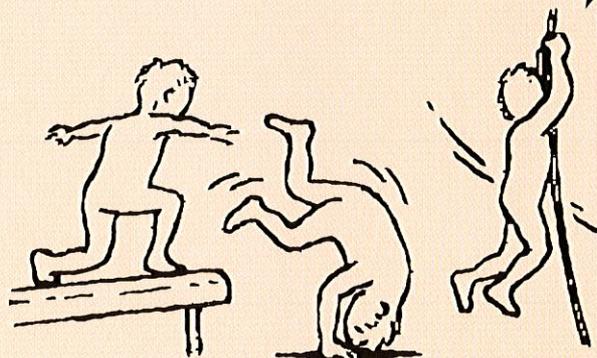




ACTIVITÉS GYMNISTIQUES



ANNÉE : 20... - 20...

Je m'appelle :

Classe :

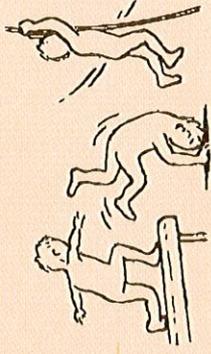
École :

SE DEPLACER EN QUADRUPEDIE



	Objectifs Spécifiques Etre capable de ...	Compétences U.S.E.P. Etre capable de ...	Situations proposées lors d'une rencontre USEP
<p>Etape 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer en quadrupédie sur un plan horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Respecter l'espace de chacun : ne pas bousculer l'autre ou les autres ◆ Attendre son tour ◆ Respecter l'emplacement du matériel 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Le crabe fou » : je me déplace à 4 pattes sur le parcours en changeant de déplacement à chaque balise (en avant, en arrière, latéralement, ventre vers le bas / le haut) [déplacement sur le plan horizontal]
<p>Etape 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer en quadrupédie sur des plans inclinés et horizontaux 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Réaliser calmement ce que l'on sait faire ◆ S'organiser pour que chacun soit à son tour acteur, spectateur ◆ Replacer le matériel qui a été déplacé (tapis, poutre, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Les montagnes russes » : je me déplace à 4 pattes à l'horizontale, en montant, en descendant [Plans horizontaux, inclinés vers le haut / le bas]
<p>Etape 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer en inversant les ceintures (tête plus basse que les fesses) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Faire des choix adaptés à ses possibilités mais avec une certaine prise de risque : le risque contrôlé ◆ Vérifier que le matériel de sécurité est bien à sa place ◆ Préparer et ranger le matériel ◆ Aider l'autre ou les autres 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « La tête en bas, les fesses en l'air » : Je me déplace sur le parcours en ayant toujours les mains sur le sol (ou tapis), et les pieds sur le matériel. Mes fesses sont toujours plus hautes que ma tête et mes épaules [matériel de différentes hauteurs provoquant une inversion des ceintures]

S'ÉQUILIBRER EN SITUATION SURELEVÉE



	Objectifs Spécifiques Être capable de ...	Compétences U.S.E.P. Être capable de ...	Situations proposées lors d'une rencontre USEP
Étape 1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer sur un matériel rigide ou déformable, en construisant son équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Respecter l'espace de chacun : ne pas bousculer l'autre ou les autres ◆ Attendre son tour ◆ Respecter l'emplacement du matériel 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « L'équilibriste » je me déplace sur ces différents matériels sans tomber Matériel : large, étroit, dur, déformable, relativement bas (bancs, tables, poutres basses, éléments en mousse, ...)
Étape 2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer de manières différentes sur un matériel plus ou moins étroit et élevé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Réaliser calmement ce que l'on sait faire ◆ S'organiser pour que chacun soit tour à tour acteur et observateur ◆ Replacer le matériel qui a été déplacé (tapis, poutre, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Des équilibres différents » : je me déplace de trois façons différentes sur chacun de ces trois types de matériel. Matériel : bancs, poutres plus ou moins élevés (rigides et déformables, éléments en mousse)
Étape 3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se déplacer sur une poutre plus ou moins haute en produisant un enchaînement avec un début et une fin. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Faire des choix adaptés à ses possibilités mais avec une certaine prise de risque : « le risque contrôlé » ◆ Être acteur et observateur ◆ Vérifier que le matériel de sécurité est bien à sa place ◆ Préparer et ranger le matériel 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Le gymnaste » : sur la poutre, je produis pour être vu, un enchaînement avec trois éléments que j'ai choisis. Mon enchaînement comporte un début et une fin.

ROULER



	Objectifs Spécifiques Être capable de ...	Compétences U.S.E.P. Être capable de ...	Situations proposées lors d'une rencontre USEP
Étape 1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Oser s'engager ◆ Explorer de nouvelles positions ◆ Accepter la rotation 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Respecter l'espace de chacun : ne pas bousculer l'autre ou les autres ◆ Attendre son tour ◆ Respecter l'emplacement du matériel 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Les plans inclinés » : sur un parcours constitué de bancs et de plans inclinés, je roule sur chacun des plans inclinés
Étape 2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Accepter le déséquilibre dans différentes situations : <ul style="list-style-type: none"> > en hauteur > en stabilité > en instabilité ◆ Construire la rotation ◆ Tourner dans l'axe 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Réaliser calmement ce que l'on sait faire ◆ Ne pas « forcer » le rouler de l'autre ◆ S'organiser pour que chacun soit tour à tour acteur et observateur ◆ Replacer le matériel qui a été déplacé 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Relais-culbutos » : au signal je coince un foulard sous le menton et roule sur le plan incliné sans le perdre, puis je passe le foulard au 2^{ème}, etc... ◆ « Le manche à balai » : idem ci-dessus en tenant un ballon entre chevilles et un entre mains. Je roule sur le plan incliné sur le côté sans perdre le matériel et je le passe au suivant ◆ « Glisser-rouler » je glisse assis sur un banc bien incliné. En bas je roule sur le tapis sans m'arrêter
Étape 3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Décider de rouler et le provoquer volontairement 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Faire des choix adaptés à ses possibilités avec une prise de risque contrôlée et se décider à rouler ◆ Être acteur, observateur et juge ◆ Préparer et ranger le matériel ◆ Vérifier la sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Ateliers pour rouler » : je montre ce que je sais faire. Sur un parcours aménagé, je me déplace à plat ventre. Je roule à chaque fois que je dois descendre ◆ « Deux roulades enchaînées » : je fais une roulade sur chacun des tapis en posant les pieds entre les 2 tapis (espacement de 20-30cm) ◆ « La zone interdite » : je roule sur le tapis sans mettre les pieds dans la zone interdite (située avant le tapis)