

Un exemple concret au niveau II

Objectif

parcours aménagé de débrouillardise.

Matériel

Espaliers, cerceaux, banc, tapis.

Mise en situation

L'enseignant propose la mise en place d'un parcours.

Les enfants s'organisent, décident du parcours et mettent le matériel en place.

Découverte.

L'enseignant observe, propose un choix d'actions : grimper, quadrupédie, équilibre, rotation.

Les enfants reconnaissent le parcours, essaient différents mode d'action, tâtonnent.

Mise au point.

L'enseignant écoute, guide, aide. Les enfants choisissent des exercices précis : déplacement latéral sur les espaliers (différentes hauteurs). Sautent en équilibre dans un cerceau. Marchent en équilibre sur un banc (en avançant, en reculant, latéralement...).

Roulent de différentes manières sur la longueur des tapis...

Evolution 1

Le prof propose de faire le circuit de manière libre sans "surnombre" à chaque appareil et sans fautes.

Propose de faire des groupes par affinité : des élèves observent pendant qu'un est en action. Ils affinent chaque élément du parcours.

Evolution 2

Le prof chronomètre le parcours, assure la sécurité. Les élèves s'adaptent aux nouvelles consignes, et préparent des améliorations.

Parcours "vers la gym sportive"

Cours Élémentaire I.

- Roulade avant sur plinth.
- Saut d'un plinth genoux groupé.
- Suspension et renversement avec deux cordes à grimper.
- Maintient quadrupédique un bras et une jambe tendus.
- Roulade arrière sur un plan incliné.
- Chandelle.
- Marche sur une poutre basse avec accroupissement à l'extrémité.
- Déplacement en suspension mains croisées à la barre fixe.

Parcours "vers la gym sportive"

Cours Élémentaire II.

- Prise d'élan et saut groupé sur plinth.
- Saut en extension du plinth dans un cerceau avec réception stabilisée.
- Chandelle, passer à la position accroupie et roulade avant pour revenir à la station debout avec saut en extension.
- Marcher sur une poutre haute, saut demi-tour sur le tapis de réception.
- A l'espalier, en appui sur les mains au sol, monter les "pieds au mur".
- Prise d'élan, en appel deux pied, saut en extension avec tour complet.
- Arabesque.
- Roulade arrière écart + Planche écart.
- Franchissement d'un banc en roue.

