



28 novembre 2007

9h15-11h30

Le délégué U.S.E.P de Circonscription
et la C.P.C sont heureux de vous
accueillir à la



Rencontre Cycle 2 GYMNASTIQUE

Programme

- Le crabe fou
- Le cochon pendu
- L'équilibriste
- Des équilibres différents
- La toupie
- Hop! En arrière...
- La tête en bas!
- Le saut du hibou
- Tarzan





RENCONTRE CYCLE 2 GYMNASTIQUE

Le 28 novembre 2007

RAPPEL

- • La rencontre est ouverte aux enfants licenciés des écoles affiliées
- • Les équipes sont composées sur place (Garçons et filles, GS+CP+CE1)
- • Des enfants de Cycle 3 sont présents pour encadrer les Cycles 2

ORGANISATION DU TEMPS

- • A partir de 9 h 15, accueil des enfants à la Salle de sports de Noyelles Godault
- • Organisation de la rotation des groupes
- • Rappel des consignes
- • De 9 h 30 à 11 h 15 : Rotation dans les ateliers
- • De 11 h 15 à 11 h 30 : Regroupement, collation et récompenses.
- • 11 h 30 : Retour en bus ou avec les parents

Rôle des adultes et des élèves du Cycle 3

- • Il serait souhaitable que chaque groupe d'enfants soit accompagné d'un élève de Cycle 3, ce qui faciliterait la rotation d'un atelier à l'autre.
- • Il faut un adulte à chaque atelier afin de répéter les consignes si besoin et évaluer la prestation de chaque enfant.

Activités Gymniques

Des éléments pour l'organisation

Lieu : Salle de sports

Matériel nécessaire en tout : 4 bancs, 4 poutres basses et mi-hautes, 6 à 8 caissons ou plinths, 20 tapis de sol, 20 plots, des coupelles de couleur, des caissettes, des anneaux, des cerceaux, des cordes à grimper fixées au plafond par rail, des espaliers, 10 tapis d'épaisseur moyenne, crayon pour chaque feuille de rotation, étiquettes par groupe, pancarte de groupe.

Information : Affichage du nom de l'atelier aux espaces dédiés
Affichage des consignes et des critères de réussite à chaque atelier

Groupements: Suivant le nombre d'enfants inscrits, équipes de 4 à 10 enfants, avec signes distinctifs (étiquette autocollante pour chaque petit Usépien représentant le nom de son équipe), équipe accompagnée par un Usépien de Cycle 3, portant la pancarte référente ainsi que la feuille de rotation de son groupe.

Les équipes sont formées à partir du brassage des 3 niveaux de classe présents (GS, CP, CE1). Pas d'équipes d'école.

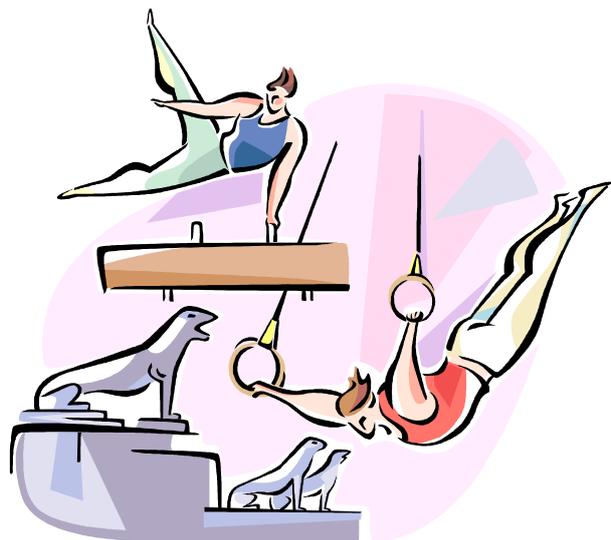
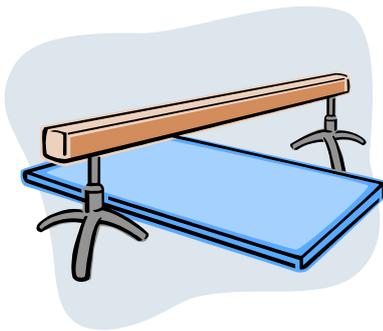
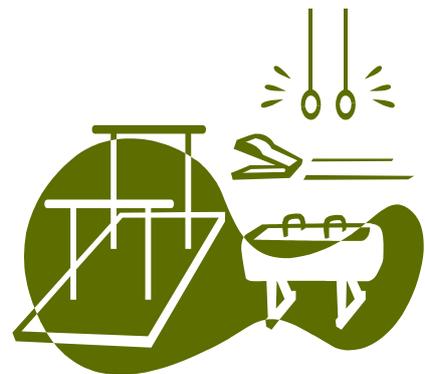
Espaces : 7 espaces bien séparés (franchir/se renverser/rouler/sauter/se balancer/s'équilibrer) avec possibilité d'y installer plusieurs aménagements identiques et/ou différents (Niveaux 1-2). S'il y a beaucoup d'enfants inscrits, les ateliers seront démultipliés.

