L'UGSEL Comité de Paris & le CD93 de Gymnastique présentent

DEFI'GYM 2023

POUR LES ELEVES DE MATERNELLE GS & CP

LUNDI 18 DECEMBRE 2023
Gymnase Pierre de Coubertin
25 rue Léo Lagrange – 93130 Noisy le Sec

LES OBJECTIFS

Pour les maternelles : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements
Pour le cours préparatoire : Concevoir et réaliser des actions à viser l'expressive, l'artistique et l'esthétique.

ACTIVITÉS GYMNIQUES EN MATERNELLE

Il s'agit, sur l'ensemble du cycle 1, d'amener progressivement l'enfant à construire de nouvelles formes d'équilibre et de déplacement pour s'adapter à différents types d'environnement, en prenant des risques mesurés. Au travers des situations proposées pour l'enseignant(e), l'enfant sera conduit à :

- Coordonner ses appuis de mains et/ou de pieds pour monter, escalader, descendre, contourner, passer sous des obstacles dans un milieu sécurisé, naturel ou aménagé.
- Réaliser, reproduire, inventer, des actions inhabituelles, dans un espace aménagé, pour enchainer, des « acrobaties » montrer à d'autres ses trouvailles, ses propres « Exploits ».

Les attendus en fin de Grande section de maternelle :

- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

ACTIVITÉS GYMNIQUES EN COURS PRÉPARATOIRE

Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles et de plus en plus coordonnées.

- Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche.
- Rouler, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
- Tourner en boule vers l'arrière, départ assis / groupé sur un plan légèrement incliné.
- Se renverses et se déplacer sur les mains en court instant.
- Sauter d'une plinthe ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception
- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut station écart sur l'axe…)
- Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.

DOCUMENT À L'ATTENTION DES ENSEIGNANTS

1- Le lieu :

Gymnase Pierre de Coubertin – 25 rue Léo Lagrange – 93130 Noisy-le-Sec

2- Capacité d'accueil :

3 classes de maternelle GS ou CP

3- Les horaires :

9h30 Accueil
9h45 Répartition des ateliers
10h – 12h Ateliers

4- Organisation générale :

Les infrastructures :

La salle de gymnastique Compétition
La salle de baby gym
La salle de gymnastique adulte

Repas :

- Les classes peuvent si elles le souhaitent rester pique-niquer avant de repartir

Temps d'activité :

2h00

Organisation :

- Chaque établissement participant doit former 2 groupes par classe
- Prévoir un signe distinctif (foulard, ruban, etc.) pour chaque groupe
- Prévoir un sac-poubelle de 100L par classe
- Prévoir pour chaque établissement une trousse de pharmacie et avoir les fiches de renseignements des élèves.

Chaque établissement doit fournir un référent par groupe pour aider à l'organisation en plus de l'enseignant et du ou des parents accompagnants.

ACTIVITE : GYMNASTIQUE

Avant la rencontre :

Tous les élèves de Mat GS et CP auront préparé un enchaînement en amont de la rencontre.

Pour l'atelier enchaînement :
- Un début
- Un élément d'équilibre
- Un élément de liaison
- Une roulade
- Un déplacement ou franchissement
- Une fin

(Voir document « exemples des compétences en gymnastique »)

Pendant la rencontre :

Présentation de l'enchaînement préalablement préparé en classe.

Après la rencontre :

Continuer le travail déjà réalisé avec les élèves en gymnastique : aller vers la création d'enchaînements plus élaborés.

ENJEUX DE LA RENCONTRE

Pour l'élève :
- Découvrir le plaisir de rencontrer d'autres classes
- Découvrir d'autres élèves, d'autres comportements moteurs, d'autres stratégies, d'autres techniques, à travers des disciplines acrobatiques
- Mieux connaître et mieux maîtriser son corps dans l'espace
- Développer des connaissances
- Se projeter dans une rencontre sportive

Pour l'enseignant :
- Créer une dynamique de classe
- Créer un lien avec l'environnement des élèves, une ouverture vers l'extérieur (associations sportives voisines)
- Rencontrer d'autres enseignants
- Créer du lien avec les autres disciplines scolaires
- Programmer une rencontre sportive

EXEMPLES DES COMPÉTENCES EN GYMNASTIQUE

Un Début :

