

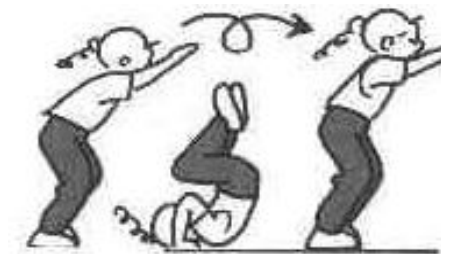
CYCLE 2

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Activité gymnastique

Document réalisé par le groupe Action Recherche Innovation Pédagogique Activités gymniques 2011/ 2012

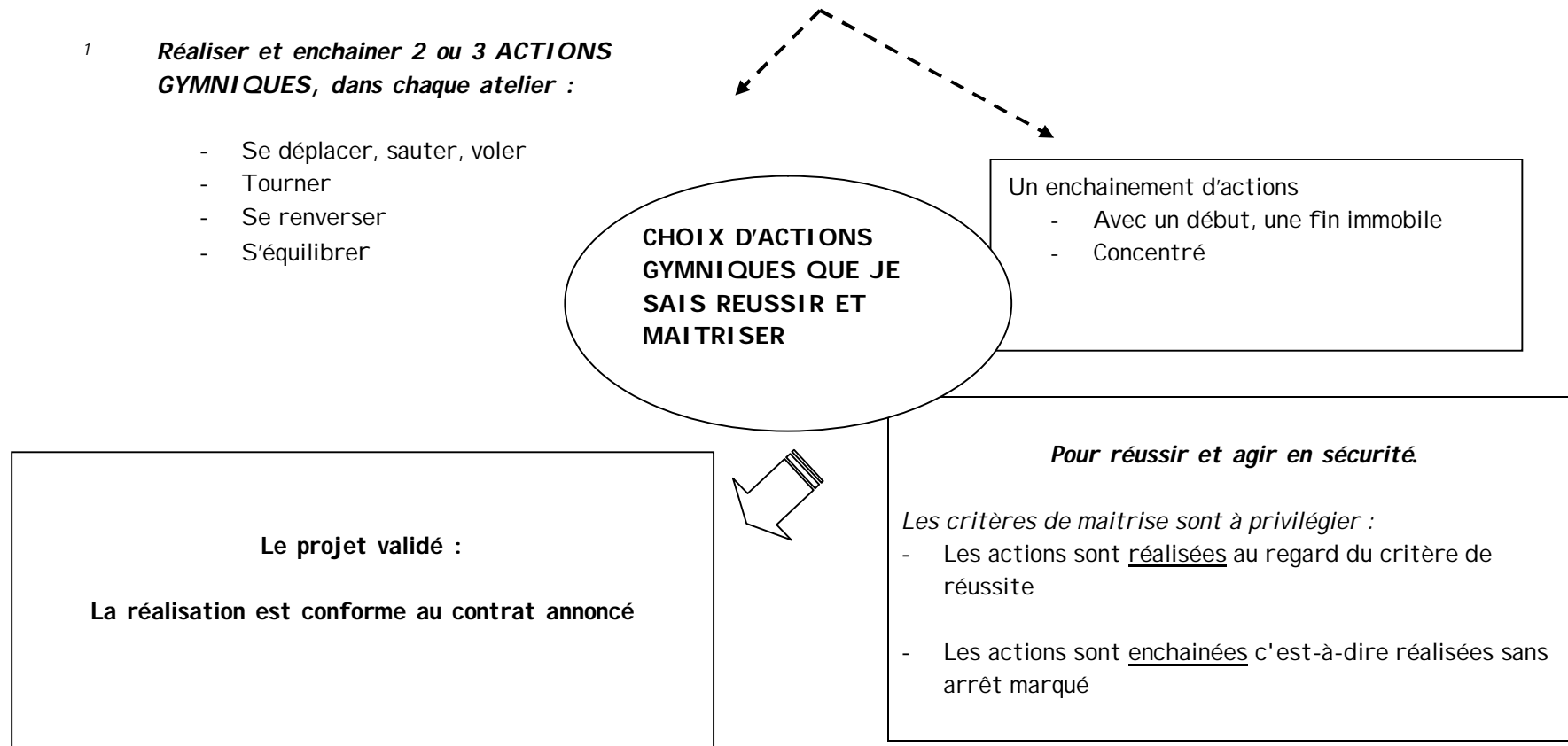
Conseillers pédagogiques en EPS DSDEN du Rhône



Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin

ADAPTER SON DEPLACEMENT A DES CONTRAINTES GYMNIQUES

L'élève doit apprendre à mettre en relation ses ressources et les contraintes portées par les actions gymniques pour faire des choix, pour prévoir et réaliser des actions adaptées et agir en autonomie, en toute sécurité.



¹ Vers des actions de plus en plus inhabituelles : manuelles, aériennes, renversées et tournées.

CONSTRUIRE UNE CONDUITE ADAPTEE pour agir en sécurité

SECURITE PASSIVE

Le rôle de l'enseignant

- Dispositif sécurisé
- Situations adaptées aux ressources des élèves
- Règles de sécurité et de fonctionnement explicites
- Echauffement des élèves
- Exigence de concentration
- Affichage des consignes

Le rôle des élèves

Connaissance et respect des différentes règles et consignes

SECURITE ACTIVE

Ce que les élèves doivent apprendre

Une maîtrise corporelle :

- Prendre des repères sur soi et dans l'espace , tonicité, coordination et dissociation

Des connaissances :

- du dispositif et du but, du résultat de son action,
- de soi et de l'activité : appréciation de ses ressources et de celles de ses camarades,

Des attitudes positives :

- Oser faire
- Respecter les règles,
- Se concentrer
- Avoir le souci de sa sécurité
- Se mettre en projet pour progresser
- Apprendre à observer et à être observé

LES OBJECTIFS :

- **Développer et enrichir LE REPERTOIRE MOTEUR GYMNIQUE à travers des actions gymniques de plus en plus complexes, maîtrisées et enchainées.**
- **Construire l' « agir en sécurité », aider l'élève à s'engager lucidement et faire un choix adapté**
- **Maîtriser ses émotions : construire une observation respectueuse et accepter le regard des autres**
- **Avoir une attitude positive par rapport aux autres, aux règles, à son engagement pour répéter et apprendre**

LA COMPÉTENCE ATTENDUE FIN DE CYCLE 2

Choisir et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions remettant en jeu l'équilibre (se déplacer, tourner, se renverser, voler, s'équilibrer) sur des parcours ou des ateliers, en choisissant de manière optimale la difficulté de ces actions pour les réussir et agir en sécurité.





LA MAÎTRISE DES ACTIONS, LA CONTINUITÉ DANS L'ACTION, LA CONCENTRATION, LE RAPPORT À L'AUTRE (PASSER À SON TOUR, SAVOIR OBSERVER UN AUTRE GYMNASTE À PARTIR DE CRITÈRES PRÉCIS, RESPECTER LE TRAVAIL DE L'AUTRE) SONT RECHERCHÉS.

