



PROJET D'EXERCICES GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



Niveau 1

Nom _____ Prénom _____

Niveau 1

Corde « échapper 1 nœud »



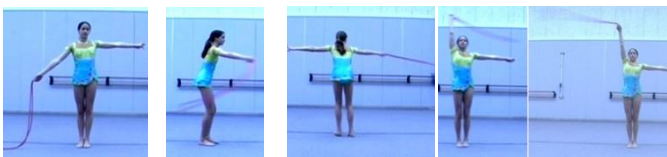
Description: Départ pieds serrés, 2 nœuds dans la même main. En reculant, échapper 1 nœud.

Consigne: tracer une ligne droite avec la corde

Être capable de: échapper 1 nœud à 1 main



Corde « rotations au dessus de la tête »



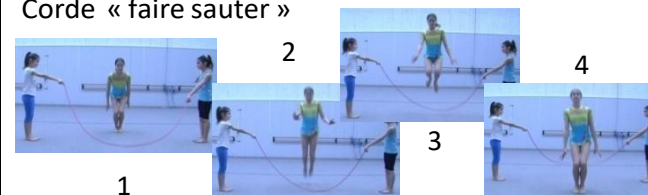
Description: Corde tenue dans 1 main, faire 1 tour sur soi, le bras monte à la verticale, rotations au dessus de la tête.

Consigne: Allongement du bras.

Être capable de: effectuer des rotations au dessus de la tête



Corde « faire sauter »



Description: Corde tenue par 2 partenaires, balancés de corde. Franchir la corde en mouvement.

Consigne: Mouvements réguliers de la corde, corps droit dans le saut. Réception sur ½ pli

Être capable de: franchir la corde



Cerceau « rouler devant le corps »



Description: Par transfert du poids du corps et une poussée de la main, rouler le cerceau.

Consigne: Récupérer le cerceau bras tendu.

Être capable de: rouler le cerceau sur une ligne



Cerceau « rotation au sol : la toupie »



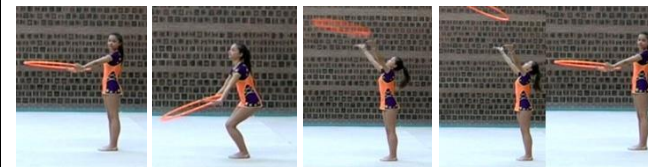
Description: Cerceau devant le corps, par la mise en action de tous les doigts sur la circonférence, rotations du cerceau autour de l'axe vertical.

Consigne: Bras tendu, éloignement du cerceau.

Être capable de: ne pas faire tomber le cerceau.



Cerceau « lancer à plat : la crêpe »



Description: Cerceau tenu à plat, flexion des jambes, lancer le cerceau sur extension des jambes.

Consigne: Bras allongés et au même niveau, les mains à plat, récupérer loin du corps.

Être capable de: lancer et récupérer à plat



Ballon « rouler au sol »



Description: A genoux, rouler le ballon sur le diamètre du cerceau et tout autour de la circonférence. Changer de main.

Consigne: Accompagner l'engin, allongement du bras

Être capable de: rouler le ballon au sol.



Ballon « rebond passif »



Description: Debout derrière 1 cerceau, ballon tenu à 2 mains. Flexion des jambes, échapper le ballon, le récupérer à 2 mains sur extension des jambes.

Consigne: Accompagnement de l'engin avec le corps.

Être capable de: lâcher et récupérer le ballon



Ballon « lancer par poussée »



Description: Ballon maintenu dans les 2 mains, par flexion et extension des jambes et des bras, lancer du ballon. Récupérer dans les bras pliés.

Consigne: Accompagner l'engin, allongement des bras et fixation à l'oblique haute.

Être capable de: lancer, rattraper.



3

Nom _____ Prénom _____

Niveau 1

Massue « élans »



Description: Massue dans 1 main, index posé sur le corps de la massue, transfert du poids du corps qui déclenche les élans devant le corps.

