Défi Gym

usep

FFGym

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

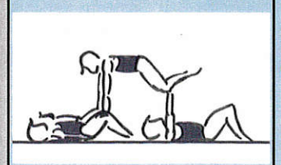
Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Description	Sécurité	Parade
DUO N°1		V est en quadrupédie ventrale en appui manuel sur les genoux de P et les genoux maintenus par P qui est allongé au sol avec les bras tendus proche de la verticale et les genoux fléchis.	Regard de V au niveau de ses appuis manuels. P regarde V jusqu'à la descente. La descente se fait dans le même sens que la montée. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaire à la descente.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.
TRIO N°2		V est en quadrupédie dorsale avec les mains en appui sur les genoux d'un P et les pieds posés sur l'autre P.	La prise de mains de V sur les genoux garantie la fixation de la pyramide. Le maintien des bras tendus de V assure la stabilité. P sur lequel V est en appui manuel doit veiller à garder un écartement approprié des genoux pendant toute la pyramide.	De profil, maintien de V avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATUOR N°2		V est en quadrupédie ventrale avec une main en appui sur un genou de P1 et l'autre main sur un genou de P2. V a les genoux maintenus par P3 qui est allongé au sol avec les bras tendus à la verticale	Grâce à la flexion plus ou moins importante de leurs genoux, P1 et P2 doivent se placer de manière à offrir des appuis pour V à la même hauteur.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 1

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

usep

La séance (1h) se compose :

- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	5 fois jbes = + 5 fois jbes < + tenu 5" à chaque fois	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2" à 5" (X 2)	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X8tps	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	2X	
Auto grandissement bras verticaux	2X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Préparation à l'appui brachial : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; l'araignée; face ½ tour, dos jusqu'à rotation complète.	
Préparation à la position groupée: au signal assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia; idem assis puis rouler en arrière et retour dans la même position.	
Préparation début roulade AR et fin roulade AV : assis – rouler en AR avec placement paumes de mains au sol pour roulade AR; idem avec retour talons près des fesses.	
Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV: Par 2 et face à face : rouler en AR en plaçant les mains et fin retour roulade AV à la station avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains.	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

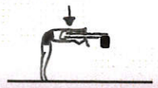
(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

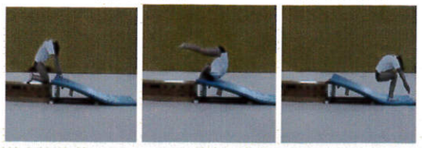
Être capable de : Venir en alignement bras/tronc.



Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues.

Maintenir la position 10 secondes.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**



Description : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Être capable de : Maintenir la position groupée.

Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto),
Se relever avec l'aide de son camarade.

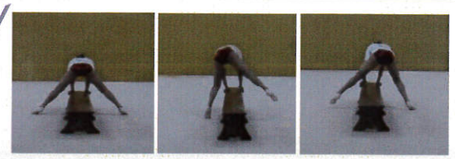
Pieds serrés venir poser les mains près des pieds.
Réaliser une roulade avant sur un plan incliné.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

De la fente, faire une roue sur le cercle.

Faire la roue dans les 2 sens.

Venir placer le ballon sur le module.
Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.



Description : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

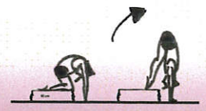
Consigne : Pousser jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

Être capable de : Faire une impulsion complète (jambe tendue).

Mini-Circuit N°4 : **L'ATR (2)**

En position pompe.
(sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond)

Maintenir la position de gainage.
Faire 3 x 5'' dans chaque position.



Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

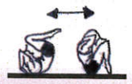
Description : En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

Consigne : Avoir les bras tendus.

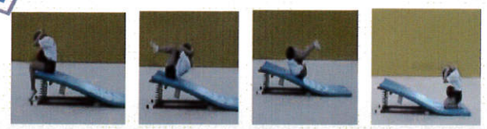
Être capable de : Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Départ à 4 pattes, mains sur un bloc. Venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique.
Faire 2 séries de 5 pompes.



Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
Et revenir en position de départ.



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Être capable de : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation.

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

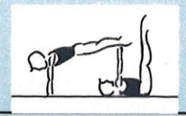
Définition : **La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique**
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Description	Sécurité	Parade
DUO N°2		V est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V est maintenu au niveau des cheville par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus à la verticale.	La distance entre les mains de V et P doit être évaluée au préalable. Regard de V au niveau de ses appuis manuels. P regarde V jusqu'à la descente. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaire à la descente.	De profil, maintien de V avec une main sous le ventre et l'autre sous les cuisses.
TRIO N°1		V1 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V1 est maintenu au niveau des chevilles par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus à la verticale. V2 est en quadrupédie dorsale avec les pieds posés sur les genoux de P.	La gestion de 2 V exige de la part de P de une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide. Regard sur V qu'il maintient aux chevilles. Un signal verbal permettra de gérer la descente.	De profil, maintien de V1 avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATUOR N°1		V1 est en quadrupédie ventrale en appui manuel sur les genoux de P2 et les genoux maintenus par P1 qui est allongé au sol avec les bras tendus proche de la verticale. V2 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V2 est maintenu au niveau des cheville par P2 qui a les bras tendus à la verticale.	La distance entre P1 et P2 doit être évaluée au préalable afin que V1 et P1 puissent avoir les bras à la verticale. La gestion de 2 V exige de la part de P2 une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide. Regard sur V2 qu'il maintient aux chevilles. Un signal verbal permettra de gérer la descente.	De profil, maintien de V1 avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 2

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

usep

La séance (1h) se compose :

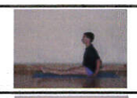
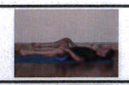
- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	5 fois jbes = + 5 fois jbes < + tenu 5" à chaque fois	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2" à 5" (X 2)	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X8tps	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	2X	
Auto grandissement bras verticaux	2X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Préparation à l'appui brachial : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; l'araignée; face ½ tour, dos jusqu'à rotation complète.	
Préparation à la position groupée: au signal assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia; idem assis puis rouler en arrière et retour dans la même position.	
Préparation début roulade AR et fin roulade AV : assis – rouler en AR avec placement paumes de mains au sol pour roulade AR; idem avec retour talons près des fesses.	
Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV: Par 2 et face à face : rouler en AR en plaçant les mains et fin retour roulade AV à la station avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains.	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

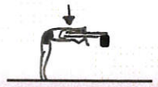
(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

Être capable de : Venir en alignement bras/tronc.



Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues.

Maintenir la position 10 secondes.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**

Description : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Être capable de : Maintenir la position groupée.

Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto),
Se relever avec l'aide de son camarade.

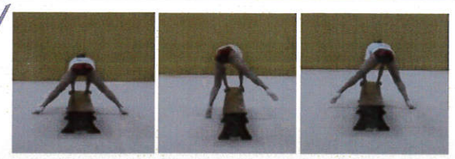
Pieds serrés venir poser les mains près des pieds.
Réaliser une roulade avant sur un plan incliné.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

De la fente, faire une roue sur le cercle.

Faire la roue dans les 2 sens.

Venir placer le ballon sur le module.
Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.



Description : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

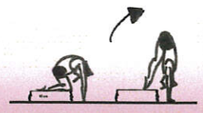
Consigne : Pousser jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

Être capable de : Faire une impulsion complète (jambe tendue).

Mini-Circuit N°4 : **L'ATR (2)**

En position pompe.
(sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond)

Maintenir la position de gainage.
Faire 3 x 5'' dans chaque position.



Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

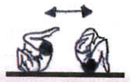
Description : En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

Consigne : Avoir les bras tendus.

