



RENCONTRE DE GYMNASTIQUE USEP 91 A L'ECOLE MATERNELLE

Les Aventures de Patafil, Tournesol et Vol au Vent
Sur les chemins de la gymnastique

OBJECTIFS

« Les différentes activités physiques font vivre aux enfants de l'école maternelle des « expériences corporelles » particulières. Les intentions poursuivies, les sensations et les émotions éprouvées sont différentes selon les types de milieux et d'espaces dans lesquels elles sont rencontrées. »

Les activités gymniques permettent de travailler le déplacement dans des formes d'action inhabituelles remettant en cause l'équilibre (*sauter, grimper, rouler, se balancer, se renverser...*), et par cela d'atteindre une des compétences spécifiques liées aux différentes activités.

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

La rencontre de gymnastique maternelle, prenant en compte cette compétence spécifique, arrive en finalisation d'un cycle d'apprentissage de 10 séances minimum.

En Petite Section (**PS**), on distinguera ce qui est de la motricité usuelle de la motricité gymnique.

En Moyenne Section (**MS**), on distinguera les actions qui relèvent du
« **Tourner, Se déplacer, Voler** ».

En Grande Section (**GS**), on arrivera à une maîtrise plus prononcée de la coordination de ces différentes actions.

La rencontre de gymnastique se propose de faire vivre aux enfants des ateliers permettant de *tourner, se déplacer, voler* dans un cadre différent, avec un matériel différent.

ORGANISATION DE LA RENCONTRE

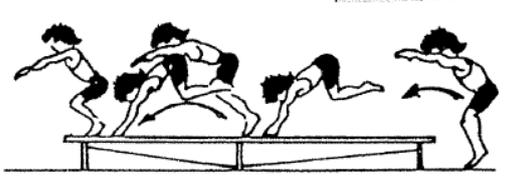
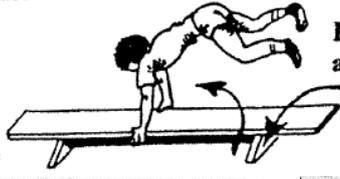
▪ **ENCADREMENT**

En plus des enseignants, il faut compter de deux à quatre parents supplémentaires par classe. Ils suivent les groupes d'enfants lors de leurs déplacements sur les ateliers. Chaque classe est divisée en deux groupes. L'enseignant supervise les deux groupes en passant de l'un à l'autre.

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITE

ATELIERS : le jour de la rencontre, 8 ateliers parmi les 9 décrits ci-dessous vous seront proposés.

Atelier 1 : **Se déplacer en quadrupédie, alternance d'appuis pieds et mains**
 Rotation longitudinale, avec pose des pieds, décalée derrière l'obstacle
 (vers la roue).

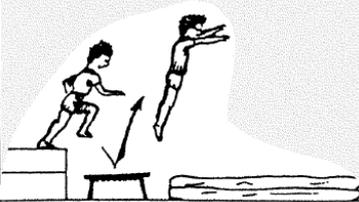
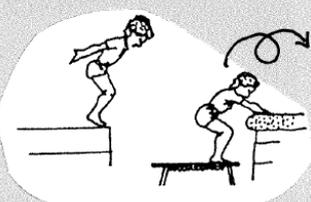
Petite section	Moyenne section	Grande section
<p>Se renverser 1/ Se déplacer alternativement, appui pieds/mains (sauts de lapin). D'abord au sol puis surélevé. Marquer au scotch un carré d'arrivée.</p> 	<p>Idem</p>	<p>Idem</p>
<p>2/appui pour franchissement S'appuyer sur les mains pour franchir l'obstacle pieds serrés</p>	<p>Idem</p>	<p>2/ Idem mais jambes passant alternativement (vers la roue).</p>
 <p>Passer d'appuis pieds à des appuis mains et inversement</p>		

Atelier 2 : **Voler pour rebondir et se recevoir accroupi avec ou sans les mains et rouler en avant.**

Voler pour rebondir, poser les mains et rouler.

Se servir d'un ou plusieurs rebonds et se recevoir sur les pieds.

