

## Mmes Goenner, Haby, Kleiber Ce1 "Les tilleuls" Cernay

Cycle : 2 Niveau : CE1	Champ disciplinaire Education Physique et Sportive	Titre de la séquence : Réaliser une roulade et se déplacer en équilibre sur une poutre.	Nombre de séances prévues : 8
Compétences disciplinaires pour la séquence : Réaliser un parcours gymnique avec aisance. Compétences pour la séance : Rouler en avant, s'équilibrer en position élevée.		Supports pédagogiques : Site de la Fédération Française de Gymnastique. Fiches Usep « les activités gymniques »	

### 1. Déroulement de l'échauffement : 15 minutes avec le groupe classe

Les principes de l'échauffement

#### 1 Prévoir une préparation générale de l'organisme

Cette préparation commence par une sollicitation progressive des grandes fonctions : cardiaque / respiratoire / musculaire / articulaire

Il conviendra de proposer toutes les formes de déplacements possibles : marche, course, sautillés, pas chassés, déplacements en quadrupédie...

#### 2 Prévoir une préparation spécifique

Cette préparation consiste en une mobilisation progressive des différentes parties du corps (nuque, épaules, bras, poignets, tronc, jambes..)

#### 3 Quelques principes à respecter lors d'un échauffement

- être progressif dans l'intensité
- veiller à une alternance entre les exercices statiques et dynamiques
- répéter les exercices
- étirer avant de tonifier : étirer sans ressort, tonifier sans faire systématiquement des abdominaux
- prendre en compte de l'âge de l'enfant (plus l'enfant est jeune, moins un échauffement sera nécessaire ; on parlera davantage de mise en train)

#### 4 Formes de travail

- individuelle, à deux, en groupe
- en dispersion, par vagues
- sous forme jouée

#### La mise en train

#### Les déplacements variés en occupant tout l'espace mis à disposition :

Déplacements en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité (de la marche vers la course) :

En marchant : (on peut le faire sur une musique)

- vers l'avant, vers l'arrière
- sur la pointe des pieds, sur les talons
- jambes pliées, (*le plafond nous descend sur la tête*)
- sur le côté, en croisant ou en ramenant un pied contre l'autre et en écartant (*faire le crabe*)
- en levant une jambe pliée ou tendue (*faire le pantin de bois*)
- en tournant d'un côté et de l'autre (*tourner comme une toupie*)

- en mobilisant les bras (*faire l'oiseau ou le moulin .. faire de petits et grands cercles*)

En sautant :

- sauter sur un pied, sur les deux pieds (*faire le kangourou*)

En courant

En rampant, en roulant sur le côté (*avancer dans un tunnel*)

En marchant sur les mains et les pieds (jambes tendues, les genoux ne touchent pas le sol) :

En position accroupie :

Par 2 : l'un pose les mains au sol, l'autre porte ses pieds. (*faire la brouette*)

### **Les sollicitations articulaires et les étirements des muscles**

Sur place, debout : Les pieds sont placés à l'écartement de la largeur du bassin.

- en commençant par le haut et en terminant par le bas du corps.
- en douceur sans à coup
- en nommant les parties du corps sollicitées.

Echauffement de la nuque : pencher la tête vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté (*faire «oui» et «non» avec la tête*).

Echauffement des épaules :

- monter et descendre les épaules, ensemble et alternativement (*Faire « bof » avec les épaules*)
- ramener les épaules vers l'avant et vers l'arrière, ensemble et alternativement
- rotation des épaules vers l'avant et vers l'arrière, ensemble et alternativement
- petits cercles de bras, que l'on agrandit pour faire de grands cercles de bras, vers l'avant et vers l'arrière (*faire l'oiseau ou le moulin avec les bras*)

Etirement du buste :

- Bras le long des oreilles, s'étirer pour aller toucher le plafond

Echauffements des jambes :

- Equilibration en position accroupie : descendre accroupi, tenir la position sans tomber et se relever

au sol :

Echauffement de la colonne vertébrale

- A 4 pattes, faire le dos rond, le dos plat et le dos creux (*le chat qui s'étire*)
- culbuto (en boule, jambes pliées, dos rond, les mains au tibias : partir en arrière et revenir assis sans lâcher les mains) (*la petite boule qui roule*)
- De la position assise, enrouler la colonne vertébrale pour aller poser ses pieds derrière la tête et revenir assis (*la grande boule qui roule*)
- Même situation mais revenir accroupi

Etirement des jambes :




- Assis jambes serrées et tendues, enrouler et dérouler la colonne vertébrale, idem jambes écartées. (*l'escargot qui rentre dans sa boîte*)

Sollicitation des extrémités :

- Assis, faire tourner les coudes, poignets, et chevilles.