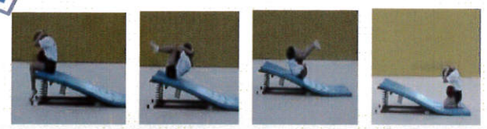
Être capable de : Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Départ à 4 pattes, mains sur un bloc. Venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique.
Faire 2 séries de 5 pompes.



Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
Et revenir en position de départ.



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Être capable de : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation.

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

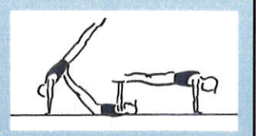
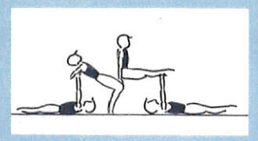
Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Consignes	Sécurité	Parade
DUO N°3		V est en appui dorsal maintenu par P qui est allongé au sol avec les jambes tendues et serrées. P a les bras tendus au plus proche de la verticale.	Les épaules de V et de P doivent être le plus possible alignées à la verticale. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaires à la descente.	De profil, maintien de V avec les mains sous le dos.
TRIO N°3		V1 est en appui sur ses bras tendus et le corps gainé à l'oblique. Il est maintenu au bassin par les pieds de P qui est allongé avec les jambes tendues à l'oblique haute. V2 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V2 est maintenu au niveau des cheville par P qui a les bras tendus à la verticale.	La distance entre les mains des V et P doit être évaluée au préalable. P doit veiller à garder ses jambes tendues et fixées dans l'axe approprié. La gestion de 2 V exige de la part de P de une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide	De profil, maintien de V1 avec une main à l'épaule et l'autre en haut des cuisses.
QUATUOR N°4		V est en équerre jambes tendues et serrées. Il a les mains posées sur les cuisses de P2 et les chevilles maintenues par P3 qui est allongé au sol, bras tendus à la verticale. P2 est en appui dorsal sur les bras tendus de P1. Les cuisses de P2 sont au plus proche de l'horizontale.	P1 et P2 doivent être parfaitement positionnés et stabilisés avant le placement de V. La posture de P2 avec les jambes écartées à la largeur des épaules de V et les cuisses à l'horizontale permet placement correct des mains de V. Prise de mains serrée et grandissement sur les bras tendus.	De profil, maintien de V2 avec une main à l'épaule et l'autre sous la cuisse.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 3

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

usep

La séance (1h) se compose :

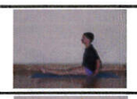
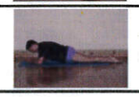
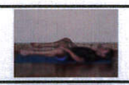
- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

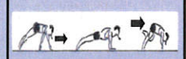
L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jambes (=)+ tenu 5") X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 5") X 2	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2 X 6"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X16tps	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Préparation à l'appui alternatif et au placement en gainage : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; les mains avancent jusqu'au gainage en planche– puis maintien de la position - et les pieds avancent jusqu'à la fermeture jambes/tronc.	
Impulsion bras jambes alternatives : Sauts de lapin rapides puis lents jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés).	
Préparation aux impulsions jambes et à la chandelle droite : saut de grenouille jusqu'à alignement du corps.	
Préparation à l'enroulement vertébral, au début de la roulade AR et à la fin roulade AV : assis - rouler en AR en plaçant les mains pour la roulade AR; retour talons près des fesses; idem en se relevant seul avec l'appui des mains au sol; idem en se relevant sans l'aide des mains.	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : *Le porteur :* allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias).
Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

Consigne : *Le Porteur* a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.
Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

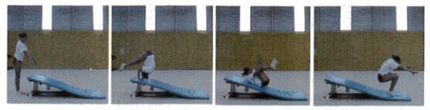
Être capable de : Maintenir la position 3 secondes en gainage.

Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.
Tenir la position 8 à 10 secondes.

Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.

