



Ma rencontre de gymnastique sportive cycle II

*Document réalisé en collaboration avec l'équipe
des conseillers pédagogiques du Haut-Rhin.*

SOMMAIRE

Pages 1 à 3	Présentation générale de la rencontre de gymnastique cycle II et des critères de notation.
Pages 4 à 6	Répertoire d'actions : explications.
Pages 7 à 16	Répertoire d'actions : illustrations.
Pages 17 à 18	Mon jeu de cartes.
Page 19	Pour construire mon enchaînement, je regarde...
Page 20	Et maintenant, je colle les images pour construire le mien.
Page 21	Fiche conseils pour les classes de cycle III encadrant la rencontre.
Page 22	Tableau récapitulatif permettant aux classes de cycle III de préparer l'encadrement de la rencontre de gymnastique cycle II.

ANNEXES

Annexe 1	Ma rencontre de gymnastique sportive cycle II organisée par l'USEP. <ul style="list-style-type: none">- Mon projet- Ma feuille de route
Annexe 2	Mon livret du jeune officiel en gymnastique.
Annexe 3	Mon jeu de carte à photocopier
Annexe 4	Synthèse du répertoire d'actions

GYMNASTIQUE Cycle 2

PRINCIPES

- Toute la classe participe.
- Le maître participe à l'encadrement.
- Des élèves de cycle III, spécialement préparés, constitueront le jury.
- Chaque enfant doit présenter un enchaînement, mis au point par lui-même, en prenant en compte les différents éléments précisés dans « la boîte à outils ».
- Chaque enfant passera dans tous les ateliers mis en place et y sera évalué à l'aide d'un code couleur.

PREPARATION DANS LA CLASSE

- Il est impératif d'avoir fait un cycle de travail.
- Il est important de donner connaissance aux enfants avant la rencontre, des différents critères faisant l'objet de l'évaluation de l'enchaînement et des ateliers.
- Les enfants connaissent le déroulement de leur demi-journée, ainsi que le code de notation en couleur.
- Chaque enfant présente par écrit le descriptif de son enchaînement à l'aide « des cartes de la boîte à outils ».

FONCTIONNEMENT

- 3 classes de cycle 2 sont accueillies par 1/2 journée.
- Les enfants de ces classes sont répartis par groupes de 6 à 9 enfants.
- Ces groupes effectuent un passage à différents ateliers parmi lesquels **un atelier permettant à chaque enfant d'effectuer l'enchaînement au sol préparé en classe.**
- Chaque 1/2 journée est encadrée par une classe de cycle 3.
- Chaque atelier est tenu par des élèves de cette classe. Ils s'occupent également de la notation.

MATERIEL A EMPORTER

- Fiche : « Ma rencontre de gymnastique sportive cycle II ».

TENUE DES ENFANTS

Quelques exigences :

- short ou collant demandés.
- enchaînement et découverte d'ateliers en chaussons de gym ou pieds nus.
- tenues « près du corps » dans un souci pratique et esthétique (rotation, équilibre).
- cheveux longs attachés à l'aide d'un élastique ne gênant pas la rotation (éviter serre-tête et barrettes).
- bijoux retirés.

CONTENU DE L'ENCHAINEMENT

- Présenter un enchaînement combinant :
un début – une action – un élément de liaison – une action – un élément de liaison
– une action- une fin
- Dans les actions doivent figurer obligatoirement : un saut - une rotation - un équilibre. ***Pas de parade autorisée.***

CONTENU DES DIFFERENTS ATELIERS

- Les ateliers mis en place permettent aux enfants de découvrir les agrès d'une salle spécialisée.
- Ils doivent effectuer une action à chaque atelier. L'évaluation de ces ateliers valorisera davantage la notion de cran (oser faire).

NOTATION

Chaque élément de l'enchaînement sera noté par les enfants en utilisant des cartons de couleur (vert, jaune, rouge) selon les critères ci-dessous.

Le jury enfant sera réparti afin de noter séparément :

- l'enchaînement dans sa globalité, par rapport au contrat préétabli.
 - V** → L'enchaînement est complet.
 - J** → Il manque un élément de liaison ou une action.
→ Il manque le début ou la fin.
 - R** → Il manque plusieurs éléments de l'enchaînement.

- les 3 éléments comprenant l'enchaînement :

Rotation au sol :	<u>- Rotation avant et arrière</u>		
	V	➔ Rotation dans l'axe.	
	J	➔ Rotation désaxée (sur une épaule). ➔ Rotation sur le haut de la tête ou sur le front (pour la rotation avant).	
	R	➔ Pas de rotation.	
	<u>- Rotation longitudinale</u>		
	V	➔ Corps gainé en restant dans l'axe.	
	J	➔ Corps non gainé. ➔ Rotation désaxée. ➔ Rotation par à-coups.	
	R	➔ Pas de rotation.	
	Equilibre	V	➔ Tient son équilibre pendant 3 secondes.
		J	➔ Ne tient pas son équilibre 3 secondes. ➔ Equilibre vacillant.
	R	➔ Pas d'équilibre.	
Saut	V	➔ Saut ample et maîtrisé.	
	J	➔ Le saut manque d'élévation (absence d'amplitude). ➔ Réception non équilibrée.	
	R	➔ Pas de saut.	

- Les éléments de liaison : on relèvera simplement la présence des éléments de liaison.

- Les ateliers : on jugera uniquement la notion de « cran » ;

V ➔ L'enfant a osé le faire.

R ➔ L'enfant n'a pas osé.

