

GYMNASTIQUE - HANDBALL



FAITES VOS JEUX



RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



vous êtes ici



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique exclusivement féminine : la Gymnastique Rythmique (GR).

La gymnastique rythmique est une discipline se réalisant en musique, qui s'approche d'un mélange entre danse classique et gymnastique artistique, regroupant le maniement de quatre engins d'adresse : le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

C'est en 1984 à L.A que la gymnastique rythmique, fait son apparition au programme olympique avec une épreuve individuelle. Douze ans plus tard à Atlanta, en 1996, une épreuve en équipe est ajoutée au programme.

Les deux règles essentielles de la GR sont :

- 1) Le corps doit toujours être en action (statique ou dynamique).
- 2) L'objet doit toujours être en mouvement, tenu "légèrement", jamais perdu.

Pour épater des spectateurs, les gymnastes doivent allier risque (figures corporelles de plus en plus difficiles et manipulation des engins de plus en plus périlleuses) -virtuosité (donner une impression de facilité) -originalité (inventer des figures jamais vues) -expressivité et esthétique (communiquer avec les juges selon son propre style).

Les épreuves de gymnastique rythmique de Paris 2024 se dérouleront du 8 au 10 août, à l'Arena Porte de la Chapelle, un écran sportif ultramoderne situé dans le nord de Paris.

Sources : <https://www.paris2024.org/fr/sport/gymnastique-rythmique>
et <https://epsetsociete.fr/la-gymnastique-rythmique-a-lecole-primaire-reperes-didactiques>

GYMNASTIQUE /

SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

- [Cycle 1](#)
- [Cycle 2](#)
- [Cycle 2 - Pour aller plus loin...](#)
- [Cycle 3](#)
- [Cycle 3 - Pour aller plus loin...](#)
- [Cycle 4](#)
- [Cycle 4 - Pour aller plus loin...](#)

TRANSDISCIPLINARITÉ :

- [Pour aller plus loin](#)

ACTION UGSEL POUR LA PÉRIODE :

- [Championnats nationaux Gymnastique rythmique, 3 avril 2024 à Rézé \(44\)](#)



PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique qui permet souvent à l'équipe de France de gagner de nombreuses médailles lors des jeux olympiques et sur les compétitions internationales. Trois fois championne olympique, six fois championne du monde et trois fois championne d'Europe, il s'agit de la sélection de handball la plus titrée de tous les temps. L'équipe de France devient en 2017 la première équipe de l'histoire à gagner six titres mondiaux (1995, 2001, 2009, 2011, 2015 et 2017) auxquels s'ajoutent trois titres européens (2006, 2010 et 2014) et trois titres olympiques (2008, 2012 et 2020). Ces résultats en font la première équipe à avoir remporté au moins trois fois, les trois compétitions majeures.

Des surnoms lui ont été attribués depuis les années 1990 et l'éclosion de la sélection au plus haut niveau de la scène internationale : les Bronzés (1992), les Barjots (1993-1996), les Costauds (2001-2008) et les Experts (2008-2017). En effet, durant cette période, l'équipe a disputé treize finales internationales, n'en a perdu que deux (en 1993 et en 2016).

HANDBALL /

SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

- [Cycle 1](#)
- [Cycle 1 - Pour aller plus loin...](#)
- [Cycle 2](#)
- [Cycle 2 - Pour aller plus loin...](#)
- [Cycle 3](#)
- [Cycle 3 Hand à 4](#)
- [Cycle 4](#)

TRANSDISCIPLINARITÉ :

- [Cycle 1](#)
- [Cycle 2](#)
- [Cycles 3-4](#)

ACTION UGSEL POUR LA PÉRIODE :

- [Défi Basket](#)

L'Ugsel remercie notre capitaine de l'équipe de Basket 3X3 Hortense Limouzin, championne du monde en 2022 et 2023.

CONVENTION NATIONALE UGSEL – FÉDÉRATION DE HANDBALL :

L'Ugsel remercie la fédération de Handball pour son partenariat privilégié et ce partage de documents mis à disposition pour nos établissements scolaires.





FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugssel nationale :
animation@ugsel.org

FÉLICITATIONS !

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



vous êtes arrivés là



NATATION - GOLFS

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

COMPÉTENCES ATTENDUES

| Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

| Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

| Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes ou jeux chantés.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

| Apprivoiser l'objet et évoluer avec sur un support musical.

| Construire son déplacement en fonction des autres.

| Réaliser des actions successives à visée expressive.

DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT

| Laisser l'enfant choisir son objet et sa gestuelle.
Relancer sur :

- La continuité,
- L'amplitude,
- La diversité des gestes.

| Amener l'enfant à trouver son rythme propre, la musique de son corps.

| Proposer des musiques et y placer son geste.

| Rechercher l'esthétisme.

SÉANCE 1

OBJECTIF

| Sentir, toucher et jouer avec des objets.

MATÉRIEL

| Formes et matières contrastées : cerceaux, anneaux, foulards, balles en mousse, ballons de baudruche, bandes de tissu, feuilles de papier, feuilles d'automne, cordelettes...

ORGANISATION

| Matériel disposé sur toute la surface de la salle (plus d'objets que d'enfants).

TRANSDICIPLINARITÉ

| Thèmes musicaux en cours : eau, saison...

| Différents styles de musiques : rock, classique...

| Instruments à percussions.

| Lignes et figures géométriques : courbe, droite, cercle, sphère...

| La ligne dans les œuvres d'art.

| Vivre des comptines, des poèmes.

| Connaître son corps.

MISE EN ŒUVRE

1) Sans support musical.

2) Avec support musical.

Les enfants se promènent dans « le jardin d'objets » et font leur choix :

- Manipuler l'objet au sol avec les différentes parties du corps. (exemple : pousser un cerceau au sol avec le pied, faire glisser un foulard, rouler à plat ventre sur un ballon...).
- Jouer avec l'objet en se déplaçant librement
- Saluer un copain, échanger l'objet et reprendre son chemin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

SÉANCE 2

OBJECTIF

I Faire voler l'objet comme un papillon ou un oiseau.

MATÉRIEL

I Ballons de baudruche, bandes de tissu, feuilles de papier, feuilles d'automne, foulards.

ORGANISATION

I Le matériel est disposé autour de l'aire d'évolution. Choisir un objet pour le faire voler. Les enfants occupent toute la surface disponible.

MISE EN ŒUVRE

- I1 Sans support musical.
- I2 Avec support musical.
L'objet devient oiseau ou papillon.
Faire voler le plus longtemps possible.
Faire varier les hauteurs.
À l'arrêt de la musique le papillon ou l'oiseau se pose délicatement.



SÉANCE 3

OBJECTIF

I Faire tourner l'objet comme des hélices.

MATÉRIEL

I Bande de tissu, cordelette, foulard.

ORGANISATION

I Le matériel est disposé autour de l'aire d'évolution. Choisir un objet pour le faire tourner. Prévoir un espace suffisant pour que les enfants puissent évoluer en toute sécurité.

LA VALSE DES «DOUDOUS»

I Tu es un hélicoptère à l'arrêt. Au signal décolle, fais tourner les hélices au dessus de la tête et vole longtemps.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

SÉANCE 4

Support musical : Le vol du bourdon de Rimsky Korsachov.

OBJECTIF

! Faire voler l'objet le plus longtemps possible sans le lâcher sur la durée de la musique.

ÉVOLUTION

! Diviser la classe en deux groupes. Chaque groupe évolue, l'un après l'autre, pour le plaisir de montrer et de partager.

MISE EN ŒUVRE

! Chaque enfant choisit un objet. Se déplacer pour le faire voler comme un bourdon. Varier les hauteurs en fonction de l'intensité et du rythme de la musique.

ÉVALUATION

! Je choisis un objet et je lui donne vie en le faisant tourner/voler sans le perdre

- sur le sol,
- sur plusieurs hauteurs.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

COMPÉTENCES ATTENDUES

- | Développer sa motricité et construire un langage du corps.
- | S'approprier une culture physique sportive et artistique.
- | Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et expressive : s'exprimer librement avec un objet sur des supports sonores variés.
- | Mesurer et apprécier les effets de l'activité : organiser l'espace des déplacements avec l'objet dans une démarche créative.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

- | Construire l'espace proche et lointain.
- | Développer l'adresse.
- | Évoluer sur un tempo.
- | Enchaîner et coordonner plusieurs actions motrices.
- | Établir une relation corps /objet.

SÉANCE 1 - PHASE DE DÉCOUVERTE

OBJECTIF

- | Explorer les différents plans de l'espace avec l'objet.

TÂCHE

- | Manipuler les objets puis en dégager les verbes d'action.

MATÉRIEL

- | Mettre à disposition 4 cartons :
 - 1) Balles de toutes tailles mais souples,
 - 2) Rubans(bandes de tissu ou foulards),
 - 3) Cerceaux (adapter le diamètre en fonction des enfants et des situations), anneaux,
 - 4) Cordelettes.

ORGANISATION

- | Diviser l'aire d'évolution en 4 zones (une famille d'objets par zone).
- | Diviser la classe en 4 groupes (un groupe par zone).

MISE EN ŒUVRE

- | 1) Sans support musical.
- | 2) Avec support musical.
- | Choisir un objet. Au départ de la musique, agir librement avec l'objet.
- | À l'arrêt de la musique, remettre l'objet dans sa boîte. Après expérimentation dans les quatre zones, répertorier les verbes d'action relatifs à chaque famille d'objets



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 2 - SENTIR ET RESENTIR

OBJECTIF

Manipuler des engins en adaptant les déplacements à l'espace et à la musique afin d'explorer le plus grand nombre d'actions.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles (de GR), rubans, cordes, lecteur CD et CD de musiques variées.

ORGANISATION

Les enfants de la classe sont répartis en plusieurs groupes de 4 à 5 aux 2 extrémités de l'aire d'évolution. Chaque enfant utilisera successivement les 4 engins : le cerceau, la balle, le ruban, la corde.

MISE EN OEUVRE

Proposer plusieurs passages avec chaque objet pour favoriser la créativité et installer la confiance

Se déplacer sur la trajectoire qui mène à son partenaire tout en manipulant son engin.

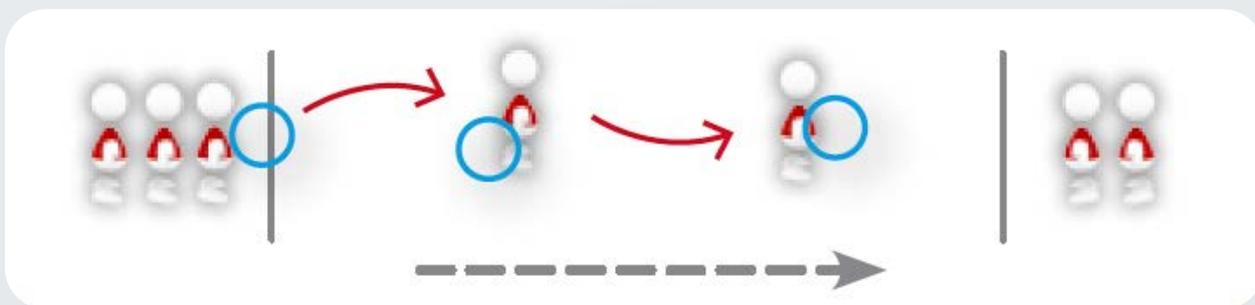
Varié la musique à chaque changement d'engin en portant les choix sur le style et la vitesse.

S'adapter au rythme de la musique.

LE CERCEAU

À l'amorce de la musique, la première vague traverse l'aire d'évolution en se déplaçant avec le cerceau qu'elle manipule à sa guise.

À la fin du parcours, chaque enfant donne le cerceau au partenaire qui l'attend à l'arrivée. Ce dernier fait le parcours en sens inverse et ainsi de suite jusqu'à la dernière vague.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 3 - SUIVRE LE GUIDE

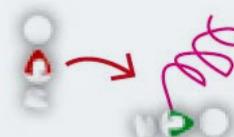
Intermédiaire :
La corde



Haut :
Le ballon



Bas :
Le ruban



OBJECTIF

En manipulant un engin, suivre un guide, afin d'explorer corporellement les différents niveaux de l'espace.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles (de GR), rubans, cordes, lecteur CD et CD de musiques variées.

ORGANISATION (AVEC SUPPORT MUSICAL) :

Les enfants en binômes : le partenaire 1 avec un engin de son choix, le partenaire 2 sans objet. Les partenaires sont face à face. Au départ de la musique, le numéro 1 guide son partenaire en lui signalant l'espace à utiliser : au sol (allongé), au niveau intermédiaire (assis, accroupi, à genoux), en haut (debout). À la fin de la musique, échange de rôles.

MISE EN OEUVRE

Proposer plusieurs passages avec chaque objet pour favoriser la créativité et installer la confiance.