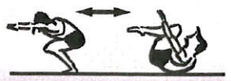
Tenir la position 8 à 10 secondes.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**



Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.
Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.
Être capable de : Se relever sans l'aide des mains.

Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur en restant en position groupée.



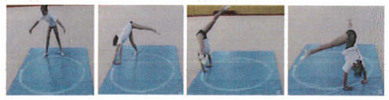
Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie, sans l'aide des mains.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

Faire une roue en posant les mains sur la caisse. Les appuis doivent être alternatifs (main-main-pied-pied).

Venir en fente et poser les mains sur un plinth .

Puis impulsion de la jambe avant.



Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

Être capable d' : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/ pieds) sans rupture de rythme.

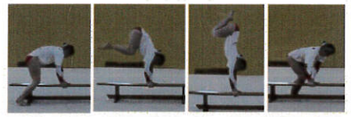
Mini-Circuit N°4 : **L'ATR (2)**

Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.

Monter 3 fois de suite.

Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

Monter 3 fois de suite.



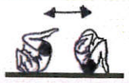
Description : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour…

Consigne : Avoir les jambes serrées et groupées.

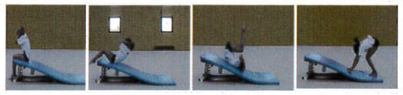
Être capable de : Conserver les jambes groupées et serrées.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras.
Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ.



Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
Et revenir en position de départ.



Description : Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne : . Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Être capable d' : Arriver sur les pieds.

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

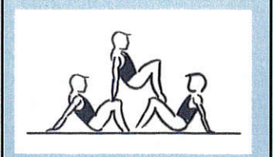
Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Consignes	Sécurité	Parade
DUO N°2		V est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V est maintenu au niveau des cheville par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus à la verticale.	La distance entre les mains de V et P doit être évaluée au préalable. Regard de V au niveau de ses appuis manuels. P regarde V jusqu'à la descente. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaire à la descente.	De profil, maintien de V avec une main sous le ventre et l'autre sous les cuisses.
TRIO N°2		V est en quadrupédie dorsale avec les mains en appui sur les genoux de P1 et les pieds posés sur P2.	La prise de mains de V sur les genoux garantie la fixation de la pyramide. Le maintien des bras tendus de V assure la stabilité. P1 doit veiller à garder un écartement approprié des genoux pendant toute la pyramide.	De profil, maintien de V avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATUOR N°3		V1 est en appui facial au sol avec le corps gainé et les pieds posés sur les épaules de P1. V2 est en équerre jambes tendues et serrées. Il a les mains posées sur les genoux de P1 et les chevilles maintenues par P2 qui est allongé au sol, bras tendus à la verticale.	Les doigts et les poignets de V2 doivent être verrouillés pour ne pas entraîner une bascule vers l'arrière. Les genoux de P1 à écartement des épaules de V2 assurent que les bras de V ne se ressent pas ou ne s'écartent pas ce qui pourrait causer une chute. La distance entre P1 et P2 doit être évaluée au préalable pour que la posture de V2 soit une équerre.	De profil, maintien de V2 avec une main à l'épaule et l'autre sous la cuisse.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 4

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

La séance (1h) se compose :

- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

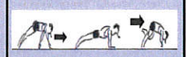
L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jambes (=)+ tenu 5") X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 5") X 2	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2 X 6"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X16tps	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Préparation à l'appui alternatif et au placement en gainage : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; les mains avancent jusqu'au gainage en planche– puis maintien de la position - et les pieds avancent jusqu'à la fermeture jambes/tronc.	
Impulsion bras jambes alternatives : Sauts de lapin rapides puis lents jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés).	
Préparation aux impulsions jambes et à la chandelle droite : saut de grenouille jusqu'à alignement du corps.	
Préparation à l'enroulement vertébral, au début de la roulade AR et à la fin roulade AV : assis - rouler en AR en plaçant les mains pour la roulade AR; retour talons près des fesses; idem en se relevant seul avec l'appui des mains au sol; idem en se relevant sans l'aide des mains.	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : *Le porteur :* allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias).
Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

Consigne : *Le Porteur* a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.
Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

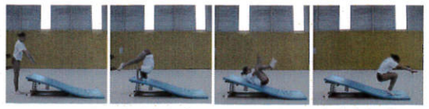
Être capable de : Maintenir la position 3 secondes en gainage.

Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.
Tenir la position 8 à 10 secondes.

Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.

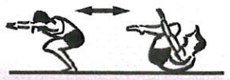
Tenir la position 8 à 10 secondes.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**



Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.
Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.
Être capable de : Se relever sans l'aide des mains.

Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur en restant en position groupée.



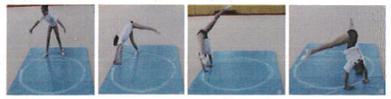
Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie, sans l'aide des mains.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

Faire une roue en posant les mains sur la caisse. Les appuis doivent être alternatifs (main-main-pied-pied).

Venir en fente et poser les mains sur un plinth.

Puis impulsion de la jambe avant.

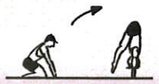


Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

Être capable d' : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/ pieds) sans rupture de rythme.

Mini-Circuit N°4 : **L'ATR (2)**



Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.

Monter 3 fois de suite.

Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

Monter 3 fois de suite.

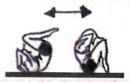
Description : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour…

Consigne : Avoir les jambes serrées et groupées.

Être capable de : Conserver les jambes groupées et serrées.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras.
Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ.



Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
Et revenir en position de départ.

Description : Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne : . Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Être capable d' : Arriver sur les pieds.

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

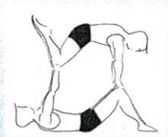
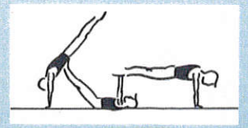
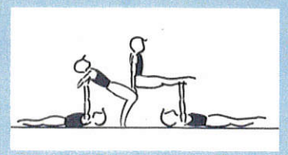
Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique.
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Description	Sécurité	Parade
DUO N°1		V est en quadrupédie ventrale en appui manuel sur les genoux de P et les genoux maintenus par P qui est allongé au sol avec les bras tendus proche de la verticale et les genoux fléchis.	Regard de V au niveau de ses appuis manuels. P regarde V jusqu'à la descente. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaire à la descente.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.
TRIO N°3		V1 est en appui sur ses bras tendus et le corps gainé à l'oblique. Il est maintenu au bassin par les pieds de P qui est allongé avec les jambes tendues à l'oblique haute. V2 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V2 est maintenu au niveau des cheville par P qui a les bras tendus à la verticale.	La distance entre les mains de V et P doit être évaluée au préalable. P doit veiller à garder ses jambes tendues et fixées dans l'axe approprié. La gestion de 2 V exige de la part de P de une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide	De profil, maintien de V1 avec une main à l'épaule et l'autre en haut des cuisses.
QUATUOR N°4		V est en équerre jambes tendues et serrées. Il a les mains posées sur les cuisses de P2 et les chevilles maintenues par P3 qui est allongé au sol, bras tendus à la verticale. P2 est en appui dorsal sur les bras tendus de P1. Les cuisses de P2 sont au plus proche de l'horizontale.	P1 et P2 doivent être parfaitement positionnés et stabilisés avant le placement de V. La posture de P2 avec les jambes écartées à la largeur des épaules de V et les cuisses à l'horizontale assure la possibilité d'un placement correct des mains de V. Prise de mains serrée et grandissement sur les bras tendus.	De profil, maintien de V2 avec une main à l'épaule et l'autre sous la cuisse.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 5

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

usep

La séance (1h) se compose :