Evaluation : Sur la feuille de route, l'enfant de Cycle 3 trace une croix dans la case dédiée attestant le passage de son groupe à l'atelier.

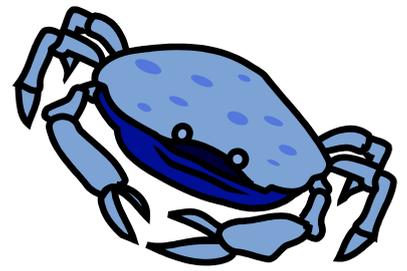




Déclinaison
des documents officiels
pour la rencontre USEP



Le crabe fou



Matériel :

- Tapis placés en carré ou en rectangle, au moins 5 m x 5m
- Balises (coupelles de couleurs différentes)

But :

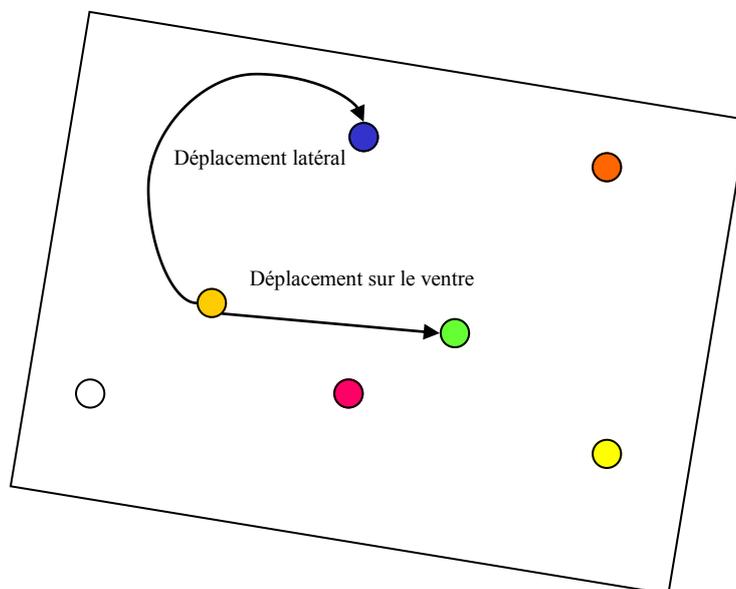
Se déplacer en quadrupédie sur un plan horizontal

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace à 4 pattes sur le parcours en changeant de déplacement à chaque balise (en avant, en arrière, latéralement, ventre vers le bas/ vers le haut)

Critères de réussite :

- Respecter la consigne de changement de mode de déplacement
- Respecter l'espace de chacun : ne pas bousculer l'autre ou les autres
- Attendre son tour
- Respecter l'emplacement des balises pour changer de mode de déplacement



Exemple

Le cochon pendu



Matériel :

- Barres de suspension (barres fixes, asymétriques, parallèles...)
- Tapis

But :

Se déplacer d'un bout à l'autre de la barre.