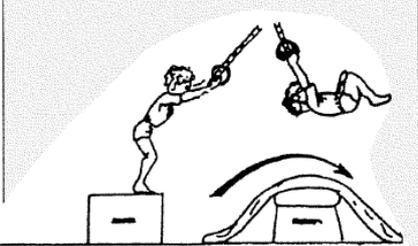
Se servir d'un rebond avant de franchir l'obstacle, rouler en avant et arriver sur les pieds.

PS	MS	GS
<p>Bondir pour voler 1/ Rebondir plusieurs fois sur le mini-tramp. 2/ Rebondir plusieurs fois et sauter à pieds joints sur les matelas de réception.</p>	<p>1/ Rebondir et sauter à pieds joints (un, deux, trois saut). 2/ Un seul appel après élan surélevé et saut à pieds joints</p> 	<p>Bondir pour rouler Appel surélevé, un seul rebond et roulade mains posées sur le matelas de réception en contre-haut.</p> 

Atelier 3 : Voler pour se balancer - se réceptionner

Voler pour se balancer - franchir - se réceptionner

Se suspendre à un anneau et se balancer, arriver sur les pieds, équilibré, de l'autre côté de la « rivière ».

PS	MS	GS
<p>Voler pour franchir Départ surélevé, utiliser une corde ou des anneaux pour franchir une certaine distance. Lâcher pour se réceptionner.</p>	<p>Idem, éloigner la réception</p> 	<p>Idem, soigner la réception (debout, en équilibre, visage tourné vers l'avant).</p>

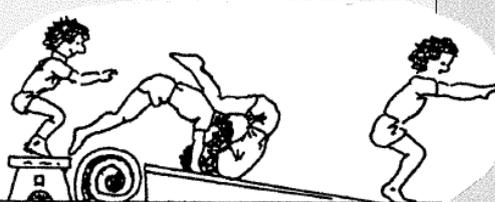
Atelier 4 : Rouler au sol en avant, à partir d'un plinth, arrivée stabilisée

Rouler au sol en avant, départ à genoux sur un banc ou un plinth, arrivée stabilisée

Rouler au sol en arrière, départ assis sur un plan incliné

Enchaîner deux roulades avec une arrivée stabilisée.

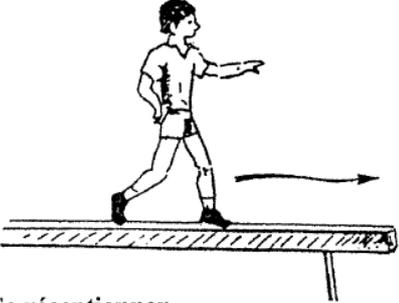
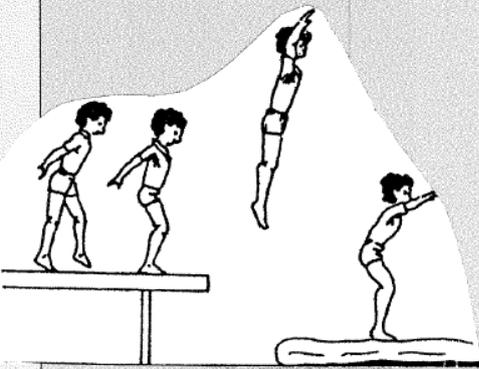
Rouler en arrière, mains croisées derrière la tête.

Petite section	Moyenne section	Grande section
<p>Rouler en avant Depuis un cube puis dans une pente, partir accroupi et rouler droit. Se relever à l'aide des mains.</p>  	<p>Rouler en avant Dans la pente puis sur le plat, rouler droit. Se relever avec ou sans les mains.</p> <p>Rouler en arrière Dans la pente, rouler droit, sans être touché par l'adulte. Arriver sur les genoux.</p> 	<p>Rouler en avant Sur le sol plat et se relever sans les mains</p> <p>Rouler en arrière Dans la pente, rouler droit sans être touché et se relever soit en écart, soit pieds serrés.</p> 

Atelier 5 : Monter à l'appui sur le côté de la poutre

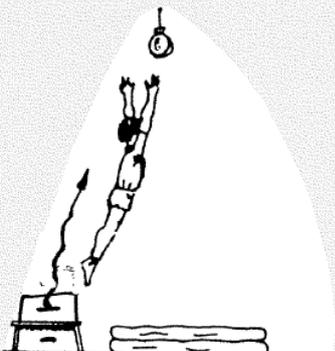
Se déplacer en marchant , s'équilibrer, planche sur un pied

Se déplacer sur la poutre en avant , s'équilibrer sur un pied pour réaliser une planche et sauter en bout, se réceptionner équilibré.