Consigne: Allongement du bras, la massue dans le prolongement du bras

Être capable de: faire des élans réguliers



Massue « petits cercles »



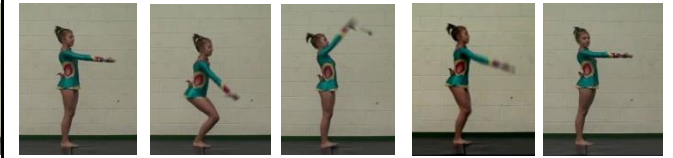
Description: Massue maintenue par la tête entre 3 doigts, faire un tour sur soi, à l'arrêt du tour laisser la massue effectuer des petits cercles sous le bras.

Consigne: Allongement du bras, massue mobile.

Être capable de: déclencher les petits cercles sous le bras.



Massue « échappés »



Description: Bras à l'horizontal, main fermée sur le col de la massue. Sur flexion et extension des jambes, petit élan du bras, du bas vers l'oblique haute, échapper la massue et retenir la main sur le col.

Consigne: Allongement et fixation du bras.

Être capable de: échapper, récupérer la massue



Ruban « élans devant le corps »



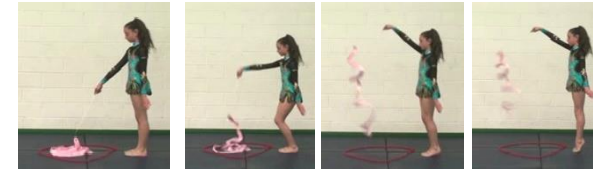
Description: Ruban dans une main, index posé sur la baguette avec transfert du poids du corps, élan du ruban devant le corps.

Consigne: Allongement du bras, accompagnement du corps.

Être capable de: maintenir la totalité du ruban en mouvement.



Ruban « serpentins horizontaux »



Description: Ruban posé dans un cerceau, bras tendu index sur la baguette, sur flexion et extension, mobilisation dynamique du poignet droite, gauche.

Consigne: Bras allongé, éloignement du ruban par rapport au corps, poignet dynamique.

Être capable de: dessiner des serpentins horizontaux devant le corps.



Ruban « spirales cercles horizontaux »



Description: Bras tendu, croisé devant le corps, index posé sur la baguette dessiner des grands cercles autour de la circonférence du cerceau.

Consigne: Mouvement de l'épaule et fixation du poignet, allongement du bras.

Être capable de: dessiner des grands cercles devant le corps.



Production de groupe :
la ligne :

« les uns à côté des autres »



Description: Se placer à côté de ses partenaires de façon à dessiner une ligne.

Consigne: Bien s'aligner par rapport à son partenaire de droite et de gauche.

Être capable de: dessiner une ligne



Production
de groupe:
la ligne



Description: départ en colonnes, se déplacer en effectuant des courus, mains à la taille, se placer en ligne face au trait rouge.

Consigne: Soigner le déplacement, bien s'aligner en respectant les espaces et l'alignement avec ses partenaires.

Être capable de: se déplacer en groupe et de former des lignes.





Niveau 2

Nom _____ Prénom _____

Niveau 2

Corde « échappés »



Description: Face à face, sur flexion et extension des jambes, échapper le nœud à sa partenaire et passer dans le « U » dessiné à la réception du nœud.

Consigne: Allonger et fixer le bras lors de l'échappé

Être capable de: échapper, sauter dans la corde



Corde « arrêter les rotations »



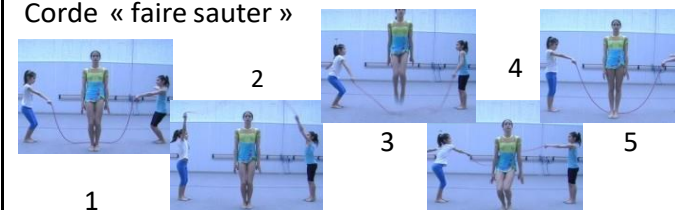
Description: Rotations au dessus de la tête, faire 1 tour sur soi, baisser le bras, à l'arrêt du tour laisser la corde s'enrouler autour de la taille, attraper la corde.

Consigne: Ralentir et freiner la corde lors du tour.

Être capable de: saisir le bout de corde.



Corde « faire sauter »



Description: Saut dans une corde tournée par 2 partenaires

Consigne: Extension des jambes lors du saut; tours de corde par accompagnement du corps..

