

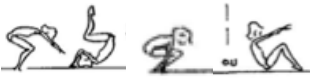






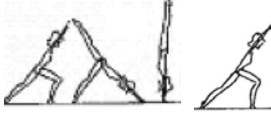


GYMNASTIQUE ARTISTIQUE AU SOL

extrait du Dossier GYMNASTIQUE - Boite à outils C : C2 - Fiche n°1

Décrire les éléments
Donner les critères de réalisation
Donner les critères de réussite
 Lien vers boîte C :
 C3- fiche 1, fiche 2

FICHE POUR L'ENSEIGNANT

Elaborer une progression
 Lien vers boîte B :
 B3- fiche 1, fiche 2, fiche 3, fiche 4

LES FAMILLES	DES ELEMENTS AU SOL				
DES ROTATIONS					
	Roulade avant groupée Arrivée : assis ou accroupi à l'aide des mains	Roulade avant groupée Arrivée : debout sans l'aide des mains	Roulade avant écart	Roulade arrière écart	Roulade arrière groupée
DES RENVERSEMENTS					
	Trépid	Placement du dos	Appui Tendu Renversé « passé »	Roue arrivée en fente ou arrivée latérale	Rondade suivie d'un saut vertical

Résoudre les problèmes rencontrés
 « j'apprends à... »
 Lien vers boîte B :
 B4- fiche 1, fiche 2, fiche 3, fiche 4

FICHE POUR L'ELEVE

Choisir les éléments
Se situer, s'évaluer
 Lien vers boîte C :
 C4- fiche 1, fiche 2, fiche 3, fiche 4

Pour aller plus loin en gymnastique artistique (lien vers le dossier complet gymnastique de la maternelle au C3)