SITUATIONS D'ÉVALUATION ET INDICATEURS D'ACQUISITION

Situations de fin de cycle ²	<p>Des ateliers qui mettent en œuvre les actions : se déplacer, voler, tourner, se renverser, s'équilibrer, 2 ou 3 actions gymniques dans chaque atelier, avec une porte d'entrée et de sortie où le gymnaste doit être immobile.</p> <p>Les ateliers peuvent porter sur 2 ou 3 actions du même type ou mixer les 4 types d'actions. Ils seront alors de difficulté progressive pour permettre un projet adapté de l'élève.</p> <p>Réaliser les actions en respectant les consignes de réalisation (qui correspondent à un niveau de difficulté), les critères de réussite et le contrat établi.</p> <p>Des juges -spectateurs valideront les actions réalisées et réussies, le début et la fin, la concentration.</p>
Les critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none">- Immobile au début et à la fin- Être concentré toute la présentation- Les ateliers sont réussis :<ul style="list-style-type: none">o si les actions sont maîtrisées au regard du critère de réussite (les actions et leur niveau de difficulté sont dans le répertoire)o si les actions sont enchaînées c'est-à-dire réalisées sans arrêt marqué- Le projet est validé si la réalisation est conforme au contrat annoncé- L'élève connaît et sait formuler ses réussites, ses points forts et points faibles. <p><i>Si tous ces critères sont validés : la compétence adapter ses déplacements en activité gymnique est validée.</i></p>

² Voir exemples en annexe

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT DANS L'ACTIVITE GYMNIQUE CYCLE 2³

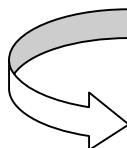
Des capacités motrices	Des connaissances	Des attitudes
<p><i>Développer et apprendre à maîtriser le répertoire moteur gymnique à travers des actions gymniques :</i></p> <p>SE DEPLACER, SAUTER, VOLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche, petite course en AV, AR, coté, en tournant sur soi - Les sauts : les 5 types de sauts avec ¼, ½ tours - La coordination : déplacements arrêt, saut, tour, ou autres actions - Certaines formes de déplacement : pas chassés, pas de bourrée - Rebondir et monter - Sauter pour monter - Voler pour chuter - <p>TOURNER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler en Avant - Tourner d'appui avant autour d'une barre <u>basse</u> en contrôlant la - Rouler en AR (attention difficile) - <p>SE RENVERSER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quadrupédie 4 pattes et bonds de lapin pour monter, descendre avec plus ou moins de pente  - Quadrupédie renversée avec les pieds plus ou moins hauts et les mains plus ou moins éloignées  <p>S'EQUILIBRER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements équilibrés au sol, sur un banc, mini poutre - Des postures statiques au sol, sur la poutre basse,   	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les règles d'or et les règles de sécurité... - Repérer les conduites ou moments qui nécessitent de faire attention à ma propre sécurité - Mettre en relation mes propres manières de faire et le critère de réussite de ce que je réalise - Connaitre les différentes possibilités offertes par les éléments du dispositif, le sens de rotation, les actions à réaliser, les consignes données, le vocabulaire approprié - Mémoriser mes actions successives afin de les comparer et de mesurer mes progrès - Décrire et/ou représenter le parcours ou les actions prévues 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter de façon autonome les règles - Respecter les règles de fonctionnement (ateliers, sens de rotation, utilisation du matériel, nombre de répétitions prévues) - Etre capable de prendre en compte les consignes données - Savoir se concentrer sur le but, les critères de réussite et les manières de faire - Accepter de faire et refaire pour améliorer ses réalisations et prendre confiance dans ses propres réalisations - Accepter de choisir le parcours le plus difficile pour soi - Accepter d'observer son camarade et d'être observé

³ Voir le répertoire des actions pour avoir des éléments de progressivité en annexe
 Groupe départemental ARIP CPC EPS sous la direction de C Charvet- Néri CPD EPS Rhône 2011

<p>Liens avec les autres disciplines</p> <p>Compétences attendues à la fin de CE1 (1^o palier du socle commun)</p>	<p>Français : Lire seul et comprendre un énoncé, une consigne simple, s'exprimer clairement à l'oral en utilisant un vocabulaire approprié, participer en classe à un échange verbal en respectant les règles de la communication</p> <p>Culture scientifique : Situer un objet par rapport à soi ou à un autre objet, donner sa position et décrire son déplacement, observer et décrire pour mener des investigations</p> <p>Autonomie et initiative : Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée, écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité, échanger, questionner, justifier un point de vue, travailler en groupe, s'engager dans un projet</p>
---	--

3 axes d'apprentissage à privilégier

- LA MAITRISE DES ACTIONS
- UN PROJET CONSTRUIT ET RESPECTE
- LA CONCENTRATION



L'enseignant doit proposer une progressivité dans les actions gymniques ⁴ afin que chacun puisse progresser à sa mesure. La couleur des difficultés sert de repère (différencier au moins 3 niveaux de réalisation).



L'enseignant peut faire constituer un répertoire des actions gymniques qui peut être revu en fonction du contexte de la classe. Des figures notamment d'équilibre ou des sauts peuvent être trouvées par les élèves, elles nécessiteront alors un classement en difficulté dans le répertoire de la classe.

⁴ Voir en annexe la progressivité des actions

UN MODULE D'APPRENTISSAGE ORGANISE: 4 PHASES, 9 séances à minima avec des séances en classe avant et après la séance au gymnase

Phase de découverte	Phase de référence	Phase de structuration	Phase de bilan
Cette phase permet de découvrir et connaître les dispositifs, les règles à respecter.	Cette phase permet à l'élève et à l'enseignant de situer le niveau actuel pour se mettre en projet	Cette phase permet d'apprendre des éléments plus complexes	Cette phase permet de faire le bilan de ce qui a été appris et rendre compte des progrès
1 à 2 séances	1 séance	5 à 6 séances	1 à 2 séances
<p>Mettre en place des ateliers avec des actions simples : ●</p> <ul style="list-style-type: none"> - SE DEPLACER, SAUTER - TOURNER, - SE RENVERSER, - S'ÉQUILIBRER <p>Installer les règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> De sécurité De fonctionnement <p>Rechercher :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à remobiliser ce qui a été appris - la réussite de tous - une grande quantité d'actions 	<p>A partir des 4 ateliers de la phase de découverte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observer ce que je réussis - Etablir sa fiche profil [réf fiche jointe] 	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter, répéter des actions plus complexes Deux séances avec des ateliers construits avec des actions ● Deux séances avec des ateliers construits avec des actions ● - Composer son enchaînement Deux séances pour savoir les actions que je peux réussir (travail en binôme avec fiche) <p><i>Tout au long de cette phase :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder des traces de ses réalisations - Apprendre à observer et à juger/ critères de réussite 	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter son projet sur un atelier qui mixe les actions, l'élève choisit un niveau de difficultés <p>⇒ <u>Contrat</u> individuel sur l'atelier</p> <p>Des élèves observateurs, des élèves juges</p> <p>Faire le bilan des progrès réalisés / fiche de référence</p>
<p>Rôle de l'enseignant : préciser</p> <ul style="list-style-type: none"> - les règles et le dispositif dans chaque atelier - le type d'action de l'atelier - les consignes de réalisation élémentaires 	<p>Rôle de l'enseignant : guider les apprentissages en précisant</p> <ul style="list-style-type: none"> - le critère de réussite - les consignes de réalisation - la mise en relation entre manière de faire et résultat <p><u>En bilan</u> : l'enseignant supervise les passages (2 ateliers peuvent être installés en parallèle), souligne les réussites et les progrès.</p>		

En Classe
Préparer les séances
Fixer les règles et le code pour chacun
Utiliser, enrichir <u>les traces</u> de son activité au gymnase
Préparer son projet
Faire le bilan ...

UNE MISE EN ŒUVRE⁵

Dans la phase de découverte : des actions simples⁶ (vertes) sont travaillées **sous forme de parcours – ateliers avec une type d'action par parcours**

- 2 ou 3 actions gymniques à enchaîner dans le thème de travail de l'atelier : exemple 2 ou 3 actions s'équilibrer
- avec un début et une fin de parcours marqués
- en respectant les consignes de sécurité, les critères de réussite, la concentration dans l'atelier

Dans la phase de structuration

1. **Apprendre des actions plus complexes** sur chaque *parcours* - atelier (bleu rouge)⁷

Dans la phase de bilan

2. **Construire un projet de parcours en mixant les actions apprises mais en choisissant le niveau de difficulté.**

L'élève devra choisir le niveau de difficulté des actions et les réaliser sur un parcours atelier qui a **un début, une fin**,. Les ateliers permettront des niveaux de difficulté différents pour chaque type d'action.

