

VERS LA CONSTRUCTION D'UN REPERTOIRE MOTEUR GYMNIQUE AU CYCLE 1

Une progression dans les apprentissages

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 RENVERSER (vers une 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**.

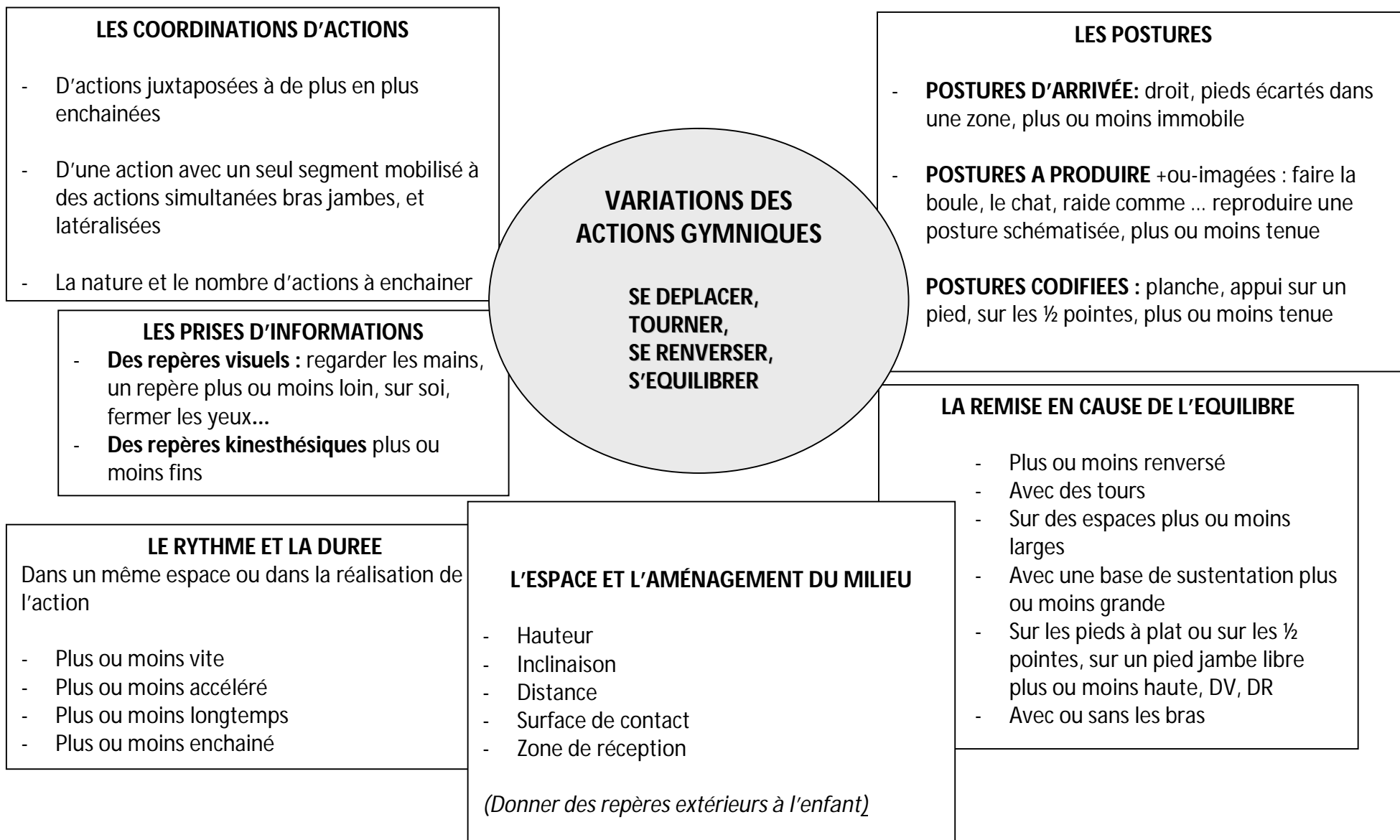
Il est proposé une progression : Vert: facile en direction des PS MS, Bleu : + difficile en direction des GS. Attention le niveau donné reste indicatif, les différences individuelles sont nombreuses à cette période du développement.

