



SOIRÉE DE L'EPS

«QUELLE GYMENEPS?»
23/01/25

Collège La Mare aux Saules (78)
Mélanie PELTIER

CONTEXTE

- J'enseigne la gymnastique en classe de 6^{ème} dans mon collège.
- Il s'agit d'un cycle long de 10x1h45 de pratique.
- J'ai de bonnes conditions matérielles avec une petite salle spécifique avec des agrès.
- Je travaille par ateliers (5/6) répartis dans la salle. (Nous y reviendrons dans une prochaine diapo).

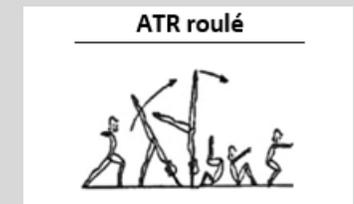


FINALITE DU CYCLE

- La finalité du cycle de gymnastique est de réaliser **des enchaînements de 3 à 4 éléments** (1 au choix par famille) sur au moins 3 agrès (sol / barres asymétriques ou poutre / saut de cheval).
- Pour moi, les enchaînements sont représentatifs de la pratique sociale de référence même si cela va au-delà de ce que recommandent les derniers programmes d'EPS.

LES SAVOIRS QUE LES ELEVES CONSTRUISENT d'un point de vue moteur

- Les rotations en avant, en arrière, longitudinales au sol, aux barres, en poutre (roulades, enroulés en barres)
- Les renversements (en ATR et en roue)
- Les franchissements en table de saut (pose de pied + saut)
- Les éléments de maintien en poutre (chandelle, pompe)
- L'enchaînement de ces différents éléments sur l'agrès
- La combinaison de ces différents éléments : ex : ATR roulé (renversement + rotation avant)



LES SAVOIRS QUE LES ELEVES CONSTRUISENT d'un point de vue méthodologique au service de la motricité :

- Accepter le regard des autres
- Se concentrer lors de sa présentation
- Choisir les éléments qui correspond à son niveau

Travailler la mémorisation :

La base des enchaînements (l'ordre des éléments) est la même pour tout le monde et a été construite par moi.

Les élèves doivent choisir le **niveau de l'élément** pour chaque famille et mémoriser les 3 ou 4 éléments.

LES ENCHAINEMENTS AUX 4 AGRES

Les enchaînements aux différents agrès combinent les différents verbes d'actions

Saut	Barres asy	Poutre	Sol
Franchir + sauter : <ul style="list-style-type: none">- Pose de genoux + saut vertical- Pose de pied + saut vertical- Pose de pied + 360°	<ul style="list-style-type: none">- Entrée- Changement de face- Sortie	<ul style="list-style-type: none">- Entrée- Maintien- Tour- Sortie	<ul style="list-style-type: none">-Se renverser en ATR- Rouler en avant- Se renverser en roue- Rouler en arrière

MA DEMARCHE et MON DEROULE DE CYCLE

Les programmes de 1996 et leurs documents d'accompagnement ont fortement influencé ma démarche d'enseignement.

Je consacre la **1^{ère} partie de cycle à un travail autour des verbes d'action** : rouler, tourner, se renverser, franchir.

Ils me permettent de faire travailler et de faire construire des repères posturaux (la position de la tête, l'orientation du regard, la position en boule...) aux élèves pour des familles d'éléments acrobatiques sur les différents agrès.

La **2^{ème} partie du cycle consiste à choisir les éléments et mémoriser les enchaînements.**

LECON 1	LECON 2	LECON 3	LECON 4	LECON 5	LECON 6	LECON 7	LECON 8	LECON 9	LECON 10
ROTATION AVANT ET ARRIERE		ROTATION LONGITUDINALE ET RENVERSEMENT		ENTRER ET SORTIR DE L'AGRES S'EQUILIBRER FRANCHIR			COMPOSITION ET MEMORISATION DES ENCHAINEMENTS + EVALUATIONS DES DIFFERENTS ENCHAINEMENTS		

ORGANISATION DE LA LEÇON

La salle est organisée en atelier :

- Des ateliers en sol :
- => avec des plans de + ou - inclinés
- => avec des tapis au sol pour délimiter les espaces
- => des éléments en barres asymétriques
- => des éléments en barres parallèles
- => des éléments en grande poutre
- => des éléments en petite poutre

Des ateliers **qui vont vers du plus vite et du plus haut** :

- Roulade avant en petite poutre
- Roulade avant en grande poutre

Le **nombre d'atelier** dépend de l'effectif de la classe et de son degré d'autonomie (de 5 à 6 ateliers)

Je laisse les élèves expérimenter les différents ateliers de manière libre ou de façon imposée au temps en fonction de la classe également.

SECURITE : Je me place sur l'atelier le plus « risqué » sur les rotations par exemple sur l'atelier en enroulé avant en barres supérieure et de manière à voir l'ensemble des ateliers.

Enroulé en BI

Enroulé avant BS

Une fiche avec les points clés sur chaque atelier.

