



# GYMNASTIQUE

## Cycles 2 & 3

### Objectifs :

- A la suite de la mise en place d'un cycle gymnastique en EPS, s'exprimer devant les autres par une prestation acrobatique :
  - Réaliser une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée.
- Impliquer progressivement l'enfant dans la **tenue des rôles sociaux** (maître du temps, responsable de la marque, arbitre...)

### Les classes USEPiennes participantes s'engagent à :

- Pratiquer un **cycle d'apprentissage** en amont de la rencontre
- Impliquer les enfants de CE2, CM1 et CM2 dans la **tenue des rôles sociaux** (juge, responsable de la marque...) au cours du cycle d'apprentissage et lors de la rencontre
- Permettre à chaque enfant de **choisir, en amont, son contrat** pour chaque atelier
- **Respecter l'organisation de la rencontre** telle qu'elle aura été prévue
- Apporter le **Totem de leur association** lors de la rencontre.
- **Partager le temps de pause méridienne** avec les autres classes participantes.

### Les organisateurs USEP 21 et Ville de Dijon s'engagent à :

- Mettre en place la **rencontre USEP Gymnastique**
- Fournir à chaque élève participant le **carnet de gymnastique en amont**
- Impliquer progressivement les enfants de CE2, CM1 et CM2 dans la **tenue des rôles sociaux** (juge, responsable de la marque...)
- Mettre en place, en parallèle, un circuit de **découverte des agrès de gymnastique**
- Présenter un **spectacle gymnique pendant la pause méridienne**
- Communiquer via les réseaux sociaux et le site internet
- Remettre, sur présentation de la licence, un diplôme individuel et les smileys « rôles sociaux ».

### Transport :

Le Comité départemental de l'USEP prend en charge **60% du transport** pour les classes USEPiennes (licenciées) non dijonnaises, mais invitées à la rencontre, **ayant répondu au cahier des charges**.



# GYMNASTIQUE

## Cycles 2 & 3

### Présentation de la rencontre :

La Rencontre Sportive Associative Gymnastique à l'USEP Côte d'or, c'est :

- la participation, **individuellement** et en fonction du contrat choisi par l'enfant, à **6 ateliers de gymnastique** successifs
- une rencontre dans laquelle **chaque enfant est pratiquant et impliqué dans un rôle social pour les CE2, CM1 et CM2** : juge, maître de la marque...
- une **découverte des agrès de gymnastique** dans les salles dédiées du Palais des Sports
- une rencontre accessible et valorisante pour tous (équitable, épanouissante et inclusive)
- un **temps d'accueil** en début de rencontre avec : présentation des classes participantes, présentation des totems, rappel des règles du jeu...
- un **temps de conclusion** avec la remise des diplômes de participation et pour les licenciés les diplômes individuels et les smileys « rôles sociaux »
- une rencontre **ouverte aux USEPiens et aux élèves dijonnais non-USEPiens des cycles 2 & 3**

### Description de la rencontre :

Les classes alterneront sur **deux rotations distinctes de 45 minutes** :


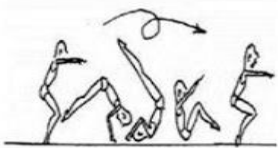

- une rotation de pratique des 6 ateliers
- une rotation de découverte des agrès de gymnastique

Les élèves de CE2, CM1 et CM2 auront une **rotation supplémentaire en tant que juge**.

Les élèves pratiqueront la gymnastique sur **6 ateliers**. Trois ateliers seront évalués, trois ne le seront pas.


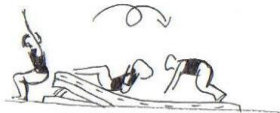

Pour chaque atelier, trois contrats sont proposés aux élèves. Chaque classe participante recevra, en amont de la rencontre, un carnet de la rencontre gymnastique par élève sur lequel seront exposés les différents contrats. Sur ce carnet, les élèves choisiront leur contrat pour chaque atelier. Ils viendront à la rencontre avec leur carnet qu'ils présenteront aux juges à chaque atelier.