Être capable de: sauter dans la corde



Cerceau « rouler à sa partenaire »



Description: Face à face, main posée à plat sur le cerceau, flexion et rouler le cerceau à sa partenaire sur extension des jambes

Consigne: Ne pas appuyer sur le cerceau. Allongement et fixation du bras. Soigner la trajectoire

Être capable de: rouler droit à sa partenaire



Cerceau « rotations : la toupie libre »



Description: Cerceau devant le corps, effectuer des rotations « libres » du cerceau autour de l'axe vertical, mise en action par tous les doigts.

Consigne: Mouvement dynamique des doigts, rattraper le cerceau main dessus le cerceau

Être capable de: déclencher et arrêter la toupie



Cerceau « lancer à une partenaire »



Description: Face à sa partenaire, avec flexion et extension des jambes, lancer à plat le cerceau, avec 1 élan du bas vers l'oblique haute des bras, ouvrir les mains. Récupérer le cerceau le plus haut possible.

Consigne: Bras allongés au même niveau.

Être capable de: lancer, récupérer le cerceau



Ballon « rouler au sol avec cerceau »



Description: Sur pas marchés, rouler le ballon à l'aide de la circonférence du cerceau, ballon à l'intérieur et à l'extérieur du cerceau.

Consigne: Contrôle de la vitesse du rouler

Être capable de: maîtriser la force du rouler



Ballon « rebond du ballon 1 pas »



Description: Debout dans 1 cerceau, rebond du ballon devant le cerceau, sortir du cerceau sur le rattraper du ballon

Consigne: Allongement des bras, précision du rebond

Être capable de: récupérer le ballon avec 1 pas.



Ballon « lancer à 1 main rattrapé avec 2 mains »



Description: Ballon posé sur main, bras plié, extension du bras à la verticale, lancer le ballon par poussée. Rattraper à 2 mains. par flexion et extension des jambes.

Consigne: Contrôle de la verticalité du bras.

Être capable de: lancer et rattraper



Nom _____ Prénom _____

Niveau 2

Massue: « élan et ¼ de tour »



Description: Transfert du poids du corps, élan de la massue devant le corps, au retour du bras à l'horizontal effectuer ¼ de tour avec le corps.

Consigne: Maintenir la massue dans le prolongement du bras.

Être capable de: lier élan et ¼ de tour du corps



Massue: » petit cercle au dessus du bras »



Description: Massue dans le prolongement du bras par mouvement du poignet, amener le corps de la massue face au visage, pousser le corps de la massue de l'autre main.

Consigne: Fixer le bras, mobilisation du poignet.

Être capable de: faire un cercle au dessus du bras



Massue « échapper d'une main attrape de l'autre »



Description: Massue tenue par le col devant le corps, sur extension des jambes échapper la massue et la rattraper de l'autre main

Consigne: Allongement du bras. Regarder la main

Être capable de: lancer, changer de main pour récupérer la massue



Ruban « élans avant et arrière »



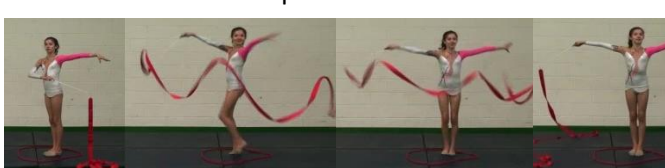
Description: Elans du ruban vers l'arrière et vers l'avant sur flexion et extension des jambes.

Consigne: coordonner le mouvement du corps et les élans.

Être capable de: conserver la totalité du ruban en mouvement



Ruban « sur 1 tour serpentins verticaux »



Description: Placer au centre d'un cerceau, bras croisé devant le corps, faire 1 tour sur soi, mobiliser le poignet de haut en bas dessiner des serpentins.

Consigne: Bras fixé à l'horizontal, mobilisation dynamique du poignet.

Être capable de: dessiner des serpentins verticaux sur 1 tour du corps.



Ruban « spirales horizontales »



Description: Baguette du ruban dans le prolongement du bras, devant le corps, avec extension des jambes, monter le bras à l'horizontal, petits cercles du poignet dessiner des spirales.

Consigne: action dynamique du poignet, allongement du bras.