REPERTOIRES D' ACTIONS : explications

Les équilibres

Constantes :

ils doivent être tenus pendant 3 secondes et être non vacillants

Equilibres hauts :

Eq 1 : bras en V pointé avant (une jambe), puis latéral puis arrière

Eq 2 : équilibre sur une jambe cuisse horizontale, position des bras libre

Eq 3 : planche faciale oblique, bras dans le prolongement du corps

Equilibres bas :

Eq 4 : chandelle mains aux hanches

Eq 5 : planche à genou, une jambe levée

Eq 6: planche à genou, une jambe levée ainsi que le bras opposé

Autres propositions d'équilibres, hauts ou bas :

Eq 7: propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Les rotations au sol

Différentes roulades :

Avant :

R av 1 : départ accroupi, arrivée assis

R av 2 : départ accroupi, arrivée jambes tendues

R av 3 : départ accroupi, arrivée accroupi

R av 4: propositions du gymnaste autres que celles citées ou figurant sur les cartes ci-dessus

Arrières :

R ar 1 : départ accroupi, arrivée à genou

R ar 2 : départ accroupi, arrivée accroupi

R ar 3 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Longitudinales :

R l 1 : départ sur le ventre, arrivée sur le ventre

R l 2 : départ sur le dos, arrivée sur le dos

Les sauts

Constantes :

- sauter le plus haut possible
- se réceptionner pieds joints, de manière équilibrée, bras tendus (vers le haut, en oblique, vers le bas, à l'horizontale)

Différents sauts:

S1 : saut en extension : corps tendu vertical pendant le temps de suspension

S2 : saut en extension avec élan

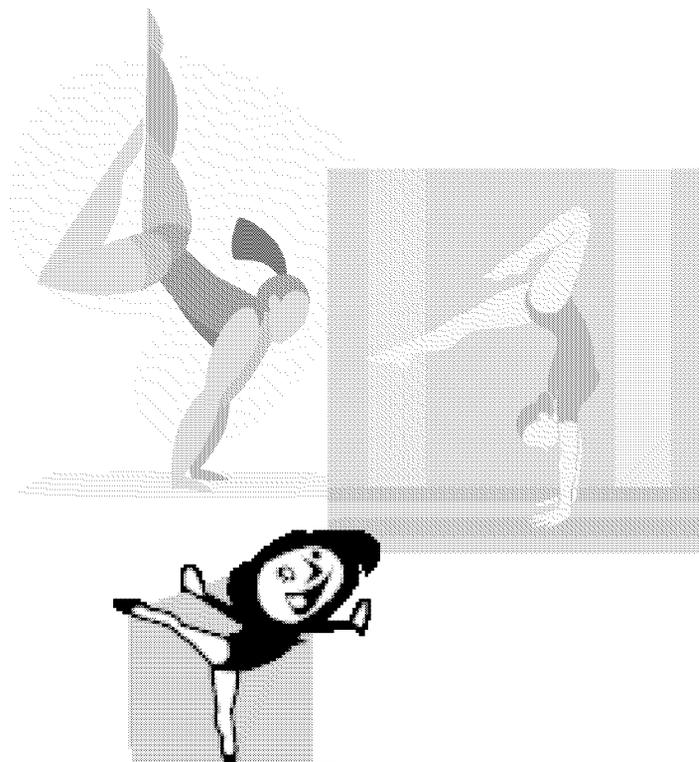
S3 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec 1 quart de tour (1/4 de tour)

S4 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec un demi tour (1/2 tour)

S5 : saut écart : jambes écartées tendues

S6 : saut groupé: les genoux le plus près de la poitrine, les cuisses à l'horizontale

S7 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes



Les éléments de liaison

Ces éléments permettent de lier deux actions gymniques entre elles, en donnant de la cohésion à l'enchaînement.

Ex. : entre une rotation et un équilibre

- Les **sauts et sautillés** ne sont pas des éléments de liaison
- Les enfants choisissent leurs éléments parmi les cartes proposées.

L1 : bras angle droit (un bras à la verticale), pas chassés ou glissés

L2 : mains aux hanches, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé

L3 : bras angle droit (un bras à l'horizontale), pas chassés ou glissés

L4 : cercles simultanés ou alternatifs des bras, pas marchés simples

L5 : bras latéraux, marche sur les genoux

L6 : bras horizontaux, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé

L7 : bras balancés, pas marchés simples

L8 : bras verticaux, battement jambe arrière

L9 : bras latéraux, et un 1/2 tour

L10 : propositions du gymnaste autres que celles citées
ci-dessus ou figurant sur les cartes

Début et fin

Début :

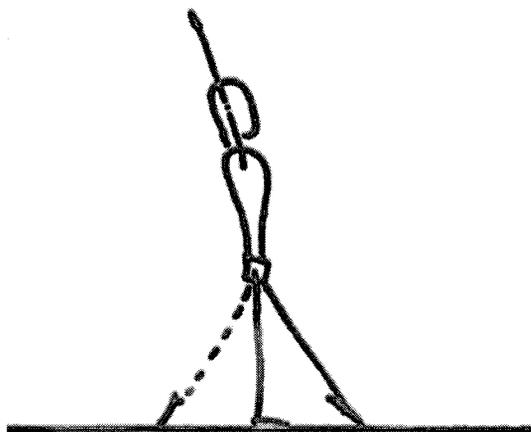
A l'appel du jury, le gymnaste marque le début de son enchaînement par un salut (de son choix) à l'emplacement du démarrage choisi.

Fin :

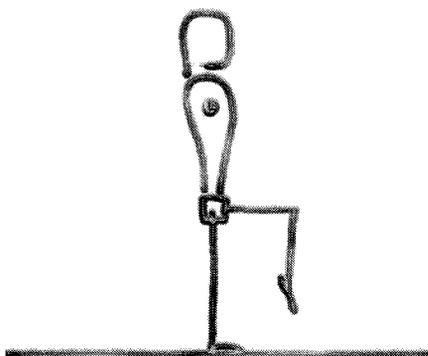
La fin de l'enchaînement doit être marqué par un arrêt (environ 3 secondes), suivi d'un salut au jury.