Fiche des rotations avant et arrière

Roulade <u>avt</u> plan incliné		<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Ne pas s'aider de ses mains pour se relever <input type="checkbox"/> Avoir les pieds et les genoux serrés en se relevant
Roulade <u>avt</u> au sol		<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Ne pas s'aider de ses mains pour se relever <input type="checkbox"/> Avoir les pieds et les genoux serrés en se relevant
Roulade <u>arr</u> plan incliné		<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Rester corps groupé pendant la rotation <input type="checkbox"/> Réception sur les pieds, accroupi, genoux serrés
Roulade <u>arr</u> au sol		<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Rester corps groupé pendant la rotation <input type="checkbox"/> Réception sur les pieds, accroupi, genoux serrés
Enroulé <u>avt</u> en barre basse		<input type="checkbox"/> Se grandir <input type="checkbox"/> Avoir une rotation rapide et homogène <input type="checkbox"/> Avoir les mains en pronation (pouces en dessous)
Enroulé <u>avt</u> en barre haute		<input type="checkbox"/> Se grandir <input type="checkbox"/> Avoir une rotation rapide et homogène <input type="checkbox"/> Avoir les mains en pronation (pouces en dessous)
Culbuto en poutre		<input type="checkbox"/> Basculer dans l'axe <input type="checkbox"/> Aller poser les pieds derrière la tête <input type="checkbox"/> revenir en position assise, jambes écartées
Roulade <u>avt</u> en poutre arrivée assise		<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Rester groupé <input type="checkbox"/> arrivée assise jambes écartées

Sur la fiche synthèse des rotations avant / arrière distribuée aux élèves en fin d'échauffement sont notifiés les critères de réalisation / d'évaluation de la maîtrise d'exécution.

Les élèves expérimentent ainsi les éléments sur les différents agrès pendant au moins 2 leçons.

Fiche d'atelier

niveau 1 roulade avant

Les critères ne sont pas tous réalisés :

- ⇒ Rotation désaxée
- ⇒ Maintien de la position groupée difficile

Aménagements :

- Mettre un plan à hauteur au bout du plan incliné pour faciliter le passage du bassin au-dessus des appuis.
- Cela facilite aussi la flexion de la nuque pour aller poser l'arrière de la tête.

Élément	Schéma	Ce qu'il faut faire pour réussir	Critères de réalisation
Niv 1			
Roulade <u>avt</u> plan incliné		Poser ses mains à plat devant soi Pousser sur ses jambes pour amener son bassin au-dessus de ses mains Rentrer sa tête (coller son menton à son sternum / regarder son nombril) Rester en boule (garder son menton coller à son sternum et ses cuisses collées au ventre)	<input type="checkbox"/> Rouler dans l'axe <input type="checkbox"/> Ne pas s'aider de ses mains pour se relever <input type="checkbox"/> Avoir les pieds et les genoux serrés en se relevant

niveau 2 roulade avant

LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Les contenus d'enseignement qui vont aider à construire les postures qui se rattachent aux verbes d'action. Les consignes de position sont donner oralement et expérimenter lors de **l'échauffement spécifique** en fin d'échauffement avec l'ensemble de la classe afin qu'ils soient entendus par tous·tes.

Lors des séances « rouler », je fais travailler le dos rond / dos creux en position à genoux et un travail important sur le culbuto.

Les positions clés à repérer et construire :

- le menton collé au sternum
- Le regard sur le ventre
- les cuisses collées au ventre pour garder une position groupée (garante de vitesse de rotation)

Mon utilisation de l'évaluation pour apprendre

- Je fais un pas de côté dans **la manière d'évaluer mes élèves**. Mon évaluation est construite sur une **accumulation de points** et non sur une note de départ à laquelle on décompte des pénalités.
- Cela correspond à **ma conception de l'EPS et de l'Ecole** qui cherche à **valoriser la construction de savoirs techniques** et non de sanctionner négativement par rapport à une norme ou un modèle.
- Je pense que cette manière d'évaluer est motivante pour mes élèves et **donne une réalité et du sens à chaque pas en avant**, une étape de réalisation réussie d'une figure.
- Cela incite les élèves à essayer de faire les éléments lors des présentations. Elle permet également aux élèves d'intégrer les critères de réalisation et de se positionner dans le rôle de juge.

CO-EVALUATION et EVALUATION au cours du cycle

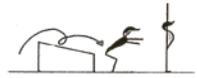
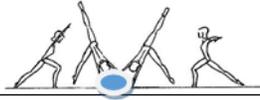
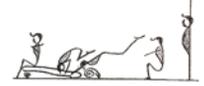
- En effet, à la fin de chaque thématique, les élèves devront présenter devant les autres un ou plusieurs éléments dès la fin de la 2^{ème} leçon.
- Ils ont eu en main la fiche d'évaluation avec les 3 critères de réalisation qui apportent un point lors de la présentation dès la 1^{ère} leçon.
- **La confrontation au regard des autres est progressive :**
- Ils ont travaillé **en binôme avec une co-évaluation avec un camarade choisi.**
- Ensuite ils devront présenter un élément de leur choix à la classe sans que le niveau soit pris en compte au départ. => note sur 3
- Enfin, une évaluation de 2 éléments (un par famille) avec les 2 parties de la note prises en compte :
- - **le coef de difficulté :**
- - **la note de réalisation**

EVALUATION FINALE SOL

ENCHAINEMENT SOL 6^{ème}

Nom / prénom =

Choisir un élément par famille (colonne)

	ATR	Roulade avant	Roue	Roulade arrière		
NIVEAU 1	ATR 1 jambe 	Roulade avt plan incliné 	Roue au-dessus de la mousse 	Roulade arrière en plan incliné 	X 0.5	
Note /3						
NIVEAU 2	ATR 2 jambes 	Roulade avant au sol 	Roue au sol 	Roulade arrière au sol 	X 1	
Note /3						
NIVEAU 3	ATR roulé 	Roulade avant écart 	Roue pied-pied 	Roulade arrière tendue 	X 1.5	
Note /3						
	Note E / 12 =			Note D / 6 =		Total
	Concentration / connaissance / = 2					/20

Exemples
d'enchainements de sol :

sol 1

sol 2

sol 3