Cette liste n'est pas exhaustive et doit être 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




DES LEVIERS POUR VARIER, SIMPLIFIER, COMPLEXIFIER LES ACTIONS GYMNIQUES



CULBUTO

Les difficultés à prendre en compte : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Appréhension de l'espace arrière ▪ Comprendre et ressentir l'enroulé vertébral , le dos , les épaules ▪ 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 dégroupé trop tôt 	
Faire le culbuto V	Faire le culbuto, départ assis, V	Faire le culbuto, départ accroupi, B	
			
<i>Cr* : descendre et rester en boule en tenant ses genoux sur le nez et se balancer d'avant en arrière</i> CR** : se balancer en boule 3, 4 fois	<i>Cr : descendre, rester en boule pour descendre et monter et se balancer</i> CR : revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses	<i>Cr : descendre, rester en boule, accélérer la bascule vers l'avant</i> CR : descendre et rester en boule pour revenir assis w	

ROULER SUR SOI

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) tourner comme un bâton 	
Roulade costale sur un plan légèrement incliné V	Rouler costale au sol sur une ligne, V		
			
<i>Cr : Rouler menton-poitrine, corps droit (comme un bâton), tourner d'un bloc</i> CR : rouler droit	<i>Cr : corps d'un bloc sur la ligne bras dans le prolongement du corps ou serrés</i> CR : rouler droit sur la ligne		
Roulade costale sur un plan incliné B			
			
<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			

* Critère de réalisation **Critère de réussite


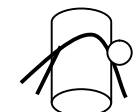



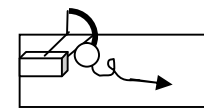


ROULER en AVANT

Les difficultés à prendre en compte :

- 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 dégrouper)
- Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (conscience du corps dans l'espace)

Principes d'action :

- Bascule des fesses plus haut que les pieds à coordonner avec l'enroulé, les genoux peuvent être écartés
- **Menton-poitrine, enroulé vertébral poser l'AR de la tête**
- 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>S'enrouler à partir d'un appui ventre V</p>  <p><i>Cr : s'enrouler (menton-poitrine) pour poser la nuque, les bras amortissent</i> Action contrôlée. CR : poser la nuque</p>	<p>S'enrouler autour d'un cylindre (+aide adulte) V</p>  <p><i>Cr : poser la nuque doucement, les bras amortissent</i> CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	<p>Rouler sur un plan incliné V</p>  <p><i>Cr : A partir d'un léger contre-haut, départ à genoux, pousser sur les jambes, bascule des fesses, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent, rester en boule</i> CR : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	<p>Rouler sur un plan incliné B</p>  <p><i>Cr : pieds légèrement surelevés, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, <u>arriver les pieds près des fesses</u></i> CR : poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout</p>
<p>Rouler sur un plan incliné B</p>  <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, <u>arriver les pieds près des fesses</u>, basculer en avant</i> CR : arriver accroupi</p>	<p>Rouler d'un léger contre-haut au sol B</p>  <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poser la nuque, les bras amortissent</i> CR : poser la nuque, rester en boule</p>	<p>Rouler sur un plan incliné entre deux lignes B</p>  <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, poser la nuque</i> CR : rouler droit entre les lignes</p>	<p>Rouler au sol entre deux lignes B</p>  <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poussée des jambes, poser la nuque les bras amortissent et restent serrés</i> CR : rouler droit</p>

SE DEPLACER EN QUADRUPEDIE POUR SE RENVERSER

Les difficultés à prendre en compte :

- Nouveaux repères visuels et proprioceptifs, tête en bas
- Construire 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)

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

V



en AV/AR latéralement, en changeant de direction, rapides, lents, dans des parcours

Cr : se déplaceren conservant les bras tendus

CR : rester à 4 pattes pour se déplacer

Déplacements quadrupédiques

V



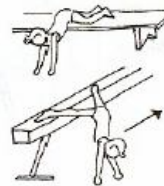
en AV/AR en montant et en descendant ...

Cr : conserver les bras tendus

CR : rester à 4 pattes

Se déplacer latéralement, en quadrupédie sur des bancs

V

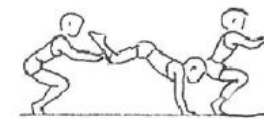


Cr : conserver les bras tendus et les fesses plus hautes que les épaules

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

Déplacements en bonds de Lapins

B



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

B



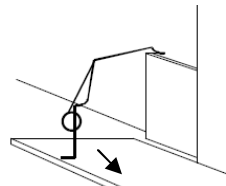
en AV bonds de lapins en montant, 4 pattes en descendant