REPertoire D'Actions : illustrations

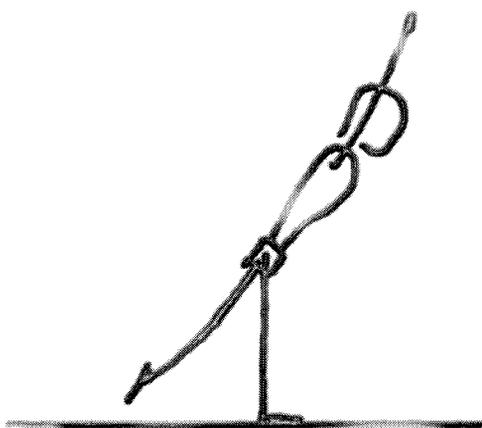
Eq 1



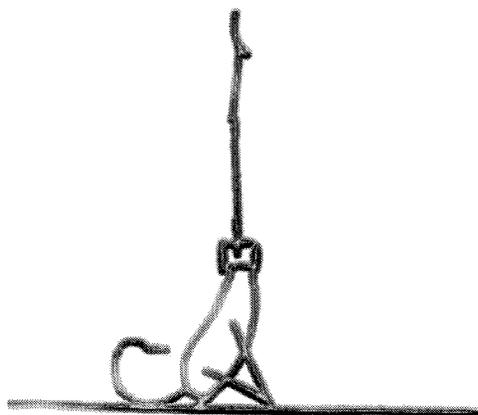
Eq 2



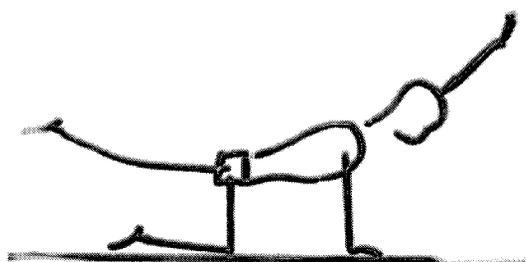
Eq 3



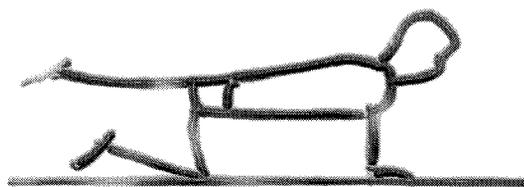
Eq 4



Eq 5

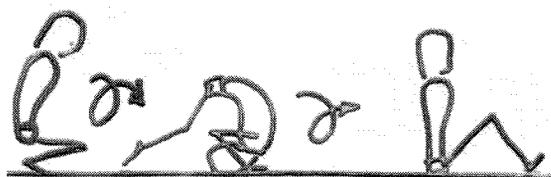


Eq 6

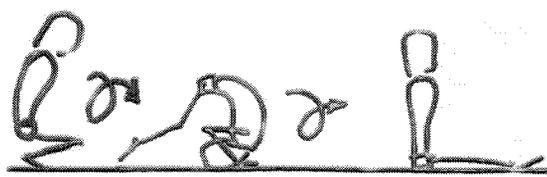


Eq 7

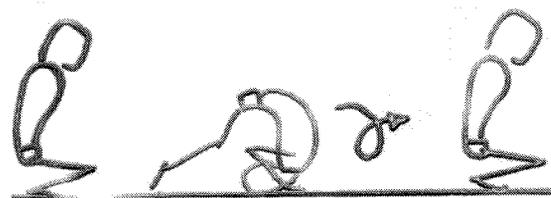
R av 1



R av 2

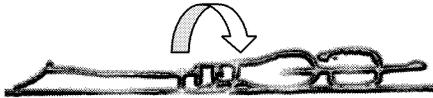


R av 3



R av 4

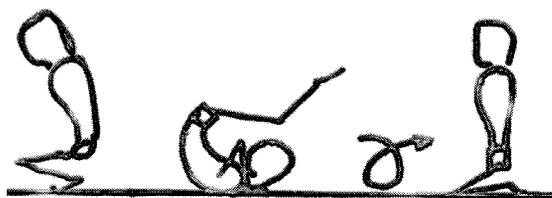
R | 1



R | 2



R ar 1

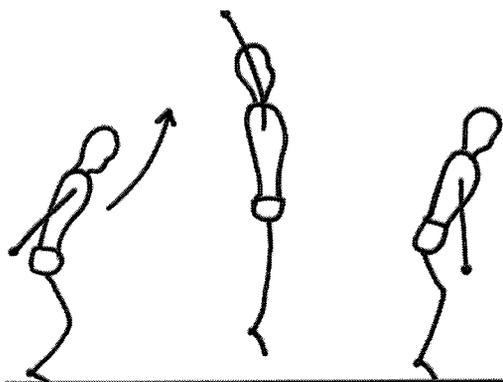


R ar 2

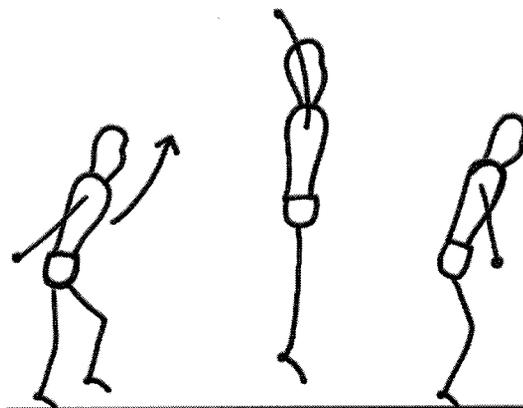


R ar 3

S 1

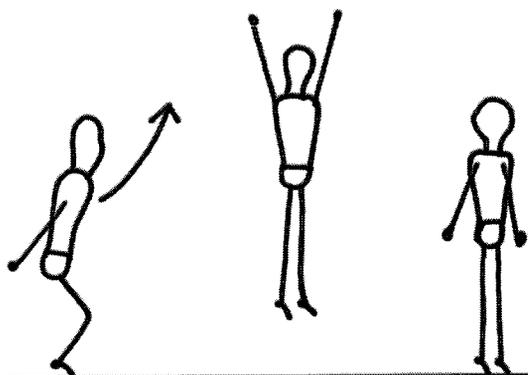


S 2



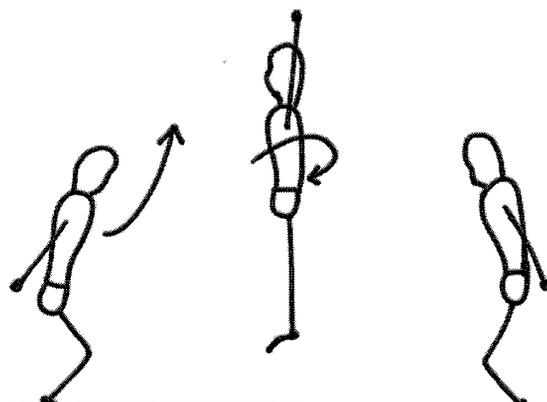
S 3

$\frac{1}{4}$ tour