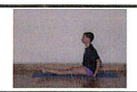
- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jambes (=)+ tenu 8") X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 8") X 2	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2 X 10"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	3X8tps + maintien 8"	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Appui bras alternatif: Par/2: "brouette" en avant et en AR (cacher les oreilles entre les bras). Le porteur exerce la prise au niveau des genoux du voltigeur.	
Impulsion jambe : Du saut de grenouille au saut droit, puis enchaîner avec un saut à cloche pied sur la jambe droite et enfin un saut à cloche pied sur la jambe gauche.	
Préparation aux équerres : Assis les jambes tendues et les cuisses contractées – les mains au sol au niveau du bassin, appuyer fort dans les bras pour décoller le bassin du sol.	
Préparation enroulement vertébral et début roulade AR -fin roulade AV : départ debout –rouler en AR en plaçant les mains pour roulade AR –se relever seul avec appui des mains au sol	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

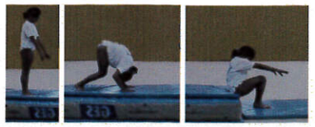
Consigne : Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

Être capable de : Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).

Grimper à reculons le plus haut possible en conservant les oreilles cachées entre les bras.

Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
Monter 3 fois et tenir 2 sec., puis 3, puis 5.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**



Description : Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

Consigne : Se relever avec les mains loin devant le corps.

Être capable de : Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.

Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis.
Se relever avec l'aide d'un camarade.

Roulade avant au sol en partant debout et en arrivant debout.
Garder le menton collé à la poitrine.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

De la fente, faire une roue sur le cercle.
Faire la roue dans les 2 sens.

Descendre en fente pour poser la balle sur la caisse.
Venir toucher l'élastique avec la jambe arrière.

Description : Pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

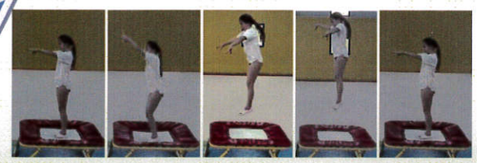
Consigne : Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

Être capable de : Passer l'obstacle sans rupture de rythme.

Mini-Circuit N°4 : **Impulsion jambe**

Courir entre des cordes et sauter à pieds joints dans les 2 cerceaux, sans d'arrêter.

Marcher sur la petite poutre (ou un banc) et sauter à pieds joints dans le cerceau.



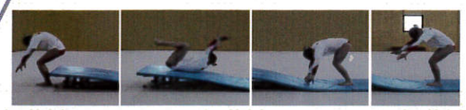
Description : Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

Consigne : Sauter avec les deux pieds ensembles.

Être capable de : Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Rouler en arrière sur un tapis.
Revenir dans la position de départ sans l'aide des mains.



Description : Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière.

Consigne : . Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

Être capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.

L'atelier découverte Gym Acrobatique

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	

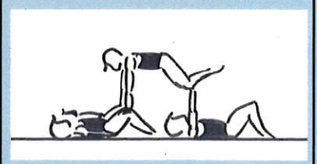
Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique
Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagnée de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception.
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficient et définir trois moments opportuns de son utilisation :
  - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
  - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
  - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
  - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
  - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Description	Sécurité	Parade
DUO N°3		V est en appui dorsal maintenu par P qui est allongé au sol avec les jambes tendues et serrées. P a les bras tendus au plus proche de la verticale.	Les épaules de V et de P doivent être le plus possible alignées à la verticale. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaires à la descente.	De profil, maintien de V avec les mains sous le dos.
TRIO N°1		V1 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V1 est maintenu au niveau des cheville par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus à la verticale. V2 est en quadrupédie dorsale avec les pieds posés sur les genoux de P.	La gestion de 2 V exige de la part de P de une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide. Regard sur V qu'il maintient aux chevilles. Un signal verbal permettra de gérer la descente.	De profil, maintien de V1 avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATUOR N°2		V est en quadrupédie ventrale avec une main en appui sur un genou de P1 et l'autre main sur un genou de P2. V a les genoux maintenus par P3 qui est allongé au sol avec les bras tendus à la verticale	Grâce à la flexion plus ou moins importante de leurs genoux, P1 et P2 doivent se placer de manière à offrir des appuis pour V à la même hauteur.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.