**Les situations de gainage permettent de ressentir la tonicité nécessaire pour les activités gymniques.**

Contraction de l'ensemble des muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers, jambes) pour obtenir un corps tonique (par opposition à relâché) :

Déroutement :	Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan/Différenciation
<p><b>2 Travail en ateliers (6 ateliers):</b>            Les enfants sont répartis en plusieurs groupes hétérogènes et changent d'ateliers toutes les 6 minutes.</p>  <p><b>Atelier1</b> :Savoir grimper sur un espalier : travail en autonomie.            Les E grimpent à l'espalier, barreau après barreau, touchent le ballon coincé en haut puis redescendent de l'autre côté de la même façon..</p> <p><b>Atelier 2</b> Savoir sauter sur le plinth et effectuer une réception : travail en présence d'un adulte.            Les E sautent à pieds jointe sur le plinth et se réceptionnent dans le cerceau posé sur un tapis en mousse. (Travail de gainage et d'équilibre)</p> <p><b>Atelier 3</b> : Savoir effectuer une roulade avant : travail en présence d'un adulte.</p> <p><b>Travail technique</b> : Pour cet atelier on envisage trois situations afin de permettre à chaque élève d'appréhender la roulade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Structure en mousse haute ou banc avec visualisation des mains:</b> les E placent leurs mains sur les modèles posés en contrebas (repères placés près de la structure pour faciliter la position haute de la</li> </ul>  <p>roulade avant.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan incliné</b> : les E placent d'abord les mains puis la tête ils soulèvent ensuite les fesses pour donner une impulsion vers l'avant.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tapis au sol</b> : les E qui maîtrisent déjà la technique peuvent effectuer</li> </ul>	<p>Par 8 ou 9            Groupes            hétérogènes</p>	<p>7*6            min</p>	<p>Espalier et            ballon en            mousse</p> <p>Plinth +tapis            mousse +            cerceau</p> <p>Structures en            mousse +            plinth+ tapis +            mains en            caoutchouc</p>	<p><i>Avec cette position surélevée et les repères au sol, les E réalisent aisément la roulade.</i></p> <p><i>Avec le plan incliné les E doivent exécuter une petite impulsion avec les pieds et ils doivent placer les mains près du corps et de la tête .</i></p>

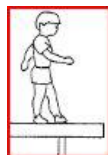
la roulade avant sans aide.

•

**Atelier 4** : Se déplacer en équilibre sur une poutre : travail en présence d'un adulte.

**Travail technique** : Pour cet atelier on propose 3 situations afin de permettre aux élèves de se déplacer avec assurance

- **Poutre en mousse au sol** avec visualisation de l'emplacement des pieds (une couleur différente pour le pied droit et gauche). Les E avancent progressivement en plaçant un pied après l'autre.
- **Poutre moyenne** peu élevée les E avancent de la même façon en plaçant un pied devant l'autre de façon régulière .
- **Poutre traditionnelle** : les E accèdent à la poutre à l'aide de structures en mousse et se déplacent tout au long avec l'aide de l'adulte ou non en



fonction de ses capacités.

•

**Atelier 5** Savoir sauter de part et d'autre d'un banc. Travail en autonomie  
Les E posent les 2 mains à plat sur le banc et sautent avec les deux pieds d'un



côté et de l'autre (travail des appuis)

**Atelier 6** : Se déplacer en suspension le long des barres parallèles : travail en autonomie.

Les E se placent au début des barres parallèles et se déplacent en suspension en glissant les mains sur les barres.

**Atelier 7** : Se renverser en appui, prendre conscience du transfert du poids du corps vers les mains et de l'alignement du dos avec les mains. Travail avec un tuteur (un autre élève du groupe).

Poutres de  
taille  
différentes +  
poutre en  
mousse avec  
pieds en  
caoutchouc

Banc lesté

Barres  
parallèles+  
tapis

Les élèves posent les 2 mains à plat sur le tapis et lèvent une jambe pour se



mettre dans le prolongement des bras.

## 6) Retour au calme :

Etirements

Détente

- S'allonger sur un tapis ( loin des copains) écouter une musique, une histoire
- Prendre de conscience de la respiration abdominale en posant les mains sur le ventre
- A deux : Assis l'un derrière l'autre, mettre de la pommade sur le dos du copain en faisant des ronds. Changer de rôle

Bilan de la séance :

- Quel était l'atelier le plus difficile, le plus facile...
- Y a-t-il eu des difficultés au niveau de l'organisation du travail dans chaque groupe, au niveau des propositions ? »
- Avez-vous tous réussi à construire votre enchaînement ?
- Qu'avez-vous appris ?









# Fiche d'auto-évaluation

Sur cette fiche, je note quand j'ai réussi à effectuer l'action demandée

Prénom:.....