Varié la musique à chaque changement d'engin en portant les choix sur le style et la vitesse.

Je me déplace sur la trajectoire qui mène à mon partenaire tout en manipulant mon engin.

Je m'adapte au rythme de la musique.

VERS LE SPECTACLE

Restitution dans l'immédiat, les binômes sont invités à montrer leurs découvertes à la classe pour installer, dès le début du module, la notion de spectacle dans des rôles d'acteurs / spectateurs.

VERBALISATION À COURT OU MOYEN TERME :

En classe, répertorier les verbes d'actions appropriés à chaque engin ainsi que les différents espaces que l'on peut occuper. Créer un tableau qui met en relation les verbes d'action. Il suivra la classe à chaque séance. Il pourra être affiché et complété après chaque séance afin de stimuler et enrichir la créativité en vue du spectacle.



© UD 10



© UD 68

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 4 - ROULE CERCEAU

OBJECTIF

! Dans la rotation verticale du cerceau, prendre conscience des variables liées au temps (durée), à l'espace (trajectoire) et à la vitesse.

TÂCHE

! Faire rouler le cerceau en ligne droite.

ORGANISATION

! 1 cerceau pour 3 ou pour 5 enfants, 2 cônes pour matérialiser l'espace à traverser. Chaque moitié d'équipe se positionne près d'un des deux cônes distants de quelques mètres, le cerceau étant avec le groupe en surnombre.

MISE EN ŒUVRE

! Le premier fait rouler son cerceau et l'accompagne jusqu'au cône d'en face et ainsi de suite pour tous les élèves. Faire plusieurs passages pour arriver à une certaine maîtrise du cerceau sur une trajectoire.

AGIR SUR LES VARIABLES

! En fonction des progrès / des besoins :

- la distance,
- la vitesse,
- la motricité, la locomotion et l'adresse.

ÉVOLUTION

! Se déplacer plus vite que le cerceau pour l'attendre et le rattraper à l'arrivée. Guider le cerceau d'une main puis de l'autre en ligne droite ou en slalomant. Donner une impulsion avec la main pour conserver la vitesse de rotation du cerceau ou pour l'accélérer, soit en l'accompagnant soit pour le faire rouler le plus loin possible.



TRANSDISCIPLINARITÉ

! Thèmes musicaux en cours : eau, saison...
! Différents styles de musiques : rock classique...
! Instruments à percussions.
! Lignes et figures géométriques : courbe, droite, cercle, sphère...
! La ligne dans les œuvres d'art.
! Vivre des comptines, des poèmes.
! Connaître son corps.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 5 - TOURNE CERCEAU

OBJECTIF

I Dans la rotation horizontale du cerceau évoluer sur un support musical avec des variables liées au temps (durée), à l'espace (amplitude) et au rythme (suivre un tempo).

TÂCHE

I Faire tourner le cerceau au sol et autour de soi. Organisation en dispersion (prévoir un espace suffisant pour éviter les chocs).

MISE EN ŒUVRE

Différentes façons de tourner :

I faire tourner le cerceau à plat sur le sol avec le pied, avec la main,

I faire tourner avec les mains le cerceau « en éventail » (tenu à l'horizontal) autour du corps.

Jouer sur les variables :

I espace : jouer sur les hauteurs par rapport au corps (de la taille aux chevilles),

I amplitude : éloigner le cerceau par rapport au corps,

I rythme : répéter un mouvement en accord avec le support musical.

Réaliser toutes ces actions sans et avec déplacements.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 6 - PHASE DE RÉINVESTISSEMENT

OBJECTIF

Organiser les acquis pour créer et mémoriser un enchaînement simple.

TÂCHE

Sur un support musical, concevoir un enchaînement à deux, à partir des éléments travaillés en respectant les variables. Inventer une posture qui marque le début et la fin de la prestation.

ORGANISATION

Des binômes en dispersion dans la salle, un cerceau par enfant.

MISE EN ŒUVRE

Jeu du miroir :

À deux, face à face, enchaîner plusieurs actions proposées par le partenaire. S'appuyer sur des consignes : amplitude et vitesse du mouvement.

ÉVALUATION

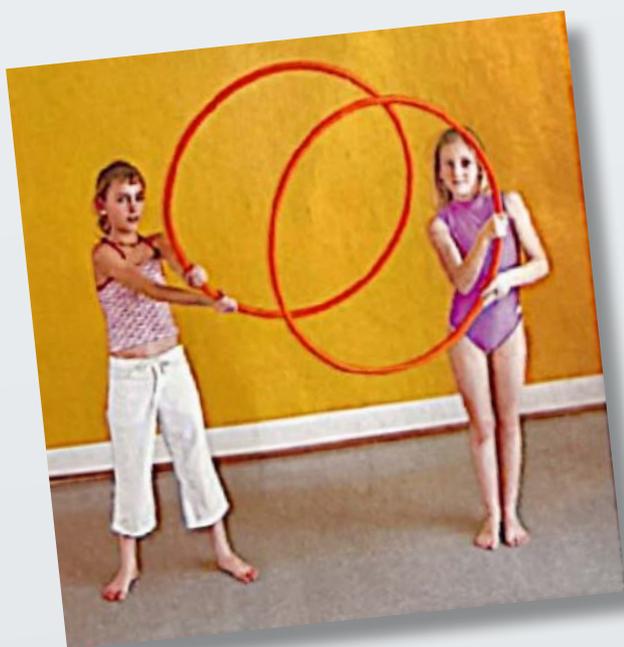
Sur un tempo musical, reproduire à deux, le jeu du miroir en enchaînant des actions différentes.

Réussir à conserver ensemble le contact avec le cerceau.

Synchroniser nos actions.

Dessiner des formes dans l'espace.

Commencer par une majuscule et terminer par un point.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

S'INSPIRER DE DELAUNAY



Peintre, dessinateur, né en France, en 1885, et mort en 1941. Dans ses tableaux, il travaille sur l'équilibre des formes et des couleurs. Il a vu la construction de la tour Eiffel lorsqu'il avait 4 ans, il l'a peinte de très nombreuses fois.

r. delaunay



Disque simultané (1913-1914)
Premier disque peint par l'artiste.



Tour Eiffel (1926)
Vue aérienne de la tour et du Champ de Mars.



Tour rouge (1911)
Couleur rouge, vibrante, et facettes donnent une impression de mouvement, de danse.

<http://mitsouko.eklablog.com/vertigineuse-tour-eiffel-de-robert-delaunay-a114474502>

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

DÉROULEMENT

Séance 1 : observation du diaporama.

Séance 2 : découper la tour Eiffel en noir et blanc.

Les élèves ont collé le bas de la tour Eiffel au plus bas de la feuille canson blanche. Puis les 4-5 morceaux en les collant et en laissant un espace, avec pour consigne de ne pas coller bien droit (pour un rendu «disloqué»).

Puis ils ont collé le bas de la tour Eiffel au plus bas de la feuille canson blanche. Puis les 4-5 morceaux en les collant en laissant un espace avec pour consigne de ne pas les coller bien droit (pour un rendu «disloqué»).

Séances 3-4 : Réaliser le fond.

1^{ère} étape : Au crayon à papier et à l'aide de couvercles de pots de confitures (ou tout autre cercle apporté par les élèves), tracer des ronds qui se chevauchent, se superposent, s'entremêlent, pour créer une symphonie de formes circulaires.

2^{ème} étape : Colorier les cercles avec des couleurs vives pour donner une dimension ludique.

3^{ème} étape : Colorier d'une autre couleur les espaces blancs entre les cercles.

Ce travail permet de développer la créativité et le sens de l'esthétisme des enfants.

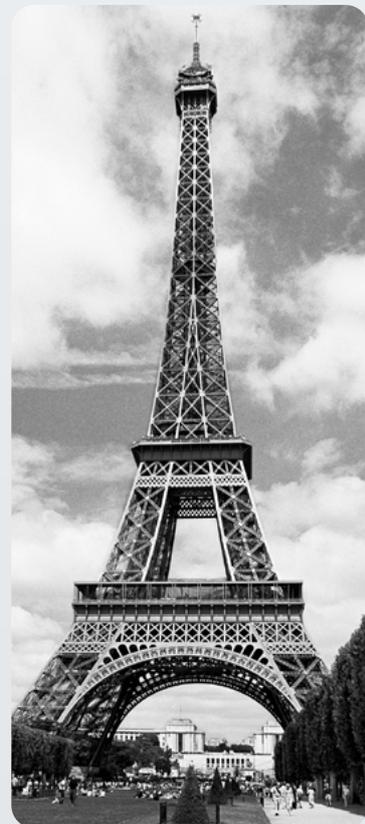


ADAPTATION POUR ÉLÈVES PORTEUR DE HANDICAP

Sur la photo en haut à droite, vous pouvez voir un exemple de la tour Eiffel qui a été réalisée.

Pour commencer, le fond a été réalisé à l'aide de craie sèche et ensuite estompé avec un mouchoir. Ensuite, la tour Eiffel a été collée sur le fond.

Plutôt que de colorier, les deux élèves ont opté pour des feuilles de couleur puis ont disposé les ronds de manière à les coller.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

S'INSPIRER DE KANDINSKY

Cette activité peinture intervient au cours de la progression sur le rond. Le point de départ est l'œuvre de Kandinsky, Squares with concentric rings. Il s'agit d'une œuvre présentant des carrés sur lesquels sont peints des ronds concentriques. Pour les enfants, ce qui est intéressant ce sont les deux formes (carrés et ronds) et le tracé des ronds (tracer des cercles autour d'un premier rond).



Moscou 1866
Neuilly sur Seine 1944

OBJECTIFS

- | S'approprier l'œuvre d'un artiste.
- | Par un travail ludique et de création, maîtriser le graphisme du rond.

COMPÉTENCES (ÊTRE CAPABLE DE)

- | Contrôler son geste,
- | Observer la technique d'un peintre.

MATÉRIEL

- | L'œuvre, pinceaux, ciseaux, feuilles blanches, peinture, colle.

ORGANISATION

- | Groupe des MS, ateliers puis groupe classe. 3 séances.

A LA MANIÈRE DE KANDISKY ... PHASE DE DÉCOUVERTE ET D'OBSERVATION.



Squares with concentric rings

- | Après avoir affiché l'œuvre au tableau, laissez les enfants observer et réagir pendant un court moment. Ensuite, posez-leur les questions suivantes :

Qu'est-ce que j'ai affiché ? Une photo, un dessin, une peinture... ?
Précisez qu'il s'agit d'une peinture. Monsieur Kandinsky est un peintre connu.

Que voyez-vous, qu'a-t-il peint ?
Des formes, des couleurs.

Comment a-t-il fait ?
Quelle technique a-t-il utilisée ? Vous pouvez mentionner qu'il a commencé par cerner un premier rond.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

JOUONS AUX ARTISTES PEINTRES !

Il s'agit de faire développer aux enfants une technique, une démarche :



Peindre la surface des carrés, chacun un carré.



Tracer des cercles autour d'un premier rond de façon individuelle à l'aide d'un pinceau.



