

PROSPECTIVES D'ACQUISITION GYMNASTIQUE

CYCLE GYM 6EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES: Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser ». Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1: <u>Maîtriser les actions de renversement</u>	COMPETENCE MOTRICE 2: <u>Maîtriser les actions de rotations</u>	COMPETENCE MOTRICE 3: <u>Choisir et présenter un parcours simple et maîtrisé en réalisant des actions de rotation et de renversement</u>	CMS 1:Aider un camarade à faire (parade)	CMS 2:Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples
CF:CE (connaissances: règles, principes, repères)	Alignement des ceintures, gainage, fente avant, impulsion bras et tirade talons,	Le rôle de la tête, la nécessité d'une préparation spécifique	Connaître ses possibilités, les parcours, ce qu'il y a à présenter	Règles de SECURITE + le placement et les actions du pareur,	Connaître les critères de réussites du parcours observé, Choisir son parcours au regard de ces éléments
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<p>se renverser</p> <p>Mini: passer de déplacements quadrupédiques alternatifs ou simultanés à des appuis manuels renversés accepter le renversement : appuis dynamiques des bras : placer son bassin au-dessus des appuis</p> <p>Maxi: maîtriser un alignement segmentaire propice au maintien transitoire d'un ATR, à la réalisation d'une roue: être en mesure de sentir la verticalité, et le placement de ses jambes (sérées et tendues) la fente avant est automatisée avec un placement bras tendus à distance de ses pieds + dissociation segmentaire jambes (pousse et tire)</p> <p><i>L'ATR marqué puis roulé</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Départ fente avant bras aux oreilles (pour créer l'alignement) Bascule du corps en maintenant l'alignement bras – tronc Regard sur les mains Impulsion bras peu avant l'arrivée à la verticale renversée pour arrêter la rotation Rentrer la tête, fléchir progressivement les bras et arrondir dos pour rouler en douceur Fléchir les jambes après la pose du dos au sol Se relever en amenant les bras vers l'avant (pas de mains au sol) 	<p>tourner (groupé)</p> <p>Mini: l'élève effectue un enroulement vertébral dans une rotation complète vers l'avant en se relevant avec l'aide d'une main: accepter de se déséquilibrer, rentrer la tête et se mettre en boule après une impulsion jambes vers l'avant</p> <p>Maxi: idem vers l'arrière + combine un déplacement et une roulade vers l'avant. Est en mesure de maîtriser la rotation transversale (½ tour voire tour complet) en utilisant la rotation de ses épaules et en y associant la recherche d'un repère fixe. Equilibrer et amortir la réception</p>	<p>Mini: Connaître un parcours imposé (parcours a)</p> <p>Maxi: choisir un parcours au regard de ses possibilités et du travail mené au long du cycle. (parcours b ou c)</p>	<p>Mini: maîtriser une parade passive = limite à l'action (faire le mur sur un ATR)</p> <p>Connaître les points de contrôle d'une parade connaître l'articulation sollicitée par l'action pour agir sur les segments que joint celle-ci</p> <p>Connaître les règles de sécurité - connaître l'aménagement matériel sur chaque atelier - être conscient de ses capacités maxi: maîtriser une parade active = aide à l'action (parade au sol sur ATR, aide à la rotation barres asym), Etre capable d'assurer une sécurité active par la parade - se placer proche de l'action sur des appuis solides et mobiles et s'orienter par rapport à cette action - agir sur les segments que joint l'articulation</p>	<p>Faire le lien entre ce qui est observé et ce qui est demandé</p> <p>Mini: tenir une fiche d'observation identifier des critères d'évaluation pour l'exécution, la variété et la continuité d'un enchaînement</p> <p>Maxi: s'approprier des critères de réussite et réguler son action en fonction de ceux-ci: demander de l'aide ou un approfondissement</p>
CF:CE (attitudes: relations)	Concentration, confiance et apprentissage à 2 Idem et capacité à accepter la répétition pour mémoriser et maîtriser Rester concentrer, juger objectivement une prestation et non un camarade,				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Favoriser la répétition qualitative: tutorat pour feedback, autoscopie, critère de réussite connu et reconnu (binôme)				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée 2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				1,5points: sait remplir la fiche, mais a parfois du mal à suivre et à écrire, 2pts: remplit rigoureusement la fiche, 3pts: idem+ est capable de l'expliquer à son camarade