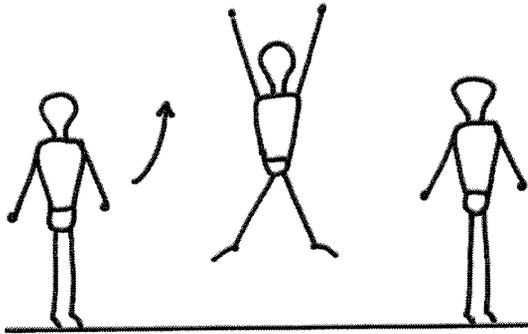


S 4

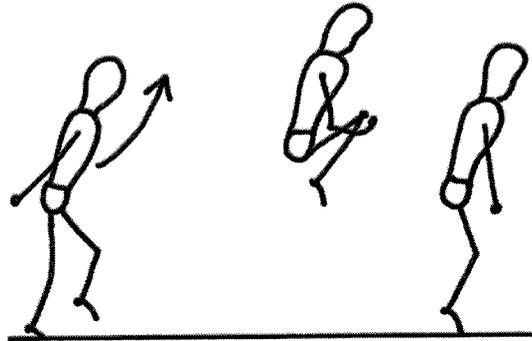
$\frac{1}{2}$ tour



S 5

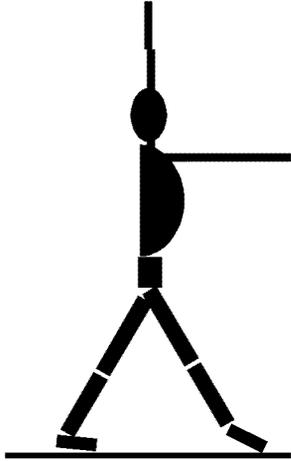


S 6

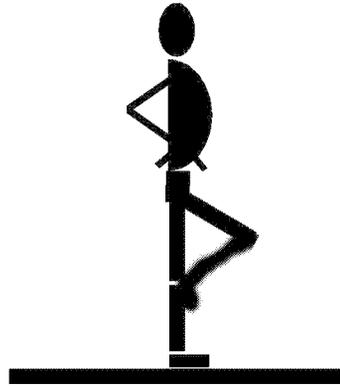


S 7

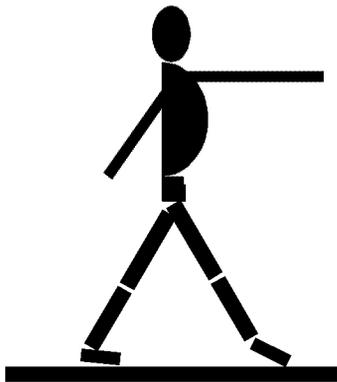
L 1



L 2



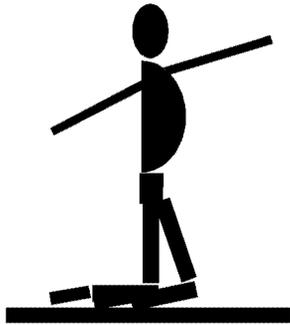
L 3



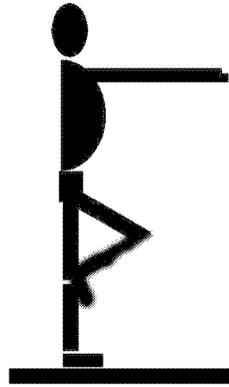
L 4



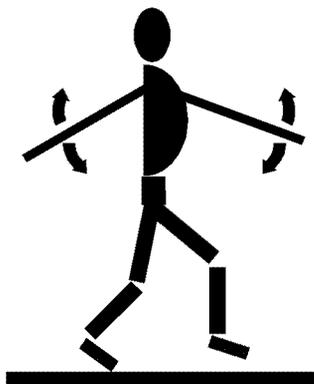
L 5



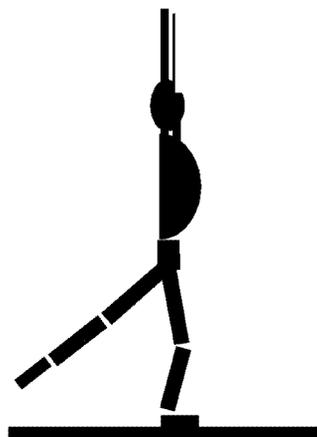
L 6



L 7



L 8

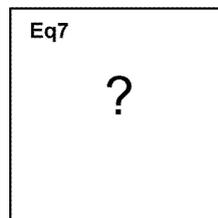
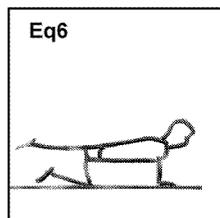
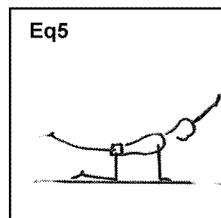
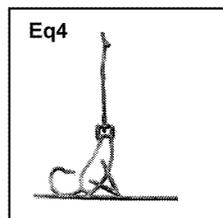
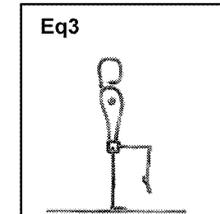
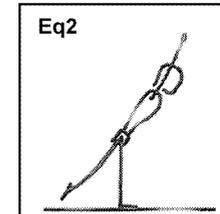
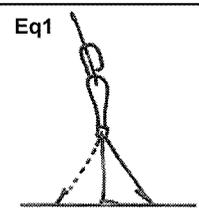