Chaque enfant découpe les ronds concentriques qu'il a peint et le colle sur le carré de son choix.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

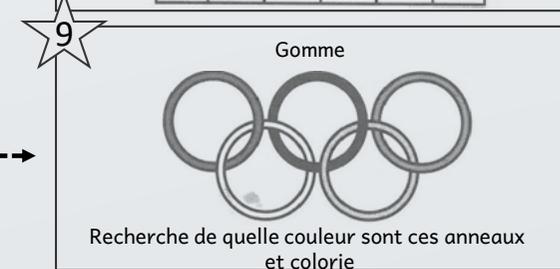
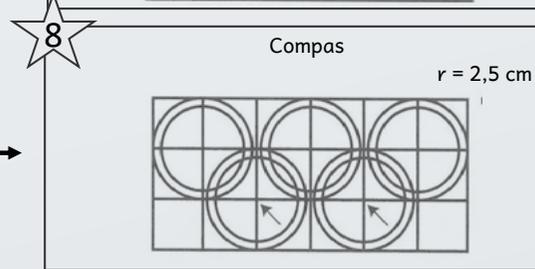
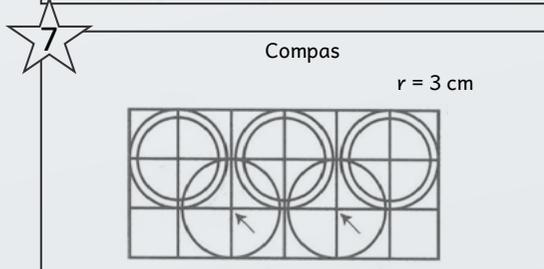
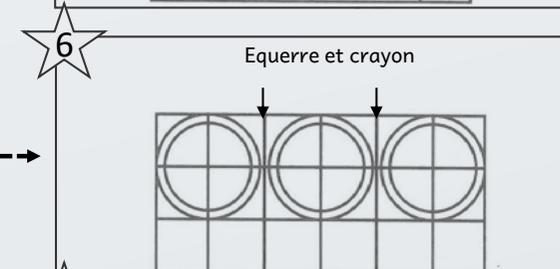
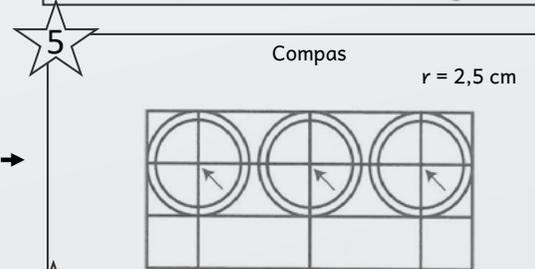
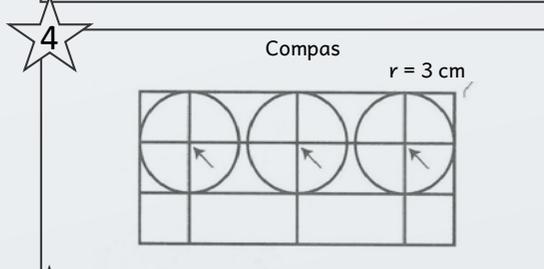
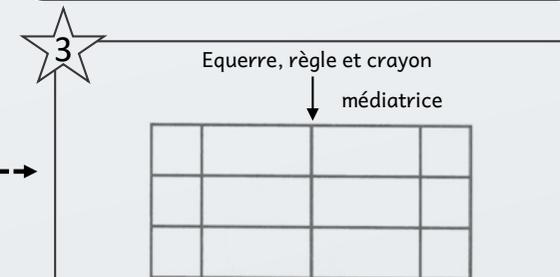
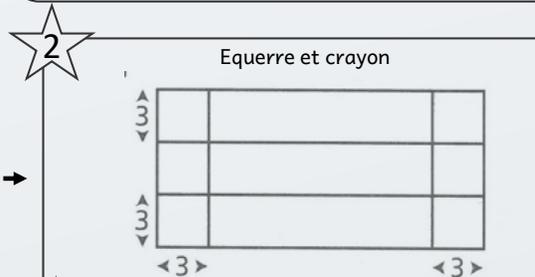
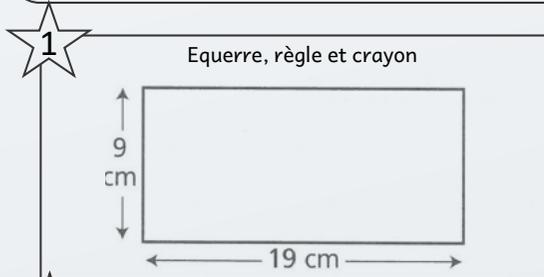
Matériel nécessaire

- Crayon à papier + gomme
- Compas
- Règle graduée (20 ou 30 cm) + équerre

Préparation

- ☐ Je prends une feuille A4 blanche.
- ★ Je suis attentivement les étapes dans l'ordre.

Réussite et conseils



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

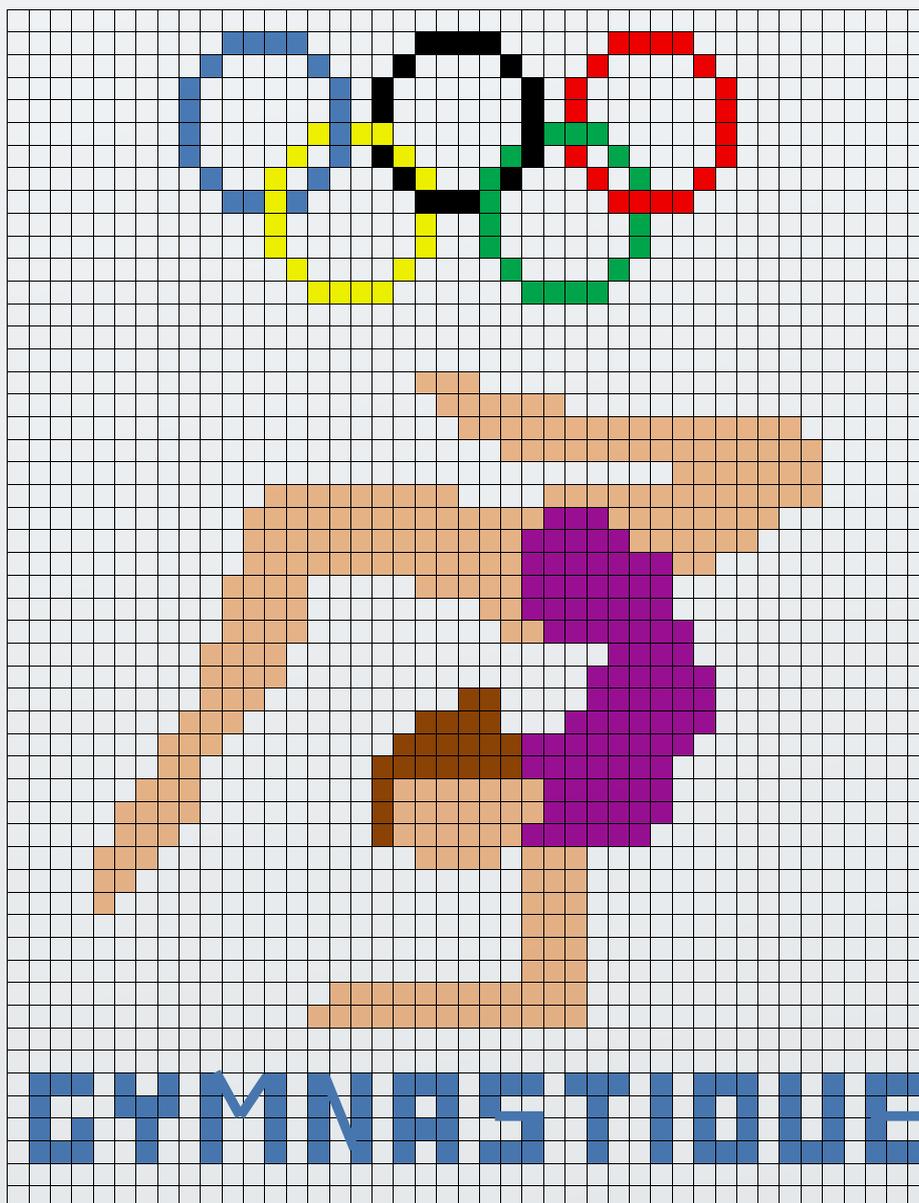
Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 4



Maitresse Kristine

Il existe d'autres disciplines olympiques à réaliser en pixelart. Vous pouvez les retrouver en suivant le lien ci-dessous»
https://drive.google.com/drive/folders/1UBVEYp4A_0TcMzAnw5VSbi0M2SCtc8Uf

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

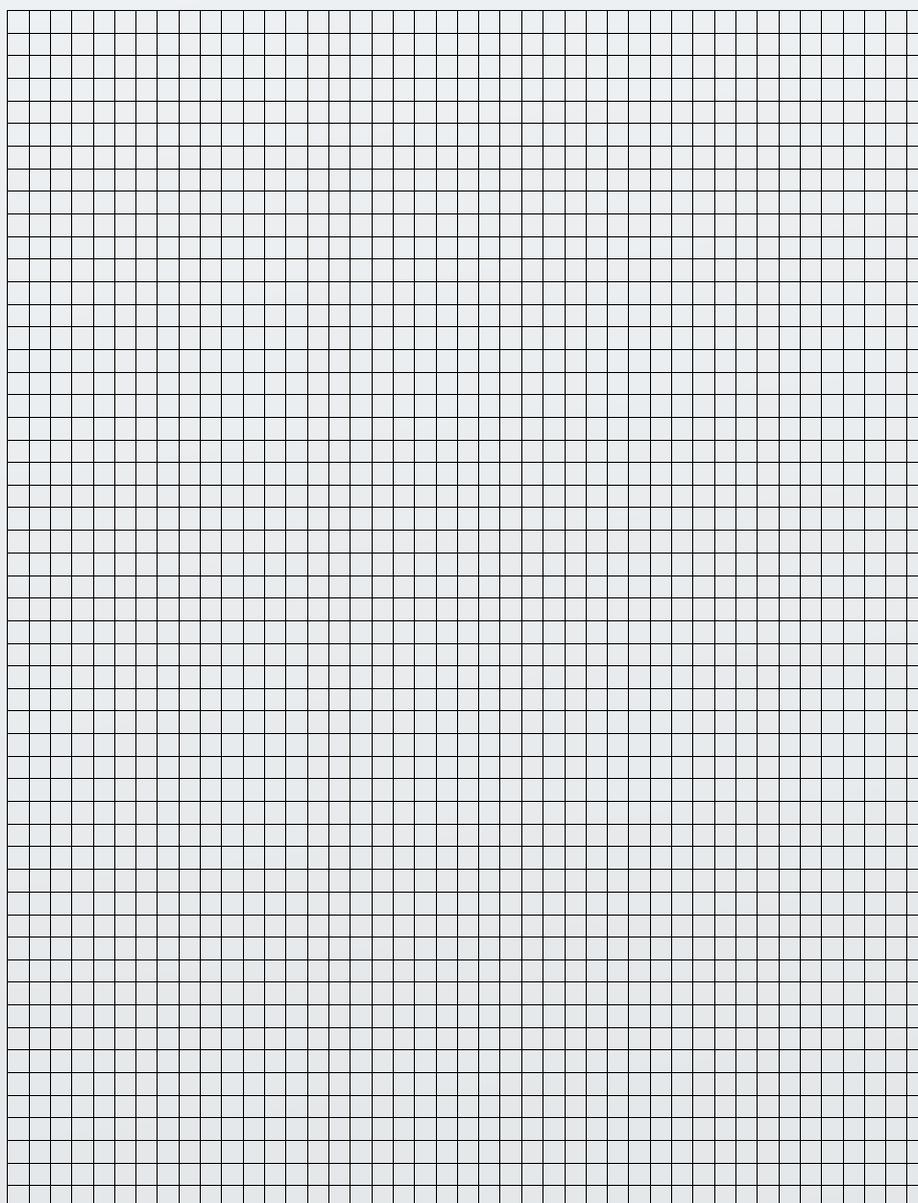
Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 4



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...



Vidéo GRS Cerceaux CE1 sur youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=Ulh96Y7bv2I>



Vidéo Chorégraphie aux cerceaux par CP sur youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=Re_jlPkb_pU



Vidéo GR cerceau sur site de l'Ugsel Nationale :

<https://vimeo.com/604769841>



Vidéo danse avec du matériel sur youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=LiOUSkDTX2M&list=PL-3fUblIRJtLR5nhpKD19bcbWN-c9m4F_&index=6

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

COMPÉTENCES ATTENDUES

- | Développer sa motricité et construire un langage du corps.
- | S'approprier une culture physique sportive et artistique.
- | Concevoir et réaliser des actions à visée artistique et expressive : exprimer librement des phrases corporelles en installant un dialogue corps / engin.
- | Construire de façon de plus en plus autonome, un projet d'action individuel ou collectif, adapté aux possibilités de chacun.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

- | Apprivoiser l'objet et évoluer avec sur un support musical.
- | Construire son déplacement en fonction des autres.
- | Réaliser des actions successives à visée expressive.

SÉANCE 1 : ETABLIR UN DIALOGUE CORPS/ENGIN

OBJECTIF

- | Explorer toute la richesse des formes d'actions possibles au regard de l'espace et du temps avec ballon et avec corde.

ORGANISATION

- | En dispersion, un objet par enfant.
- | Matérialiser une zone corde, une zone ballon.

MISE EN ŒUVRE AVEC SUPPORT MUSICAL

Expérimenter librement toutes les possibilités d'action du ballon et de la corde.

À l'arrêt musical, reposer l'objet au sol en marquant la fin de l'action par une posture immobile tout en gardant le contact avec l'objet.

Après plusieurs essais, nommer les verbes qui se dégagent : lancer, rattraper, rouler au sol, rouler sur le corps, rebondir, tirer, pousser, sauter.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 2 : LE BALLON

OBJECTIF

Exploiter les actions de tourner, sauter, balancer, s'enrouler, tendre. Les enrichir et les amplifier dans 4 espaces définis.

ORGANISATION

- Diviser l'aire d'évolution en 4 zones,
- Diviser la classe en 4 groupes.
- Un verbe d'action par zone.
- Établir une rotation.

ROULER

LANCER

REBONDIR

GARDER
LE CONTACT

MISE EN ŒUVRE

Laisser les enfants enrichir leurs actions en veillant à utiliser les espaces liés au corps, au sol, au mur...