Une présentation

Éléments d'équilibre :

Avec 2 appuis au sol
Équilibre latéral

Assis jambes
tendues levées

Planche écart bras jambes
avec 2 appuis

Planche sur un genou
avec appuis 2 mains

Accroupi bras écart
sur pointes

Chandelle

Sur 1 pied,
Bras tendus écart

Planche inversée
avec 4 appuis

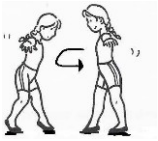
Planche sur un pied

Avec 3 appuis au sol,
Jambe tendue levée

Éléments de liaison :

Mouvement fente
Jambe en avant

Mouvement de bras
un genou au sol



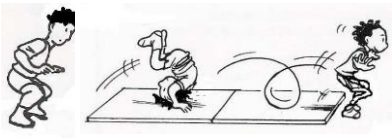
demi-tours
et tours simples
Sans saut

Pas chassés

Une roulade :

Réalisation d'une roulade avec ou sans plan incliné.

Je roule droit et j'arrive assis sur le tapis



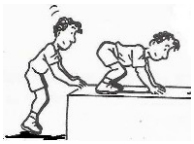
Je roule droit et j'arrive accroupi

Je roule vers l'arrière droit et j'arrive à genoux

Un franchissement ou déplacement :

Je fais des sauts de lapin

Je saute pour arriver les deux genoux
en même temps sur la plinthe



Je saute pour arriver accroupi
sur la plinthe

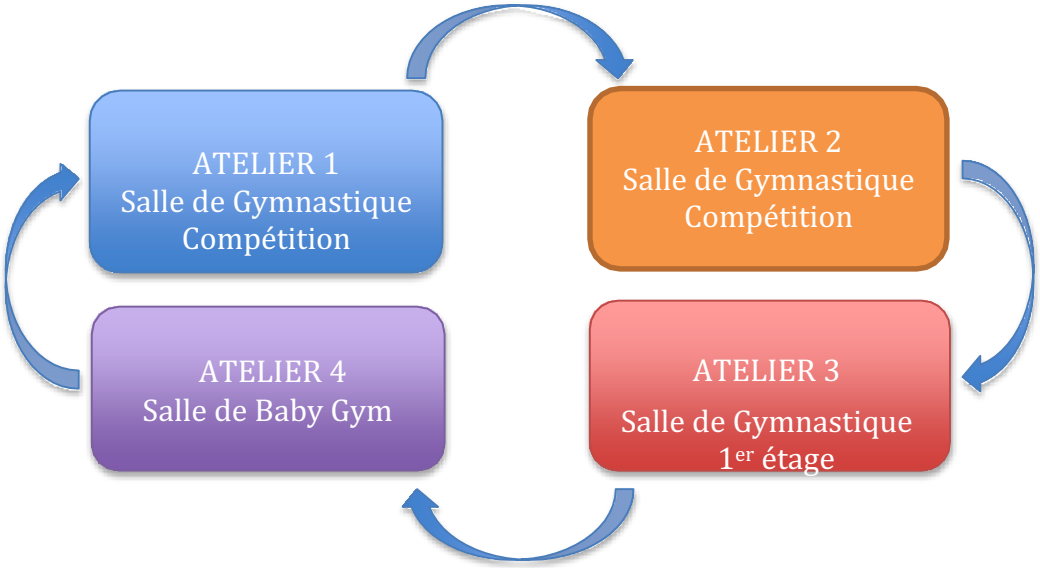
Accroupi sans l'aide des mains
Je me relève en sautant vers le haut, bras levés

Une fin :

Une présentation de sortie

ORGANISATION DE LA JOURNÉE :

Rotation des groupes sur les 5 ateliers



PRÉSENTATION DES 4 ATELIERS

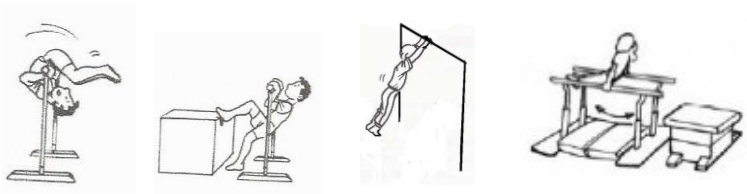
Atelier 1 : Gymnastique Artistique (page 8)