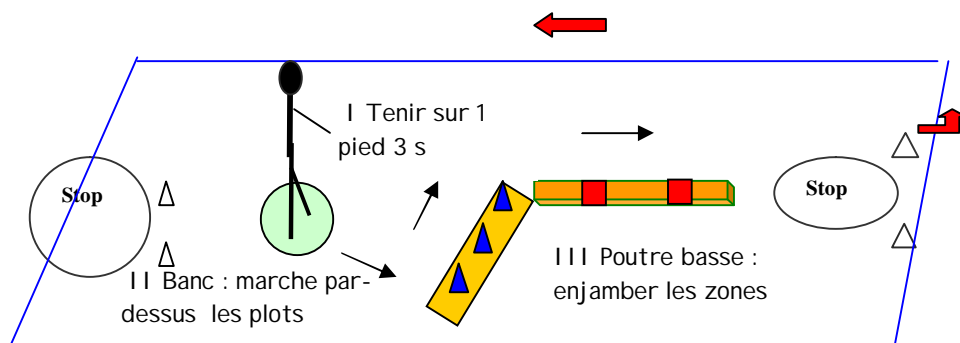
⁵ Voir un exemple de mise en œuvre à l'école Jouhaux Lyon 3°

⁶ Les actions vertes identifiées dans le répertoire en annexe

⁷ Les actions bleues et rouges identifiées dans le répertoire en annexe

UN EXEMPLE : PROGRESSIVITE DES APPRENTISSAGES « S'EQUILIBRER »

PHASE DE DECOUVERTE



INSTALLER DES REGLES

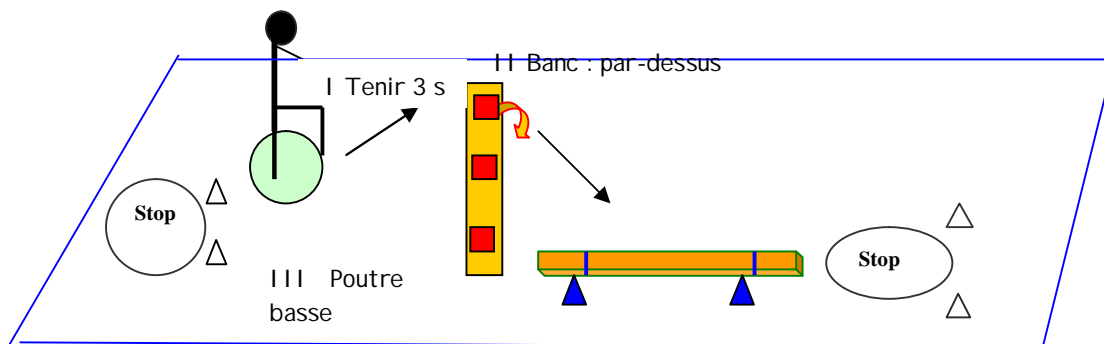
- Ne pas entrer dans l'atelier s'il y a déjà un gymnaste
- Départ arrêté dans le cerceau
- Respecter les consignes de réalisation
- Finir arrêté
- Respecter le sens de rotation
- Ne pas se presser

CONSIGNES DE REALISATION

1. Ne pas mettre les pieds au sol, rester sur les engins ou zone

Variable, complexification
2. Ne pas avoir de déséquilibres

PHASE DE STRUCTURATION : Deux ou trois séances le parcours est bleu puis rouge, les élèves essaient les deux niveaux de difficulté et notent leur réussite.



C'est réussi si :

- Le début et la fin sont marqués
- La posture d'équilibre sur un pied est tenue 3s
- Les déplacements sur le banc et sur la poutre basse se font sans tomber en respectant les consignes de réalisation.

**J'essaie l'atelier au moins 3 fois dans chaque couleur,
Je note mes réussites**

En bleu ●

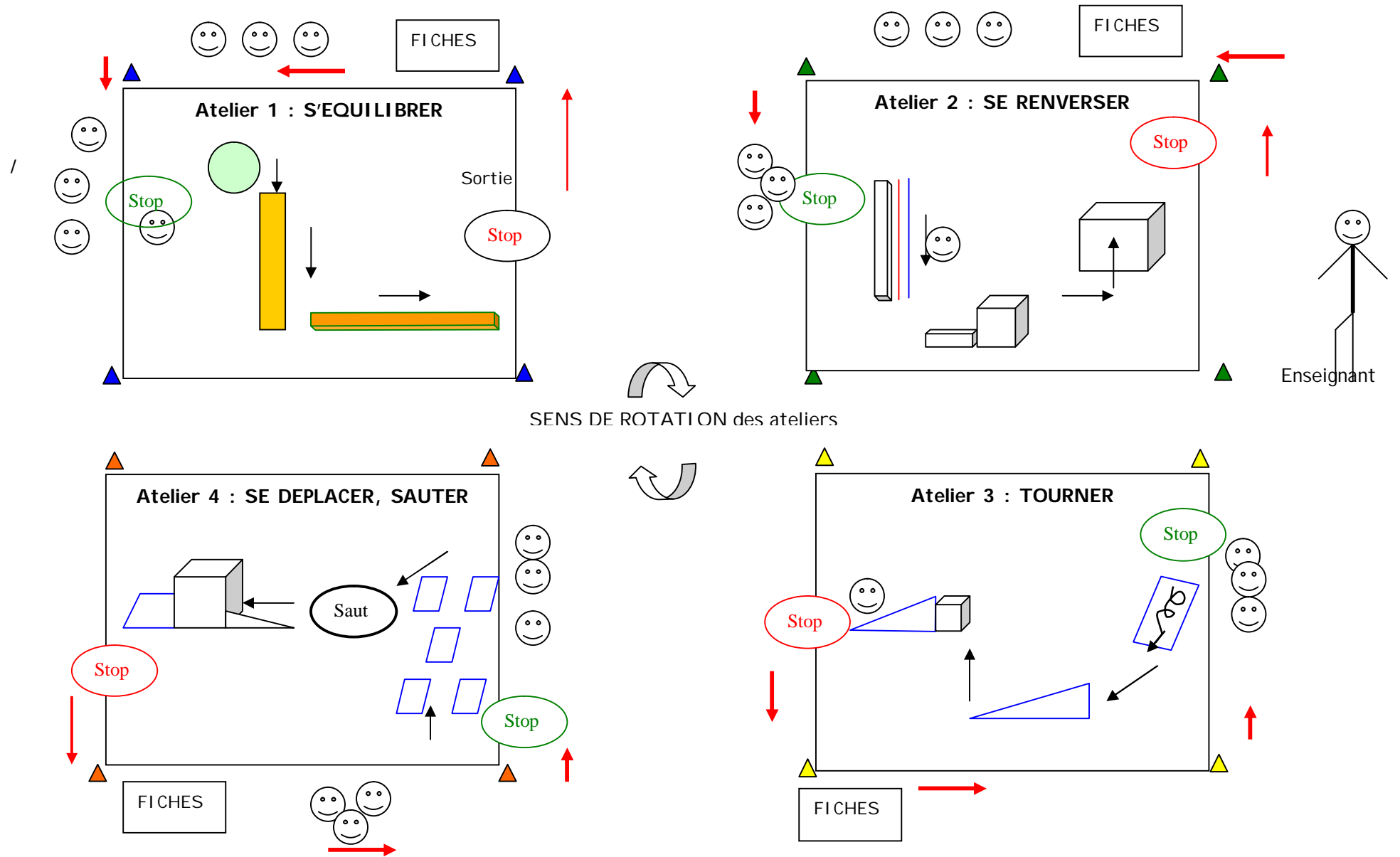
- I Posture** : sur 1 pied, jambe à l'horizontal pliée ou tendue
- II Banc** : Marcher en arrière enjambant les zones
- III Mini poutre** : Marche en AV ½ tour au niveau du plot, marche AR, ½ tour marche en AV, sortie stabilisée dans zone de réception.

En rouge ●

- I Posture** : 2 pieds ½ pointes, bras verticaux
- II Banc** : Sauter par-dessus les zones
- III Mini poutre** : Marche AV, se baisser ½ tour au niveau du plot en AR, sortie stabilisée dans zone de réception.

