

EPS

1ère

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## GYMNASTIQUE AU SOL

**ACTIVITE : gymnastique au sol**

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

### SITUATION D'APPRENTISSAGE

**ACTIVITE : Gymnastique au sol**

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

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les élèves de la 1<sup>re</sup>A5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils décident d'identifier des éléments gymniques, d'exécuter un échauffement adapté, produire un enchaînement sur un praticable et d'évaluer leurs prestations.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition :

La gymnastique est l'ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès et certains engins Légers (massue ruban cerceau ballon et corde). C'est la maîtrise du corps dans l'espace.

**Il existe 6 familles en gymnastique qui sont :**

- Sauts : saut droit, saut carapé, saut en extension, saut groupé, saut de biche, saut de chat
- Rotation : roulade avant, élevée, roulade arrière (poisson, tendue, piquée)
- Renversements : roue, rondade, le saut de tête, la souplesse avant, saut de main.
- Appui : ATR (en force, poisson, valse, piquée, di amidol) trépied.
- Maintiens : planche (faciale, écrasée, dorsale, costale, Y)
- Souplesses : le pont, l'écrasement facial, le grand écart.

## **2- Bienfaits :**

La gymnastique au sol permet de développer, d'assouplir et de rééduquer le corps. Elle 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**

- Saluer avant et après la présentation de l'enchaînement
- Présenter l'enchaînement de façon continue
- 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

- Petite course autour du tapis-déplacement latéral, petit saut avec 2 pieds, accélérations sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras - etc,
- Etirements musculaires et assouplissements des articulations
- Enroulement vertébral
- 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 (simple, écart, élevée):**

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi) - bras tendu en avant- regard fixé vers l'avant - pousser complète sur les jambes- suspension du corps jambes serrées - pose des mains loin devant au sol largeur épaule - pose du dos sur la partie supérieure et rouler vers l'avant – revenir (accroupi, jambes décalées, jambes écarts, en siège, jambes tendues)

### **Exécution de la Roulade arrière simple, jambes (écarts, décalées, tendues), piquée.**

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi, en siège) - bras tendu en avant- basculer vers l'arrière, accélérer la rotation, les mains de chaque côté des oreilles - poser les paumes ouvertes au sol- pousser sur les bras, faire passer la tête entre les mains- arriver (accroupi, décalée, écart, tendues, écartées sur les côtés)

### **Exécution de la rondade**

- Départ en fente avant pose costale et simultanée des mains dans l'axe – répulsion sur les mains – passage jambes jointes à la verticale – envol suite à la poussée sur les bras (pas d'appui au sol sur un bref instant)

### **Exécution de la (1/2 pirouette, 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, ou un tour complet pour revenir sur place

### **Exécution de l'ATR (passager, tenu, roulé, valse)**

- Départ en fente-avant- montée des jambes à la verticale, alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) – tête en extension avec le regard fixé sur les main-gainage du corps- maintien de la position pendant trois secondes (pivoter pour les valeses – rouler pour ATR roulé) retour des pieds alternatif à la position de fente avant

### **Exécution du trépied**

- Départ jambes serrées et pliées ou jambes écartées et tendues-accroupi-mains écartées largeur épaules et posées vers l'avant - contact au sol par le front en avant et formant un triangle avec les mains –bascule du corps sur le triangle formé par le front et les mains –gainage du corps –pointes de pieds tendues-tenir trois secondes

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

- 2 éléments liés et cohérents

Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire.

#### **Exemples :**

- Pirouette complète- roulade arrière,
- Planche faciale, ATR roulé

### **Concevoir et exécuter un enchaînement de 6 éléments**

- Éléments liés, dynamiques et cohérents
- Éléments exécutés avec continuité et grande amplitude

#### **Exemple :**

- Demi-pirouette -roulade arrière- planche faciale- ATR roulé- rondade

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

- Debout ou Assis - Toucher les orteils - Tirer sur la taille gauche et le bras droit en haut puis changer de côté pieds joints- tirer une jambe tendue vers l'arrière le buste droit- les deux mains posées sur le genou et changer

### III - ACTIVITE D'APPLICATION

A la fin de la séance, 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 et leur famille dévolution

### IV - SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de la 1<sup>ère</sup> A5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils te sollicitent afin de les aider à :

- Identifier des éléments gymniques .....4 points
- Exécuter un échauffement adapté .....4 points
- Produire un enchaînement sur un praticable .....8 points
- Évaluer leurs prestations. ....4 points

### V- EXERCICES

#### 1- Activité d'application

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande de décrire un échauffement adapté à la gymnastique

#### 2- Activité d'application

- Afin de réaliser un enchaînement libre, votre professeur vous demande de sélectionner les différents éléments de votre enchaînement

#### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique Votre professeur vous demande de réaliser un enchaînement libre de six éléments.