Prendre conscience de l'impact de l'action motrice sur l'objet (moduler le dosage de l'énergie en fonction du résultat escompté).

Percevoir les trajectoires pour anticiper les actions à enchaîner.

ÉVOLUTION

Renforcer les actions retenues par des consignes liées à l'amplitude, l'espace, l'esthétique, le regard, la coordination... Puis enchaîner, sur un support musical, seul ou à plusieurs, trois types d'actions sans perdre son objet. Marquer le début et la fin de la phrase corporelle par une attitude immobile (position statue).



RELATIONS INTERDISCIPLINAIRES

- Les styles de musiques : rock, classique...
- Les volumes : la sphère...
- Transmettre des émotions : impact sur les mots, diction, dire un poème en musique.
- Connaître l'anatomie de son corps.
- Le sens de l'esthétique : les lignes dans les œuvres.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 3 : LE JEU DU MIROIR AVEC LA BALLE / BALLON DE GR

OBJECTIF

Manipuler le ballon de GR en miroir avec un partenaire pour affiner la maîtrise de l'engin et réinvestir les variables espace / temps liées à l'activité.

MATÉRIEL

Une balle ou ballon de GR, un lecteur CD et des CD de musiques variées.

ORGANISATION

Les enfants sont en binômes. Les deux partenaires sont face à face. Le N°1 guide le geste et induit les manipulations de l'engin, le N°2 reproduit en miroir.

Nous utilisons la main droite pour le N°1 et la main gauche pour le N°2.

Nous nous déplaçons : latéralement, en avant, en arrière, en sautant...

Nous utilisons les espaces (sol, niveau intermédiaire et debout) / la musique / la phrase corporelle. (Les enfants en binômes s'accordent sur un même mouvement et se déplacent ensemble sur la musique).

Le jeu commence avec l'annonce de la musique dans une posture de départ et se termine avec l'arrêt de la musique et une posture finale. Ensuite, échanger les rôles.

POUR PERMETTRE LA MISE EN OEUVRE

Aider les enfants à amplifier les gestes et contrôler l'énergie, à garder l'engin en mouvement et à décentrer le regard.

MISE EN OEUVRE

Nous répondons aux sollicitations du guide. Notre balle est toujours en mouvement. Nous nous plaçons et nous déplaçons pour recevoir la balle sans la laisser tomber au sol. Nous faisons des mouvements amples en respectant le tempo musical.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Nous sommes en parfaite coordination avec notre miroir.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 4 : LA CORDE

OBJECTIF

Exploiter les actions de tourner, sauter, balancer, s'enrouler, tendre. Les enrichir et les amplifier dans 4 espaces.

ORGANISATION

- Diviser l'aire d'évolution en 4 zones.
- Diviser la classe en 4 groupes.
- Établir une rotation.

TOURNER

SAUTER

BALANCER

S'ENROULER,
TENDRE

MISE EN ŒUVRE

- Laisser les enfants enrichir leurs actions en veillant à utiliser les espaces liés au corps, au sol.
- Prendre conscience de l'impact de l'action motrice sur l'objet (moduler le dosage de l'énergie en fonction du résultat escompté).
- Percevoir les trajectoires pour anticiper les actions à enchaîner.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 5 : VIVRE L'ESPACE AVEC L'ENGIN - SÉANCE CORDE

OBJECTIF

! Enchaîner des actions en prenant conscience des variables corps et espace pour entretenir la mobilité de l'engin dans les déplacements.

MISE EN ŒUVRE

! Je respecte le niveau de l'espace demandé dans chaque atelier.
Je varie l'utilisation de mon engin.

MATÉRIEL

! 1 corde par enfant.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

! J'enchaîne les actions en variant les positions du corps tout en conservant la mobilité de l'engin. Proposer de vivre cette situation avec le ruban, la balle / ballon de GR, le cerceau sur d'autres séances.

ORGANISATION

! La classe est divisée en trois groupes répartis dans les trois ateliers. Sur le temps musical proposé par l'enseignant, les enfants cherchent à enchaîner 3 à 5 actions qui correspondent à l'attente de l'atelier. Au changement de musique, les groupes changent d'atelier.

! Atelier 1 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions différentes au sol, avec la corde, en variant les positions du corps (allongé dos / ventre / côté) et la manipulation de l'engin.

! Atelier 2 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions différentes au niveau intermédiaire, avec la corde, en variant les positions du corps (assis, à genoux....) et la manipulation de l'engin.

! Atelier 3 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions debout avec la corde et varient les déplacements tels que marcher, courir, sauter.



© UD 10

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 6 : DES CHIFFRES ET DES LETTRES AVEC LE RUBAN ET LA CORDE

OBJECTIF

Maîtriser la vitesse d'action de l'engin pour lui donner l'amplitude nécessaire dans le mouvement et dans l'espace.

ORGANISATION

Les enfants sont en binômes. Les deux partenaires sont face à face ; l'un a une corde et l'autre a un ruban. Au départ de la musique, l'enfant ayant une corde écrit un chiffre, une lettre ou un mot court dans l'espace haut, intermédiaire ou au sol puis s'assoit par terre. Son partenaire se lève et reproduit ce qu'il a deviné avec le ruban puis s'installe au sol. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrêt musical. Ensuite, échanges entre binômes pour découvrir les essais d'écriture. Changement de rôle et d'engin.

MISE EN ŒUVRE

Écrire à l'aide de l'engin les chiffres ou les lettres le plus grand possible pour lui donner suffisamment de vitesse.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Nous écrivons le plus grand possible pour donner suffisamment de vitesse à l'engin.

Nous nous sommes déplacés sur la diagonale sans perdre notre engin et sans nous télescoper.

VERS LE SPECTACLE

Pour réinvestir les trois situations précédentes, voici une proposition pour mettre la classe dans une situation et une ambiance de spectacle.

La classe est divisée en 4 groupes A-B-C-D. Chaque groupe se présente à un angle de l'aire d'évolution et chaque enfant choisit un engin. Sur une musique très rythmée, les équipes A, B, C, D se croisent alternativement en diagonale tout en manipulant l'engin de leur choix. La traversée sera marquée par l'amplitude du geste (au moins une fois un lancer/rattraper de l'engin), la mobilité de l'engin du départ jusqu'à l'arrivée.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



SÉANCE 7 : VERS LE SPECTACLE

SITUATION : CRÉER À PLUSIEURS

OBJECTIF

En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

MATÉRIEL

Une balle ou ballon de GR, un lecteur CD et des CD de musiques variées.

ORGANISATION

Des groupes de 4 à 6 enfants (jusqu'à 6 en CM2). Chaque groupe choisit un engin commun.

L'enseignant invite les enfants à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant les vécus antérieurs des situations précédentes.

L'enchaînement comprend :

- Une posture de début et de fin
- Une variété de formes dessinées dans les différents niveaux et plans de l'espace (corps et engin)
- Des déplacements (tours, sauts, marche, course...)
- Des actions sur l'engin en amplitude (élans, lancer/rattraper, balancer...)
- Des échanges entre partenaires.

MISE EN OEUVRE

Favoriser l'interaction entre les membres du groupe pour mutualiser les idées et s'accorder sur les actions. L'enseignant visite les différents groupes pour stimuler les initiatives et la créativité.

Créer un enchaînement en intégrant tous les éléments indicatifs, les idées de chaque membre du groupe (posture de début et de fin, déplacements, actions sur l'engin,...).

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Notre chorégraphie comprend tous les éléments nécessaires et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

LE SPECTACLE FINAL

Chaque groupe présente sa création avec son propre choix musical et ses costumes. L'entrée et la sortie de scène sont structurées, la posture de départ et de fin de chorégraphie est nette.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Les applaudissements du public sont nourris et chaleureux.

RETOUR AU CALME

Temps d'échange sur l'appréciation de chaque chorégraphie d'après la fiche d'évaluation de chaque groupe - on note d'abord les satisfécits puis on identifie les déficits - ce qu'il faut travailler pour améliorer la chorégraphie.

À noter : Cette séance est remise en place plusieurs fois afin de concevoir et réaliser une chorégraphie de plus en plus élaborée destinée à être vue et appréciée.

NOTRE CHORÉGRAPHIE EST RÉUSSI SI

Un maximum de «oui» a été coché dans le tableau ci-dessous.

	Observation du public	
	oui	non
Le début est marqué		
4 actions minimum sont visibles		
4 déplacements minimum sont réalisés		
Les engins sont toujours en action		
La synchronisation entre élèves est bonne		
La synchronisation avec la musique		
La fin est marquée		
La composition est originale		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Matériel nécessaire

- Crayon à papier + gomme
- Compas
- Règle graduée (20 ou 30 cm) + équerre

Préparation

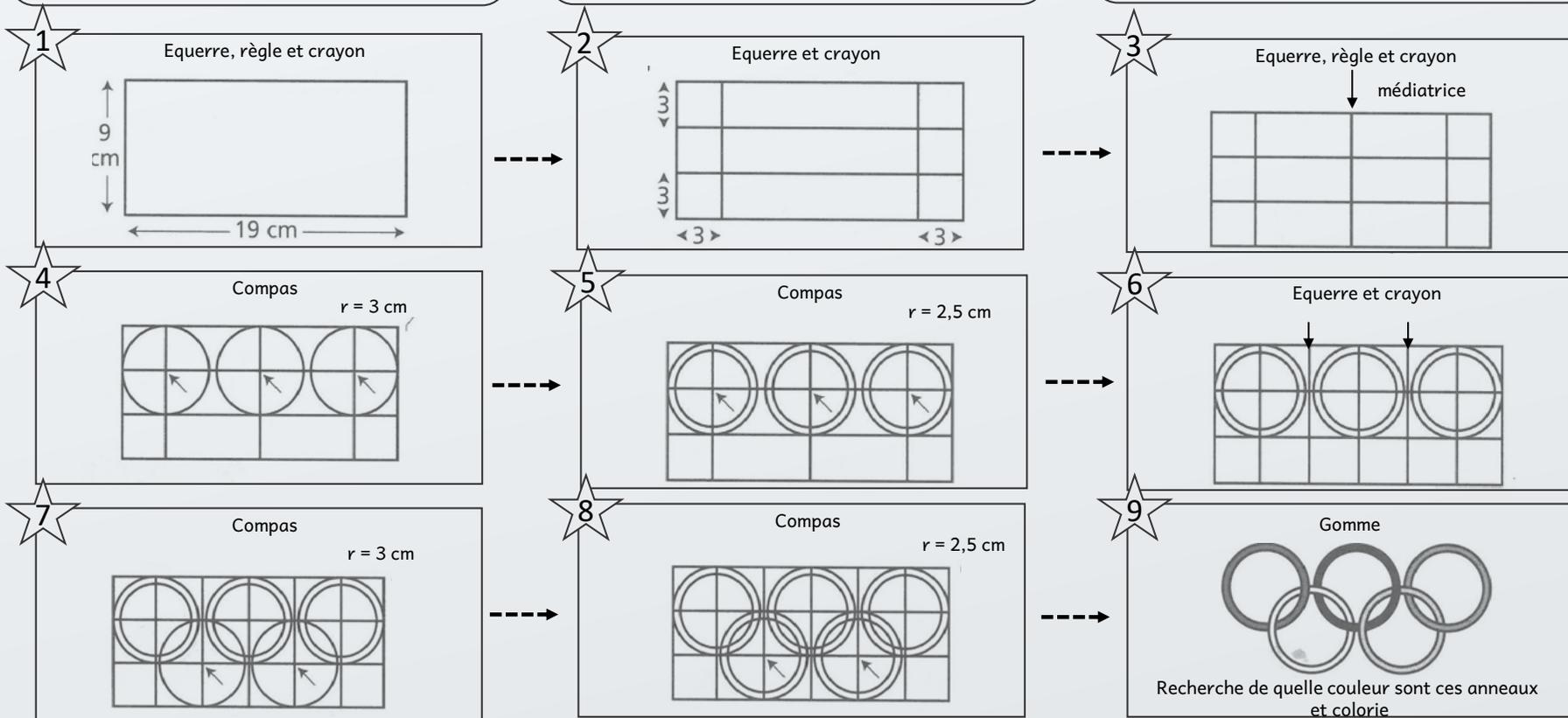


Je prends une feuille A4 blanche.



Je suis attentivement les étapes dans l'ordre.