ANNEXES

EXEMPLE D'UN ESPACE DE TRAVAIL (½ GYMNASE)

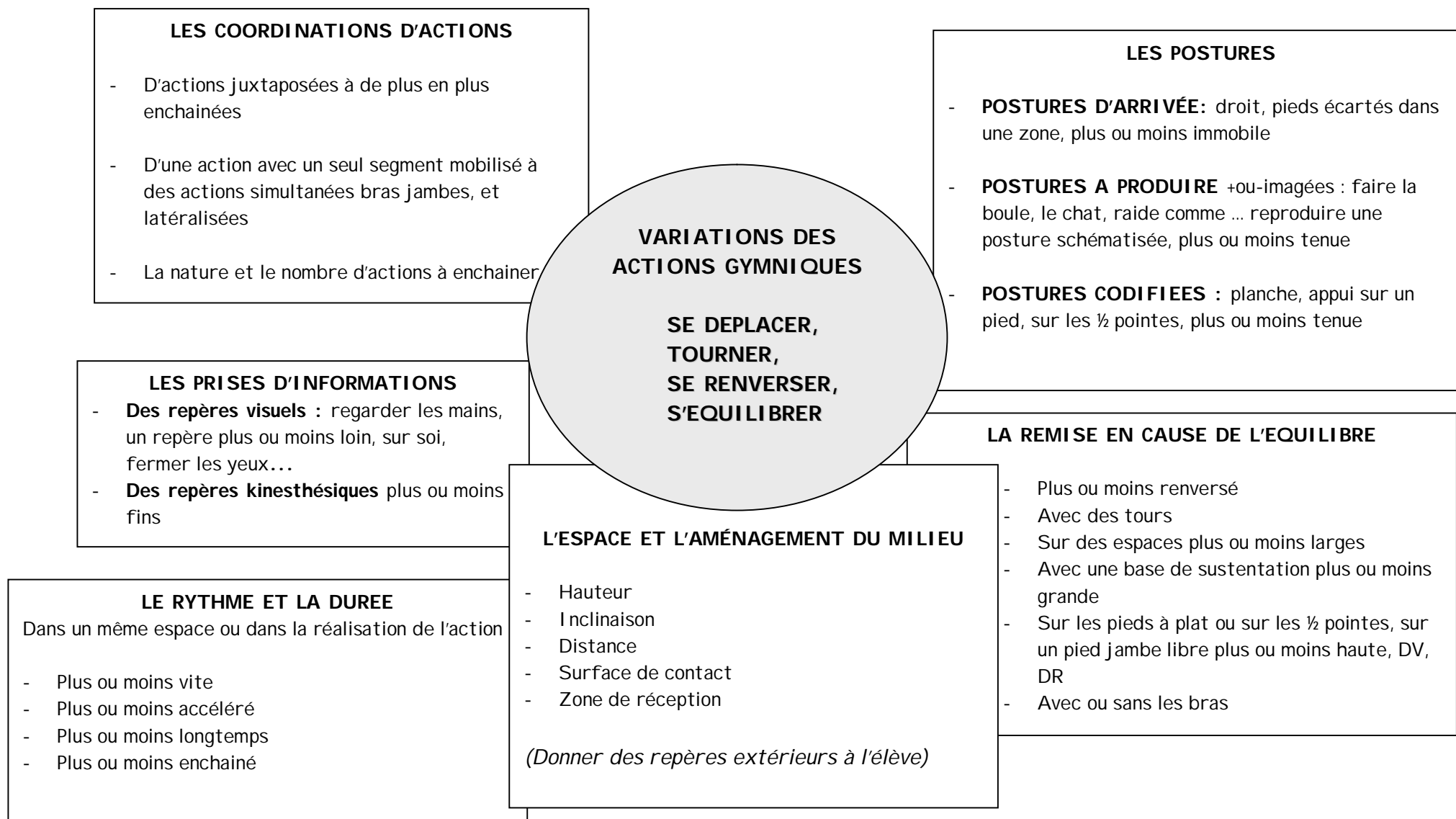


VERS LA CONSTRUCTION D'UN REPERTOIRE MOTEUR GYMNIQUE DU CYCLE 2 ET CYCLE 3

Une progression dans les apprentissages

2 AXES A COMBINER POUR ENRICHIR CE REPERTOIRE : LA VARIATION ET LA VARIETE DES ACTIONS

1. La variation des actions par rapport à l'espace, l'aménagement du milieu, les coordinations, les prises d'information, le rythme



2. LA VARIETE DES ACTIONS : DES ACTIONS DE PLUS EN PLUS COMPLEXES

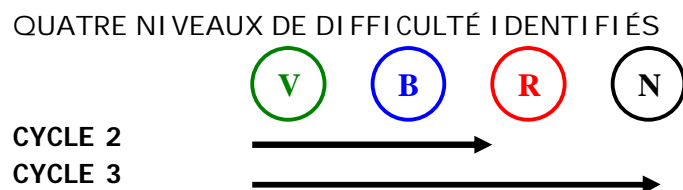
Ce document est un outil pour aider à construire et enrichir le répertoire moteur de base et gymnique des élèves à travers des actions gymniques qui remettent en cause l'équilibre et sollicitent les appuis manuels.

- **TOURNER, ROULER,**
- **SE RENSER (quadrupédie renversée), ,**
- **S'EQUILIBRER,**
- **SE DEPLACER (voler sauter).**

Pour chacune d'elles, figurent les obstacles rencontrés, les principes d'actions, une déclinaison des formes et des niveaux de pratique, des critères de réalisation (manière de faire pour réussir) et des critères de réussite.






Il est proposé une progression, le niveau donné reste indicatif. Cette liste n'est pas exhaustive et doit comprise comme un répertoire possible à partir duquel l'enseignant fera des choix.

Il est important de respecter les étapes d'acquisition, les actions indiquées en vert sont souvent une étape nécessaire pour la maîtrise des autres niveaux de difficulté. **Il est nécessaire de développer conjointement les attitudes et les connaissances, conditions nécessaires pour acquérir la compétence.**



Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin


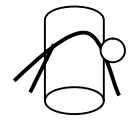
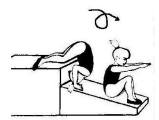

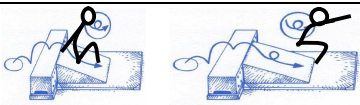
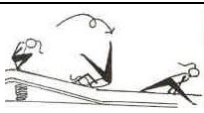
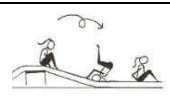
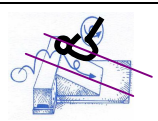
ROULER LATÉRALEMENT


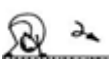
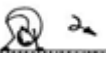





Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tonicité du corps ▪ Prise de repères proprioceptifs/dos ▪ Mauvaise perception corporelle 		Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menton-poitrine ▪ Corps tonique (ventre et fesses serrés) 	
			
<p style="text-align: center;">V</p> <p>Cr⁸ : Rouler menton-poitrine, corps droit (comme un bâton), tourner d'un bloc CR :⁹ rouler droit</p>	<p style="text-align: center;">B</p> <p>Rouler droit au sol, sur une ligne <i>Cr : menton-poitrine, bras serrés, tourner d'un bloc</i> CR : rester sur la ligne corps droit</p>	<p style="text-align: center;">B</p> <p>Roulade costale sur un plan incliné <i>Cr : menton-poitrine, bras dans le prolongement du corps, ventre et fesses serrés, tourner d'un bloc</i> CR : rouler droit sur le chemin</p>	<p style="text-align: center;">B</p>
<p>Rouler au sol sur une ligne, bras dans le prolongement du corps <i>ou serrés</i> <i>Cr : corps d'un bloc sur la ligne</i> CR : rouler droit sur la ligne</p>			<p style="text-align: center;">V</p> <p>Enchaîner trois tours dans un sens, puis trois dans l'autre sens en suivant une ligne <i>CR : corps droit</i> CR : revenir au départ après 3 tours</p> <p style="text-align: center;">B</p>

⁸ Consignes de réalisation,






⁹ CR: critère de réussite

ROULER en AVANT

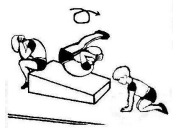
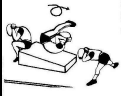