Être capable de: dessiner des spirales



Production de groupe:

La colonne:

« les uns derrière les autres »



Description: Se placer les uns à côté des autres, ¼ de tour, se placer les uns derrière les autres.

Consigne: bien se placer derrière son partenaire.

Être capable de: se placer en colonne.



Production de groupe

De la ligne à la colonne



Description: Après un déplacement avec courus, s'aligner face au trait rouge, ¼ de tour et s'aligner en colonnes.

Consigne: Respecter les alignements en ligne et en colonne.

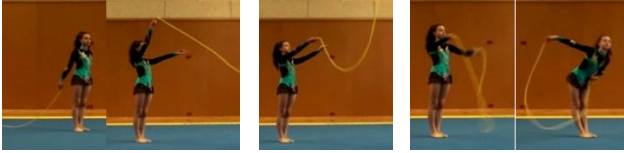
Être capable de: Dessiner des lignes et des colonnes.





Niveau 3

Corde « échappés »



Description: derrière le corps, 1 nœud de corde au sol dans le prolongement du bras, élan du bras de l'arrière vers l'oblique avant, attraper le nœud avec l'autre main.

Consigne: Allongement du bras, rattraper le nœud dans la paume de l'autre main.

Être capable de: rattraper le nœud



Corde « rotations »



Description: rotations au dessus de la tête, bras maintenus à la verticale, changer de main et continuer les rotations de corde

Consigne: Maintenir la verticalité du bras

Être capable de: changer de main sans altérer les rotations.



Corde «faire sauter une partenaire»



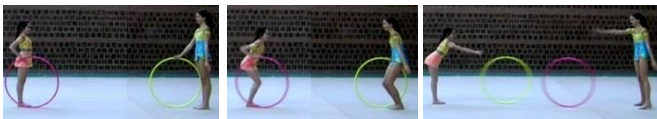
Description: Tenir les 2 nœuds de la corde dans une main, faire un tour sur soi, sa partenaire saute par-dessus la corde.

Consigne: Coordonner la vitesse de la corde avec le saut de la partenaire. Allongement du bras

Être capable de: faire sauter sa partenaire en contrôlant les rotations, vitesse, freinage



Cerceau « rouler son cerceau à sa partenaire »



Description: Face à face, cerceau sur le plan latéral, échange des cerceaux par rouler.

Consigne: Allongement du bras, pousser le cerceau de la paume de la main et des bouts de doigts.

Être capable de: rouler son cerceau et attraper Le cerceau de sa partenaire



Cerceau « rotations vers sa partenaire »



Description: « toupie libre » Déclencher la rotation avec le pouce (sens externe), le cerceau se déplace, la partenaire récupère le cerceau.

Consigne: Mouvement dynamique du pouce, flexion et extension des jambes

Être capable de: transmettre le cerceau avec toupie



Cerceau « lancer ½ renversement »



Description: lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire ½ tour. Bras à l'oblique avant haute au moment du lancer.

Consigne: Bras allongés au même niveau et fixés,

Être capable de: lancer en maintenant l'horizontalité pendant le renversement



Ballon « rouler à une partenaire 1 ballon»



Description: Face à face à genoux assises sur les talons dans 1 cerceau, pousser le ballon des bouts des doigts

Consigne: Allongement du bras, ne pas bouger le cerceau pour la réception, renvoyer le ballon à la partenaire

Être capable de : rouler sans altérer la trajectoire



Ballon « rebonds avec pas rythmés »



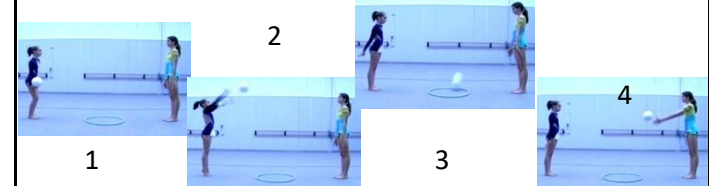
Description: Rebonds dans 1 cerceau, sauter dans le cerceau rebond devant le cerceau, sauter pour sortir du cerceau. Rebonds à 2 mains avec flexion et extension des jambes.

Consigne: verticalité des rebonds, coordination.