Réussite et conseils



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



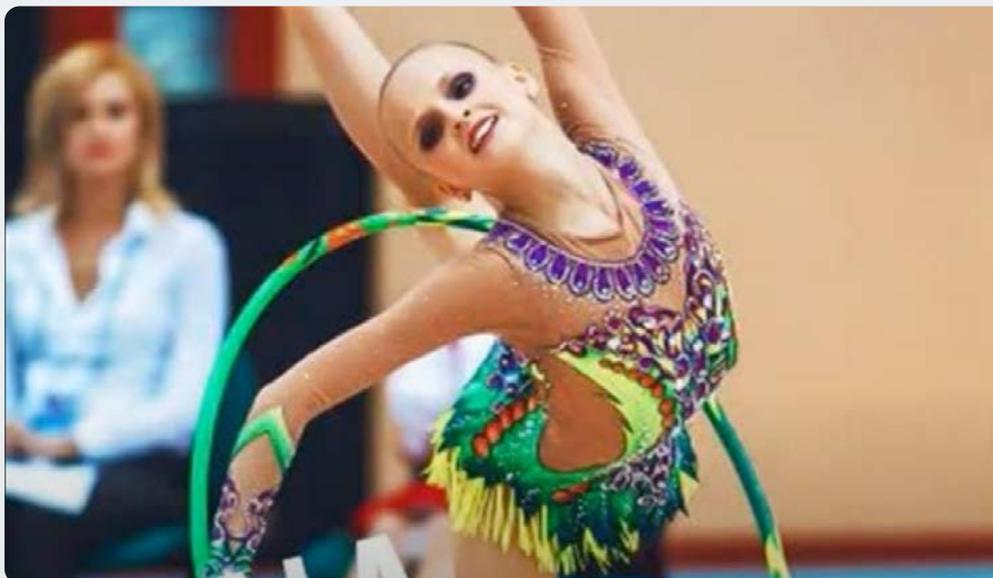
POUR ALLER PLUS LOIN...

ART MUSICAL

PLAYLIST :

Prendre le temps d'analyser les musiques pour savoir quand introduire les temps forts et rythmer son spectacle pour qu'il y ait une cohérence.

Travail sur la musique qui va accompagner le spectacle :
Quels rythmes ? Quelle énergie ? En fonction de l'émotion choisie et de l'intensité des différents moments.



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqE70PADfTnnJpHoyNlFgwollAOqaOWM9>

VIDÉO :

Vidéo Ugsel Nationale
Gymnastique Rythmique - Impose Benj 24-28

<https://vimeo.com/836909956?share=copy>



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 1

Les séances de gymnastique rythmique de cycle 4 sont toutes basées sur la vidéo « Impose benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>

OBJECTIF

En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 1^{er} mouvement imposé « début enchaînement, pas dansés ».

MATÉRIEL

- Un ballon de GR par personne
- Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- Le support musical
- La vidéo
- Documents à distribuer :
 - Feuille de route - imposé ballon GR Cycle 4
 - Tableau Validation des mouvements imposés
 - Fiche exactitude GR Cycle 4
 - Grille évaluation GR Cycle 4
 - Fiche exactitude séance 1

ORGANISATION

Composition des groupes de 4 ou 6 élèves.

Chaque membre du groupe a un ballon et possède «sa feuille de route» - imposé ballons GR Cycle 4.

L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.

1^{er} temps :

Visionner la vidéo « Impose benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>

2^{ème} temps :

Explication et distribution des documents de l'évaluation finale à chaque gymnaste pour se les approprier dès le début de la séquence :

- Feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4
- Tableau validation des mouvements imposés
- Fiche exactitude GR Cycle 4
- Grille évaluation GR Cycle 4

3^{ème} temps : Apprentissage du 1^{er} mouvement imposé « début enchaînement pas dansés » avec distribution de la « fiche exactitude séance 1 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

Dans un premier temps sans support musical.
Dans un second temps avec support musical. Pendant 20min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent les 8 premiers temps imposés « début enchaînement pas dansés » en utilisant leur «fiche exactitude séance 1 ».
L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter les 8 premiers temps de la vidéo.
Après les 20min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe).
En remplissant la « fiche exactitude séance 1 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement.
Ensuite inversement des rôles : le groupe observé devient groupe juge et le groupe juge devient groupe observé.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin. Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDES - SÉANCE 1

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 1			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
Pose de début libre (2 x 8 temps)	Libre	Libre	
Repère musical 10 sec : voix	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.		
1 ^{er} mouvement en 8 temps Cf. vidéo : « début Enchaînement pas dansés »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarté en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE - IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre (2 x 8 temps)	libre	libre
Repère musical 10sec : VOIX	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps Cf. vidéo : « début enchaînement »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarter en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.	
8 temps Cf. vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32sec : « HEY » pendant 10sec	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps. Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32 sec : « HEY » pendant 10 sec	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	
Repère musical 42 sec : « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE - IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

	Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
8 temps	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.	
8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf. vidéo : « échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
8 temps Cf. vidéo : « échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « tour, roulé,.. »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
2 x 8 temps Repère musical 1min13 : « lalala » Cf. vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
8 temps Cf. vidéo : « petits pas dansés »	Pas chassé, saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



GRILLE ÉVALUATION GR

Évaluation GR	Nombre de mouvements imposés réussis /10 Points	Respect a vec la musique / 2 points	Chorégraphie Réalisée entièrement / 5 points	Bonus partie libre / 3 points	Autres compétences observées (risque, virtuosité, originalité, esthétique, expressivité)	Note /20
GROUPE 1 Nom des élèves :						
GROUPE 2 Nom des élèves :						
GROUPE 3 Nom des élèves :						
GROUPE 4 Nom des élèves :						

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



TABLEAU - VALIDATION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS – FICHE EXACTITUDE - GR CYCLE 4

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Équilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
-1 point par élément manquant:		/ 10 pts

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 2

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie. Apprentissage du 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposé : « Carrousel » et « Onde antéropostérieure »

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution à chaque gymnaste :
 - Fiche exactitude séance 2

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route - imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la séance précédente.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps :
Visionner la vidéo « Impose benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 2 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposés (« carrousel » et « onde antéropostérieure ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 2 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 2 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

- I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
- Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE SÉANCE 2

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
<p>2^{ème} mouvement 2x8 temps</p> <p>Cf. vidéo : « Carrousel »</p>	<p>Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon.</p> <p>Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main.</p> <p>Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main.</p> <p>Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.</p>		
<p>3^{ème} mouvement 8 temps</p> <p>Cf. vidéo : « onde antéropostérieure »</p> <p>Repère musical 32 sec « HEY » pendant 10 sec</p>	<p>Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps.</p> <p>Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main.</p> <p>Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.</p>		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 3

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposé : « Colonne » et « Mouvements de Transition »

MATÉRIEL

I Un ballon de GR par personne
I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
I Le support musical
I La vidéo
I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude séance 3

ORGANISATION

I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
I 1^{er} temps : Visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
I 2^{ème} temps : Apprentissage du 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 3 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

I Dans un premier temps sans support musical
I Dans un second temps avec support musical.
I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés (« colonne » et « mouvement de transition ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 3 ».
I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 3 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement.
Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 3

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 3			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
4^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Colonne »	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.		
5^{ème} mouvement 2x8 temps Mouvements de Transition Repère musical 42 sec « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol (un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé). Rester au sol.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi. Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.	
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 4

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 6^{ème} et 7^{ème} mouvement imposé :
« Echange du ballon et Clap »

MATÉRIEL

I Un ballon de GR par personne
I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
I Le support musical
I La vidéo
I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude séance 4

ORGANISATION

I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
I 1^{er} temps : visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
I 2^{ème} temps : apprentissage du 6^{ème} et 7^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 4 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

I Dans un premier temps sans support musical
I Dans un second temps avec support musical.
I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés (« Echange du ballon et Clap ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 4 ».
I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 4 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

Vers le spectacle : faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 4		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
6^{ème} mouvement 8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf. vidéo : « Échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de son/sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers son/sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de son/sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
7^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « claps » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
Conseils du coach bienveillant		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 5

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Apprentissage du 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposé : « Tour, roulé sur bras et échappé » et « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire ».

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne.
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi.
- I Le support musical.
- I La vidéo.
- I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude Séance 5

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 5 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposés (« Tour, roulé sur bras et échappé » et « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 5 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe).
En remplissant la « fiche exactitude séance 5 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

- I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
- Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 5

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 4		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
8^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Tour, roulé sur bras et échappé »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
9^{ème} mouvement 2x8 temps Repère musical 1min13 « lalala » Cf. vidéo : « Tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut...
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
Conseils du coach bienveillant		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 6

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Apprentissage du 10^{ème} mouvement imposé « Petits pas dansés » et création et réalisation d'un enchaînement libre avec le ballon, durant les 27 secondes restantes.

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution à chaque gymnaste :
 - Fiche exactitude Séance 6

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : Visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 10^{ème} mouvement imposés et création d'un enchaînement libre avec distribution de la « fiche exactitude séance 6 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 10^{ème} mouvement imposés (« Petits pas dansés ») et créent et réalisent un enchaînement libre avec le ballon, durant les 27 secondes restantes, en utilisant leur « fiche exactitude séance 6 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 6 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 6

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 6		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
10^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Petits pas dansés »	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	
Partie Finale Libre Repère musical 1min 30 «27 secs Pour des points bonus »	Pour des points supplémentaires, créer et réaliser un enchaînement avec votre ballon, durant les 27 secondes restantes. Votre enchaînement doit au moins comprendre : > Une variété de formes dessinées dans les différents niveaux (haut, intermédiaire, sol) et plans de l'espace (corps et engin). > Un déplacement (tour, saut, marche, course...). > Une action sur l'engin en amplitude (élans, lancer/rattraper, balancer...). > Une posture de fin.	
Conseils du coach bienveillant		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 7

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Evaluation de la Chorégraphie.

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution et explication des documents à chaque gymnaste :
 - Feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4
 - Tableau Validation des mouvements imposés
 - Fiche exactitude GR Cycle 4
 - Grille évaluation GR Cycle 4

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède ses documents pour l'évaluation : « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 », « Tableau Validation des mouvements imposés – fiche exactitude GR Cycle 4 » et « Grille évaluation GR Cycle 4 ».
- I L'enseignant invite les élèves à réaliser la chorégraphie dans son intégralité et à s'approprier les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : Visionnage de la vidéo « Imposé benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Répétition de la chorégraphie en groupe de 4 ou 6 élèves
- I 3^{ème} temps : Passage des groupes évalués devant un groupe juge et l'enseignant.

MISE EN OEUVRE

- I Avec support musical.
- I Pendant 30 min, chaque groupe de 4 ou 6 élèves répètent leur chorégraphie, en enchaînant tous les mouvements imposés et l'enchaînement libre créé à la séance 6.
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et diffuser la vidéo et la musique.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » et l'enseignant. En remplissant le « Tableau Validation des mouvements imposés – fiche exactitude GR Cycle 4 » le groupe juge et l'enseignant devront vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé. La « grille évaluation GR » sera rempli par l'enseignant.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

Vers le spectacle : S'il reste du temps, faire passer les groupes volontaires sur la musique devant tous les élèves de la classe.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre (2 x 8 temps)	libre	libre
Repère musical 10 sec : VOIX	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps Cf. vidéo : « début enchaînement »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarté en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.	
2 x 8 temps Cf. vidéo : « carrousel »	Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon. Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main. Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main. Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.	
8 temps Cf vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32 sec : « HEY » pendant 10 sec	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps. Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « colonne »	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	
Repère musical 42 sec : « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4 (SUITE)

	Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
8 temps	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé.	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.	
8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf vidéo : « échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine à et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
8 temps Cf vidéo : « échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
8 temps Cf vidéo : « tour, roulé,... »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
2 x 8 temps Repère musical 1min13 : « lalala » Cf vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
8 temps Cf vidéo : « petits pas dansés »	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



GRILLE EVALUATION GR CYCLE 4

Évaluation GR	Nombre de mouvements imposés réussis /10 Points	Respect a vec la musique / 2 points	Chorégraphie Réalisée entièrement / 5 points	Bonus partie libre / 3 points	Autres compétences observées (risque, virtuosité, originalité, esthétique, expressivité)	Note /20
GROUPE 1 Nom des élèves :						
GROUPE 2 Nom des élèves :						
GROUPE 3 Nom des élèves :						
GROUPE 4 Nom des élèves :						

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



TABLEAU VALIDATION DES MOUVEMENTS IMPOSES - FICHE EXACTITUDE GR CYCLE 4

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Équilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
-1 point par élément manquant :		/ 10 pts

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



POUR ALLER PLUS LOIN...

LE RUBAN FOU (GR)

OBJECTIF

| Jouer avec le ruban en suivant les règles.

NOMBRE DE JOUEURS / JOUEUSES

| Classe entière.

MATÉRIEL

| Un ruban par élève.



ORGANISATION

| Chaque enfant est doté d'un ruban.

| Il a pour première consigne de trouver tout ce que l'on peut faire avec le ruban, sans faire de noeuds et avec l'ensemble du ruban en mouvement.

| Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- Grands cercles effectués devant soi, sur le côté, en pagaie (le mouvement vient de l'épaule et s'effectue bras tendu), sur place, en déplacement.
- Petites vagues/ serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Une main tient le bout du bâton, l'autre main tient le bout du ruban : tourner avec le ruban, faire tourner le ruban autour de la tête, etc.