Atelier 2 : Enchaînement Gymnique (Page 9)

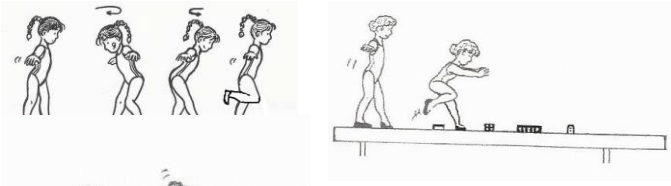
Atelier 3 : Gymnastique Acrobatique « Acrosport » (Page 10)

Atelier 4 : Gymnastique Artistique (page 11)

ATELIER N° 1 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE		
Rotation sur les ateliers avec plusieurs actions et plusieurs niveaux		
Salle	**Salle de Gymnastique Compétition**	
Organisation	**EXERCICES**	**MATÉRIELS**
	Barres / barres parallèles : - Se suspendre - Se balancer - Se renverser - Traverser les barres parallèles	Barres asymétriques, barres parallèles, un bloc à mettre sous les barres, un gros tapis et un banc sous les barres parallèles.
	Poutre : *Objectif : se déplacer, s'équilibrer et sauter* - En avant - En avant par-dessus des objets - En arrière - En avant et en arrière	3 poutres, un gros tapis en sortie
	Trampoline : - Sauter sur le trampoline - Courir, sauter du trampoline haut sur un tapis - Table de saut : se laisser tomber en arrière	Trampoline plat, trampoline haut, caisse, des tapis, table de saut + gros tapis, tremplin, tapis
	L'ATR « Appui Tendu Renversé » : - Position ouverture bras – tronc - Alignement sur une caisse - Déplacement pied sur la plinthe	Tapis, caisses, plinthe

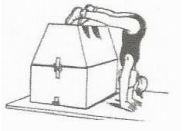


Se suspendre, se balancer, se renverser.
Traverser les barres parallèles



Déplacement sur une poutre avant, arrière, enjamber un objet, etc.

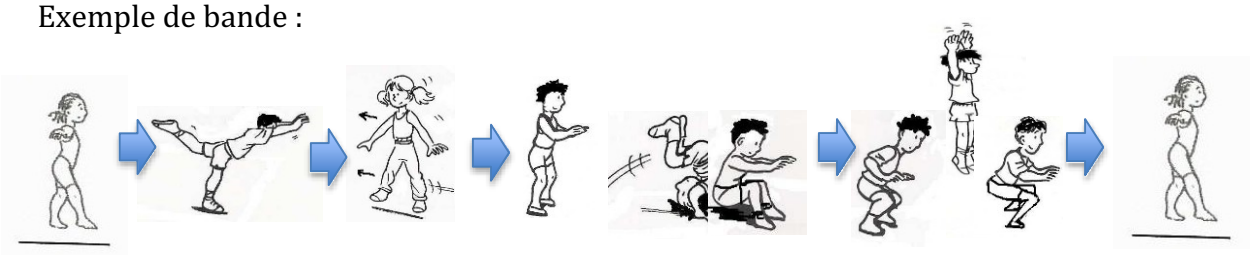
Courir, sauter sur un trampoline



Appui renversé, corps aligné, pieds sur la plinthe

ATELIER N° 2 ENCHAINEMENT GYMNIQUE		
Salle	**Salle de Gymnastique du 1er étage**	
Organisation	**EXERCICES**	**MATÉRIELS**
	Présentation de l'enchainement préparé en classe. Rappel des actions de l'enchaînement : - Un début - Un élément d'équilibre - Un élément de liaison - Une roulade - Un déplacement ou franchissement - Une fin Voir les exemples d'actions en page 5 et 6	Le praticable, tapis de sol
	À PRÉVOIR EN CLASSE : **Sur papier, une bande avec l'enchaînement avec les différentes vignettes représentant l'enchainement.** Cette bande servira à vérifier l'enchaînement mis en place par l'élève lors de cet atelier.	