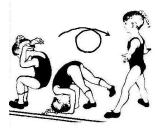
<p>Les difficultés à prendre en compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte momentanée de repères visuels ▪ Appréhension de l'espace AR (donner le repère des fesses qui basculent, un appui dans le dos) ▪ Coordonner : poussée des jambes, bascule des fesses et enroulé vertébral ▪ Difficulté à rester en boule à l'arrivée, (le manque d'abdominaux amène à dégroupier) ▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (conscience du corps dans l'espace) 		<p>Principes d'action :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bascule des fesses plus haut que les pieds à coordonner avec l'enroulé, les genoux peuvent être écartés ▪ <u>Menton-poitrine, enroulé vertébral poser l'AR de la tête</u> ▪ Mains largeur épaule à plat, coudes serrés (point d'appui pour rouler droit) ▪ Les bras amortissent et guident ▪ Rester en boule : pieds près des fesses à l'arrivée 	
 <p style="text-align: right;">(V)</p> <p>S'enrouler à partir d'un appui ventre</p> <p><i>Cr : s'enrouler (menton-poitrine) pour poser la nuque, les bras amortissent</i></p> <p>CR : poser la nuque</p>	 <p style="text-align: right;">(V)</p> <p>S'enrouler autour d'un cylindre (+aide adulte)</p> <p><i>Cr : poser la nuque doucement, les bras amortissent</i></p> <p>CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	 <p style="text-align: right;">(V)</p> <p>A partir d'un léger contre-haut, départ à genoux, rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : pousser sur les jambes, bascule des fesses, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent, rester en boule</i></p> <p>CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	 <p style="text-align: right;">(V)</p> <p>Rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses</i></p> <p>CR : poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout</p>
 <p style="text-align: right;">(B)</p> <p>Rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses, basculer en avant</i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>	 <p style="text-align: right;">(B)</p> <p>Rouler sur un plan incliné écart</p> <p><i>Cr : départ accroupi mains entre les jambes, aller poser la nuque pour rouler arriver écart</i></p> <p>CR : arriver écart</p>	 <p style="text-align: right;">(B)</p> <p>Rouler sur un plan incliné départ assis</p> <p><i>Cr : mains entre les jambes écartées, en poussant sur les jambes basculer progressivement vers l'avant, poser la nuque, rouler</i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>	 <p style="text-align: right;">(B)</p> <p>Rouler sur un plan incliné entre deux lignes</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, poser la nuque</i></p> <p>CR : rouler droit entre les lignes</p>



 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Rouler d'un léger contre-haut au sol</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poser la nuque, les bras amortissent</i></p> <p>CR : poser la nuque, rester en boule</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Rouler au sol entre deux lignes, revenir assis</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poussée des jambes, poser la nuque les bras amortissent et restent serrés</i></p> <p>CR : rouler droit entre les lignes</p>	 <p style="text-align: right;">B</p> <p>Rouler au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, se relever avec les mains, rester groupé à l'arrivée pour se relever</i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol, se relever avec une aide sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation vers l'avant à l'arrivée</i></p> <p>CR : rouler, attraper les mains directement</p>
 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol, se relever sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant</i></p> <p>CR : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">R</p> <p>Rouler au sol +un saut</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant et le haut</i></p> <p>CR : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Rouler par-dessus un cylindre de mousse</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p>CR : rouler par-dessus le cylindre sans le toucher, se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;">N</p> <p>Rouler sur un léger contre-haut en mousse et incliné</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, les fesses doivent monter, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p>CR : arriver accroupi</p>

CONSTRUIRE L'ESPACE ARRIERE : CULBUTO

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Appréhension de l'espace arrière ▪ Comprendre et ressentir l'enroulé vertébral ▪ Comprendre et ressentir le corps groupé, dégroupé 		Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regarder ses genoux, menton-poitrine ▪ Rester le plus en boule possible ▪ Respecter les étapes « enrouler -dérouler dorsal », pour ne pas dégroupier trop tôt 	
 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> V </div> <p style="text-align: center;">Descendre en boule et se balancer</p> <p><i>Cr * : rester en boule en tenant ses genoux sur le nez</i></p> <p>CR **: se balancer en boule 3, 4 fois</p>	 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> V </div> <p style="text-align: center;">Départ assis, descendre en boule et se balancer</p> <p><i>Cr : rester en boule pour descendre et monter</i></p> <p>CR : revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses</p>	 <p style="text-align: center;">Départ accroupi, descendre en boule et se balancer</p> <p><i>Cr : rester en boule, accélérer la bascule vers l'avant pour revenir sur les pieds</i></p> <p>CR : descendre et revenir accroupi</p>	 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> B </div> <p style="text-align: center;">Descendre en posant les fesses près des pieds, bascule, se relever avec un camarade en accélérant la remontée en tirant avec les bras</p> <p>CR : revenir accroupi</p>
<p>Descendre et aller s'appuyer sur les épaules,</p> <p><i>Cr : rester le menton sur la poitrine, corps tonique, bras allongés au sol, revenir pieds fesses</i></p> <p>CR : rester en équilibre sur les épaules 3s</p> <div style="text-align: right; margin-right: 10px;">  B </div>			

ROULER EN ARRIERE (élément difficile au cycle 2)

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte momentanée de repères visuels ▪ Appréhension de l'espace AR ▪ Conserver l'enroulé vertébral (menton-poitrine) ▪ Coordonner le passage des fesses et la poussée des bras pour dégager la tête (timing difficile) ▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps) ▪ Le placement des mains 		Principes d'action : <ul style="list-style-type: none"> ▪ En boule menton-poitrine, regard cuisse ▪ Mains retournées de chaque côté des oreilles (pouces vers les oreilles) ▪ Coudes serrés, mains à plat (à conserver pendant la roulade) ▪ Ouvrir les yeux ▪ Amener les fesses par-dessus tête, repousser sur les mains, tendre les bras pour passer la tête (conditions du rouler droit) ▪ Arriver à genoux puis accroupi 	
 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> R </div> <p style="text-align: center;">Rouler en AR sur un plan incliné, arriver à genoux</p>	 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> R </div> <p style="text-align: center;">Rouler en AR sur un plan incliné, arriver écart</p> <p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule</i></p>	 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> R </div> <p style="text-align: center;">Départ écart, rouler en AR sur un plan incliné, arriver sur les pieds</p>	 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> R </div> <p style="text-align: center;">Rouler en AR au sol, écart</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux</i></p>

<p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>	<p><i>sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>	<p><i>Cr : mains entre les jambes écart, rester en boule sur le plan incliné, <u>pousser sur les mains à plat</u> quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	<p><i>oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir écart</p>
 <p style="text-align: center;">R</p> <p>Rouler en AR au sol, arriver sur les pieds</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i></p> <p>CR : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	 <p style="text-align: center;">R</p> <p>Enchaîner 1 roulade en AV et 1 AR sur plan incliné</p> <p>CR : enchaîner sans se mettre debout, arriver sur les pieds aux deux roulades</p> <p>Enchaîner deux roulades AR au sol</p> <p>CR : sans arrêt entre les deux roulades, arriver sur les pieds</p>	<p><i>Départ accroupi au sol, rouler en AR revenir accroupi, + saut</i></p> <p>CR : sans arrêt entre les deux éléments, arriver sur les pieds, équilibré</p>	<p style="text-align: center;">R</p>

SE RENVERSER (quadrupédie de plus en plus renversée)

Les difficultés à prendre en compte :

- Nouveaux repères visuels et proprioceptifs, tête en bas
- Avoir des appuis bras solides
- Construire progressivement la verticale renversée : alignement mains-bassin, ouverture de la charnière bassin-épaule
- Avoir une tonicité du corps suffisante : fesses et abdominaux
- Appréhension de la tête en bas
- Difficulté à verrouiller l'articulation des épaules (souvent elles passent en avant)
- Coordination difficile entre le pousser de la jambe d'appui et la bascule du corps pour le départ debout

Principes d'action :

- Conserver les bras tendus (verrouiller les coudes)
- Placer progressivement le bassin au-dessus des mains, le placement du dos est très important : attention au relâchement du ventre (banane) il faut maintenir les fesses plus hautes que les épaules soit en mettant les pieds plus hauts soit les mains plus près
- Placement de la tête entre les bras (regard sur les mains)
- Serrer le ventre et les fesses



Déplacements quadrupédiques en AV/AR, latéralement, en changeant de direction, rapides, lents...

Cr : conserver les bras tendus

CR : rester à 4 pattes pour se déplacer dans différentes directions et positions



Déplacements en bonds de lapins quadrupédiques en AV/AR, latéralement, en changeant de direction, rapides lents...

Cr : conserver les bras tendus, poser 2 mains, 2 pieds alternativement

CR : rester en bonds de lapins

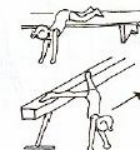


Déplacements quadrupédiques en AV/AR latéralement, en montant et en descendant ...