Cr : conserver les bras tendus

CR : rester en bonds de lapins

Déplacements quadrupédiques latéralement

B

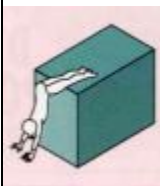


Cr : régler la distance des appuis mains pour que les fesses soient au-dessus des mains, bras tendus

CR : se déplacer en conservant les fesses hautes

Construire la verticale renversée (contrôle perceptif du ventre)

B



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 DEPLACER EN QUADRUPEDIE POUR SE RENVERSER EN TOURNANT

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
- Avoir des appuis bras solides

Principes d'action :

- Les mêmes que pour la verticale renversée

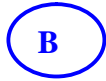
Monter et descendre de part et d'autre d'un banc en appui sur ses mains,



Cr : prendre appui mains sur le banc, monter sur le banc en posant les pieds dessus, descendre de l'autre côté, continuer, bras tendus, les fesses montent, le corps reste orienté vers l'avant

CR : changer de côté du banc

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



Cr : prendre appui sur le banc passer les jambes de l'autre côté du banc, bras tendus, les fesses montent, le corps reste orienté vers l'avant

CR : changer de côté du banc sans toucher le banc

S'ÉQUILIBRER SUR DES LIGNES AU SOL, SUR UN BANC, SUR LA POUTRE BASSE uniquement

Les difficultés à prendre en compte :

- Accepter les déséquilibres, construire un équilibre a posteriori puis pendant l'action
- Sentir 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
- Maitriser 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 hauts 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)

<p>Au sol, Marcher en AV/AR/côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en sautillant, en Zigzagant,</p> <p>Dans des chemins tracés , sur une cordelette , des pas japonais , plus ou moins espacés, plus ou moins mou</p> <p>CR ne pas sortir du chemin , ou ne pas mettre les pieds dans l'eau</p>	<p>Sur un banc</p> <p>Marcher en AV/AR/côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en balançant la jambe le long du banc, à 4 pattes en AV et en AR</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>Sur un banc</p> <p>Transporter un objet avec ou sans ½ tour</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>Sur un banc</p> <p>Passer par-dessus des lignes plus ou moins espacées ou dessus des obstacles plus ou moins hauts</p> <p>CR : ne pas tomber</p>
<p>Sur un banc</p> <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds, bras en l'air</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>D'un banc</p> <p>Sorties : sauter du banc dans une zone</p> <p>CR : stable dans la zone de réception</p>	<p>Sur un banc</p> <p>- Tourner en bas - Marcher yeux fermés - Jongler avec un objet - garder un sac sur la tête</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>Sur un banc</p> <p>Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un ½ tour</p> <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur un pied ou ½ pointes</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>
<p>Sur un banc</p> <p>Sauter par-dessus</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>Sur une poutre basse</p> <p>Marcher en AV/AR/côté en mobilisant les bras ou non</p> <p>CR : ne pas tomber</p>	<p>Sur une poutre basse</p> <p>Transporter des objets avec ou sans ½ tour</p> <p>CR : ne pas tomber</p>	<p>Sur une poutre basse</p> <p>- Enjamber des obstacles</p> <p>CR : ne pas tomber</p>
<p>Sur poutre basse</p> <p>Faire des figures d'équilibre (3s) sur 2 pieds, 1 pied, en balançant la jambe le long de la poutre</p> <p>CR : ne pas tomber ou ne pas avoir de déséquilibre</p>	<p>Sur une poutre basse</p> <p>Marcher à 4 pattes en av</p> <p>CR : ne pas tomber</p>	<p>Sur une poutre basse</p> <p>Faire des ½ tours en haut , en bas</p> <p>CR : ne pas tomber</p>	<p>De la poutre</p> <p>Sauter pour sortir Sorties simple ou avec ¼ de tour</p> <p>CR : stable dans la zone de réception</p>

S'ÉQUILIBRER POUR FAIRE DES FIGURES au sol, sur un banc, sur la poutre basse uniquement

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

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 (ventre et fesses serrés)

Au sol



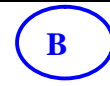
2 pieds , 1 pied devant ou Dr, bras ou non en haut
CR : immobile

