



RENCONTRE DE GYMNASTIQUE USEP 91 A L'ÉCOLE 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 **participent** au bon déroulement de la rencontre.
- Chaque classe est partagée en deux groupes.
- L'enseignant **supervise** les deux groupes en passant de l'un à l'autre.

NB : Nous rappelons que les photographies ne doivent pas empêcher la fluidité de la rencontre.

ATELIERS:

Le jour de la rencontre, 8 ateliers parmi les 10 décrits ci-dessous vous seront proposés.

Atelier 1 :

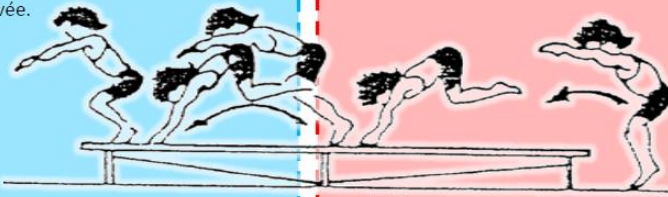
⇒ Se déplacer en quadrupédie, alternance d'appuis pieds et mains

- Rotation longitudinale, avec pose des pieds, décalée derrière l'obstacle (vers la roue).

SE RENVERSER

PS

1/ Se déplacer alternativement, appui pieds/mains (sauts de lapin). D'abord au sol puis surélevé. Marquer au scotch un carré d'arrivée.



2/appui pour franchissement

S'appuyer sur les mains pour franchir l'obstacle pieds serrés

MS

1) Idem

2) Idem



GS

1) Idem

2/ Idem mais jambes passant alternativement (vers la roue).

Passer d'appuis pieds à des appuis mains et inversement

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.

BONDIR POUR VOLER

PS

1/ Rebondir plusieurs fois sur le mini-tramp.

2/ Rebondir plusieurs fois et sauter à pieds joints sur les matelas de réception.



MS

1/ Rebondir et sauter à pieds joints (un, deux, trois soleil).

2/ Un seul appel après élan surélevé et saut à pieds joints



GS

Appel surélevé, un seul rebond et roulade mains posées sur le matelas de réception en contre-haut.



Atelier 3:

⇒ Voler pour se balancer – se réceptionner

⇒ Voler pour se balancer – franchir – se réceptionner

- se suspendre à un anneau

- se balancer

- se réceptionner sur les pieds, équilibré, de l'autre côté de la « rivière ».

PS

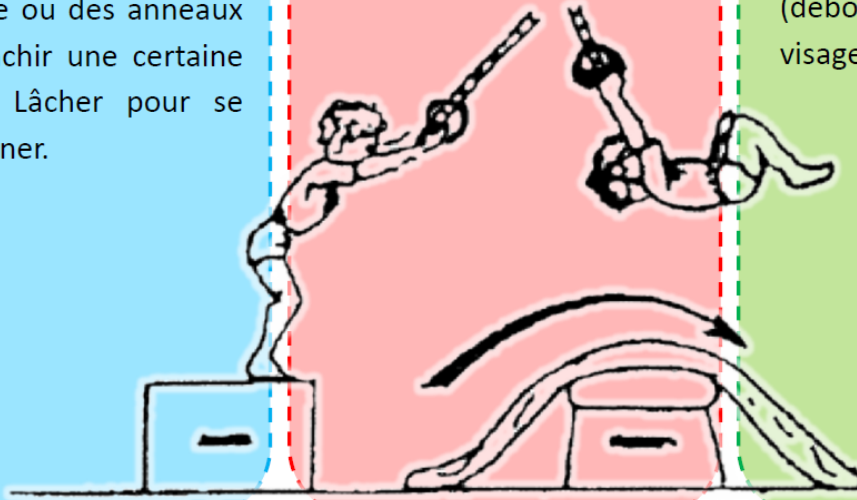
Départ surélevé, utiliser une corde ou des anneaux pour franchir une certaine distance. Lâcher pour se réceptionner.

MS

Idem, éloigner la réception

GS

Idem, soigner la réception (debout, en équilibre, visage tourné vers l'avant).



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.

PS

Depuis un cube puis dans une pente, partir accroupi et rouler droit.

Se relever à l'aide des mains.



MS

Dans la pente puis sur le plat, rouler droit. Se relever avec ou sans les mains.



2) Dans la pente, « s'asseoir » et se laisser rouler en arrière. Arriver sur les genoux.



GS

Sur le sol plat et se relever sans les mains



Dans la pente, rouler droit sans être touché et se relever soit en écart, soit pieds serrés.





Ateliers



Atelier 5:

⇒ Monter à l'appui sur le côté de la poutre

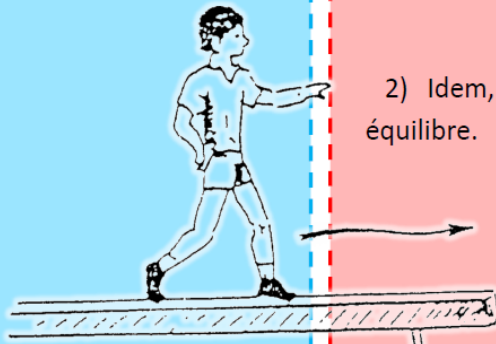
⇒ Se déplacer en marchant, s'équilibrer, planche sur un pied

- se déplacer sur la poutre en avant
- sauter en bout de poutre

- s'équilibrer sur un pied pour réaliser une planche
- se réceptionner équilibré.

PS

1) Se déplacer sur la poutre basse, marche « normale » (le pied passe devant l'autre).