SPÉCIFICITÉS PAR CYCLE

| Cycle 1 : laisser beaucoup de temps à l'exploration.

| Cycle 2 : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.

| Cycle 3 : enchaîner 5 mouvements différents en déplacement.

VARIANTES POSSIBLES

| Espace : réduire, agrandir l'espace d'exécution.

| Temps : introduire des musiques variées de différents tempos.

| Joueurs : seul, à deux en miroir, en dialogue, à plus, à l'unisson.

| Matériel : ruban plus ou moins long.

TRANSDISCIPLINARITE

| Français : écriture
(écrire son nom avec le ruban, travailler le sens de l'écriture).
o Matériel : ruban plus ou moins long.



HAND

Cycle 1



VIENS DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC HANDY

DANS LA JUNGLE

HANDY DANS LA JUNGLE

L'ENTRÉE DANS LA SÉANCE

Pour entrer dans la séance, **alignez tous les enfants** sur une ligne. **Positionnez-vous face à eux** et racontez l'histoire :

« Vous êtes des crocodiles bien installés debout sur la rive. Vous êtes prêts pour une petite séance de gym avant de partir à la chasse. Hop ! Vous sautez dans la rivière (d'un côté de la ligne) puis vous remontez vite sur la rive. Hop ! Vous sautez dans la forêt (de l'autre côté de la ligne) et vous vous replacez vite sur la rive ».

Alternez « dedans, dehors, sur la rive... » et proposez des sauts variés (pieds joints, sur un pied, en écartant les bras, accroupis...). Proposez leur aussi des positions statiques pour développer la proprioception. Si la salle a une zone, vous pouvez utiliser la ligne des 6m et indiquer de quels côtés sont la rivière et la forêt.

LE MATÉRIEL

Jeu 1 : Objets pour matérialiser la rivière, 2 ou 3 chasubles, 1 cerceau, 1 ballon par enfant pour l'évolution.

Jeu 2 : Objets pour matérialiser la rivière, 6 cerceaux, 10 ballons.

Jeu 3 : 12 cônes (2 couleurs), 2 cerceaux, 2 cages pop-up, 2 ballons.

LE THÈME DU JOUR : L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

En fin de séance, échanger avec les enfants : « **Croco** le crocodile prend soin de ses dents pour mieux croquer. Et vous ? ».

- Se lavent-ils les dents au moins deux fois par jour ?
- Combien de temps se brossent-ils les dents ?
- Comment se brossent-ils les dents ?

LE TEMPS DES PARENTS

Pour aller plus loin dans l'échange selon les souhaits et situations...

- Possibilité de mettre en place un temps d'échanges/débat avec les parents et/ou les enfants sur le thème de l'hygiène bucco-dentaire : Ressources : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/495.pdf>

- Au besoin, contactez le **Réseau REAAP** via la **CAF du département** pour faire appel à un professionnel ou un expert afin d'animer l'échange.

LE(S) PARENT(S) et/ou le(s) assistant(s) sont : **Tarzan et/ou Jane**. Ils sont les amis des animaux et savent parler leur langage.

HAND

Cycle 1



VIENS DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC HANDY

DANS LA JUNGLE

CROCODILES ET OUISTITIS

L'HISTOIRE

« Vous êtes **des petits singes malins** et devez envoyer toutes vos **noix de coco** à vos amis de l'autre côté de la rivière. Mais les **crocodiles affamés** vont essayer de récupérer les **noix de coco** lorsqu'elles passent au-dessus de la rivière ».

ORGANISATION

Les enfants sont répartis de part et d'autre de la **rivière** dans laquelle sont placés 2 enfants jouant le rôle de **crocodiles**.

Les **ballons** (noix de coco) sont disposés dans 2 **cerceaux** d'un côté de la **rivière** (chez les **ouistitis** passeurs).

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Lancer un ballon.
- Attraper un ballon.
- Intercepter un ballon.
- Se déplacer pour viser ou pour attraper le ballon.

CONSEILS

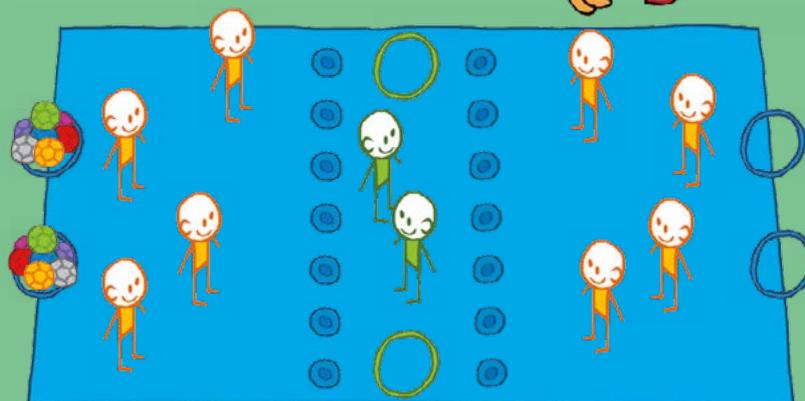
- Varier la largeur du lit de la rivière selon la force des passeurs (pour les plus petits prévoir une petite rivière...).

EXPLICATIONS

Au signal, les **passeurs** lancent les ballons aux **ouistitis** réceptionneurs placés de l'autre côté de la **rivière**, en évitant les **crocodiles** qui tentent d'intercepter et de récupérer tous les **ballons** qui passent dans la rivière.

Les **ballons** attrapés par les **crocodiles** sont placés dans leur cerceau, tandis que les **ouistitis** rangent les leurs dans leurs cerceaux.

Le jeu s'arrête lorsque les **passeurs** ont envoyé tous leurs **ballons**. **Ouistitis** et **crocodiles** comptent alors leur collecte.



RENDRE PLUS FACILE

Plus de crocodiles pour leur faciliter la tâche, moins de crocodiles pour augmenter la réussite des ouistitis.

FAIRE ÉVOLUER

En imposant une passe à rebond dans la rivière : « les ouistitis font des ricochets pour atteindre l'autre rive ». Attention : cette évolution implique d'utiliser des séparations basses pour matérialiser la rivière.

LE MATÉRIEL

- Objets pour matérialiser la rivière.
- 6 cerceaux.
- 10 ballons.

HAND

Cycle 1



VIENS DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC HANDY

CHEZ LES PIRATES

HANDY CHEZ LES PIRATES

L'ENTRÉE DANS LA SÉANCE

Les enfants sont alignés face à l'animateur.

L'histoire peut commencer : **Bâbord – Tribord !**

Sur un bateau, à gauche se dit « **bâbord** » et à droite « **tribord** ».

Les inviter à se déplacer en leur indiquant à voix haute « **bâbord** » ou « **tribord** » pour leur indiquer le sens de la marche : déplacements en pas chassés, accroupis, en tapant les mains au-dessus de la tête...

LE MATÉRIEL

Jeu 1 : 3 grand tapis de gym (ou cônes) pour symboliser des bateaux, un grand nombre de palets, 2 cerceaux.

Jeu 2 : Matériel à disposition pour poser les cibles, cônes, ballons (au moins 10), haies, palets.

Jeu 3 : 1 cage pop-up, 2 cerceaux, haies pour matérialiser une zone de tir, 2 ballons.

LE THÈME DU JOUR : LA VUE

« Savez-vous que pour naviguer en évitant les dangers, les pirates devaient voir très loin ? Ils grimpaient en haut des mâts de leur bateau pour regarder au loin. Et donc ils devaient avoir une très bonne vue ! Et vous, voyez-vous loin et bien ? ».

- L'enfant a-t-il des difficultés à lire ?
- L'enfant cligne-t-il des yeux trop fréquemment ?
- L'enfant se cogne-t-il ou tombe-t-il fréquemment ?

LE TEMPS DES PARENTS

Pour aller plus loin dans l'échange selon les souhaits et situations...

- Possibilité de mettre en place un temps d'échanges/débat avec les parents et/ou les enfants sur le thème de la santé visuelle. Ressources : <http://asnav.org/bien-dans-ma-vue/a-lecole-la-vue-cest-lavenir/>.

- Au besoin, contactez le **Réseau REAAP** via la **CAF du département** pour faire appel à un professionnel ou à un expert afin d'animer l'échange.

LE(S) PARENT(S) et/ou le(s) assistant(s) sont : **les Capitaines** qui protègent leur bateau, surveillent la mer et encouragent leur équipage...

30

HAND

Cycle 1



VIENS DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC HANDY

CHEZ LES PIRATES

LES PIRATES ATTAQUENT

L'HISTOIRE

«Les **Pirates** vont attaquer le bateau du **Roi** en tirant des boulets de canon. Mais les soldats du **Roi** le protègent courageusement ».

ORGANISATION

Des cônes posés sur les bancs ou les matelas serviront de cibles ; des palets délimiteront la **zone de défense** (à environ 2 mètres des cibles) ; les haies sont réparties dans la **zone d'attaque**.

Une **dizaine de ballons** dans une caisse placée à l'opposé des cibles.

Deux enfants sont placés dans la zone de défense pour protéger les cibles, ils peuvent également les relever lorsqu'elles tombent. Les autres enfants sont des tireurs, placés au départ autour de la caisse à ballons.

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Se déplacer vers une cible.
- Éviter des obstacles.
- Sauter.
- Lancer en tirant fort vers une cible et dans des espaces libres.

CONSEILS

- Prévoir une distance adaptée à la force des enfants.

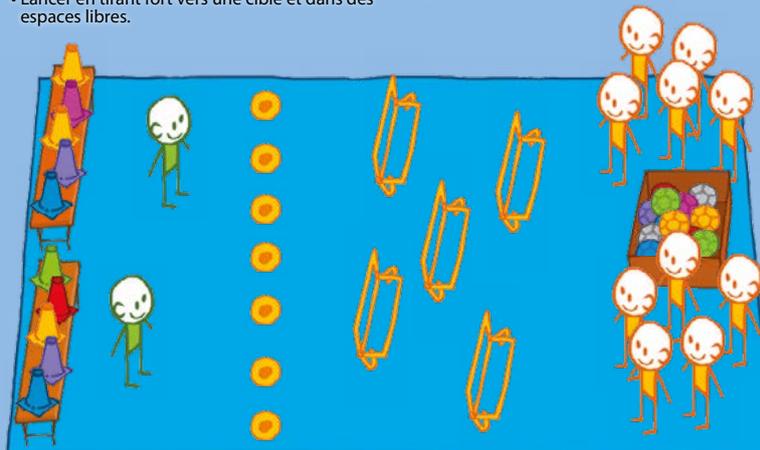
EXPLICATIONS

Au signal, les **tireurs** (pirates) vont viser les cibles en s'arrêtant à la limite après avoir sauté par-dessus les vagues.

Si le ballon revient en jeu (arrêté ou relancé par un soldat du roi), les tireurs peuvent le rejouer en allant l'échanger dans la caisse.

Si le ballon est arrêté, le soldat le conserve et le cache derrière les cibles.

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus de ballons ou quand toutes les cibles sont tombées.



RENDRE PLUS FACILE

En variant le nombre de soldats : plus pour faciliter leur mission ; moins pour faciliter l'attaque des pirates.

FAIRE ÉVOLUER

Faire deux équipages de pirates et leur attribuer des couleurs de cibles à chacun. Les ballons sont toujours remis en jeu par les parents (ou assistants). Le premier équipage qui fait tomber toutes ses cibles a gagné.

LE MATÉRIEL

- Matériel à disposition pour poser les cibles.
- Palets pour délimiter la zone de défense
- Cônes.
- Ballons (au moins 10).
- Haies.