Être capable de: coordonner rebonds et sauts



Ballon « lancer avec 1 rebond dans 1 cible »



Description: Face à face, lancer son ballon : sur flexion et extension des jambes, élan de bas à l'oblique haute lancer le ballon, rebond dans un cerceau

Consigne: Allongement du bras, poignet fixé dans le prolongement du bras.

Être capable de: lancer avec rebond à la partenaire



Massue « cercles dans les 2 sens »



Description: 2 Grands cercles devant le corps, massue dans le prolongement du bras index sur le col. Départ cercle 1 bras à l'oblique bas. Départ du cercle 2 bras verticaux.

Consigne: maintenir le bras allongé dans les circumductions.

Être capable de: dessiner des grands cercles



Massue « petits cercles changements de mains »



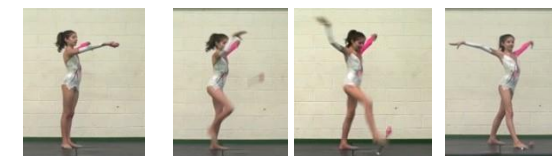
Description: A genoux tête de la massue par les doigts. Petits cercles dessous et changement de mains devant le corps.

Consigne: prise légère de la massue, mobilisation du poignet. Allongement du bras. Continuité des petits cercles lors du changement de mains

Être capable de: petits cercles, changer de mains



Massue « échapper et bloquer avec le pied »



Description: Tenir la massue par le col, flexion des jambes sur l'extension, ouvrir la main et bloquer la massue au sol à l'aide du pied (plaquage de la massue)

Consigne: Bras allongé, poignet fixé lors de l'ouverture de la main

Être capable de: plaquer la massue au sol



Ruban « grands cercles devant le corps 2 sens »



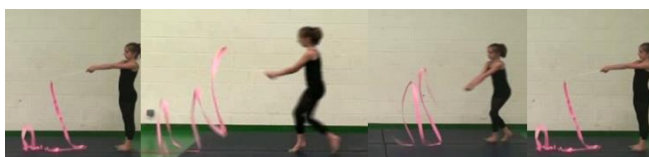
Description: Dessiner des grands cercles devant le corps, départ bras oblique bas, puis revenir par le sens inverse bras montant à la verticale. Flexion et extension des jambes

Consigne: rechercher l'amplitude, bras allongé

Être capable de: mettre tout le ruban en mouvement



Ruban « serpentins verticaux »



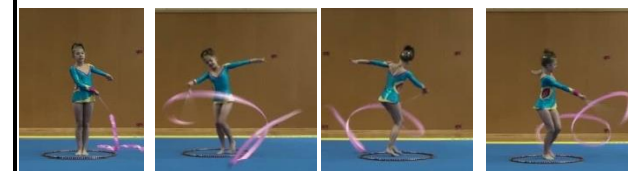
Description: Marcher en reculant, tenir la baguette et effectuer un mouvement dynamique du poignet du haut vers le bas.

Consigne: bras allongés, mobilisation rapide du poignet. Chercher la régularité des dessins

Être capable de: dessiner des serpentins verticaux



Ruban « spirales verticales »



Description: Au centre d'un cerceau, bras tenant la baguette du ruban croisé devant le corps, tourner sur soi et en actionnant le poignet, dessiner des spirales autour du cerceau

Consigne: mobilisation dynamique du poignet, bras allongé

Être capable de: dessiner des spirales verticales



Production de groupe :

Le quinconce



Description: Se placer en ligne, les lignes paires 2 et 4, dans les intervalles des lignes 1 et 3.

Consigne: Bien s'aligner et se placer par rapport à ses 2 partenaires de la ligne de devant.

Être capable de: dessiner un quinconce



Production de groupe:

Déplacement et formation en quinconce



Description: Déplacement des colonnes 1 et 3, puis des colonnes 2 et 4, se placer en quinconce.

Consigne: Les colonnes 1 et 3 s'alignent après le déplacement. Les colonnes 2 et 4 rejoignent les partenaires et se placent dans les intervalles entre 2 gymnastes.