2/ Sauter, se réceptionner.

MS

1) Idem + maintien sur un pied au repère 1

2) Idem, se réceptionner en équilibre.



GS

1) Idem + reculer de 3 pas ; avancer jusqu'au 2ème repère, poser les mains sur la poutre en pliant les jambes.



2) Idem

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
- s'équilibrer sur ses pieds.

PS

Sauter en contrebas et se réceptionner sur ses pieds.



MS

Idem mais viser le ballon des deux mains et se réceptionner en équilibre.



GS

Idem, enchaîner avec une roulade.



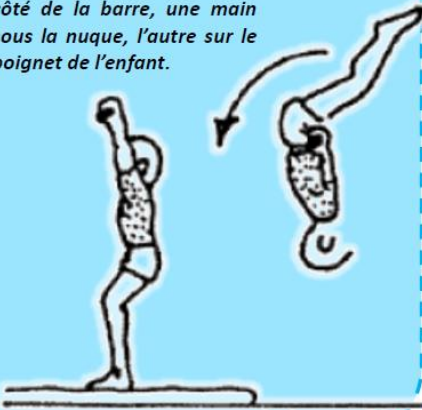
Atelier 7

- ⇒ 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.

PS

Tourner autour de la barre sous la ceinture, en rapprochant la tête des genoux.

Parade : adulte de l'autre côté de la barre, une main sous la nuque, l'autre sur le poignet de l'enfant.



MS

Idem, puis diminuer la hauteur de départ pour prendre un appel pour l'appui sur la barre.



GS

Sauter en appui pour 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.

Atelier 8 :

- ⇒ Se déplacer
 - aller d'un point à un autre en suspension glisser les mains ou pose alternative de mains.

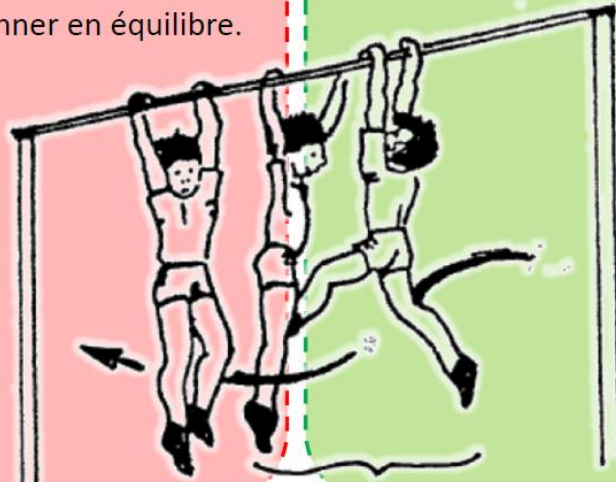
PS

Tenir suspendu à une barre.



MS

Se déplacer suspendu en rapprochant les mains. Se réceptionner en équilibre.



GS

Idem, se retourner au milieu de la traversée.



Ateliers



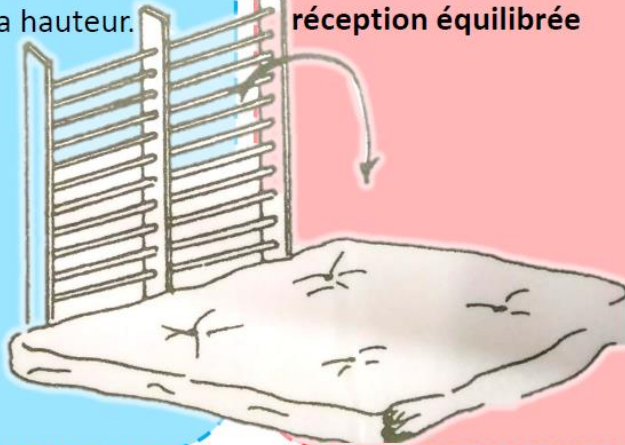
Le sport scolaire de l'école publique

Atelier 9 :

- ⇒ Monter.
- ⇒ Se déplacer latéralement.
- ⇒ Sauter

PS

Sur des espaliers, escalader, se retourner et sauter en avant. Augmenter la hauteur.



MS

Idem en augmentant la hauteur, la limite étant celle permettant **une réception équilibrée**

GS

Idem, mais se repousser pour sauter en arrière. Augmenter la hauteur en conservant l'équilibre après réception.



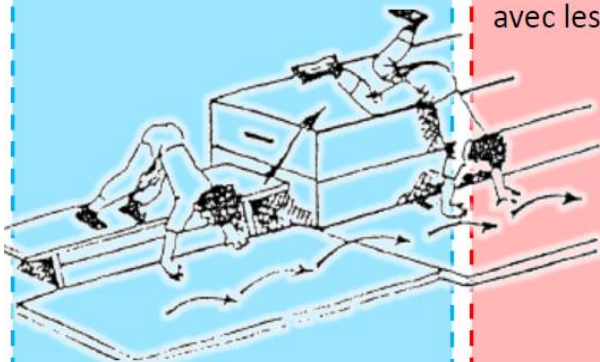
Atelier 10 :

- ⇒ Se déplacer.

- ⇒ Se renverser.

PS

Se déplacer latéralement en appui sur les mains avec jambes ou pieds surélevés.



NE PAS POSER LES GENOUX !

MS

Contre un espalier ou un mur, s'appuyer sur les mains et prendre de la hauteur avec les pieds.



NE PAS POSER LES GENOUX !

GS

Idem, une fois en position, l'enfant se déplace latéralement sur quelques mètres.



Rouler à partir d'un espalier