

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



GYMNASTIQUE AU SOL

ACTIVITE : Gymnastique au sol

LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les élèves de la TleA5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils décident de :

- Identifier des éléments gymniques par famille
- S'échauffer
- Produire l'enchaînement imposé filles et garçons et un enchaînement libre

II- CONTENU DE LA LECON

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 carpe- saut en extension -saut groupé -saut de biche- saut de chat-cabriole, croix de saint André

-rotation : roulade avant élevée -roulade arrière (poisson tendue piquée)

- renversements : roue- rondade- le saut de tête- la souplesse avant -saut de main

-Appui : ATR (force- poisson valse -piquée di amidol) trépied

-maintiens : planche (faciale- écrasée- dorsale- costale -Y)

-soupleses : le pont -l'écrasement facial -grand écart)

Bienfaits :

- développer, assouplir et rééduquer le corps.
- développer les capacités suivantes : l'équilibre, la coordination, la détente, la cohérence, la tonicité et l'esthétique du mouvement.

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

ETAPES DE LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE AU SOL

1- Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté

Echauffement général

- 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 assouplissement des articulations
- Enroulement vertébral

Echauffement spécifié.

- 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

2- Pratique de l'activité

Exécution de la cabriole

- **Un pas du pied droit en sautant, jambe gauche déagée en arrière a l'oblique basse bras gauche a l'oblique avant haut, bras droit à l'horizontal**
- **Puis un pas du pied gauche en sautant et inversant les bras, par passage des bras du corps- bras le long du corps (cabriole sur pied droit puis gauche)**

Exécution de la Roulade avant (simple, écart, élevée) :

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi) - Bras tendu en Avant- Regard fixe 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 décalé, jambes écarts, en siège, jambes tendus)

Exécution de la Roulade arrière (simple, jambes écarts, jambes décalée, poisson, tendue, 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, ATR, appui facial)

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, 3 /4 de tour, 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 (tenu, roule, valse, passager)

- 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 valse – rouler pour ATR roulé) retour des pieds alternatif à la position de fente avant

Exécution de la planche faciale

-départ en fente avant -jambe d'appui tendue- jambe libre tendue à l'horizontal- pointe du pied en extension- tronc dans le même alignement que la jambe libre- dos plat- bras tendu latéralement vers l'avant- doigt serré- regard à l'horizon- tenir trois secondes

Exécution de la roue

- Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avancé au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe- Arriver jambes et bras écartés et tendus

Exécution de plusieurs liaisons de 3 ou 4 éléments

- 3 ou 4 éléments liés et cohérents
Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire
- 3 /4 de tour- roulade arrière -planche faciale, ATR roulé
- Exécuter** un enchaînement imposé du BAC filles ou garçons
- Concevoir et exécuter un enchaînement libre (projet)
- Eléments liés, dynamiques et cohérents
- Eléments exécutés avec continuité et grande amplitude

3- Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés
- 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

Après l'apprentissage le professeur veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer les éléments gymniques de l'enchaînement imposé

IV - SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de la TleA5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils te sollicitent afin de les aider à :

- Identifier des éléments gymniques du BAC4 points
- S'échauffer.....4 points
- Exécuter l'enchaînement imposé du BAC filles ou garçons sur un praticable8 points
- Produire un enchaînement libre sur un praticable.
.....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 :

- sélectionnez les différents éléments de votre enchaînement

3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique Votre professeur vous demande de :

- exécuter l'enchaînement imposé filles ou garçons
- Réaliser un enchaînement libre

➤ 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 : la roue, 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	La roue	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente - - Bras tendu vers l'avant décalés - - Poser la main du pied avancé au sol - - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - - Pousser sur la jambe avant - - Poser la seconde main au sol dans l'axe - - Arriver jambes et bras écartés et tendus -
	ATR roulé	<ul style="list-style-type: none"> - Position fente-avant - Alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter la jambe-arrière tendue - Pousser sur la jambe avant a la verticale - Gainage du corps, pointe de pieds tendue - Flexion des coudes - Entrer la tête et rouler sur le dos - Revenir en station droite
	Rondade	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente - Elan 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 pied joints, regard fixé vers le départ