Être capable de: dessiner un quinconce



inspection académique
Val-d'Oise



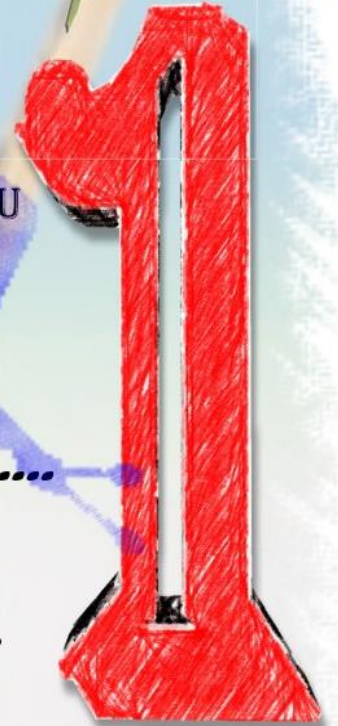
académie
Versailles
éducation
nationale
jeunesse
vie associative



DIPLÔME

ANIMATION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

NIVEAU



NOM:..... **PRENOM:**.....

fait à : *le*

La Présidente du CDVO 95

Le Directeur de l'USEP 95

L'enseignant

Le Défi Gym:

Le défi gym conclut une unité d'apprentissage de séances d'EPS incluant la familiarisation avec les fiches de route et d'ateliers, tant pour les enfants que pour les adultes. Ainsi l'enfant vit un vrai moment de rencontre sans perte de temps liée à l'interprétation des consignes de passage.

Le défi gym est une forme de rencontre qui oppose des équipes organisées sur la base de la mixité et de l'hétérogénéité, avec pour finalité l'autonomie de l'enfant et la connaissance de ses capacités.

L'aire d'évolution optimale doit être comprise dans un espace de 40 m sur 20 m, avec au maximum de 72 enfants. Pour autant, nous privilégierons les rencontres au cours desquelles une classe de cycle 3 organisera la rencontre pour deux classes de cycle 2, les élèves de cycle 3 prenant en charge l'explication et l'encadrement des activités déclinées au sein des 6 ateliers et la gestion du goûter.

A des fins logistiques, il est conseillé de prendre contact avec le comité départemental de gymnastique et le club local pour l'aide humaine, pédagogique et matérielle. Comme lieu, utiliser si possible les salles de gymnastique spécialisées des clubs locaux. Prévoir une durée minimum de 2 heures pour une rencontre. Concernant les fiches à distribuer, les fiches de route pour les élèves sont confiées aux adultes. Pour la gestion matérielle, il est important pour gagner du temps, de l'installer avant la rencontre. Mais le rangement peut se faire avec les enfants.

Pour présenter l'activité aux élèves, utiliser les photos et la bande dessinée de présentation de la gymnastique spécialement conçue pour eux.

Chaque passage aux ateliers dure 10 à 12 minutes (soit au minimum 2h de rencontre). Celui-ci est découpé en deux temps :

- 1^{er} temps : entraînement pour effectuer les exercices demandés dans les 3 niveaux de pratique ;
- 2^e temps : réalisation de l'exercice en fonction du contrat choisi par les enfants, et validation par les enfants du binôme suivant et par l'adulte.

La rotation se fait dans l'ordre numérique (ateliers numérotés). Ceci avec un maximum de 6 équipes (soit 12 enfants) par atelier, comme ci-dessous :