L 9

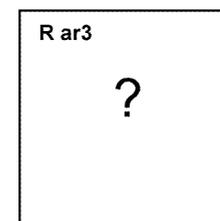
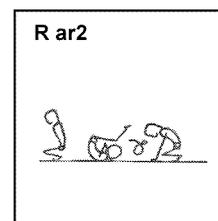
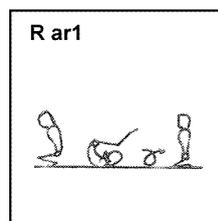
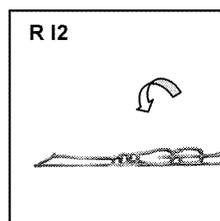
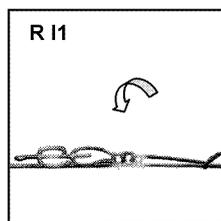
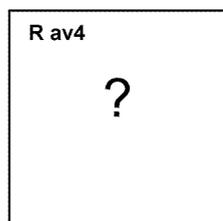
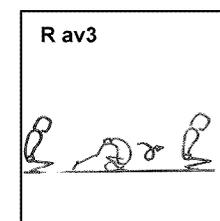
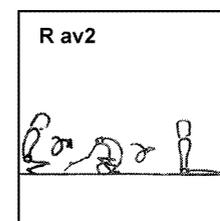
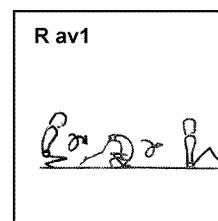


L 10

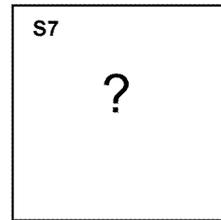
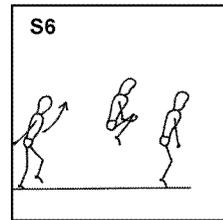
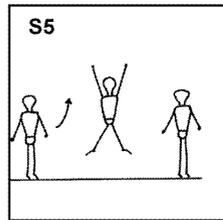
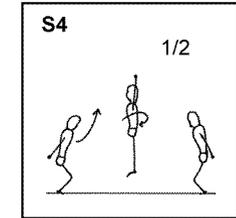
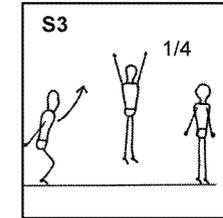
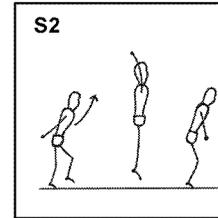
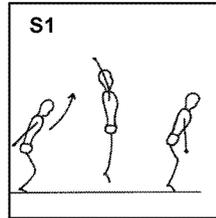
Equilibres



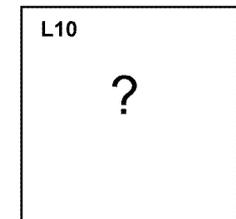
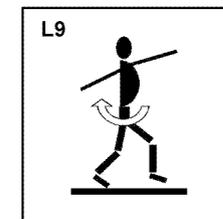
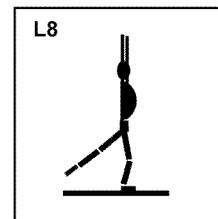
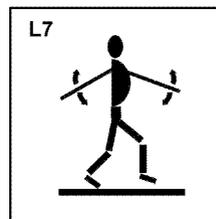
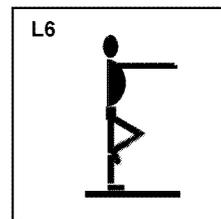
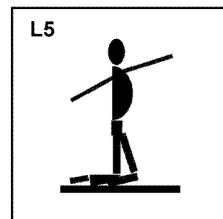
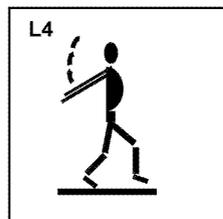
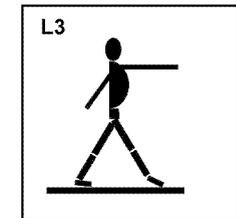
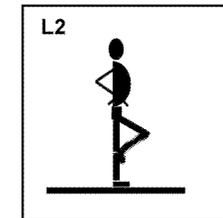
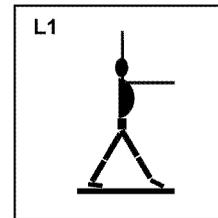
Rotations au sol