Situation 2

En vue de participer aux épreuves de gymnastique du BAC, ton ami LOUGAH te demande de l'aider a se préparer. tu dois :

- 1- Proposer un échauffement adapté.
- 2- Indiquer les critères de réussite de l'enchaînement imposé du BAC
- 3- Présenter l'enchaînement imposé garçons ou filles et un enchaînement libre

Corrigé

Echauffement adapté	<p>Echauffement général</p> <ul style="list-style-type: none"> - Petite course autour du tapis - Déplacement latéral - Petites sauts avec 2 pieds - Accélérations sur place - 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 assouplissement des articulations - Enroulement vertébral - <p>Echauffement spécifique</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
----------------------------	---



VII. -DOCUMENTS (Ressources pour approfondir la compréhension de la leçon

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 :

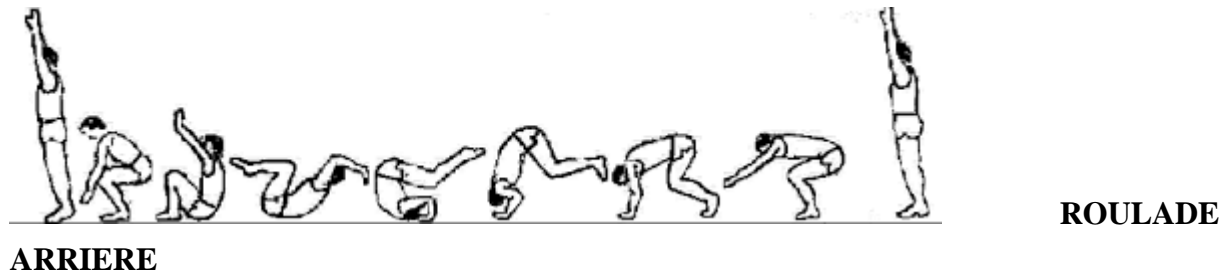
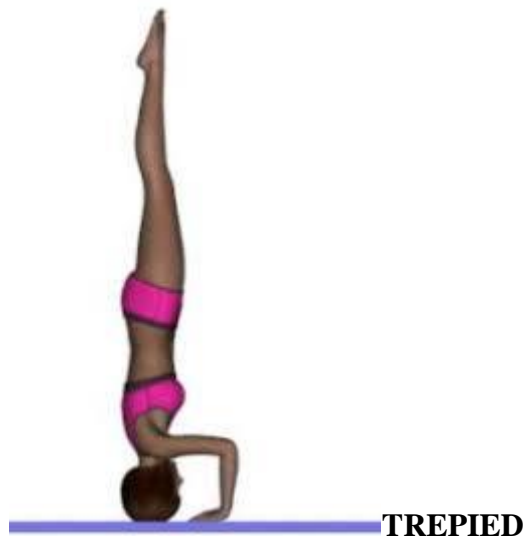
-accroupi : on peut exécuter la roulade avant, le trépid, le saut droit, ATR force, le saut de tête

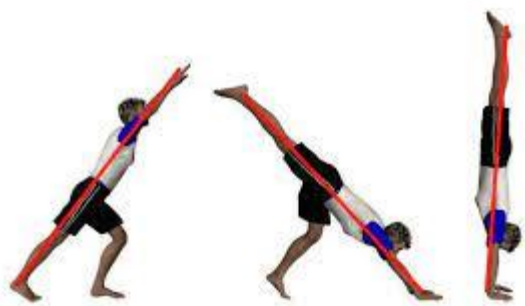
- appui facial : on peut exécuter le trépid, ATR force, l'appui costal, appui dorsal

-fente avant : ATR , planche facial, 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





ATR



PLANCHE ECRASSE