Au sol



A genoux
CR : immobile

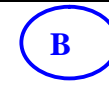
Au sol



-Sur 3 appuis
CR : immobile



Au sol



Sur 1 pied, pied libre plus ou moins haut, DV, lateral, DR
CR : immobile

Au sol des figures particulières



en mobilisant les bras



En fente avant



Sur les fesses et mains



Sur 2 appuis (un genou et un bras)



en planche



Toutes ces figures sur un banc ou une poutre au sol au une poutre basse



SAUTER AU SOL

En utilisant ou non les bras, en les coordonnant entre eux ou à un autre élément, en changeant d'orientation

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 les 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

Sauter



- 2 pieds-2 pieds,
- 1 pied -autre pied (enjambé)
- 1 pied-même pied

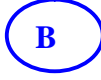
CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée



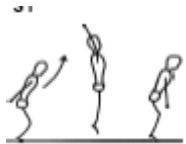
Sauter

- 1 pied-2 pieds,
- 2 pieds-1 pied

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



Sauter vers le haut 2 pieds

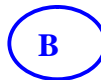


CR : la forme choisie est respectée, l'arrivée est stabilisée

Sauter écart,



Sauter avec ¼ tour



VOLER POUR DESCENDRE (*apprendre à chuter*)

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 les bras comme élévateurs et équilibrateurs

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
- Déclencher et équilibrer le mouvement avec les bras
- Amortir la réception (jambes ½ fléchies, appuis solides au sol)
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion, en l'air, à la réception

Sauter en extension

d'1 zone à 1 autre
(cerceaux interdits)



Cr : *impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes ½ fléchies, enchaîner un autre saut en dynamique*

en dynamique

CR : arrivée stabilisée

Sauter d'un contre-haut

(1m maxi)



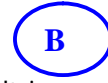
Cr : *impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes ½ fléchies*

CR : arrivée stabilisée

Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ

Sauter d'un contre-haut

(1m maxi)



en faisant quelque chose en l'air

- En frappant dans ses mains
- En regardant une cible
- En manipulant un objet

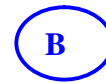
Cr : *impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, amortir avec les jambes ½ fléchies*

CR : arrivée stabilisée

Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ

Sauter écart

d'un contre-haut (1m maxi)



Cr : *impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, écarter puis resserrer les jambes en l'air, amortir jambes ½ fléchies, être tonique*

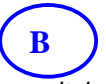
amortir avec les jambes ½ fléchies, être tonique

CR : arrivée stabilisée

Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ

Sauter avec ¼ tour d'un contre-haut

(1m maxi)



Cr : *impulsion 2 pieds, les bras aident à l'impulsion, puis faire ¼ tour en l'air pour se retrouver face à un repère hauteur regard, amortir jambes ½ fléchies, être tonique*

CR : arrivée stabilisée

Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ

Sauter d'un contre haut

(1m maxi)



Construction du point mort haut

Cr : *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*

CR : arrivée stabilisée

Zones d'appel et de réception marquées (cerceaux interdits) à 50cm environ

VOLER POUR MONTER

Les difficultés à prendre en compte :

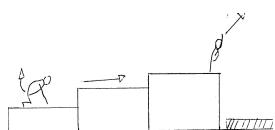
- Réguler les déséquilibres et construire les équilibres pendant l'action
- Construire des repères kinesthésiques et visuels (loin)
- Avoir une certaine tonicité posturale
- Comprendre l'appui des bras solides pour monter
- Les épaules qui avancent au-dessus des appuis, ce qui fait tomber en avant

Principes d'action :

- Prendre progressivement des repères sur soi (kinesthésiques et proprioceptifs)
- Avoir des appuis sur les pieds dynamiques
- Laisser monter ses fesses
- Avoir des appuis mains solides, les épaules sont légèrement en AR des mains, regard horizontal
- Rester concentré
- Rester tonique à l'impulsion

Monter en bonds de lapins sur des contre-haut

V



Cr : bras tendus, appuis alternatifs mains -pieds dynamiques, faire 2 appuis mains et 1 appui pied par plinth

CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt

Monter en bonds de lapins sur bloc de mousse bas

V



Cr : bras tendus, appuis bras dynamiques et solides, faire 1 bond de lapin sur

le plinth

CR : monter en appuis quadrupédiques sans arrêt

Rebondir arriver à genoux sur bloc de mousse bas

V



Cr : rebondir (1 à 2 fois) sur le tremplin avec mains sur le bloc, les fesses doivent monter en appuyant sur les bras tendus, arriver à genoux, enchaîner 1 bond de lapin sur le plinth

CR : arriver à genoux

Sauter arriver accroupi sur le bloc de mousse bas

B



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

CR : au moins 1 pied sur le bloc