

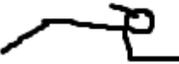
GYMNASTIQUE / ACROSPORT

Les domaines du socle	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
5 compétences travaillées en EPS	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture sportive et artistique
Champs d'apprentissage concerné	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 = « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».				
Cycle 3 6^{ème}					
Les compétences travaillées ou visées pour ce champ	Reproduire des figures à son meilleur niveau : figures acrobatiques en duo (2 statiques, 2 dynamiques) et gymniques au sol et au saut de cheval. Lier ces éléments.	Maîtriser les méthodes pour monter et démonter des figures acrobatiques et gymniques. Concevoir un enchaînement des éléments.	Assumer ses responsabilités dans le groupe de travail. Observer et coévaluer.	Assimiler et respecter toutes les règles de sécurité (matériel, réalisation des figures).	Découvrir les figures acrobatiques et gymniques à reproduire.
	Expérimenter les différents niveaux de difficulté des figures acrobatiques et des éléments gymniques jusqu'à atteindre son meilleur niveau (difficultés maximales maîtrisées). Tourner vers l'avant, l'arrière, se renverser, se maintenir, effectuer un saut et une roue. Connaitre ses capacités et celles des membres du groupe. Mémoriser son rôle et ses figures à réaliser. Coordonner ses actions à celles des autres. Communiquer. Rechercher la continuité des figures acrobatiques et gymniques.	Connaitre différentes prises manuelles. Connaitre différentes méthodes de montage et de démontage des figures et choisir la plus efficace pour chaque duo. Connaitre les positions pour réussir les figures gymniques (alignement). Lier des éléments avec méthode pour que l'ensemble de l'enchaînement soit homogène et cohérent. Identifier un début et une fin à l'enchaînement. Orienter les figures en fonction de la place du spectateur. Utiliser l'espace de façon optimal (aller-retour).	Jouer tous les rôles demandés (porteur, voltigeur, aide, gymnaste, pareur). Gérer ses émotions face à la difficulté des figures. Assumer son rôle de façon lucide en fonction des capacités de chaque membre du groupe. Aider le montage et démontage des figures. Être attentif et prêt à intervenir. Observer les autres et se coévaluer dans le groupe : éléments à observer, niveaux, respect des contraintes, critères de réussite, temps des figures, qualité.	Placement de base du porteur (dos plat, bassin en rétroversion, gainage, triangle de sustentation, verrouillage des articulations, saisies précises), zones d'appuis du voltigeur efficaces et non dangereuses pour le porteur, espace de réception procédures de montage/démontage, placement du regard de l'espace disponible et des autres groupes. Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation.	Expérimenter tous les niveaux des figures acrobatiques et gymniques jusqu'à atteindre son meilleur niveau. Connaitre le vocabulaire spécifique à l'activité gymnastique (rotation, maintien, saut, renversement, ATR, roue) et l'activité acrosport (tenue 3s, montage, démontage, équilibre, répartition des masses, point d'appui, gainage, alignement segmentaire, rôles...). Accepter et se confronter au regard des autres.
Attendus de fin de séquence d'apprentissage	Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé de 2 duos statiques et 2 duos dynamiques (dont une figure chacun avec position verticale renversée), montés et démontés de façon sécurisée, reliés par des éléments gymniques choisis dans toutes les familles proposées. Assumer les rôles de porteur, voltigeur et gymnaste à travers ces figures et ces liaisons. Observer et se coévaluer à partir de critères simples de réussite.				

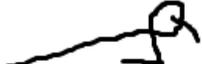
GYMNASTIQUE

AMÉNAGEMENT

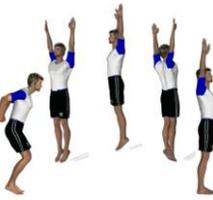
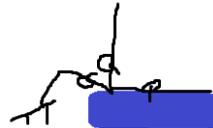
N1

TOURNER VERS L'AVANT	TOURNER VERS L'ARRIÈRE	MAINTIEN	SAUT	RENVERSEMENT / ROUE	SAUT DE CHEVAL
Roulade avant à partir d'un contre-haut sur triangle en mousse 	Roulade arrière à partir d'un contre-haut sur triangle en mousse 	Gainage sur les coudes de face 10 secondes 	Saut demi-tour 	Passage à l'ATR / Placement dos jambes fléchies 	Impulsion deux pieds roulade en contre haut 

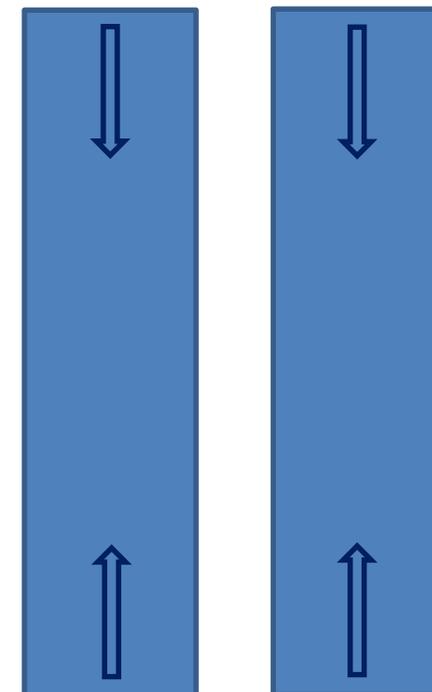
N2

TOURNER VERS L'AVANT	TOURNER VERS L'ARRIÈRE	MAINTIEN	SAUT	RENVERSEMENT / ROUE	SAUT DE CHEVAL
Roulade avant au sol (se relever sans les mains) 	Roulade arrière au sol, jambes écart 	N1 + Gainage sur les coudes de dos 10 secondes 	Saut groupé 	Roue 	Impulsion deux pieds, placement dos, rouler carpé en contre haut 

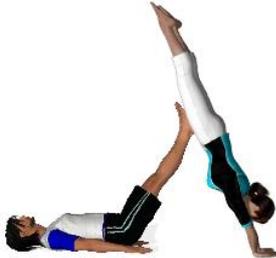
N3

TOURNER VERS L'AVANT	TOURNER VERS L'ARRIÈRE	MAINTIEN	SAUT	RENVERSEMENT / ROUE	SAUT DE CHEVAL
Enchaîner deux roulades avant sans arrêt, se relever sans les mains 	Roulade arrière repoussée pour arriver debout tendu 	N1 + N2 + Gainage latéral sur le coude (côté au choix) 	Saut tour complet 	ATR tenue 2 secondes 	Impulsion deux pieds, lune (ATR) tomber plat dos 

Aménagement du milieu en fonction du niveau des figures gymniques (triangle de mousse pour les rotations). 



ACROSPORT DUOS STATIQUES :

<p>N I V E A U 1</p>				
<p>N I V E A U 1</p>				
<p>N I V E A U 2</p>				
<p>N I V E A U 3</p>		