CYCLE GYM 5EME ET 4EME VERS LE NIVEAU 2 (après 20h de pratique)					
COMPETENCES ATTENDUES: Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser »..Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.					
CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1:maitriser une combinaison de renversement et de rotation ou de vol	COMPETENCE MOTRICE 1: maîtriser une combinaison de vol et de rotation	COMPETENCE MOTRICE 3:concevoir et présenter une combinaison d'éléments avec rotation, renversement et vol	CMS 1:Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.	CMS 2: A DEFI NIR
CF:CE (connaissances: règles, principes, repères)	SECURITE + PARADE, le fonctionnement d'un trampoline, le pré appel, le moment d'inertie Connaître les différentes actions « tourner, voler, se renverser » - « tourner » signifie enrouler son corps autour d'un axe de rotation - « voler » signifie avoir aucun contact avec le sol ou l'agrès - « se renverser » signifie placer le bassin à la verticale au dessus de la tête	Alignement des ceintures, gainage, impulsion bras et tirade talons,	choix d'éléments selon leur relation dynamique ;Connaître les attendus;prendre un risque calculé;Tenter un élément de la difficulté supérieure que lorsque la précédente est validée;Réaliser les éléments sur les espaces de travail prévus;Ne pas hésiter à demander une aide ou parade	Connaître les critères de performance - combinaison des actions - amplitude - aide ou aménagement matériel - espace Connaître la terminologie de l'activité - ex : ATR, roulade, salto, lune, entrée, sortie, ouverture, fermeture, répulsion, amplitude, etc...) Connaître les différents rôles induits par la gymnastique: gymnaste, pareur, juge, observateur Connaître les critères de réussites choisis du parcours observé (difficulté et liaison), Choisir son parcours au regard de ces éléments	
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: construire la verticale renversée :appuis dynamiques ;alignement bras/épaule/dos/bassin/jambe Maxi: Construire une impulsion avec une course préparatricà la fente: un cloche pied + fente (g-g + d ou l'inverse) (saut de main) associer ATR+ Enroulement cervical et raccourcissement des segments (Atr + roulade) ➤ Etre capable de « tourner » - Déclencher le mouvement avec les jambes en poussant ou en tirant les talons - Orienter le mouvement par l'action des bras et de la tête se rapprochant de l'axe de rotation ➤ Etre capable de « voler » - créer de la vitesse et un angle d'envol par l'action des jambes en poussant ou en tirant les talons - amplifier le mouvement par anté ou rétropulsion de l'angle bras/tronc et par l'ouverture ou la fermeture de l'angle tronc/jambes — se réceptionner sur deux appuis stables, dynamiques et simultanés en amortissant par flexions des genoux et des hanches ➤ Etre capable de « se renverser » - fermer l'angle tronc/jambe - pousser sur la jambe en fente ou tirer le talon pour déclencher le mouvement - maintenir le renversement par un verrouillage des épaules et un alignement segmentaire tête, bras, tronc, bassin ➤ Etre capable d'enchaîner des éléments et de présenter son enchaînement - supprimer les temps d'arrêt (anticiper ses actions) - maintenir la vitesse d'exécution	sauter : exécuter des trajectoires aériennes autour des trois axes de rotations (avant, arrière et longitudinal) Mini: Objectif:maitrise alignement segmentaire, rotation espace avant et arrière en association ou non avec une impulsion sauter avec élan et tourner transversalement: agir avec les segments librespour déclencher et contrôler les rotations ajuster la position des segments et la vitesse de rotation mini:parcours niveau B Maxi: Construire une impulsion pré appel 1 pied rasant + appel 2 pieds pour les éléments réalisés vers le haut (salto) ou une course avec préparation fente un cloche pied + fente (g-g + d ou l'inverse) (saut de main) + y associer Enroulement cervical et raccourcissement des segments (salto: monter+ toucher genoux + déplier) ou un alignement segmentaire maxi: parcours niveau c ou D	Mini: Connaître un parcours imposé (parcours b) Maxi: choisir un parcours au regard de ses possibilités et du travail mené au long du cycle. (parcours c ou d); Etre capable d'enchaîner des éléments et de présenter son enchaînement - supprimer les temps d'arrêt (anticiper ses actions) - maintenir la vitesse d'exécution	Mini:Faire le lien entre ce qui est observé et ce qui est demandé en restant concentré. Maxi: Etre capable de juger la prestation d'un camarade - reconnaître les critères de performance et remplir une fiche d'observation - reconnaître l'élément ou l'action	
attitude	Assurer sa sécurité: prévoir son action;se concentrer avant de commencer une action;Accepter d'être jugé;accepter la réussite comme l'échec; tenir compte des conseils de l'observateur ou du juryAssurer une parade:être attentif et réactif;Avoir un jugement le plus objectif possible:être juste;être attentif,ne pas ses moquer;Respecter l'espace d'évolution du partenaire:se tenir à distance de l'action,ne pas perturber le gymnaste,rester sur son agrès avec son groupe				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Favoriser la répétition qualitative: tutorat pour feedback, autoscopie, critère de réussite connu et reconnu (binôme)				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				