PS	MS	GS
<p>Se déplacer et se maintenir De déplacer sur la poutre basse, marche « normale » (le pied passe devant l'autre).</p>  <p>Se réceptionner Sauter sur la croix.</p>	<p>Idem + maintien sur un pied au repère 1</p> <p>Idem et se réceptionner en équilibre.</p>	<p>Idem + reculer de 3 pas ; avancer jusqu'au 2^{ème} repère, poser les mains sur la poutre en pliant les jambes.</p> 
<p>ON NE RETIENT PAS LES ENFANTS PAR LA MAIN !</p>		

Atelier 6 : Voler pour toucher, sauter et se recevoir équilibré

Toucher un objet corps en extension, et arriver équilibré sur ses pieds. Enchaîner avec une roulade avant, puis s'équilibrer sur ses pieds.

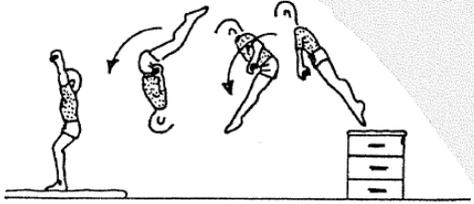
PS	MS	GS
<p>Bondir Sauter en contrebas et se réceptionner sur ses pieds.</p> 	<p>Bondir pour voler Idem mais viser le ballon des deux mains et se réceptionner en équilibre.</p> 	<p>Bondir, voler et rouler Idem, enchaîner avec une roulade.</p> 

Atelier 7 : Tourner autour de la barre (rotation autour d'un axe horizontal) en avant. / Tourner en arrière entre les bras.

Tourner autour de la barre en avant, prise en pronation, avec ou sans aide.

Tourner entre les bras, en arrière, prise en pronation.

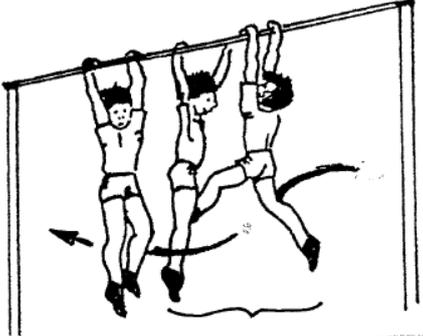
Passer les jambes entre les bras, se suspendre, poser les mains en avant et sortir (cochon pendu) avec aide.

Petite section	Moyenne section	Grande section
<p>Tourner autour d'un axe Tourner autour de la barre sous la ceinture, en rapprochant la tête des genoux.</p> <p><i>Parade : adulte de l'autre côté de la barre, une main sous la nuque, l'autre sur le poignet de l'enfant.</i></p> 	<p>Idem, puis diminuer la hauteur de départ pour prendre un appel pour l'appui sur la barre.</p>	<p>Sauter en appui, tourner autour d'un axe 1/ Prendre un appel pour l'appui en diminuant la hauteur de départ ou en montant la barre, avant de tourner en avant. 2/ Tourner en arrière en passant les jambes entre les mains. Ne pas chuter en réception.</p> 

Atelier 8 : Se déplacer

Aller d'un point à un autre en suspension, glisser les mains ou pose alternative de mains.

PS	MS	GS
<p>Se suspendre Tenir suspendu à une barre.</p>	<p>Se suspendre et se déplacer Se déplacer suspendu en rapprochant les mains. Se réceptionner en équilibre.</p>	<p>Idem, se retourner dès le début avant de traverser.</p>



Aller d'un point à un autre en suspension

Atelier 9 :

Monter.

Se déplacer latéralement.

Sauter

PS	MS	GS
<p>Voler et se réceptionner Sur des espaliers, escalader, se retourner et sauter en avant. Augmenter la hauteur.</p>	<p>Idem en augmentant la hauteur, la limite étant celle permettant une réception équilibrée.</p>	<p>Idem, mais se repousser pour sauter en arrière. Augmenter la hauteur en conservant l'équilibre après réception.</p>

depuis un espalier