



Pourquoi la gymnastique... sportive ?

Très souvent la gymnastique sportive va favoriser la réalisation d'exercices qui mettent en action tout le corps dans les positions inhabituelles. Ainsi elle permet de répondre aux intentions suivantes.

Contribuer au développement psychomoteur d'un enfant qui a besoin d'une disponibilité corporelle de plus en plus grande : les roulades aident à prendre conscience de l'axe vertébral et de l'espace.

Renforcer la prédominance latérale : lorsqu'il saute en faisant un demi-tour vers la droite ou vers la gauche. Affiner la coordination motrice : Lorsqu'il bondit comme un lapin par dessus de petits obstacles, l'enfant précise et affine son geste, il découvre ses appuis (pieds et mains).

Maîtriser les éléments affectifs et d'entraide : lorsqu'il saute d'un petit mur, l'enfant apprend aussi à maîtriser son émotion.

Lorsqu'il marche sur une poutre basse, les yeux fermés, en tenant la main d'un camarade.

Assurer un développement cardio-vasculaire : si l'organisation matérielle permet à l'enfant un nombre important de répétitions, il atteint un effet foncier.



Objectifs généraux.

De la Maternelle au CM.

Ecole Maternelle.

Permettre aux conduites motrices de s'affiner et de se diversifier.

Ce qui suppose : connaître par l'action son corps, ses possibilités motrices et sensorielles.

Jouer avec les variables temps, espace, masse et volume.

Augmenter ses capacités d'adaptation et d'action.

Trouver le plaisir d'agir en réponse à ses désirs et en dépassant ses craintes.

Cycle préparatoire.

Favoriser :

1- la maîtrise des relations spatiales entre le corps et son environnement.

2- Le développement des coordinations motrices lors de comportement de marche ou de course avec contrainte, de saut et de grimper, de préhension.

Cycle élémentaire.

Approche méthodique de conduites plus élaborées partant d'action de quadrupédie, de grimper, de franchissement.

De postures d'équilibre.

Pour aller vers une maîtrise plus systématique des appuis, des suspensions, des impulsions ou vers une acceptation du déséquilibre.

Cycle Moyen.

Coordonner et enchaîner ces types d'action de façon à mieux maîtriser son comportement dans le milieu et à rendre ses conduites motrices plus efficaces.

Effectuer un parcours mettant en oeuvre des savoir-faire particuliers antérieurement acquis, impliquant et combinant des rotations avant, arrière, latérales, des équilibres, des tractions et des répulsions, des impulsions.

Les niveaux.

Niveau I

Si nous reprenons les gestes spontanés des enfants, nous pouvons classer ces différentes actions motrices en trois rubriques .

Il sautille : déplacements.

Il rampe, s'agrippe, pousse : suspensions-appuis.

Il roule, se plie : rotations.

Elles correspondent aux capacités motrices d'un enfant de maternelle. Ces actions, l'enfant les réalise et les fait évoluer en jouant sur les variables temps (haut/vite) et espace (en avant/en arrière, d'un côté/de l'autre).

Mise en situation :

A ce niveau, il doit s'agir essentiellement de jeux ou de formes jouées qui peuvent être : Induit par la vie en classe : un thème vécu en éveil sur lequel les enfants jouent, imaginent et créent.

Favorisés par le milieu : un sol souple et lisse permet la réalisation de petits jeux connus dont on a fait évoluer les formes de déplacement ou les positions statiques afin d'être plus adaptés aux gestes gymniques.

Le matériel : les cerceaux, les cordes à sauter, caisses en bois, pneus, briques, tronc, bancs...permettent à

l'enfant de découvrir et d'expérimenter.

Niveau II

Approche méthodique de conduites plus élaborées partant d'actions de quadrupédie, grimper, franchissement, postures pour aller vers une maîtrise des appuis, suspensions, impulsions et équilibres/déséquilibre.

La mise en situation se fera sous forme de parcours de débrouillardise avec différents obstacles à franchir avec des consignes précises évolutives.

Approche méthodique axée sur des actions précises qui amènent une maîtrise progressive et un souci d'esthétique.

Le parcours peut-être orienté vers :

- les déplacements.
- Les appuis et les suspensions.
- Les rotations.
- Les équilibres.

Niveau III

"Coordonner et enchaîner afin de mieux maîtriser...

Rendre ses conduites motrices plus efficaces." "Savoir-faire" particuliers impliquant et combinant des :

- Rotations (Av.Arr.Latérales).
- Equilibres sur 3,2,1 appuis.
- Tractions.
- Répulsions.
- Impulsions.