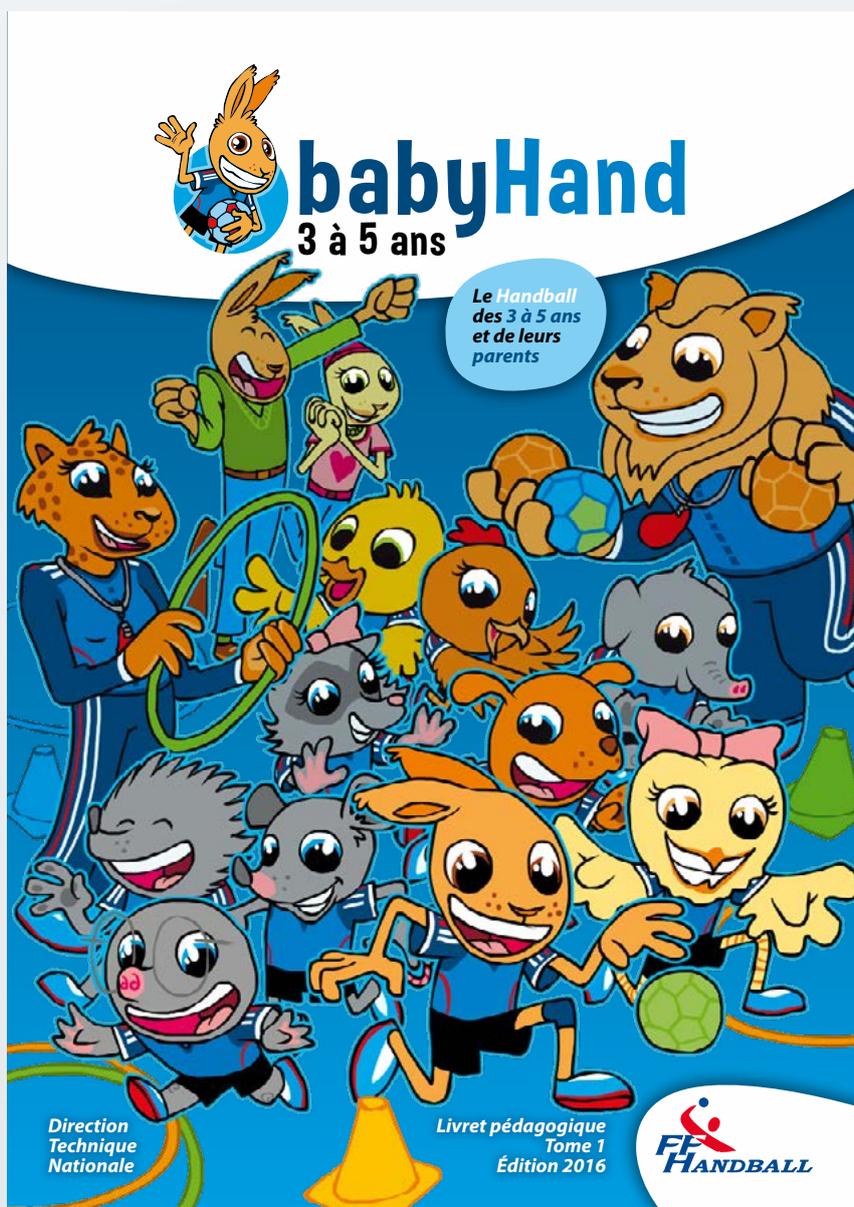
HAND

Cycle 1



VIENS DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC HANDY

POUR ALLER PLUS LOIN...



TELECHARGER LE PDF

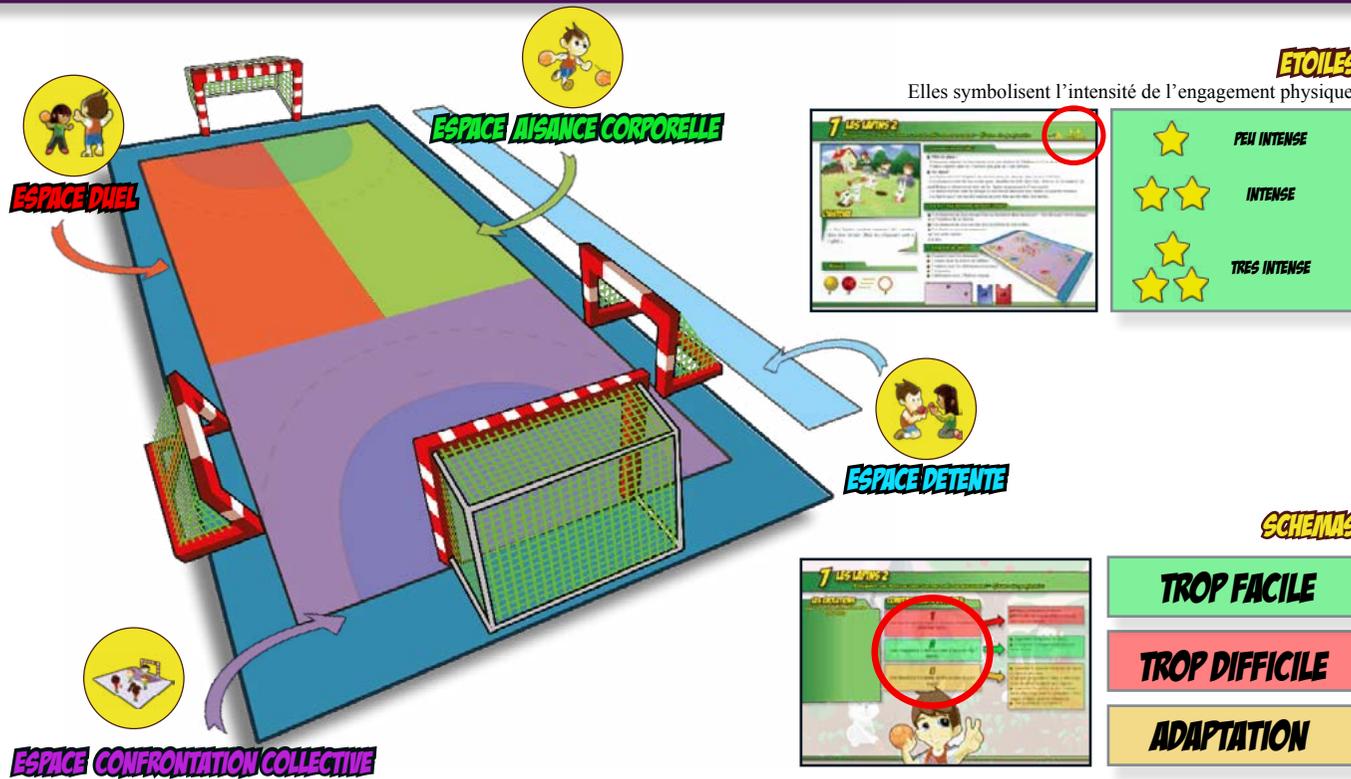
HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

ORGANISATION DE L'ACTIVITE



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES SINGES TAPAGEURS

2 LES SINGES TAPAGEURS

Lancer à bras cassé - Tirer



L'HISTOIRE

« Dans la jungle, terrible jungle, les singes font la fête et jouent à lancer des noix de coco contre les rochers. »

Matériel

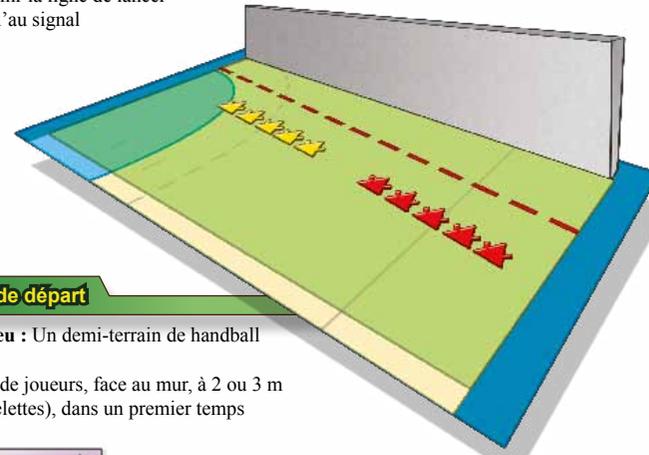


Comment ça marche ?

Au premier signal, les singes lancent leur noix de coco contre le mur.
Au second signal, éventuellement, les singes vont récupérer leurs ballons.

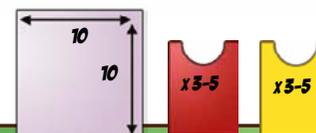
Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Respecter les consignes
- ◆ Ne pas franchir la ligne de lancer
- ◆ Ne lancer qu'au signal



Dispositif de départ

- ◆ Espace de jeu : Un demi-terrain de handball
- ◆ Un mur
- ◆ Une dizaine de joueurs, face au mur, à 2 ou 3 m (ligne de bandelettes), dans un premier temps

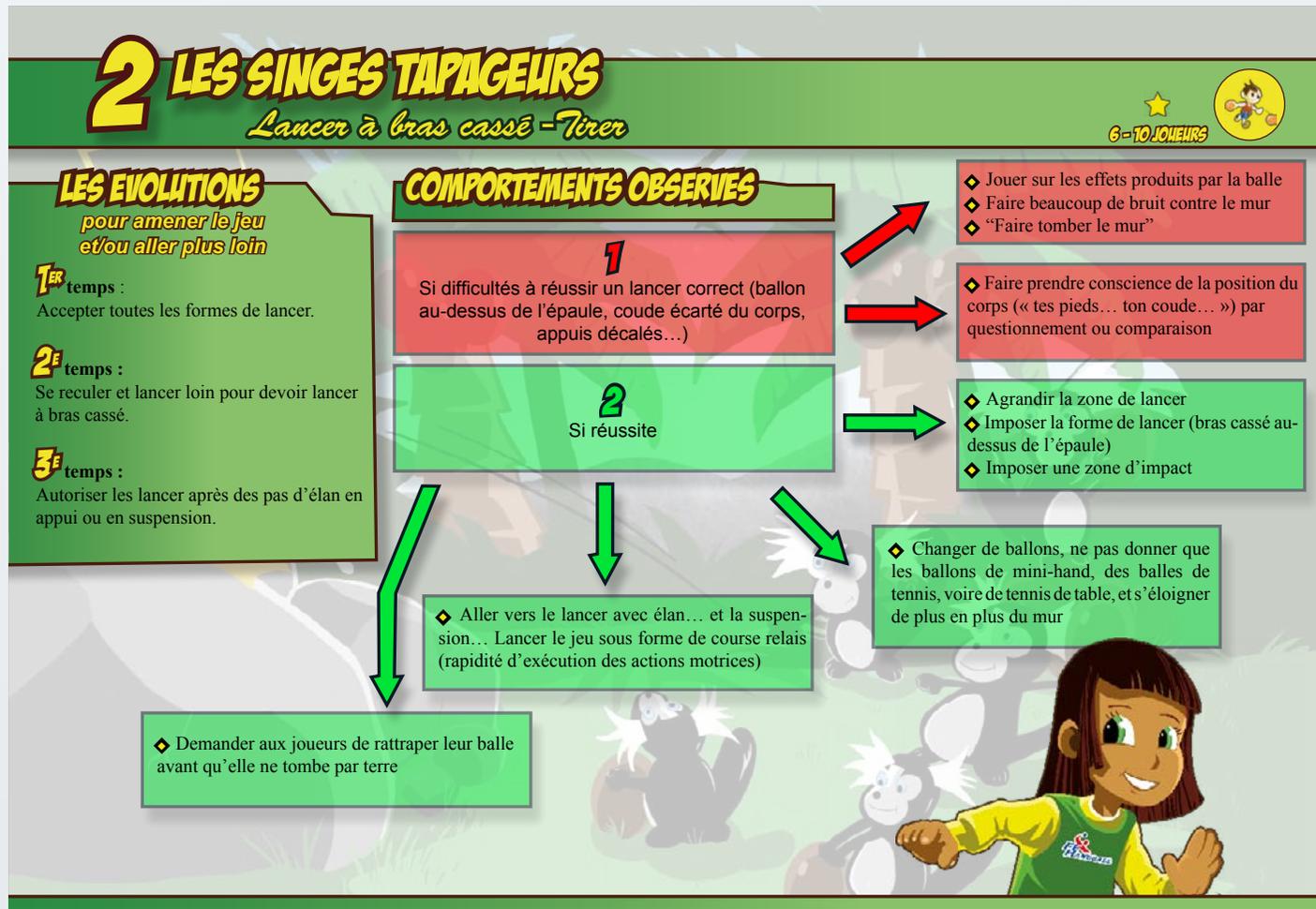


HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES SINGES TAPAGEURS



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LA COURSE DES POULES

4 LA COURSE DES POULES

Attraper et passer un ballon dans un milieu aménagé



L'HISTOIRE

« Deux familles de poules font la course pour mettre le maximum d'œufs dans leur nid. Mais les nids sont de l'autre côté des rivières. »

Comment ça marche ?

Les poules ne peuvent pas traverser les rivières. Elles doivent lancer les œufs à leurs partenaires. Les œufs bien attrapés par les poules sont placés dans le nid de l'équipe. Les œufs cassés sont jetés au canard dans la rivière.

