour sécuriser l'enfant qui agit, pour l'évaluer, et l'aider à s'auto-corriger.*

Tentative d'équilibre face à un mur, puis face à un ou deux camarades qui stoppent les jambes s'il y a trop d'élan. Si un seul camarade fait la parade, c'est sur le côté (côté de la jambe arrière).  
Principe de la balançoire : quand les membres supérieurs baissent, les membres inférieurs se lèvent.

Équilibre devant un gros tapis : on monte les jambes le plus haut possible en restant gainé, puis on se laisse tomber sur le dos sur le gros tapis (pas de risque de se faire mal)

Le poirier : Front et les 2 mains au sol, on essaie de monter le bassin . Une fois le bassin monté, et que la position est stable, essayer de tendre les jambes.  
La parade se trouve devant l'enfant acteur pour empêcher la chute, pour sécuriser.

## **II. LES ROTATIONS**

### **II.1 placement de la tête pour les rotations**

#### **Le ballon**

Un enfant se met au sol, et s'enroule le plus possible (menton-poitrine), de manière à être le ballon. Un camarade roule le ballon.

#### **Le chien et le chat**

Dos creux => Chien content                      Dos rond => Chat en colère

#### **Prise de conscience de la colonne vertébrale**

Dos collé au mur (pas de creux derrière le dos, basculement du bassin nécessaire), on s'enroule en commençant par la tête, puis les épaules, puis le dos... Ensuite on remonte.

On expire pendant l'action ; on inspire pendant la phase de repos.

### **Le bâton**

Allongé sur le dos, on se recroqueville (genoux-menton-poitrine), et on tend les bras qui tiennent un bâton. En basculant, le bâton ne touche pas les pieds.

## **II. 2 Progression vers la roulade avant au sol.**

### **Le culbuto**

Allongé sur le dos, on se recroqueville (genoux-menton-poitrine), on bascule en arrière, puis on essaie de prendre de l'élan pour se relever. Départ lent en arrière, puis retour rapide.

Si difficulté pour se relever, possibilité d'avoir un camarade devant qui aide.

### **La roulade avec aide d'un support**

La table : l'enfant se place sur la table de manière à ce que le haut de son corps soit surélevé par rapport aux bras. Les bras sont tendus au sol, et il vient poser son front contre la caisse de manière à ce que ce soit sa nuque qui touche le sol, et pas la tête.

L'enseignant se trouve près de l'enfant pour vérifier que sa tête s'enroule bien (aide possible).

### **Roulade au sol**

- Départ à genoux (plus difficile, mais cela permet de se rendre compte de l'intérêt des jambes).
- Départ accroupi (indiquer de bien monter le bassin, d'attendre que cela bascule avant de faire sa roulade)
- Roulade à 2 (au sol, un enfant allongé attrape les chevilles de celui qui se tient debout derrière lui. Celui de derrière attrape les chevilles de son camarade et réalise sa roulade...ce qui entraîne celle de son camarade)
- L'éléphant : 4 enfants sont alignés debout. Un bras est la trompe, l'autre la queue (ce bras passe entre les jambes). La trompe attrape la queue de l'éléphant qui est devant. Le premier éléphant fait une roulade, et termine allongé. Le 2<sup>ème</sup>, ne lâche pas la trompe de celui qui est devant et passe par dessus. A son tour, il fait une roulade...

### **Roulade arrière**

Plan incliné

Placement des mains important : tournées vers le plafond (faire des oreilles de lapin) ou pour les enfants de cycle 2, proposer de croiser les bras derrière la tête.

## Activités gym (2) TRAVAIL AUX AGRES

---

### I. Parcours d'équilibre

#### **Préalables :**

- informer les enfants sur l'importance des règles de sécurité (faire le tour de la salle d'agres avec les enfants, pour qu'ils observent les mesures de sécurité) ;
- leur signaler qu'ils font ce qu'ils peuvent (prendre conscience de ses limites) ;
- expliquer le rôle du pareur (proposer son aide)

#### **Découverte du parcours :** se déplacer dans les différents ateliers

→ Poutre basse, poutre haute.

→ 3 agrès de barres parallèles, un plinth faisant le lien entre 2 agrès, une échelle à l'issue des 3 barres parallèles inclinée.

Un plinth à l'issue duquel est placé un gros tapis de réception.

*Remarques :* Les enfants essaient la marche à 2 pieds sur la poutre ; Ils essaient plus volontiers le 4 pattes sur les barres, et sur l'échelle.

1. Traverser les barres asymétriques, puis descendre l'échelle.
2. Allongé sur les plinths mains au sol, front contre les caisses, lever les jambes (l'une après l'autre), vers un alignement en équilibre pendant 2 secondes, puis de laisser tomber à plat. Un camarade fait la parade (vérifie le placement de tête, aide au maintien de l'équilibre, aide à l'enroulement)
3. Traverser la poutre basse
4. Monter sur la poutre haute et la traverser, sauter en réception pieds joints sur le gros tapis de réception.

#### **Complexification**

Ajouter des éléments sur les poutres, pour amener les enfants à lever les pieds, et donc à fragiliser leur équilibre. Leur proposer des objets à transporter pour occuper les mains et leur esprit ! (la peur du vide et de tomber diminuent alors). Sur l'échelle, proposer un déplacement debout.

### II. Rotation aux agrès (même organisation des agrès)

**Objectif :** se rendre compte de la difficulté de s'enrouler sur soi-même, de l'importance du placement de la tête.

**Consigne :** réaliser des rotations à chacun des ateliers.

### III. REALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT (NON FAIT)

Le but des activités gymniques est avant tout (cf I.O.) la production d'actions à visée esthétique, et donc la présentation aux camarades, à l'enseignant, aux autres, d'un enchaînement d'actions gymniques. Cet enchaînement aura été construit, pensé par les élèves eux-même, lorsqu'il s'agit d'élèves de cycle 3. Ils auront été aidés dans la conception pour les élèves de cycle 2.

En cycle 3 la consigne peut-être : « Créer un enchaînement de 4 actions parmi celles qui ont été travaillées en classe. »

Variantes : agrès, sol, les 2.

Permettre la parade.

Grille d'évaluation peut-être construite ensemble, en classe. Cette grille comprendra nécessairement des critères de justesse, d'imagination, de clarté...

En cycle 2, la consigne peut-être : « Parmi les figures que tu vois représentées sur ces dessins, choisis en 3. Fais-les les unes après les autres ». La notion d'enchaînement de 2 actions aura été abordée auparavant. Ils auront compris l'importance du lien entre 2 figures. On ne sort pas n'importe comment, on termine bien une figure...