I dem en bonds de lapins

Cr : conserver les bras tendus

CR : rester à 4 pattes ou en bonds de lapins



Se déplacer latéralement, en quadrupédie sur des bancs

Cr : conserver les bras tendus et les fesses plus hautes que les épaules

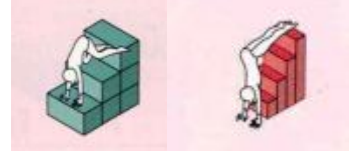
CR : se déplacer sur tout le chemin en appuis pieds-mains



Construire la verticale renversée (contrôle perceptif du ventre)

Cr : rapprocher ses mains du bloc de mousse, le ventre vient le toucher, regarder ses mains, sentir ses fesses au dessus des mains, dos droit aligné

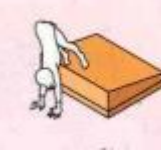
CR : rester en appuis 3s, conserver les bras tendus



Se mettre en position renversée

Cr : monter progressivement les pieds ou descendre les mains pour mettre les fesses au-dessus des mains, dos droit aligné

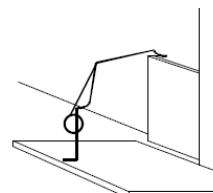
CR : conserver les bras tendus, rester en appui 3s



Basculer les fesses au-dessus des mains (perception de la verticale renversée)

Cr : aller placer ses fesses au-dessus de ses mains, dos droit, bras tendus

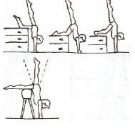

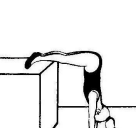

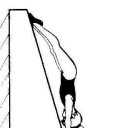


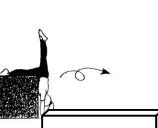
CR : conserver le dos droit, rester en appui 3s



Se déplacer latéralement les fesses au-dessus des mains

Cr : régler la distance des appuis mains pour que les fesses soient au-dessus des mains, bras tendus

CR : se déplacer en conservant les fesses hautes sur 2 m

 <p>R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-1 jambe)</p> <p>Cr : <i>aligner progressivement mains-épaules-tronc et 1 jambe à la verticale (on garde un appui pied), bras tendus + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir la jambe alignée 3s</p>	 <p>R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-1jambe)</p> <p>Cr : <i>aligner en montant les pieds, progressivement mains-épaules-tronc et 1 jambe à la verticale (on garde un appui pied), bras tendus + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir la jambe alignée 3s</p>	 <p>R</p> <p>Rouler en avant après s'être renversé</p> <p>Cr : <i>placer ses fesses au-dessus de ses mains, dos droit, bras tendus puis s'enrouler en fléchissant les bras (freins) et enroulant la tête + aide d'un adulte</i></p> <p>CR : tenir renversé 3 s puis rouler en « contrôlant »</p>	 <p>R</p> <p>Rouler en avant après s'être renversé</p> <p>Cr : <i>placer progressivement mains-épaules-tronc-1 jambe à la verticale (on garde un appui pied) puis s'enrouler en fléchissant les bras (freins) et en enroulant la tête +1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir renversé 3 s puis rouler en « contrôlant »</p>
 <p>R</p> <p>Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-jambes)</p> <p>Cr : <i>aligner en montant les pieds progressivement bras-tronc-jambes à la verticale + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir alignées fesses-mains 3s</p>	 <p>N</p> <p>Se renverser pour poser 1 jambe contre un mur départ au sol</p> <p>Cr : <i>construire la fente alignée puis la bonne distance pour poser les mains, puis coordonner bascule du corps et impulsion de la jambe, chercher l'alignement de la jambe du tronc et des appuis + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : montée et descente maîtrisées</p> <p>Attention le dos doit être au-dessus des appuis et <u>placé</u> (sans courbure) d'où nécessité de gagner son buste (fesses et ventre serrés)</p>	 <p>N</p> <p>Appui tendu renversé contre un mur départ au sol</p> <p>Cr : <i>construire la fente alignée puis la bonne distance pour poser les mains, puis coordonner bascule du corps et impulsion de la jambe et montée de la jambe AR, chercher l'alignement de la jambe du tronc et des appuis + 1 aide adulte</i></p> <p>CR : tenir alignées jambes-fesses-mains 3s avant de revenir en maîtrisant la descente</p> <p>Attention le dos doit être au-dessus des appuis et <u>placé</u> (sans courbure) d'où nécessité de gagner son buste (fesses et ventre serrés)</p>	 <p>N</p> <p>ATR tombé à plat dos sur un gros tapis</p> <p>Cr : <i>amener une jambe à la verticale, puis l'autre, dos placé, corps gainé, se laisser aller d'un bloc droit comme un bâton à plat dos sur un gros tapis. Menton sur la poitrine, bras tendus + 1 AIDE ADULTE</i></p> <p>CR : de la verticale renversée 3 s tomber à plat dos d'un bloc</p>

SE RENVERSER LATÉRALEMENT *(quadrupédie latérale pour faire la roue)*

Les difficultés à prendre en compte :

- Les mêmes que pour la verticale renversée
- +
 - Rotation latérale du corps 360°: repères visuels mais surtout proprioceptifs et kinesthésiques
 - Comprendre la pose des appuis alternatifs

Principes d'action :

- Les mêmes que pour la verticale renversée
- +
 - Expérimenter le sens de rotation latéral : tourner pied D ou G devant
 - Construire la succession des appuis :
 - Pour une roue à droite : pied G derrière, pied D devant, poser main D puis main G puis pied G puis pied D
 - Pour une roue à gauche : pied D derrière, pied G devant, poser la main G puis main D puis pied D et pied G

Plus les appuis sont alignés plus on passe par la verticale renversée,

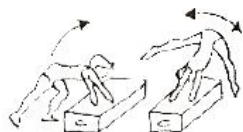


B

Franchir de part et d'autre un banc en montant les fesses

Cr : prendre appui de chaque côté du banc 1 main puis l'autre passer les jambes de l'autre côté du banc, bras tendus, les fesses les plus hautes possibles.

CR : ne pas toucher le banc avec les pieds



B

Passer de chaque côté du banc en

se renversant. Construire la rotation latérale, **chercher son sens de rotation**

Cr : passer d'un côté et de l'autre du banc avec succession des appuis : pied D pied G main G main D pied D pied G et inversement, bras tendus

CR : ne pas toucher le banc et les appuis sont alternatifs



R

I dem mais on monte les fesses (bras tendus)

Cr : passer d'un côté et de l'autre du banc avec succession des appuis, poussée forte de la jambe d'appui pour monter les fesses au-dessus des mains, bras tendus,

CR : les fesses sont à l'oblique haute

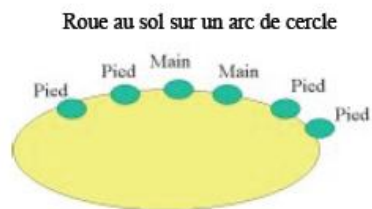


N

Se renverser le plus possible par-dessus l'élastique oblique en ayant choisi son sens de rotation

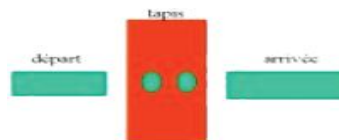
Cr : appuis alternatifs sur le banc, de part et d'autre de l'élastique, bras tendus et fesses hautes

CR : ne pas toucher l'élastique



N

CR: fesses au-dessus des mains « respecter l'ordre des appuis »



N

Roue dans un couloir

Cr: succession des appuis, se déplacer dans un plan latéral 360°, bras tendus, fesses au-dessus des mains, redressement sur pied D

CR : départ et arrivée dans les couloirs, fesses au-dessus des mains

S'ÉQUILIBRER

SUR UN BANC, SUR LA POUTRE BASSE

ATTENTION : La hauteur de la poutre ne sera pas plus haute que l'entrejambe des élèves)

Les difficultés à prendre en compte :

- Accepter les déséquilibres, construire un équilibre a posteriori puis pendant l'action
- Comprendre et accepter le transfert du poids du corps
- Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps)
- Tonicité posturale
- Maîtriser ses émotions

Principes d'action :