Exemple de bande :



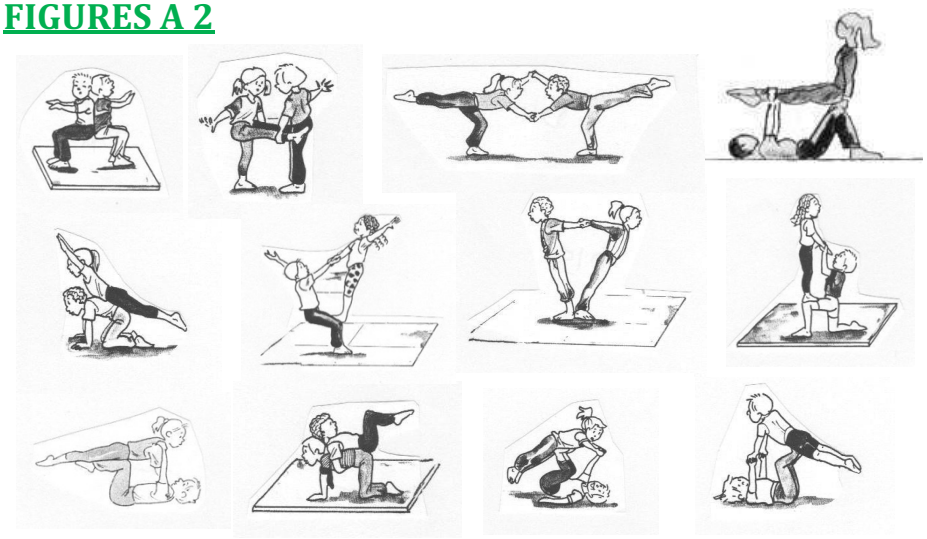
1 2 3 4 5 6

Présentation de début > Équilibre > Liaison (pas chassés) > Roulade avant > un saut > Présentation de fin
1 2 3 4 5 6

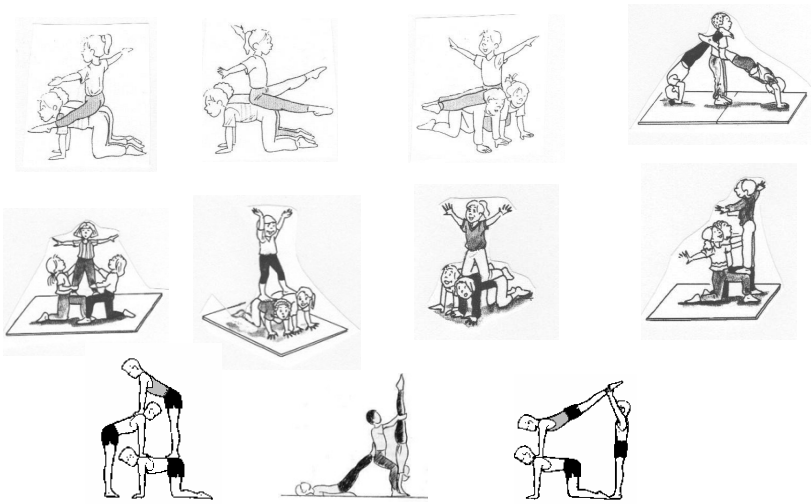
ATELIER N° 3 GYMNASTIQUE ACROBATIQUE (ACROSPORT)		
Salle	**Salle de Gymnastique Compétition**	
Organisation	Objectif : S'équilibrer à plusieurs.	
	EXERCICES	**MATÉRIELS**
	Présentation de 3 figures différentes à reproduire en groupe de 2 ou 3 élèves. 10 espaces par groupes de 2 ou 3	La salle de gymnastique du haut. Voir les différentes figures en page 10

EXEMPLES ACROSPORT

FIGURES A 2



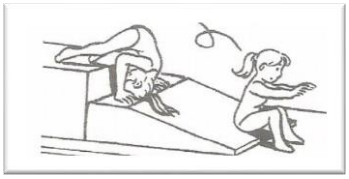
FIGURES A 3

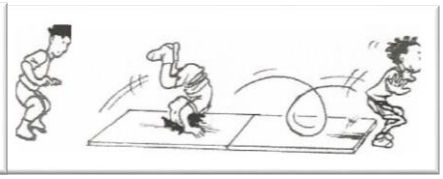


ATELIER N° 4 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE		
Salle	**Baby Gym**	
Organisation	Objectif : Rouler vers l'avant – Rouler vers l'arrière – Attitudes à tenir	
	EXERCICES	**MATÉRIELS**
	4 ATELIERS : 1) Rouler vers l'avant 2) Attitudes 1 3) Rouler vers l'arrière 4) Attitudes 2 Exemples à reproduire ci-dessous (page 12 et 13)	Des plans inclinés Des tapis épais Des tapis

