



## GYMNASTIQUE AU SOL

### ACTIVITE : Gymnastique au sol

**LECON :** Produire des enchaînements d'actions variées, cohérentes

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Tu veux prouver à tes amis que tu étais le premier en gymnastique en classe de 5<sup>ème</sup> alors ceux-ci te demandent d'identifier des éléments gymniques par famille, d'exécuter les éléments gymniques :  $\frac{1}{2}$  pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écarts, rondade, saut droit, roulade avant, roulade arrière, ATR passager, roue et saut de chat et de produire un enchaînement sur un praticable.

#### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** La gymnastique est l'ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès. C'est aussi la maîtrise du corps dans l'espace.

Les exemples de familles d'évolution : appui (ATR), renversement (roue, rondade) ; rotation (roulade avant simple, roulade arrière simple, roulade arrière jambes écarts) ; Saut (saut droit,  $\frac{1}{2}$  pirouette, saut de chat, saut en extension) ; Souplesse (pont) ; Maintien (planche faciale, écrasement facial, planche écrasée)

**2- Bienfaits :**

Permet de développer, d'assouplir et de rééduquer le corps.

La gymnastique au sol développe les capacités suivantes : l'équilibre, la coordination, la détente, la cohérence, la tonicité et l'esthétique du mouvement.

**3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité**

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la gymnastique au sol
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

**Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressif, dynamique et adapté

### **Echauffement général**

- Petite course autour d'un espace - déplacement latéral - petit saut avec 2 pieds - accélérations sur place- saut droit - saut groupé - saut en extension - saut de chat

### **Echauffement spécifique.**

- Culbute avant et arrière - Jambe écart - Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple - roue- Fente - Dos rond - dos creux- Planche faciale - planche écrasée - Appui (facial - costal - dorsal).

### **Pratique de l'activité**

#### **Exécution de la Roulade avant élevée :**

- Départ accroupi- bras tendu en avant- regard fixé vers l'avant - poussée complète sur les jambes- suspension du corps jambes serrées - pose des mains loin devant au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - revenir accroupi sans s'aider des mains

#### **Exécution de la Roulade arrière jambes écarts :**

- Départ accroupi- bras tendu en avant- basculer vers l'arrière, les mains de chaque côté des oreilles- poser les paumes ouvertes au sol- pousser sur les bras, faire passer la tête entre les mains- réception jambes tendues écartées sur les côtés.

#### **Exécution de la rondade**

- Départ en fente- élan avec sursaut bras tendus vers l'avant décalés- poser les mains en T au sol- lancer la jambe arrière tendue- pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe- torsion du buste- réception pieds joints- regard fixé vers le départ

#### **Exécution de la 1/2 pirouette**

- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière- pousser sur les deux jambes et ramener les bras croisés en avant vers le haut - décoller du sol et faire un demi-tour pour revenir sur place

#### **Exécution de l'ATR tenu**

- Position fente-avant- alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) - pose des mains largeur épaules - regard fixé sur les mains- fouetter (monter) la jambe arrière tendue - pousser sur la jambe avant à la verticale - gagner le corps, pointe des pieds tendues - tenir 2 secondes revenir une jambe après l'autre

#### **Exécution de plusieurs liaisons de 2 éléments**

½ pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écartés, rondade, saut droit, roulade avant, roulade arrière, ATR tenu, roue et saut de chat

**Conception et exécution d'un enchainement de 4 éléments**

**Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécution de mouvements de relaxation : d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires lents et souples

### **III ACTIVITE D'APPLICATION**

Après le cours d'EPS le professeur veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer deux éléments gymniques appris

### **IV SITUATION D'EVALUATION**

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 4<sup>ème</sup> 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Tes camarades te désignent pour les aider à:

- identifier un élément technique par famille,.....5 Points
- exécuter un échauffement adapté .....5 points
- produire un enchainement de 4 éléments .....10 points

### **V- EXERCICES**

#### **1- Activité d'application**

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande par groupe de couleur de

- décrire un échauffement adapté à l'activité.

#### **2- Activité d'application**

Afin de réaliser des éléments gymniques à la fin de la leçon votre professeur vous demande de

- donner les critères de réalisation de la roulade avant élevée et de la rondade

#### **3- Activité d'application**

A la fin de la leçon de gymnastique votre professeur vous demande de

- exécuter un enchainement de 4 éléments.
-

## VI SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- A la fin de la leçon de gymnastique au sol, tu es désigné par le professeur pour expliquer de tout ce que vous avez appris sur cette activité. Tu dois :
- 1- Définir la gymnastique au sol
  - 2- Indiquer les bienfaits de la pratique de la gymnastique au sol
  - 3- Exécuter les éléments techniques isolés : le saut droit, la roue, la roulade avant, roulade arrière et l'ATR passager sur un praticable

### Corrigé

Définition	La gymnastique est la production des enchainements d'actions motrices variées et cohérentes. La gymnastique peut se pratiquer sur un tapis, sur le gazon ou un terrain nu ne présentant aucun danger.
Bienfaits	Elle développe des qualités de souplesse, d'endurance, d'équilibre, de tonicité et améliore le système cardio vasculaire.