Modalités d'exécution :

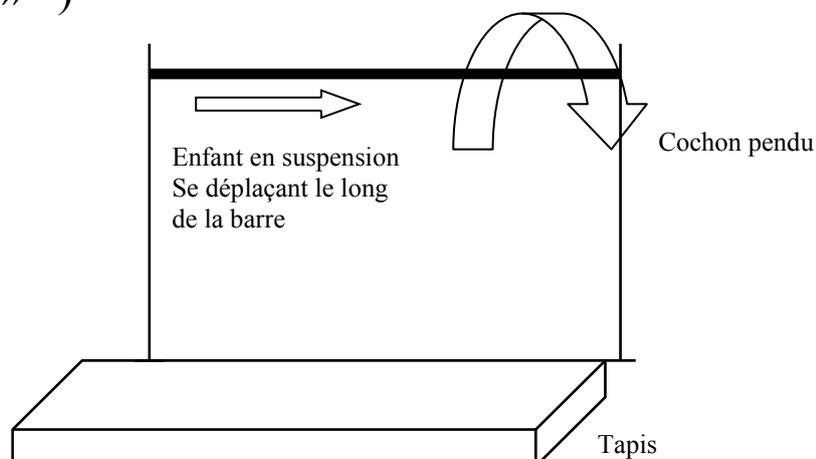
L'enfant se déplace par prises de mains successives.

Critères de réussite :

Ne pas poser les pieds au sol.

Variantes de complexification :

- Effectuer un tour sur soi
- S'accrocher à la barre à l'aide des pieds (« cochon pendu »)



L'équilibriste



Matériel :

- Bancs
- Tables
- Poutres basses et mi-hautes
- Tapis de sécurité
- 1 objet

But :

Se déplacer sur un matériel rigide de plus en plus haut et de plus en plus étroit, en construisant son équilibre.

(Matériel : large, étroit, dur déformable, relativement bas (bancs, poutres basses, éléments en mousse..) puis ramasser un objet au signal.

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace sur les différents matériels sans tomber et en respectant son tour.

Critères de réussite :

Ne pas poser les pieds au sol.

Variantes de complexification:

Ajouter des éléments (caissettes, anneaux, cerceaux...) sur les bancs et poutres.



Des équilibres différents



Matériel :

- Bancs
- Tables
- Poutres basses et mi-hautes
- Tapis de sécurité
- Caissettes, anneaux, cerceaux

But :

Se déplacer sur un banc, une poutre basse, des éléments en mousse , en s'accroupissant, en sautant, en franchissant des obstacles, à cloche pied, en latéral, en arrière...

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace sur les différents matériels sans tomber, en effectuant au moins trois déplacements différents et en respectant son tour.

Critères de réussite :

Ne pas poser les pieds au sol.

Réaliser 3 déplacements différents



La toupie



Matériel :

- Plans inclinés
- Tapis
- Bancs

But :

Accepter la rotation avant

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace sur un parcours constitué de bancs et de plans inclinés, il marche sur les bancs et roule en avant sur les plans inclinés, puis enchaîne sur un tapis 2 roulades avant en essayant de ne pas s'aider des mains pour se relever

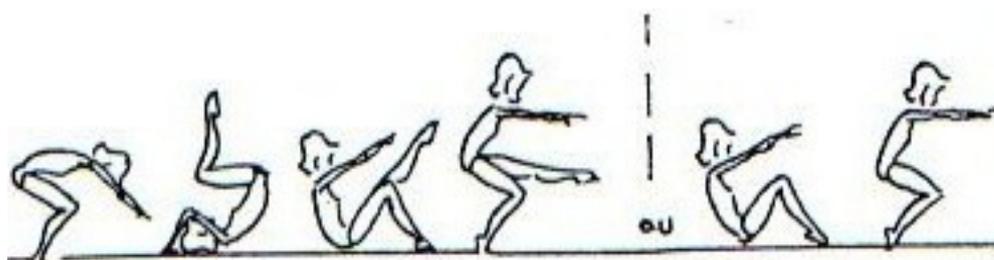
Critères de réussite :

Marcher sur les bancs sans poser les pieds au sol.