- Sentir et réaliser un transfert du poids du corps pour que le centre de gravité du corps reste au centre de la base de soutien des pieds (mettre son poids sur la jambe d'appui par exemple)
- Mettre un pied devant l'autre (et non à côté ou DR) sur un espace étroit
- Prendre des repères visuels haut et loin
- Prendre progressivement des repères sur soi
- S'équilibrer avec les bras
- Rester concentré, ne pas aller trop vite
- Rester tonique (ventre et fesses serrés)

Sur un banc

- Marcher en AV/AR/côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en balançant la jambe le long du banc



- Transporter un objet



CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre



- Sorties

CR : stable dans la zone de réception

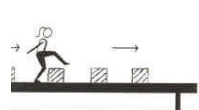


- Sorties immobiles avec un saut écart, ou ¼ tour

CR : stable dans la zone de réception

Sur un banc

- Marcher sur ½ pointes



- Enjamber des obstacles



- Sauter par-dessus

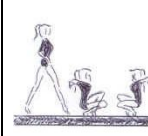
CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre



Sur poutre basse

- Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds

Sur un banc



- Tourner en bas

- Marcher yeux fermés

- Attraper une balle et la relancer

- Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds

CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre



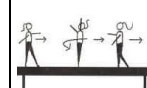
Sur poutre basse

- Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou sur ½ pointes



- Deux ½ tours enchaînés

Sur un banc



- Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou ½ pointes

- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec une position d'équilibre, un saut groupé

- Rester en équilibre sur les fesses sans les mains

CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre


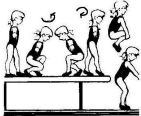
Sur poutre basse

- Sauter groupé avec amplitude en progression (long)

- Enchaîner un saut et avec une position d'équilibre sur ½ pointes

- Se déplacer avec des pas dansés



<p>Sur une poutre basse</p> <p>- Marcher en AV/AR/côté en mobilisant les bras ou noN</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>(V)</p> <p>- Balancer la jambe le long de la poutre</p> <p>-Transporter un objet avec ½ tour</p> <p>- Marcher en attrapant une balle et en la relançant</p> <p>- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un saut et un tour</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>(R)</p> <p></p> <p>- Sauter par-dessus un obstacle</p> <p>- Rester en équilibre sur les fesses</p> <p>- ½ tour en bas</p> <p>- Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un saut et un ½ tour en bas</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p> <p>(R)</p> <p>- Sorties avec ½ tour ou 1 saut groupé</p> <p></p> <p>CR : stable et immobile dans la zone de réception</p>	<p>(N)</p> <p>- Faire un tour complet</p> <p>- Se déplacer latéralement</p> <p>- Se déplacer avec des sautillés</p> <p>- Enchaîner au moins 1,5 aller-retour avec une entrée et une sortie au choix</p> <p>- Des entrées au bout, sur le côté</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p> <p>(N)</p> <p>- Sorties immobiles avec 1 tour</p> <p>CR : stable et immobile dans la zone de réception</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><i>En combinant les éléments pour créer un effet esthétique cycle 3</i></p>
--	--	--	--

DES FIGURES D'EQUILIBRE au sol, sur un banc, sur la poutre basse





















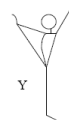
Des exemples , la forme peut être trouvée par les élèves

Les difficultés à prendre en compte :

- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des nouveaux équilibres à partir
 - du transfert du poids du corps sur les appuis sollicités
 - des repères kinesthésiques, visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser les bras comme équilibrateurs
- Assumer le regard des autres

Principes d'action :

- Sentir et réaliser un transfert du poids du corps sur les appuis sollicités : point d'équilibre
- Prendre des repères visuels horizontaux loin
- Prendre progressivement des repères sur soi (proprioceptifs)
- S'équilibrer avec les bras
- Rester concentré
- Rester tonique

 <div style="text-align: center;">V</div> <p>- Un pied pose au sol devant</p>  <p>- En fente avant</p>  <p>-A genoux bras horizontaux</p>   <p>-Sur 3 appuis</p>   <p>-Sur les fesses</p> <p>CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<p>-Sur deux mobilisant  pieds en les bras B</p> <p>-Sur 1 pied, à plat</p>   <p>-Sur 2 appuis (un genou et un bras)</p>  <p>-Sur les fesses et pieds</p>  <p>- Sur mains et pieds</p> <p>planche  </p> <p>CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<div style="text-align: center;">R</div>  <p>- Sur 1 un pied à plat, bras verticaux</p> <p>- Les postures sur ½ pointes</p>  <p>- Bras verticaux</p>  <p>- Sur les fesses</p>  <p>- Chandelle</p> <p>CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>	<div style="text-align: center;">N</div> <p>Des enchainements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saut posture - élément acrobatique+posture  <p>- Planche faciale à l'horizontale ou plus</p>  <p>- Tenir le genou fléchi</p>  <p>- Tenir en « Y »</p> <p>CR : forme reconnue et tenue 3s sans déséquilibre</p>
---	---	---	---

DES SAUTS au sol

Des exemples car la forme peut être trouvée par les élèves

Les difficultés à prendre en compte :




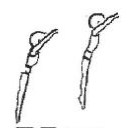




- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser le bras comme élévateurs et équilibrateurs

Principes d'action :

- Prendre des repères visuels horizontaux hauts
- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras (impulsion dynamique et percutante des pieds au sol)
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes fléchies, appuis solides au sol)
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception

- Différentes formes de sauts (classification à partir de l'impulsion et réception) 2 pieds-2 pieds, 1 pied -autre pied, 1 pied-même pied, 1 pied-2 pieds, 2 pieds-1 pied
 - o En changeant d'orientation
 - o En utilisant ou non les bras
 - o En les coordonnant entre eux ou à un autre élément

- Des exemples de sauts avec une action dans l'envol

 <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">droit</p> <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> V </div> <p>Saut vers le haut 2 pieds</p>  <p style="text-align: right;">Saut extension</p>  <p style="text-align: right;">Saut écart</p>	 <p style="text-align: center;">Saut extension avec amplitude</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> B </div> <p style="text-align: center;">avec ¼ de tour</p>  <p style="text-align: center;">Saut avec ¼ tour</p>	 <p style="text-align: center;">Saut groupé</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> R </div> <p style="text-align: center;">Saut avec ½ tour</p> 	<div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> N </div> <p style="text-align: center;">Enchainements de sauts</p>  <p style="text-align: center;">Saut 1 tour</p>
--	--	--	--

CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée



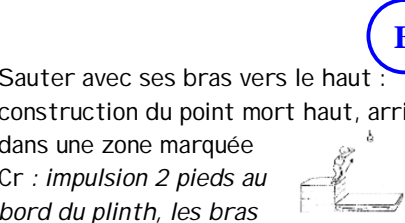

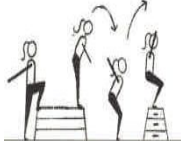
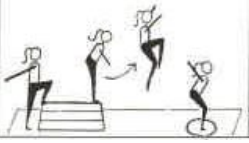
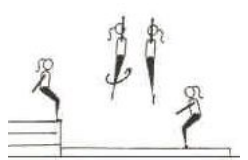
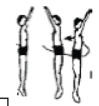
SAUTER POUR MONTER, VOLER POUR DESCENDRE

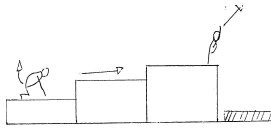

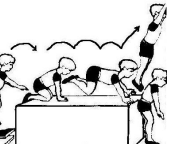

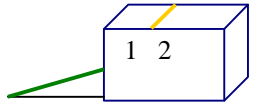
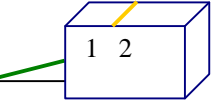

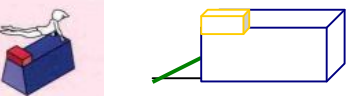

Les difficultés à prendre en compte :

- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre et utiliser le bras comme élévateurs et équilibrateurs
- Comprendre l'appui des bras solides
- Les épaules qui avancent au-dessus des appuis, ce qui fait tomber en avant

Principes d'action :

- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Prendre des repères visuels horizontaux, hauts
- Prendre une impulsion complète avec les jambes et les bras (impulsion dynamique et percutante des pieds au sol)
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes fléchies, appuis solides au sol)
- Avoir des appuis mains solides, les épaules sont légèrement en AR des mains, regard horizontal
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception





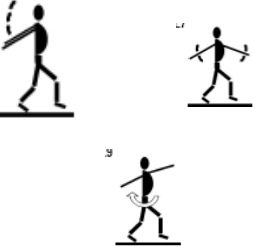



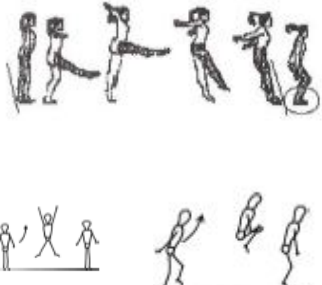
 <p style="text-align: center;">V</p> <p>Sauter d'un contre-haut dans une zone marquée au sol</p> <p>Cr : <i>impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes ½ fléchies</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: center;">V</p> <p>Sauter en extension d'1 zone à 1 autre (en moquette et non des cerceaux)</p> <p>Cr : <i>impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes ½ fléchies, enchaîner un autre saut en dynamique</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: center;">B</p> <p>Sauter avec ses bras vers le haut : construction du point mort haut, arriver dans une zone marquée</p> <p>Cr : <i>impulsion 2 pieds au bord du plinth, les bras aident à l'impulsion, aller chercher vers le haut (regard), amortir jambes ½ fléchies, être tonique</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: center;">B</p> <p>Sauter écart d'un contre-haut dans une zone marquée</p> <p>Cr : <i>impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, écarter puis resserrer les jambes en l'air, amortir jambes ½ fléchies, être tonique</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>
 <p style="text-align: center;">B</p> <p>Enchaîner deux sauts/des contre-haut</p> <p>Cr : <i>saut et impulsion dynamiques sur 2 pieds, les bras aident à l'impulsion pour remonter, amortir jambes ½ fléchies, (régler la distance entre les 2)</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: center;">B</p> <p>Sauter grouper dans une zone marquée</p> <p>Cr : <i>impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, grouper, dégrouper les jambes, amortir jambes ½ fléchies</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée</p>	 <p style="text-align: center;">R</p> <p>Saut ½ tour en l'air</p> <p>Cr : <i>impulsion haute, bras déclencheur du 1/2 tour, la tête tourne pour retrouver un repère, amortir jambes ½ fléchies</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée face au plinth</p>	 <p style="text-align: center;">N</p> <p>saut avec 1 tour en l'air</p> <p>Cr : <i>impulsion haute, bras déclencheur du tour, retard de la tête pour conserver le regard vers l'avant, amortir avec les jambes ½ fléchies</i></p> <p>CR : arrivée stabilisée dos au plinth</p>


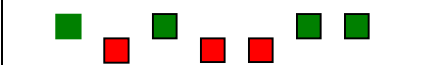



 <p>Monter en bonds de lapins sur des contre-haut</p> <p><i>Cr : bras tendus, appuis alternatifs mains -pieds dynamiques, faire 2 appuis mains et 1 appui pied par plinth</i></p> <p>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</p>	 <p>Monter en bonds de lapins sur un contre-haut</p> <p><i>Cr : bras tendus, appuis bras dynamiques et solides, faire 1 bond de lapin sur le plinth</i></p> <p>CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt</p>	 <p>Rebondir, arriver à genoux sur bloc de mousse, 1 bond de lapin, sauter</p> <p><i>Cr : rebondir (1 à 2 fois) sur le tremplin avec mains sur le bloc, <u>les fesses doivent monter en appuyant sur les bras tendus</u>, arriver à genoux, <u>enchaîner</u> 1 bond de lapin sur le plinth</i></p> <p>CR : sans arrêt</p>	 <p>Sauter arriver accroupi sur le bloc</p> <p><i>Cr : impulsion sur le tremplin sur l'avant des pieds, appui dynamique des jambes, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides, arriver accroupi, <u>enchaîner</u> 1 bond de lapin sur le plinth</i></p> <p>CR : sans arrêt</p>
 <p><u>Après 3 pas d'élan au maximum</u>, poser les mains et les pieds dans la zone 1</p> <p><i>Cr : impulsion 2 pieds sur le tremplin (sur l'avant du pied), bras tendus, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides, sans arrêt entre appel et saut</i></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p><u>Après 3 pas d'élan au maximum</u>, poser les mains dans la zone 2</p> <p><i>Cr : impulsion 2 pieds sur tremplin, bras tendus, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser loin, <u>être tonique</u>, sans arrêt entre appel et saut</i></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p><u>Après 3 pas d'élan</u>, prendre 1 impulsion sur le tremplin, arriver les mains <u>à la fin</u> de la zone 2, accroupi sur le bloc</p> <p><i>Cr : impulsion 2 pieds, bras tendus sur le tremplin, les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser loin pour voler, <u>être tonique</u></i></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>	 <p><u>Après 3 pas d'élan</u>, prendre 1 impulsion sur le tremplin, poser les mains par-dessus un petit cube de mousse</p> <p><i>Cr : impulsion 2 pieds, bras tendus sur le tremplin les fesses doivent monter avec des appuis bras solides qui vont aller se poser par-dessus pour voler, <u>être tonique</u></i></p> <p>CR : arriver accroupi sur le bloc</p>
 <p><u>Après 3 pas d'élan au maximum</u>, sauter écart + AIDE ADULTE</p> <p><i>Cr : impulsion 2 pieds, bras tendus sur tremplin, appuis bras solides, écarter les jambes pour franchir, <u>relever la tête</u> et appuyer sur les bras vers l'avant pour relever le corps, <u>être tonique</u></i></p> <p>CR : arriver debout stable</p>			

SE DEPLACER

La maîtrise des déplacements s'évalue dans leur précision (forme lisible) et dans leur équilibre général.

Plus les déplacements nécessitent de la dissociation (D, G, segments du corps), de la coordination, des changements de d'espace et de plans plus ils seront complexes.

				CYCLE 3 
Au sol Dans la forme et l'enchaînement	En marchant, en trottinant	En marchant, en trottinant, en changeant de rythme	En marchant, en trottinant, en changeant de rythme, pas chassés, pas glissés, Sur ½ pointes	En marchant, trottinant, changeant de rythme, pas chassés, pas glissés, en mobilisant les bras, sur ½ pointes 
	En juxtaposant (léger arrêt) un déplacement (marche ou course) et une autre action : tour, saut, position	En coordonnant un déplacement et une autre action : saut tour, saut, position	En coordonnant un déplacement plus élaboré comme pas chassés et une autre action	
Dans différentes directions / soi	En AV, en Ar, coté En tournant sur soi 1 tour à l'arrêt	En tournant sur soi se déplaçant	En combinant AV et coté, AR En tournant sur soi se déplaçant et en enchaînant un élément ou un saut	
Se déplacer en sautant 5 types de sauts ¹⁰	2 Pieds 2 pieds ¼ tour 	2 pieds 2 pieds 1/2 tour 	2 pieds 2 pieds + 1 tour ou un élément (rouler) 	<i>En combinant pour créer un effet esthétique</i> 
	1 pied autre pied	1 enjambé ample Sur ½ pointes	1 enjambé + un autre saut	
	1 pied 2 pieds (assemblé)	1 assemblé + un saut 2 pieds	1 assemblé + un enjambé	
	1 pied 1 pied (cloche pieds)	2 cloche pieds enchaînés D et G	plusieurs cloche pieds + un saut	
	2 pieds 1 pied (sissone)	1 sissone en se déplaçant en AV (jambe tendue AR)	1 sissone + un autre saut ou élément	

<p>Se déplacer en s'adaptant avec précision</p>	<p>Dans des zones, sur une ligne sans consignes</p> 	<p>Dans des zones de couleur avec consignes D, G les 2</p> 	<p>Dans des zones de couleur avec consignes D, G, les 2</p> 	<p>- Avec des formes particulières : groupé écart</p>
<p>Sauter par-dessus</p>	<p>Sans consignes</p> 	<p>consignes D, G les 2</p>	<p>appuis, hauteur et distances variés</p> 	

¹⁰ Voir page des sauts au sol pour plus de précisions