### ➤ VI - SITUATION DEVALUATION + CORRIGES

#### Situation 1

- Avant l'évaluation de fin de leçon de gymnastique au sol, ton ami LOUGAH a des difficultés à réaliser : trépied, l'ATR roulé, et la rondade. Il te demande de l'aider.
  - 1- Indique-lui les critères de réalisation de ces éléments
  - 2- Exécute avec lui ces éléments

### Corrigé

Critères de réalisation	Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ jambes serrées et pliées ou jambes écartées et tendues</li> <li>- Accroupi mains écartées largeur épaules et posées vers l'avant</li> <li>- Contact au sol par le front en avant et formant un triangle avec les mains</li> <li>- Bascule du corps sur le triangle formé par le front et les mains</li> <li>- Gainage du corps</li> <li>- Pointes de pieds tendues</li> <li>- Tenir trois secondes</li> </ul>
	ATR roulé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position fente-avant</li> <li>- Alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe)</li> <li>- Pose des mains largeur épaules</li> <li>- Regard fixé sur les mains</li> <li>- Fouetter la jambe-arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant à la verticale</li> <li>- Gainage du corps, pointe de pieds tendue</li> <li>- Flexion des coudes</li> <li>- Entrer la tête et rouler sur le dos</li> <li>- Revenir en station droite</li> </ul>
	Rondade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Elan avec sursaut</li> <li>- Bras tendus vers l'avant décalés</li> <li>- Poser les mains en T au sol</li> <li>- Lancer la jambe arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe</li> <li>- Torsion du buste</li> <li>- Réception pied joints, regard fixé vers le départ</li> </ul>

### Situation 2

- 1- En vue de participer à la compétition de gymnastique organisée par ton établissement, ton ami LOUGAH te demande de concevoir un enchaînement et te demande de l'aider à se préparer. Tu dois :
- 2- Proposer un échauffement adapté.
- 3- Exécuter avec lui un enchaînement

### Corrigé

	<b>Echauffement général</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite course autour du tapis</li> <li>- Déplacement latéral</li> </ul>
--	--

<b>Echauffement adapté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petits sauts avec 2 pieds</li> <li>- Accélération sur place</li> <li>- Accélération sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras -etc,</li> <li>- Etirements musculaires et assouplissement des articulations</li> <li>- Enroulement vertébral</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Echauffement spécifique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple- La roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasé- Appui facial, costal, dorsal</li> </ul>
----------------------------	---



## **VII. –DOCUMENTATION**

- **CAHIER D'INTEGRATION 1<sup>ère</sup>**

### **TRAUMATISME EN GYMNASTIQUE**

- **Des traumatismes peuvent survenir lors de la pratique de la gymnastique, dus à un mauvais échauffement ou insuffisant, une mauvaise technique ou la fatigue. Les accidents les plus fréquentes dans ce sport sont l'entorse (élongation ou déchirure d'un ligament. Les surfaces articulaires peuvent se rompre. Les surfaces articulaires ne sont plus en contact).**

### **CRITERE POUR REUSSIR UN ENCHAINEMENT**

**Les différents éléments gymniques peuvent être exécutés à partir de certaines postures de départ. Ainsi à partir de la position :**

- accroupi : on peut exécuter la roulade avant, le trépied, le saut droit, ATR force, le saut de tête**
- **appui facial : on peut exécuter le trépied, ATR force, l'appui costal, appui dorsal**
- fente avant : ATR, planche faciale, la roue**
- la station debout bras verticaux : on peut exécuter la roulade arrière, le flip arrière, le salto arrière**
- **siège : équilibre fessier, appui dorsal, chandelle, roulade arrière**



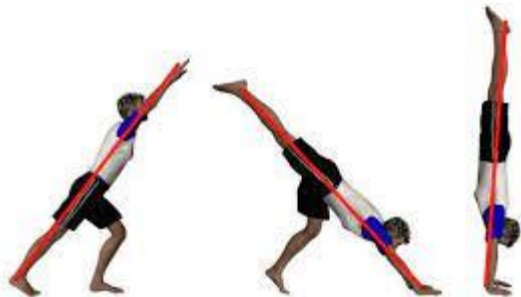
la ROUE



LA RONDADE



ROULADE AVANT



ATR



TREPIED

⑤ Sur la tête et les mains contre un engin