Sauts

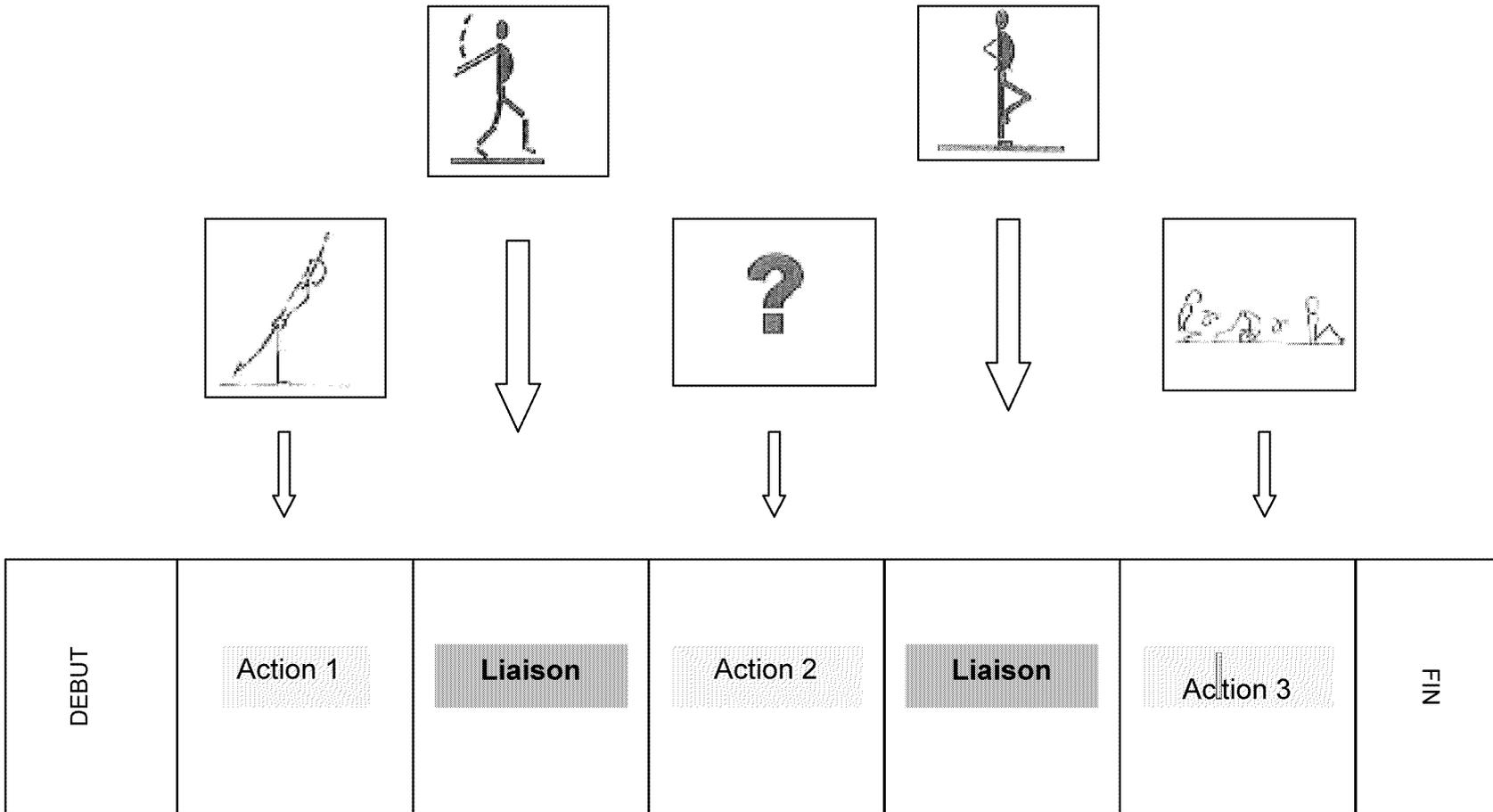


Eléments de liaison

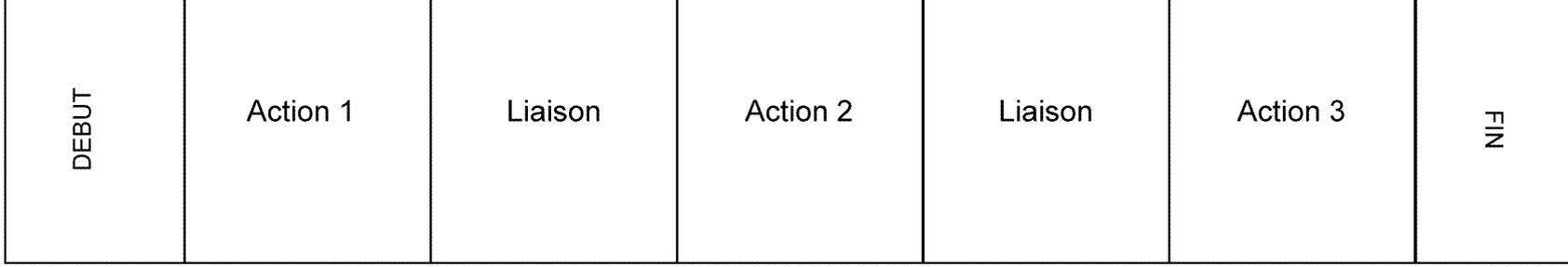


MON JEU DE CARTES

Pour construire mon enchaînement, je regarde cet exemple...



Et maintenant je colle les images pour construire le mien.



20

FICHE CONSEILS pour les classes du cycle III encadrant le challenge de GYM cycle II

Préambule :

- Il est impératif d'avoir préparé les élèves à l'encadrement de la rencontre du cycle II.
- La classe qui encadre doit obligatoirement avoir fait un cycle de Gym.
- Il est souhaitable que les élèves aient pu s'exercer aux différentes tâches ci-dessous.
- Pour une préparation optimale, les élèves se seront entraînés à noter leurs camarades du cycle II lors d'un entraînement. **Pensez à emporter des crayons de couleurs le jour de la rencontre (vert, jaune, rouge)**

Les tâches :

1. Dire un mot d'accueil :

rédigé un texte court dit à 1 ou plusieurs voix.

2. Préparer et diriger un échauffement cohérent :

activation générale, échauffement des articulation (quadrupédie,...),
échauffement de la colonne vertébrale . Prévoir 5 minutes.

3. Juger l'enchaînement dans sa globalité :

l'élève désigné s'assure du respect de l'enchaînement prévu. Il connaît et applique les critères de notation (cf. fiche gymnastique cycle II).