Préparation du Défi GYM

FFGym

SEANCE 6

Programmation du cycle GYM							
Séances N° :		1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X				
	Niv. 2			X	X		
	Niv. 3					X	X

usep

La séance (1h) se compose :

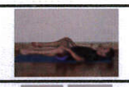
- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (20 mn)

L'ECHAUFFEMENT

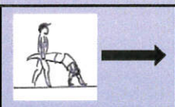
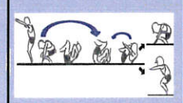
L'échauffement se compose de 2 parties:
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivants, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jambes (=)+ tenu 8") X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 8") X 2	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2 X 10"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	3X8tps + maintien 8"	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Appui bras alternatif: Par/2: "brouette" en avant et en AR (cacher les oreilles entre les bras). Le porteur exerce la prise au niveau des genoux du voltigeur.	
Impulsion jambe : Du saut de grenouille au saut droit, puis enchaîner avec un saut à cloche pied sur la jambe droite et enfin un saut à cloche pied sur la jambe gauche.	
Préparation aux équerres : Assis les jambes tendues et les cuisses contractées – les mains au sol au niveau du bassin, appuyer fort dans les bras pour décoller le bassin du sol.	
Préparation enroulement vertébral et début roulade AR -fin roulade AV : départ debout –rouler en AR en plaçant les mains pour roulade AR –se relever seul avec appui des mains au sol	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en à le temps, mettre en place un 2ème tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

(Cf. : Cahier pédagogique USEP N°15)

Mini-Circuit N°1 : **L'ATR**

Description : A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

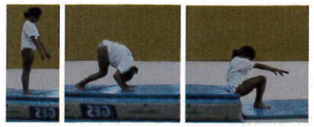
Consigne : Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

Être capable de : Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).

Grimper à reculons le plus haut possible en conservant les oreilles cachées entre les bras.

Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
Monter 3 fois et tenir 2 sec., puis 3, puis 5.

Mini-Circuit N°2 : **La roulade avant**



Description : Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

Consigne : Se relever avec les mains loin devant le corps.

Être capable de : Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.

Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis.
Se relever avec l'aide d'un camarade.

Roulade avant au sol en partant debout et en arrivant debout.
Garder le menton collé à la poitrine.

Mini-Circuit N°5 : **La Roue**

De la fente, faire une roue sur le cercle.
Faire la roue dans les 2 sens.

Descendre en fente pour poser la balle sur la caisse.
Venir toucher l'élastique avec la jambe arrière.

Description : Pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

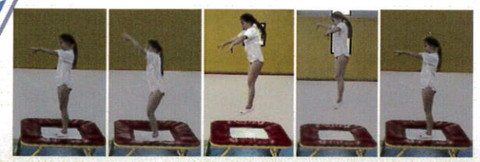
Consigne : Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

Être capable de : Passer l'obstacle sans rupture de rythme.

Mini-Circuit N°4 : **Impulsion jambe**

Courir entre des cordes et sauter à pieds joints dans les 2 cerceaux, sans d'arrêter.

Marcher sur la petite poutre (ou un banc) et sauter à pieds joints dans le cerceau.



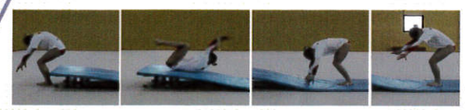
Description : Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

Consigne : Sauter avec les deux pieds ensembles.

Être capable de : Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.

Mini-Circuit N°3 : **la roulade arrière**

Rouler en arrière sur un tapis.
Revenir dans la position de départ sans l'aide des mains.



Description : Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière.

Consigne : . Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

Être capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.