1) ROULER VERS L'AVANT :

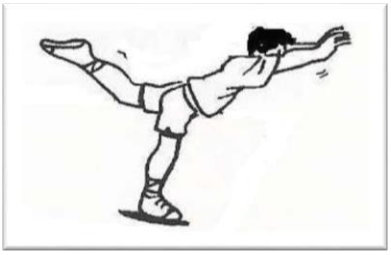
- Niveau 1 : sur plan incliné > arriver sans se relever
- Niveau 2 : sur plan incliné > arriver accroupi
- Niveau 3 : sur un tapis épais > rouler et arriver pieds en contre bas puis se relever





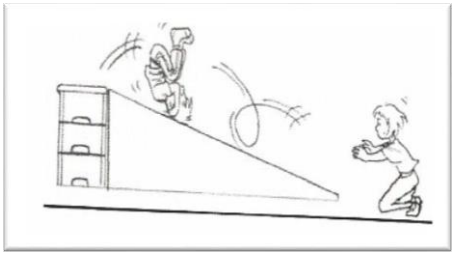
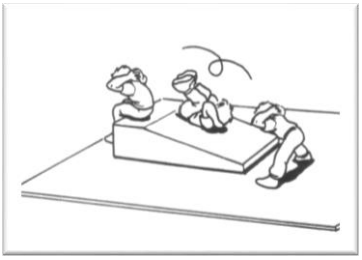
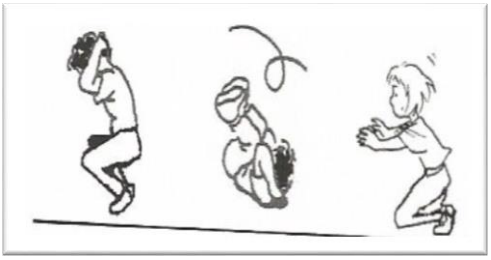
2) ATTITUDES 1 :

- Fente avant, bras écart (avec 2 appuis)
- Accroupi bras écart sur pointes
- Planche sur 1 pied
- Chandelles



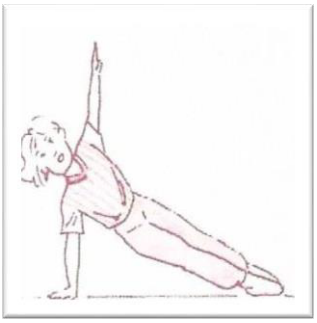
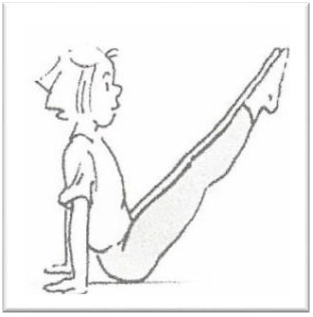
3) ROULER VERS L'ARRIÈRE :

- Niveau 1 : sur plan incliné > rouler bras derrière la nuque, arriver sur les genoux
- Niveau 2 : sur plan incliné > rouler et arriver accroupi
- Niveau 3 : sur un tapis épais > arriver pieds au sol et se relever