Accepter la rotation avant

Tourner dans l'axe

Accepter le déséquilibre avant en hauteur et en stabilité

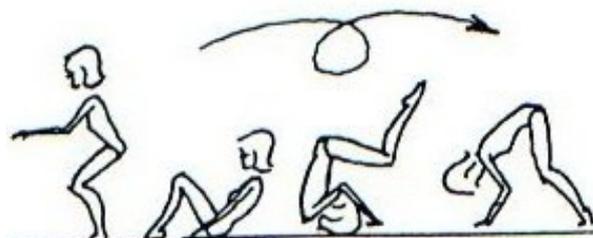


HOP! En arrière!



Matériel :

- Plans inclinés
- Tapis
- Bancs
- Foulards



But :

Accepter la rotation arrière

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace sur un parcours constitué de bancs et de plans inclinés, il marche sur les bancs et roule en arrière sur les plans inclinés, puis enchaîne sur un tapis 2 roulades arrière en gardant un foulard coincé entre le menton et la poitrine

Critères de réussite :

Marcher sur les bancs sans poser les pieds au sol.

Accepter la rotation arrière

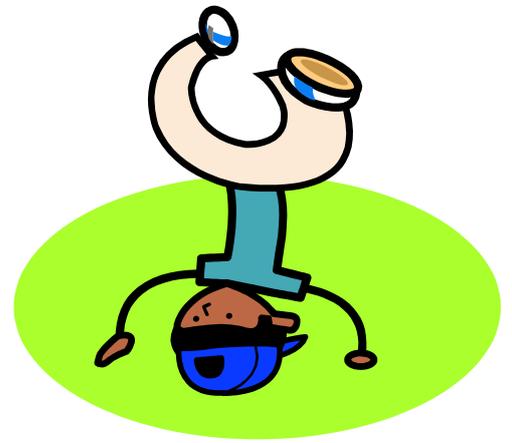
Tourner dans l'axe

Accepter le déséquilibre arrière en hauteur et en stabilité

Ne pas perdre le foulard



La tête en bas!



Matériel :

- Tapis

But :

Réaliser un ATR (Appui tendu renversé)

Modalités d'exécution :

Face au mur, prendre appui sur les mains, lancer les jambes vers le mur, afin d'effectuer un renversement. **Présence d'un adulte obligatoire pour la parade.**

Critères de réussite :

Alignement bras, tronc, jambes



Le saut du hibou



Matériel :

- Plinths de hauteur différentes
- Tapis

But :

Sauter d'un plinth à l'autre, puis du dernier plinth sauter en contre bas pour atterrir dans un cerceau

Modalités d'exécution :

L'enfant se déplace en saut accroupi, il enchaîne 3 bonds successifs et saute en contrebas, avec ou sans aide de l'adulte.

Critères de réussite :

Enchaînement des sauts, sans temps d'arrêt excessif
Saut en contre bas réussi avec rétablissement sur les pieds

Complexifications possibles :

Faire une figure (groupé, écarté, 1/2 tour) lors du saut en contre bas.



Tarzan



Matériel :

- Cordes à grimper, accrochées au plafond sur rail
- Caisson ou plinth
- Tapis (avec zones « d'atterrissage » balisées)

But :

A partir du plinth, prendre la corde, se balancer le plus possible pour atteindre la zone la plus éloignée sur le tapis

Modalités d'exécution :

L'enfant se donne de l'élan vers l'avant comme sur une balançoire, départ sur le plinth, en arrière de l'agrès. L'adulte peut pousser le bassin en avant ou tenir le poignet si l'enfant a des craintes. L'enfant se lâche vers l'avant en cherchant à tomber équilibré sur les pieds.

Critères de réussite :

- Balancement effectif
- Equilibration à l'arrivée
- Zone d'arrivée