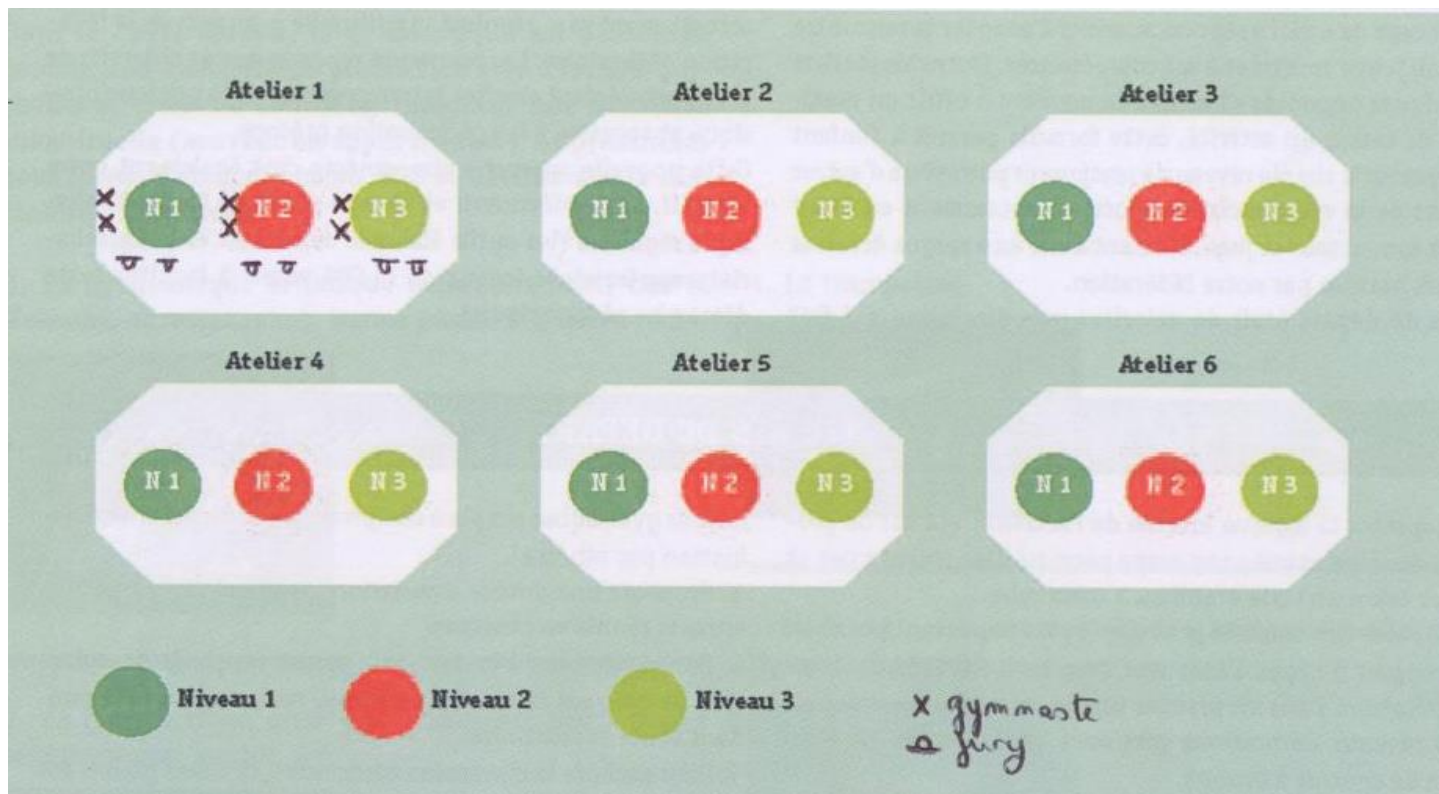


TABLEAU DE COTATION À L'USAGE DES ENFANTS

| | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|----------|----------|----------|
| FAIT mais non réalisé | 1 point | 2 points | 3 points |
| FAIT et réalisé selon le critère de réussite | 4 points | 5 points | 6 points |

Fiche d'évaluation :

Le « défi gym » se vit à deux niveaux: c'est à la fois un défi entre binômes et entre équipes puisque l'adulte accompagnateur du groupe renseigne une fiche récapitulative.

RENCONTRE « DEFI GYM » USEP/FFG

Le à

| NOM DE L'ÉQUIPE | | | | | | | |
|-----------------|---------------|----------------------|--------|---------------|--------|--------|--------|
| Nb de points | prénom: | | | prénom: | | | |
| | Ateliers | Niv. 1 | Niv. 2 | Niv. 3 | Niv. 1 | Niv. 2 | Niv. 3 |
| ATELIER 1 | | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| ATELIER 2 | | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| ATELIER 3 | | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| ATELIER 4 | | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| ATELIER 5 | | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| TOTAL | | | | | | | |
| TOTAL GÉNÉRAL | | | | | | | |
| ATELIER 6 | | réussi: OUI / NON | | | | | |

Pour tout renseignement complémentaire:

Contactez Sébastien RISLER
Conseiller Technique Sportif Zone Ile-de-France
06 87 20 33 16
sebastien.risler@drjscs.gouv.fr

