

Compétence attendue :

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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique : roulades, ATR, roue, saut, balancer, renversement, entrée, sortie, appui, suspension, nom des agrès et du matériel utilisés.</i> • <i>Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des éléments gymniques.</i> • <i>Le niveau de difficulté des éléments gymniques.</i> • <i>La notion de gainage du corps et les sensations qui s'y rapportent.</i> • <i>Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions « Se renverser » et « Tourner » :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>corps aligné : mains – épaules – bassin à la verticale, regard devant (si verticale) ou sur les mains (si verticale renversée)</i> ○ <i>corps groupé : contact menton – poitrine, dos rond, regard sur le ventre.</i> • <i>De soi et de ses capacités.</i> <p>Liées aux autres rôles : L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés (ATR, renversement).</i> • <i>Les zones du corps sur lesquelles agir et les actions à réaliser pour assurer le renversement et/ou la rotation du gymnaste.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les critères d'appréciation simples liés à l'exécution et la valeur des éléments choisis par le gymnaste observé.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisés.</i> • <i>Réaliser, sur un espace aménagé ou non, les éléments gymniques intégrant entre autres, les actions suivantes :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Tourner en avant corps groupé en roulant autour d'un axe transversal (roulade avant tour d'appui avant)</i> ○ <i>Tourner en arrière corps groupé autour d'un axe transversal (roulade arrière, tour d'appui arrière, renversement)</i> ○ <i>Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal (demi-tour en suspension)</i> ○ <i>Se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel (ATR, sortie en appui corps tendu)</i> ○ <i>Se renverser sur les bras tendus latéralement (roue)</i> • <i>Se réchapper d'une position manuelle renversée en avançant une main pour amorcer une rotation après l'ATR</i> • <i>Coordonner des actions motrices variées</i> • <i>Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de sa prestation</i> <p>Liées aux autres rôles : L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Se situer au maximum à une distance d'un bras tendu du gymnaste.</i> • <i>Réaliser les gestes d'aide en accompagnant et en tenant le gymnaste sur les zones précisées et imposées.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconnaître les éléments gymniques simples et les différentes postures (groupée, alignée).</i> • <i>Apprécier les éléments observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus.</i> • <i>Prendre conscience de ses capacités pour le choix des éléments.</i> • <i>S'engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations.</i> • <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant lors de la réalisation des éléments gymniques.</i> • <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> • <i>Accepter d'être aidé.</i> <p>Liées aux autres rôles : L'aide</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Etre coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel.</i> • <i>Etre disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l'élément.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> • <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> • <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à l'aide et à l'appréciation de la prestation d'un camarade.

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.

Compétence 6 : Respecter les règles de sécurité par rapport à soi, aux autres et au matériel. S'engager dans les rôles de gymnaste, aide et observateur.

Compétence 7 : Agir dans les ateliers de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

Compétence attendue :

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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique des nouveaux éléments gymniques et des actions principales (impulsion, ouverture, fermeture).</i> • Le code de référence des éléments gymniques. • Les modalités de composition d'un enchaînement. • Les repères sur la réalisation et la réussite de l'action « voler » (perte d'appui plus ou moins longue, impulsion gainée et arrivée équilibrée). • Des éléments au sol et aux agrès combinant 2 ou 3 des actions : « tourner, voler et se renverser », les liens possibles entre eux et leurs critères de réalisation. • La notion de rythme et d'amplitude. • Les éléments de liaison entre les éléments gymniques. • Les fautes potentielles de son enchaînement et les pénalités correspondantes. <p>Liées aux autres rôles : L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments gymniques.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les critères d'appréciation d'un enchaînement gymnique : difficulté, composition et exécution.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir les éléments gymniques adaptés à ses ressources en gérant de façon optimale le rapport difficulté/exécution. • Les combiner selon une logique d'enchaînement facilitant leur exécution et respectant les modalités de composition imposées. • Mémoriser son enchaînement. • Coordonner des actions motrices « tourner, voler, se renverser » et d'autres pour réaliser des éléments gymniques plus complexes avec et sans appuis manuels sur les agrès et au sol (salto avant, sortie rondade à la poutre). • Réaliser l'ATR ou des éléments acrobatiques exploitant la verticale renversée au sol et aux agrès (saut de main, lune). • Identifier les temps forts et faibles des actions motrices des éléments gymniques et de leur enchaînement. • Créer des élans en utilisant des appuis actifs et des suspensions actives et gainées. • Anticiper et alterner des phases de déplacements (acrobatie et élan) et des phases d'équilibrations (postures d'équilibre, de maintien ou de souplesse). • Enchaîner des éléments gymniques variés sans rupture, avec amplitude et correction en respectant l'alignement segmentaire. • Gérer son effort pour donner du rythme à sa prestation. <p>Liées aux autres rôles : L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Apprécier la prestation d'un gymnaste pour le corriger à partir des critères de réalisation.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Apprécier la valeur des éléments gymniques par rapport à leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun.</i> • <i>Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.</i> • <i>Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Exploiter au mieux ses possibilités.</i> • <i>Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité ».</i> • <i>Rester concentré tout au long de son enchaînement.</i> • <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> • <i>Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger son enchaînement.</i> <p>Liées aux autres rôles : L'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> • <i>Se mettre à disposition du gymnaste pour l'aider à progresser ou construire son enchaînement.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> • <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable</i> • <i>Etre objectif et impartial sur ses jugements.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : *Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.*

Compétence 3 : *Acquérir des connaissances sur les lois mécaniques de l'équilibre et des rotations lors de la réalisation des éléments gymniques.*

Compétence 6 : *Acquérir le sens des responsabilités dans la gestion du couple risque/sécurité pour soi et pour les autres. S'engager dans les rôles d'aide et de juge.*

Compétence 7 : *Avoir conscience de ses ressources et de ses limites pour choisir les éléments gymniques. Se mettre en projet pour construire son enchaînement et progresser.*