### Atelier Roulade avant (évalué)

Contrat 1	Contrat 2	Contrat 3
		
▼ Critères d'évaluation ▼		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je roule dans l'axe.</li> <li>- Je garde les jambes groupées, serrées.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je roule dans l'axe.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je roule dans l'axe au-dessus de l'obstacle.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>






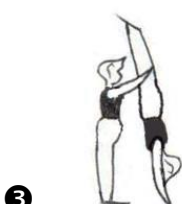


### Atelier Roulade arrière (non évalué)

Contrat 1	Contrat 2	Contrat 3
		
▼ Critères d'exécution ▼		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je place mes mains.</li> <li>- Je roule dans l'axe.</li> <li>- Je garde les jambes groupées, serrées.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je place mes mains.</li> <li>- Je roule dans l'axe.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre pieds serrés.</li> <li>- Je place mes mains.</li> <li>- Je roule dans l'axe.</li> <li>- J'arrive stabilisé sur les pieds.</li> </ul>

### Atelier Appui tendu renversé (évalué)

Cet atelier se réalise en binôme : le gymnaste et son pareur.

Contrat 1	Contrat 2	Contrat 3
	 	  
▼ Critères d'évaluation ▼		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je verrouille les coudes.</li> <li>- Je garde le corps et les jambes tendus.</li> <li>- Je tiens pendant 5 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je verrouille les coudes.</li> <li>- J'aligne mes mains, mes épaules et mon bassin, jambes tendues.</li> <li>- Je tiens pendant 5 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je verrouille les coudes.</li> <li>- J'aligne mes mains, mes épaules et mes chevilles.</li> <li>- Je tiens pendant 5 secondes.</li> </ul>



# GYMNASTIQUE

## Cycles 2 & 3

### Atelier Rouler autour de la barre (non évalué)

Atelier découverte
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je tourne autour de la barre en restant groupé.</li> <li>- Je lâche la barre quand j'ai posé les pieds au sol.</li> </ul>

Il s'agit du seul atelier où 3 contrats ne sont pas proposés. Les élèves découvriront l'atelier sur le lieu de rencontre.

### Atelier Poutre (évalué)

Contrat 1	Contrat 2	Contrat 3
<p>Traversée simple</p>	<p>Traversée avec deux demi-tours successifs.</p>	<p>Traversée avec deux demi-tours successifs, puis passage en position accroupie</p>
<p>▼ Critères d'évaluation ▼</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je traverse seul(e) sans aide extérieure.</li> <li>- Je regarde devant moi.</li> <li>- Je conserve l'équilibre pendant la traversée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je regarde devant moi.</li> <li>- Je réalise deux ½ tours sur ½ pointes.</li> <li>- Je conserve l'équilibre pendant les deux ½ tours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je regarde devant moi.</li> <li>- Je réalise deux ½ tours sur ½ pointes en conservant l'équilibre.</li> <li>- Je passe en position accroupie en conservant l'équilibre.</li> </ul>



### Atelier Sauter sur le trampoline (non évalué)

Contrat 1 (CP uniquement)	Contrat 2	Contrat 3
		<p>Après impulsion, choix : saut groupé ou figure libre ou <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je démarre en hauteur.</li> <li>- Je réalise un saut en extension groupé avec impulsion sur le trampoline.</li> <li>- J'arrive sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je réalise un saut en extension groupé avec impulsion sur le trampoline.</li> <li>- J'arrive sur les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je réalise un saut en extension avec impulsion sur le trampoline :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec <math>\frac{1}{2}</math> tour ;</li> <li>• ou twist (je touche mes pieds, jambes pliées derrière).</li> </ul> </li> <li>- J'arrive sur les pieds.</li> </ul>

### Évaluation

Pour les ateliers évalués, les juges lèveront :

- un carton bleu si le contrat est réussi ;
- un carton jaune si le contrat n'est pas réussi (**Attention : le contrat n'est pas réussi à partir du moment où au moins un élément du contrat est manquant.**)