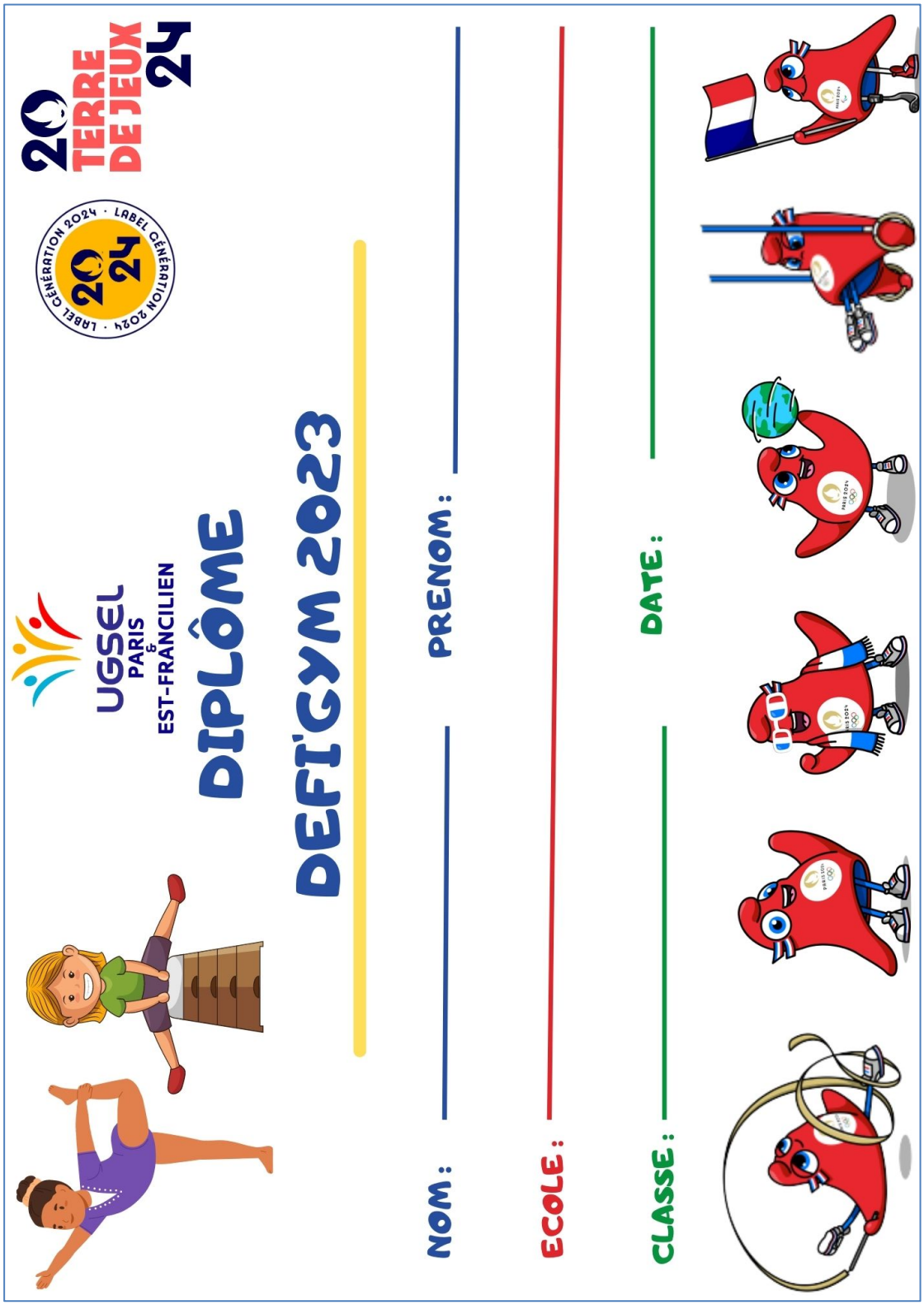




4) ATTITUDES 2 :

- Planche écart bras et jambes (avec 2 appuis)
- Sur 1 pied, bras tendus écart
- Avec 2 appuis au sol (équilibre latéral)
- Assis, jambes tendues levées

REMISE DES DIPLÔMES DE PARTICIPATION



BESOIN D'AIDE ….

NOUS CONTACTER ….

La rencontre du Lundi 18 décembre 2023 sera l'aboutissement d'un cycle de travail en gymnastique dans vos classes.

Emmanuelle CLOUD - *Agent de développement*
Comité Départemental de Gymnastique de Seine-Saint-Denis
Reste disponible si vous souhaitez de l'aide.
Vous pouvez la contacter par mail ou par téléphone.
Emmanuelle CLOUD se propose également de vous rencontrer directement sur vos établissements.

Comité Départemental de Gymnastique de Seine Saint Denis
32 rue Délizy – Hall 2 – 93694 PANTIN Cedex
Téléphone : 06 82 99 44 06
Mail : cd93.ffgym@gmail.com ou emmanuelle.cloud@gmail.com

Sébastien DUFRAIGNE - *Directeur*
UGSEL Paris & Est-Francilien
76 rue des Saints Pères – 75007 PARIS
Téléphone : 01 45 49 61 83 ou 07 82 60 89 62
Mail : direction@ugsel75.org