

RENCONTRE GYMNASTIQUE AU SOL CYCLE 2

Gymnase du Pialon, mercredi 18 janvier 2012

Principe : 20 ateliers indépendants permettant de travailler un élément gymnique. Si l'élément est acquis, l'enfant récupère une carte et poursuit ses apprentissages sur d'autres ateliers. Dès qu'il possède au moins trois cartes, il peut les enchaîner devant public dans l'espace central. Il a donc également la possibilité de regarder l'enchaînement des autres.

Organisation de l'espace : -20 espaces ateliers répartis sur le pourtour du gymnase
-un ou deux espaces centraux de 4 tapis alignés pour enchaînement.

Matériel nécessaire : -une trentaine de tapis, quelques cerceaux, colle
-les titres d'ateliers + pictogramme et leurs petites étiquettes

Organisation du groupe : par deux, d'écoles différentes, circulation libre sur les ateliers (1 adulte fixe pour 1 à 3 ateliers). Possibilité de coller les étiquettes sur une feuille après présentation.

20 ateliers :

	Ateliers	Matériel	Exemple place des adultes
	ROTATIONS		
1	Roulade avant	1 Tapis + plan incliné + 1 tapis	1 adulte
2	Roulade écart	2 tapis	
3	Roulade arrière	1 tapis + plan incliné	1 adulte
4	½ tour	1 tapis	1 adulte
5	Tonneau	2 tapis	1 adulte
6	Tonneau groupé dégroupé	2 tapis	
7	Roue	2 tapis	1 adulte
	EQUILIBRES		
8	Poirier	2 tapis	1 adulte
9	Arabesques	---	1 adulte
10	Planche	1 tapis ?	
11	Chandelle	1 tapis	1 adulte
12	Appui tendu renversé	2 tapis + mur	1 adulte
	SAUTS		
13	Saut extension	1 tapis	1 adulte
14	Saut écart		
15	Saut groupé	1 tapis	
16	Saut de biche ou saut enjambée	1 tapis ou des foulards	1 adulte
17	Si sonnes	---	

	DEPLACEMENTS		
18	Pas chassés	---	1 adulte
19	Enjambées	---	
20	Bras aériens	---	1 adulte

Ateliers	
ROTATIONS	
Roulade avant	Partir debout Poser les bras jambes tendues Rentrer la tête Pousser sur les jambes pour tourner et se relever jambes serrées
Roulade écart	Partir debout Poser les bras jambes tendues Rentrer la tête Pousser sur les jambes pour tourner les écartes hors du tapis et se relever jambes serrées
Roulade arrière	-partir debout -poser les fesses et les mains -lancer les jambes par-dessus la tête -repousser avec les mains pour se relever jambes serrées
½ tour	-fléchir les jambes pour impulser -lancer les deux bras vers un côté pour engager la rotation -retomber sur ses deux pieds, jambes fléchies pour amortir
Tonneau	-aligner jambes et bras -durcir tout le corps -enrouler une jambe autour de l'autre pour tourner en restant gainé
Tonneau groupé dégroupé	-aligner jambes et bras, durcir le corps -enrouler une jambe autour de l'autre pour tourner en restant gainé Arrivé sur le dos se grouper se dégroupé pour continuer la rotation
Roue	-partir d'une fente -lancer les bras vers l'avant en impulsant sur la jambe avant -poser une main après l'autre -passer les jambes à la verticale -poser un pied puis l'autre en repoussant sur les bras -toujours aller vers l'avant
EQUILIBRES	
Poirier	-poser la tête les deux mains en triangle -relever le dos pour poser les pieds sur les coudes -relever les jambes à la verticale
Arabesques	-rester en équilibre sur une jambe -l'autre jambe est tendue jusqu'aux orteils
Planche	-rester en équilibre sur une jambe -l'autre jambe est tendue jusqu'aux orteils, horizontale, les

	bras et la tête dans l'alignement de cette jambe
Chandelle	-commencer comme une roulade arrière (debout, poser les fesses) -lancer les jambes vers le haut -caler les bras mains au niveau des omoplates
Appui tendu renversé	-se mettre en position de fente -poser les main le plus loin possible vers l'avant -impulser sur une jambe pour lancer l'autre vers le haut -contracter les fessiers et les jambes pour les garder tendues -redescendre une jambe après l'autre pour retrouver la position de fente
SAUTS	
Saut extension	-courir -impulser vers le haut, corps gainé, bras lancés vers le haut -amortir la chute en fléchissant
Saut écart	-courir -impulser vers le haut, corps gainé, bras lancés vers le haut -écarter les jambes tendue lors de l'extension -regrouper les jambes pour amortir la chute
Saut groupé	-courir -impulser vers le haut, corps gainé, bras lancés vers le haut -regrouper les jambes sous le ventre lors de l'extension -dégrouper les jambes avant la réception -fléchir pour amortir la chute
Saut de biche ou saut enjambée	-courir -impulser en lançant une jambe loin devant -pour le saut de biche, dans l'enjambée, fléchir la jambe sur la cuisse puis poursuivre l'enjambée - fléchir pour amortir la chute
Si sonnes	-à l'arrêt, pieds joints, bondir vers la droite en lançant la jambe droite -se réceptionner pieds joint -enchaîner le même saut vers la gauche
DEPLACEMENTS	
Pas chassés	-un pied chasse l'autre par un petit saut -enchaîner ce chassé plusieurs fois
Enjambées	-Enchaîner quelques bonds -en fléchissant la jambe avant
Bras aériens	-marcher en déplaçant les bras à chaque pas