4. Juger une action :

3 enfants sont désignés (1 par action). L'élève désigné connaît et applique les critères de notation (cf. fiche gymnastique cycle II).

5. Juger un atelier :

9 élèves ou plus s'occuperont des ateliers, soit 1 ou 2 élèves par atelier. Les élèves connaissent l'action demandée à chaque atelier. Ils savent l'expliquer et appliquer les critères de notation stipulés sur les différentes « fiches ateliers ».

6. Dire le mot de remerciement :

rédigé un texte court pour remercier les enfants, les enseignants, les accompagnateurs...

**Tableau récapitulatif permettant la préparation de la rencontre de
Gymnastique cycle II : (à emporter le jour de la rencontre).**

LISTE DES TACHES A ACCOMPLIR	NB élèves souhaités	Noms et prénoms des élèves retenus pour chaque tâche
1. Dire un mot d'accueil :	1 ou 2	
2. Préparer et diriger un échauffement cohérent :	1 ou 2	
3. Juger l'enchaînement dans sa globalité :	1	enchaînement 1 :
	1	enchaînement 2 :
4. Juger une action de l'enchaînement :	4 + 1 secrétaire	enchaînement 1 :
	4 + 1 secrétaire	enchaînement 2 :
5. Juger un atelier :	1 ou 2 par atelier	Atelier 1 : Atelier 2 : Atelier 3 : Atelier 4 : Atelier 5 : Atelier 6 : Atelier 7 : Atelier 8 : Atelier 9 :
6. Dire le mot de remerciement :	1 ou 2	

ANNEXES

- Annexe 1 Ma rencontre de gymnastique sportive cycle II organisée par l'USEP.
- Mon projet
- Ma feuille de route
- Annexe 2 Mon livret du jeune officiel en gymnastique.
- Annexe 3 Mon jeu de carte à photocopier
- Annexe 4 Synthèse du répertoire d'actions

MA RENCONTRE DE GYMNASTIQUE SPORTIVE CYCLE II



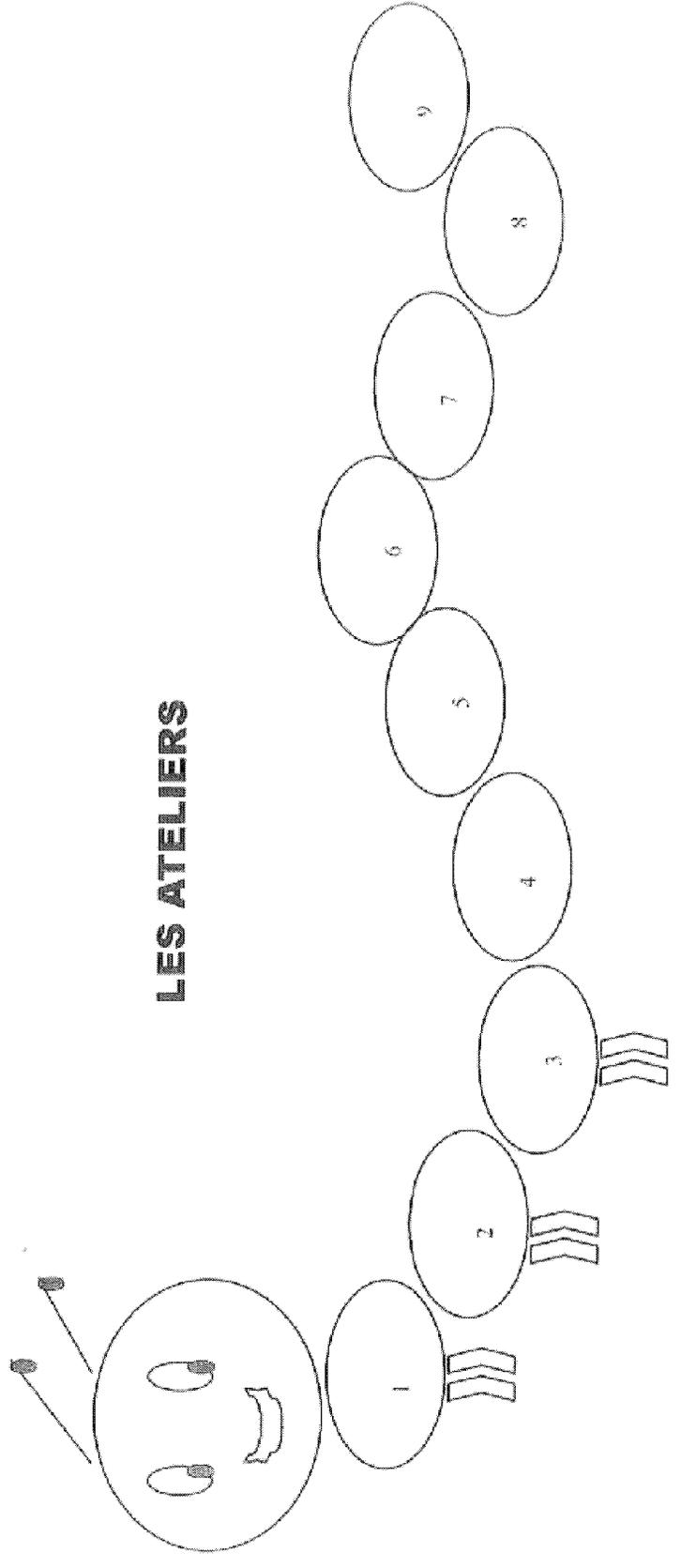
NOM : _____
 PRENOM : _____
 ECOLE : _____

ENCHAINEMENT AU SOL

Date : _____
 Lieu : _____
 Classe : _____

		élément de liaison		élément de liaison			<input type="radio"/>	Respect de l'enchâînement prévu : <input type="radio"/>
Évaluation des « actions » de l'enchâînement :							<input type="radio"/>	

LES ATELIERS



Mon livret de jeune officiel en gymnastique

USEP



Nom : Prénom :

**Mes compétences de juge-arbitre en gymnastique
pour les rencontres de GYM C2 :**

Mettre une croix lorsque la compétence est acquise.