### Situation 2

- En vue de participer à la compétition de gymnastique organisée par ton établissement, ton ami Koman te demande de l'aider à se préparer. Tu dois :
- 1- Proposer un échauffement adapté
  - 2- Classer les éléments techniques par famille
  - 3- Indiquer les critères de réalisation du saut droit, de la roue la roulade avant simple, la roulade arrière simple et ATR passager
  - 4- Exécuter chaque élément technique isolé avec ton ami sur un praticable

### Corrigé

1- Echauffement adapté	progressif, dynamique et adapté à la	<ul style="list-style-type: none"><li>- faire des petites courses sur place,</li><li>- faire des élévations de genoux,</li><li>- exécuter des talons aux fesses,</li><li>- faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant,</li></ul>
------------------------	--------------------------------------	---

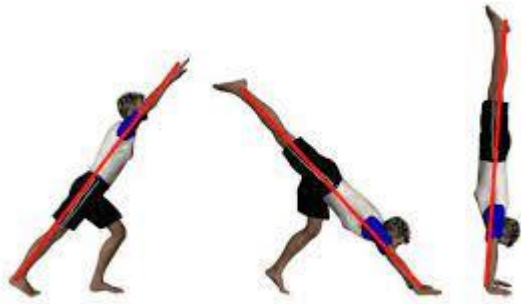
	gymnastique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écartés.</li> <li>- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.</li> <li>- Culbute avant et culbute arrière</li> </ul>
2- Familles d'éléments gymniques	Saut droit	Saut
	Roue	Renversement
	Roulade avant et roulade arrière	Rotation
	ATR passager	Appui
3- Critères de réalisation	Saut droit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière</li> <li>- Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant</li> <li>- Décoller du sol et revenir au même endroit</li> </ul>
	Roue	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Bras tendu vers l'avant décalés</li> <li>- Poser la main du pied avancé au sol</li> <li>- Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant</li> <li>- Pousser sur la jambe avant</li> <li>- Poser la seconde main au sol dans l'axe</li> <li>- Arriver jambes et bras écartés et tendus</li> </ul>
	Roulade avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Bras tendus en Avant</li> <li>- Dos arrondi</li> <li>- Menton collé à la poitrine</li> <li>- Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant</li> <li>- Revenir accroupi</li> <li>-</li> </ul>

Critères de réalisation	Roulade arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Paumes orientées vers le ciel</li> <li>- Pouces près des oreilles</li> <li>- Menton collé à la poitrine</li> <li>- Dos arrondi</li> <li>- Basculer en arrière à partir des fesses</li> <li>- Rouler sur le dos vers l'arrière</li> <li>- Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi</li> <li>-</li> </ul>
	ATR passager	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position fente-avants</li> <li>- Alignement segmentaire (bras-tronc- jambes)</li> <li>- Pose des mains largeur épaules</li> <li>- Regard fixé sur les mains</li> <li>- Fouetter (monter) la jambe arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant à la verticale</li> <li>- Gainer le corps, Pointe des pieds tendues</li> <li>- Revenir une jambe après l'autre</li> </ul>

## **VII. DOCUMENTATION**

### **Consignes pour réaliser les éléments gymniques :**

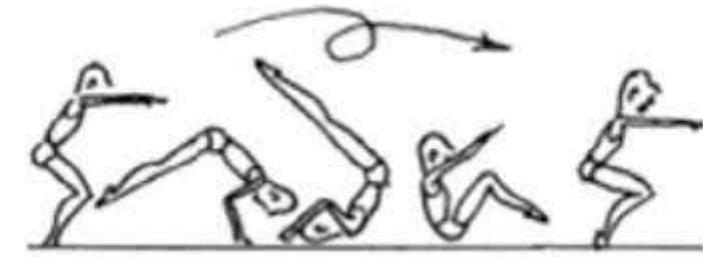
- Roulade avant simple  
Passage sur les mains sans poser la tête au sol -Rotation dans l'axe -Dos arrondi Se relever sans s'aider des mains
- Roulade arrière  
Rotation dans l'axe- Dos arrondi- Passage sur les mains
- Roue  
Alignement segmentaire- Jambes tendues-Jambes écartées-Pointes des pieds tendus
- Saut droit  
Hauteur suffisante - Alignement segmentaire -Réception équilibrée
- ATR passager  
Alignement segmentaire -Corps tonique -Pointes des pieds tendues -Revenir équilibré en grande fente



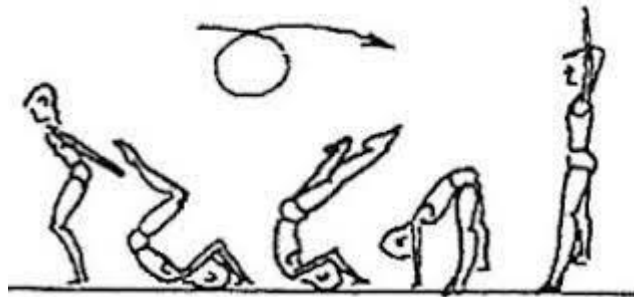
**SAUT DE CHAT**

**LA RONDADE  
TENU**

**ATR**



**ROULADE AVANT ELEVEE**



**ROULADE ARRIERE JAMBES**

**ECARTS**