ELEMENTS CORPORELS COMMUNS AUX 3 ACTIVITES

extrait du Dossier GYMNASTIQUE - Boite à outils C : C2 - Fiche n°1lien

Exemples de maintien en images

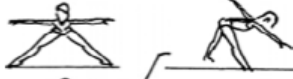









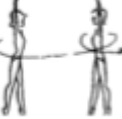



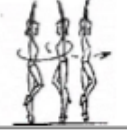
Liens vers fichier photos

Exemples de sauts en images

Liens vers capsules vidéo

Exemples de tours en images

Liens vers capsules vidéo

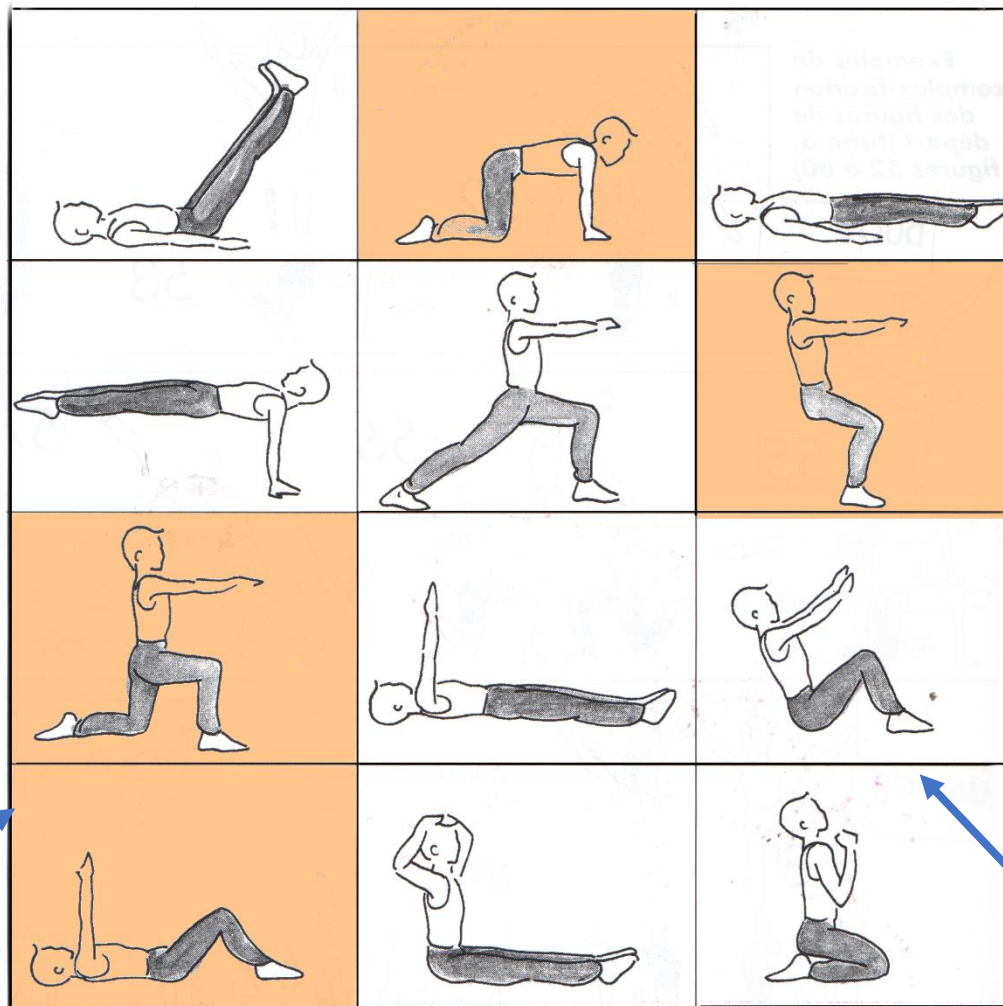
LES FAMILLES		DES ELEMENTS CORPORELS				
DES ELEMENTS CORPORELS	EXEMPLES D'ELEMENTS DE MAINTIEN Il s'agit de stabiliser et maintenir une position 3 secondes					
		Planche faciale écart	Appui facial ½ tour à l'appui dorsal	Chandelle avec ou sans l'aide des mains	Planche faciale sur 1 pied	Pied dans la main ou grand écart
	EXEMPLES DE SAUTS Il s'agit de réaliser un envol et d'en stabiliser la réception.					
		2 pas chassés avant	Saut vertical	Saut vertical ½ tour	Grand jeté ou Saut groupé	Saut vertical 1 tour
	EXEMPLE DE TOURS Il s'agit de tourner sur des appuis de façon équilibrer et de stabiliser l'arrivée.					
		½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, jambes tendues	½ tour accroupi sur 2 pieds sur ½ pointes	1 tour naturel en déplacement sur ½ pointes	1/2 tour sur 1 pied sur ½ pointes position de la jambe libre indifférente	1 tour sur 1 pied sur ½ pointes position de la jambe libre indifférente

Pour aller plus loin en gymnastique artistique (lien vers le dossier complet gymnastique de la maternelle au C3)

La démarche en acrosport

LES POSITIONS DU (DES) PORTEUR(S)

Les règles d'or de la sécurité
Lien vers la fiche



Des exemples de pyramides
Lien fiche

Des exemples d'éléments dynamiques à 2 ou 3
Lien vers fiche

Explorer 4 positions du porteur dans une séquence : exemple en orange

Pour aller plus loin en gymnastique artistique (lien vers le dossier complet gymnastique de la maternelle au C3)

Gymnastique rythmique

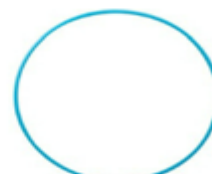
LES ENJINS



Ruban
2 à 4 m



Corde
Longueur proportionnelle à la taille de l'élève
(Type corde d'escalade)



Cerceau
65 à 90 cm



Ballon
(14 à 20 cm de diamètre)

Actions	Ruban	Corde	Cerceau	Ballon
Fondamentales	Balancer, Lancer/rattraper, tourner			
Communes à 3 engins	Passer au travers, par-dessus			
Communes à 2 engins	Onduler, enrrouler, dessiner		Rouler	
Spécifiques			Renverser	Rebondir

LE CORPS

Le corps est le moteur de l'engin.

Le corps et l'engin seront en concordance :

- Prise libre de l'engin
- Mise à distance de l'engin (tenue avec une amplitude maximum)

LES RELATIONS

Échanges d'engins par : rouler, transmission, lancer, rebond ou glisser.

Relations élève/élève, élève/engin (passer par-dessus, en dessous, être en contact...), engin/engin

Pour aller plus loin en gymnastique artistique (lien vers le dossier complet gymnastique de la maternelle au C3)