	Compétences	CE2	CM1	CM2
Enchaînement	<p>Je sais comment est composé le jury.</p> <p>Je sais énoncer le contenu de l'enchaînement.</p> <p>Je connais les actions devant figurer obligatoirement dans l'enchaînement.</p> <p>Je connais le contenu de la boîte à outils.</p> <p>Je sais décrire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les différentes rotations - les différents équilibres - les différents sauts - les différents éléments de liaison de la boîte à outils. <p>Je sais composer un enchaînement.</p> <p>Je connais le code de notation en couleur.</p> <p>Je sais donner la bonne couleur pour les 3 actions.</p> <p>Je sais donner la bonne couleur pour l'enchaînement.</p> <p>Je sais décoder rapidement le descriptif de l'enchaînement.</p>			

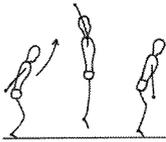
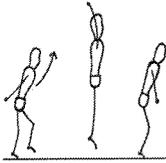
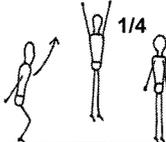
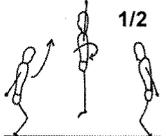
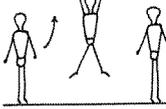
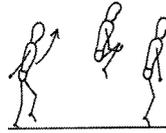
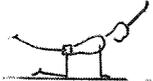
Mes compétences de responsable d'atelier

	compétences	CE2	CM1	CM2
Ateliers	<p>Je sais expliquer aux élèves ce qu'ils doivent réaliser comme actions gymniques.</p> <p>Je sais énoncer les agrès d'une salle spécialisée.</p> <p>Je sais encourager les élèves à « Oser faire »</p> <p>Je sais veiller à la sécurité de l'atelier.</p> <p>Je veille au passage de chaque élève.</p>			

Mes compétences d'organisateur

	compétences	CE2	CM1	CM2
Organisation	<p>Je connais l'organisation de la rencontre.</p> <p>Je sais dire un mot d'accueil aux enfants présents.</p> <p>Je sais mener un échauffement.</p> <p>Je sais remercier les participants à la rencontre.</p>			

Annexe 3

S1 	S2 	S3 	S4 	S5 	S6 	S7 	
R av1 	R av2 	R av3 	R av4 	R I1 	R I2 	R ar1 	R ar2 
R ar3 	Eq1 	Eq2 	Eq3 	Eq4 	Eq5 	Eq6 	Eq7 
L1 	L2 	L3 	L4 	L5 	L6 	L7 	L8 
L9 	L10 						

Annexe 4

Les sauts

Constantes :

- sauter le plus haut possible
- se réceptionner pieds joints, de manière équilibrée, bras tendus (vers le haut, en oblique, vers le bas, à l'horizontale)

Différents sauts:

S1 : saut en extension : corps tendu vertical pendant le temps de suspension

S2 : saut en extension avec élan

S3 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec 1 quart de tour (1/4 de tour)

S4 : saut en extension avec rotation : la rotation doit être effectuée avec un demi tour (1/2 tour)

S5 : saut écart : jambes écartées tendues

S6 : saut groupé : les genoux le plus près de la poitrine, les cuisses à l'horizontale

S7 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Les équilibres

Constantes :

- ils doivent être tenus pendant 3 secondes et être non vacillants

Équilibres hauts :

Eq 1 : bras en V pointé avant (une jambe), puis latéral puis arrière

Eq 2 : équilibre sur une jambe cuisse horizontale, position des bras libre corps

Eq 3 : planche faciale oblique, bras dans le prolongement du corps

Équilibres bas :

Eq 4 : chandelle mains aux hanches

Eq 5 : planche à genou, une jambe levée

Eq 6 : planche à genou, une jambe levée ainsi que le bras opposé

Autres propositions d'équilibres, hauts ou bas :

Eq 7 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Les rotations au sol

Constantes :

Rotations avant et arrière :

- rotation dans l'axe
- pas de rotation sur le haut de la tête ou sur le front (rotation avant)

Rotations longitudinales :

- corps gainé en restant dans l'axe

Différentes roulades :

Avant :

R av 1 : départ accroupi, arrivée assis

R av 2 : départ accroupi, arrivée jambes tendues

R av 3 : départ accroupi, arrivée accroupi

R av 4 : propositions du gymnaste autres que celles citées ou figurant sur les cartes ci-dessus

Arrières :

R ar 1 : départ accroupi, arrivée à genou

R ar 2 : départ accroupi, arrivée accroupi

R ar 3 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes

Longitudinales :

R l 1 : départ sur le ventre, arrivée sur le ventre

R l 2 : départ sur le dos, arrivée sur le dos

Les éléments de liaison

Ces éléments permettent de lier deux actions gymniques entre elles, en donnant de la cohésion à l'enchaînement.

Ex. : entre une rotation et un équilibre

- Les **sauts et sautillés** ne sont pas des éléments de liaison
- Les enfants choisissent leurs éléments parmi les cartes proposées.

L1 : bras angle droit (un bras à la verticale), pas chassés ou glissés

L2 : mains aux hanches, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé

L3 : bras angle droit (un bras à l'horizontale), pas chassés ou glissés

L4 : cercles simultanés ou alternatifs des bras, pas marchés simples

L5 : bras latéraux, marche sur les genoux

L6 : bras horizontaux, se déplacer cuisse à l'horizontale, pied au genou opposé

L7 : bras balancés, pas marchés simples

L8 : bras verticaux, battement jambe arrière

L9 : bras latéraux, et un 1/2 tour

L10 : propositions du gymnaste autres que celles citées ci-dessus ou figurant sur les cartes