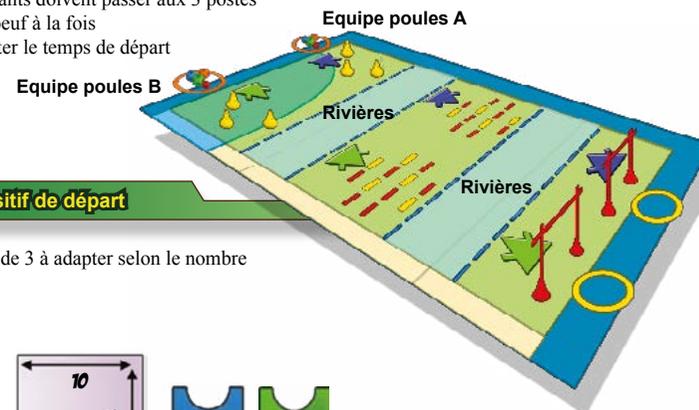
Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

Avant de lancer leur œuf, les poules doivent traverser des obstacles (exemple : slalom, poser les pieds sur les lattes de même couleur, passer par-dessous et par-dessus des barres...). Le type de lancer est libre et les poules peuvent faire plusieurs pas pour s'approcher de la rivière pour faire leur passe.

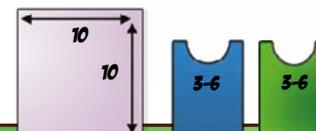
- ◆ Les enfants doivent passer aux 3 postes
- ◆ 1 seul œuf à la fois
- ◆ Respecter le temps de départ

Dispositif de départ

2 équipes de 3 à adapter selon le nombre d'enfants.



Matériel



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LA COURSE DES POULES

4 LA COURSE DES POULES

Attraper et passer un ballon dans un milieu aménagé

★★
6-12 JOUEURS 

LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{ER} temps :
Libre pour découvrir la situation

2^E temps :
Course contre un adversaire

3^E temps :
Course par équipe (relais)

COMPORTEMENTS OBSERVES

1 Si les poules n'arrivent pas faire des passes	→	◆ Diminuer la largeur des rivières.
2 Si les poules arrivent à faire des passes	→	◆ Augmenter la largeur des rivières.
3 Si les poules ont des difficultés à traverser les obstacles	→	◆ Alléger le parcours afin qu'il soit plus facile à réaliser (exemple sur le parcours central : possibilité de poser les pieds sur toutes les bandes).
4 Si les poules traversent trop facilement les obstacles	→	◆ Ajouter une consigne sur le maniement du ballon (ex : utilisation du dribble, passe en l'air, faire tourner le ballon autour de sa taille...)



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES MACAQUES

8 LES MACAQUES

Courir - Changer de direction - Dribbler

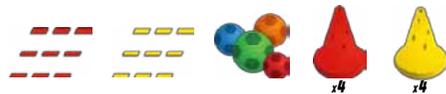
6-10 JOUEURS



L'HISTOIRE

« Deux familles de macaques s'amuse à se voler les fruits qu'elles ont récoltés. La famille vainqueur est celle ayant le plus de fruits dans sa réserve à la fin du temps imparti. »

Matériel



Comment ça marche ?

Au signal, les macaques doivent voler les fruits dans la réserve adverse et les ramener en courant dans leur propre réserve (un par un).

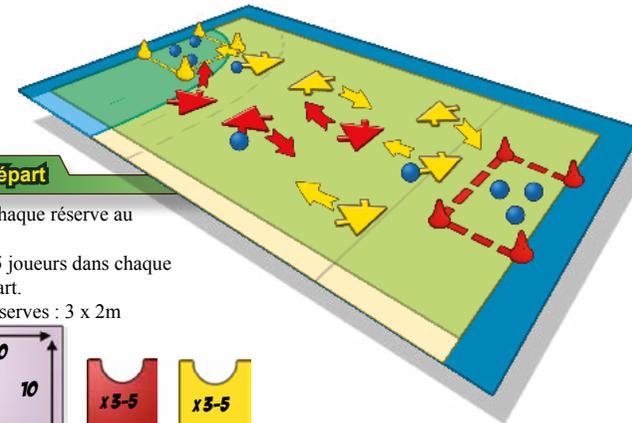
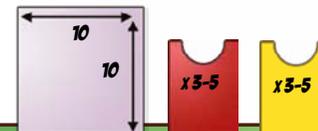
- ◆ Il est interdit de bousculer son adversaire, de lui prendre la balle des mains.
 - ◆ Il est autorisé de ramasser un ballon étant au sol.
- Faire 3 passages d'une minute maximum.
Compter les fruits de part et d'autre.

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

Les joueurs ne prennent qu'un ballon à la fois.
Pas de contact entre les joueurs dans un premier temps.

Dispositif de départ

- ◆ 5 ballons dans chaque réserve au départ.
- ◆ 2 équipes de 3 à 5 joueurs dans chaque demi-terrain au départ.
- ◆ Dimension des réserves : 3 x 2m



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES MACAQUES

8 LES MACAQUES

Courir - Changer de direction - Dribbler

6-10 JOUEURS

LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{er} temps :
Libre pour découvrir la situation

2^e temps :
Imposer le dribble dans les déplacements.

3^e temps :
Inclure des obstacles (lattes...)

4^e temps :
Ramener le ballon en se faisant des passes.

COMPORTEMENTS OBSERVES

1
Les joueurs parviennent facilement à transporter les ballons d'une zone à l'autre en évitant les joueurs de l'autre équipe

2
Les joueurs rencontrent des difficultés à ne pas s'éviter

3
Pour faire évoluer la situation

- ◆ Les joueurs doivent ramener les ballons en dribblant.
- ◆ Si un joueur se fait toucher avec le ballon en main, il doit retourner dans sa zone pour pouvoir repartir.

- ◆ Mettre 2 petites zones dans chaque coin au lieu d'une grande centrale.

- ◆ Les joueurs doivent se faire des passes pour amener les ballons d'une zone à l'autre (pas de dribble, pas de marcher).
- ◆ Même principe que ci-dessus mais les joueurs qui n'ont pas de ballon dans les mains peuvent intercepter les ballons (lecture des trajectoires, anticipation, feinte...)

HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES PINGOUINS ET LES OURS

9 LES PINGOUINS ET LES OURS

Lancer - Intercepter un ballon - Se démarquer - Attraper

8-12 JOUEURS



L'HISTOIRE

« Une famille de pingouins pêche pour nourrir ses petits, mais des ours polaires sont là pour leur voler les poissons. »

Matériel



Comment ça marche ?

Mise en place :

- . 3 pingouins pêcheurs (côté réserve de poissons)
- . 3 pingouins et 2 ours de l'autre côté de la crevasse

Au signal :

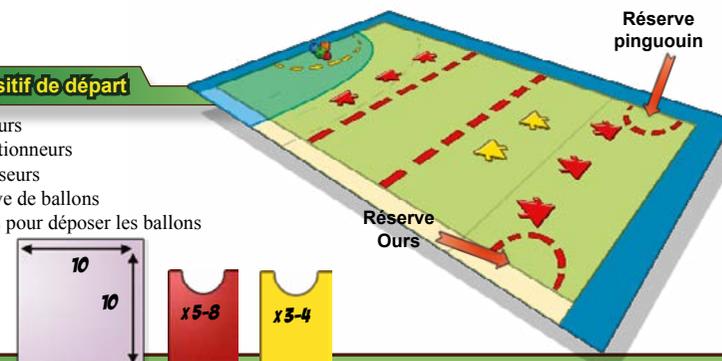
- . Les pingouins pêcheurs doivent lancer les poissons (ballons) à leurs petits sans qu'ils ne tombent dans la crevasse.
- . Les jeunes pingouins doivent récupérer les poissons pour les mettre dans leur réserve.
- . Les ours tentent d'intercepter les poissons lancés pour les mettre dans leur réserve à eux.

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Les ours ne peuvent pas prendre les poissons dans la main des jeunes pingouins.
- ◆ Les poissons tombés dans la crevasse sont perdus.
- ◆ Les pingouins pêcheurs ne peuvent prendre qu'un poisson à la fois.
- ◆ Si les poissons sortent de l'espace de jeu, ils sont gagnés par les ours

Dispositif de départ

- ◆ 3 passeurs
- ◆ 3 réceptionneurs
- ◆ 2 défenseurs
- ◆ 1 réserve de ballons
- ◆ 2 cibles pour déposer les ballons



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES PINGOUINS ET LES OURS

9 LES PINGOUINS ET LES OURS

Lancer - Intercepter un ballon - Se démarquer - Attraper

★★
8-12 JOUEURS



LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{er} temps:
Réaliser un concours entre les ours pour savoir quelle paire a attrapé le plus de poissons.

2^e temps :
Les attaquants doivent marquer un but dans un mini but gardé par un gardien au lieu de poser la balle dans le cerceau. On peut alors placer cette situation dans l'espace Duel.

COMPORTEMENTS OBSERVES

1
Les attaquants gagnent systématiquement

2
Les attaquants perdent à chaque fois

3
Les défenseurs n'arrivent pas à intercepter les ballons

- ◆ Augmenter le nombre de défenseurs
- ◆ Augmenter la taille de la zone neutre (crevasse) pour allonger la distance de passe
- ◆ Modifier 1 mode de déplacement des attaquants dans la 2^e zone (dribble puis passe entre les attaquants de la même zone)
- ◆ Augmenter le nombre d'attaquants
- ◆ Diminuer le nombre de défenseurs.
- ◆ Augmenter le nombre de défenseurs
- ◆ Augmenter la taille de la zone neutre pour allonger la distance de passe.



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES PHOQUES ET LES OTARIES

1 LES PHOQUES ET LES OTARIES

Se démarquer - Attraper - Passer - Gêner - Intercepter

★
8 JOUEURS



L'HISTOIRE

« Une équipe de phoques joue contre une équipe d'otaries, chacune tentant de garder le ballon le plus longtemps possible. »

◆ Comment ça marche ?

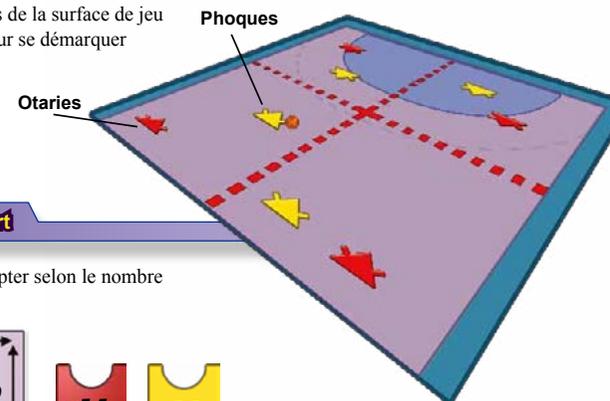
- ◆ La première équipe qui arrive à se faire 5 passes marque 1 point.
- ◆ 1 phoque et 1 otarie sont positionnés dans chacun des 4 bassins.
- ◆ Il est interdit de changer de bassin.
- ◆ Le ballon peut tomber dans l'eau.
- ◆ L'équipe qui n'a pas le ballon doit tenter de le récupérer.
- ◆ Il est interdit de prendre le ballon des mains de l'adversaire.
- ◆ Si le ballon sort des bassins, il est rendu à l'équipe adverse.

◆ Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

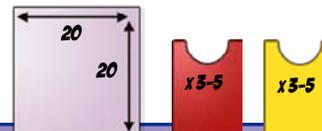
- ◆ Tous les enfants doivent recevoir la balle
- ◆ Le respect des limites de la surface de jeu
- ◆ Les déplacements pour se démarquer

◆ Dispositif de départ

- ◆ 2 équipes de 4 (à adapter selon le nombre d'enfants)



◆ Matériel



HAND

Cycle 2



LES ANIMAUX S'INITIENT AU HANDBALL : LES PHOQUES ET LES OTARIES

7 LES PHOQUES ET LES OTARIES

Se démarquer - Attraper - Passer - Gêner - Intercepter

LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

Remarque : le jeu de la passe à 5 est incomplet car l'espace n'est pas orienté. Mais il permet les actions citées dans le titre. Pour former des handballeurs, il convient de passer par les étapes 2 & 4.

1^{er} temps :

Mettre en place la situation sans cible à atteindre après la passe à 5.

2^e temps :

Supprimer les secteurs et lancer le jeu sur tout le terrain.

3^e temps :

Rajouter des cibles (cerceaux, etc.) une fois la passe à 5 effectuée (point supplémentaire pour l'équipe qui aplatit la balle dans la cible).

4^e temps :

Une fois la passe à 5 effectuée, les attaquants doivent progresser vers le but adverse pour aller marquer (point si but). Les défenseurs doivent récupérer le ballon, un des défenseurs doit aller très rapidement dans le but.

COMPORTEMENTS OBSERVES

1

Si la balle circule entre deux mêmes secteurs

2

Si une seule équipe arrive à marquer

3

Si le nombre de joueurs est impair

Interdire de passer le ballon à celui qui l'a envoyé.

Quand le ballon tombe dans l'eau, il revient à l'équipe adverse.
Donner le ballon à l'équipe adverse quand il touche le sol.

Utiliser un des joueurs comme joker qui peut servir de soutien pour aider les attaquants à faire leurs 5 passes. Il peut également jouer le rôle de gardien sur la montée de balle (cf 4^e temps).

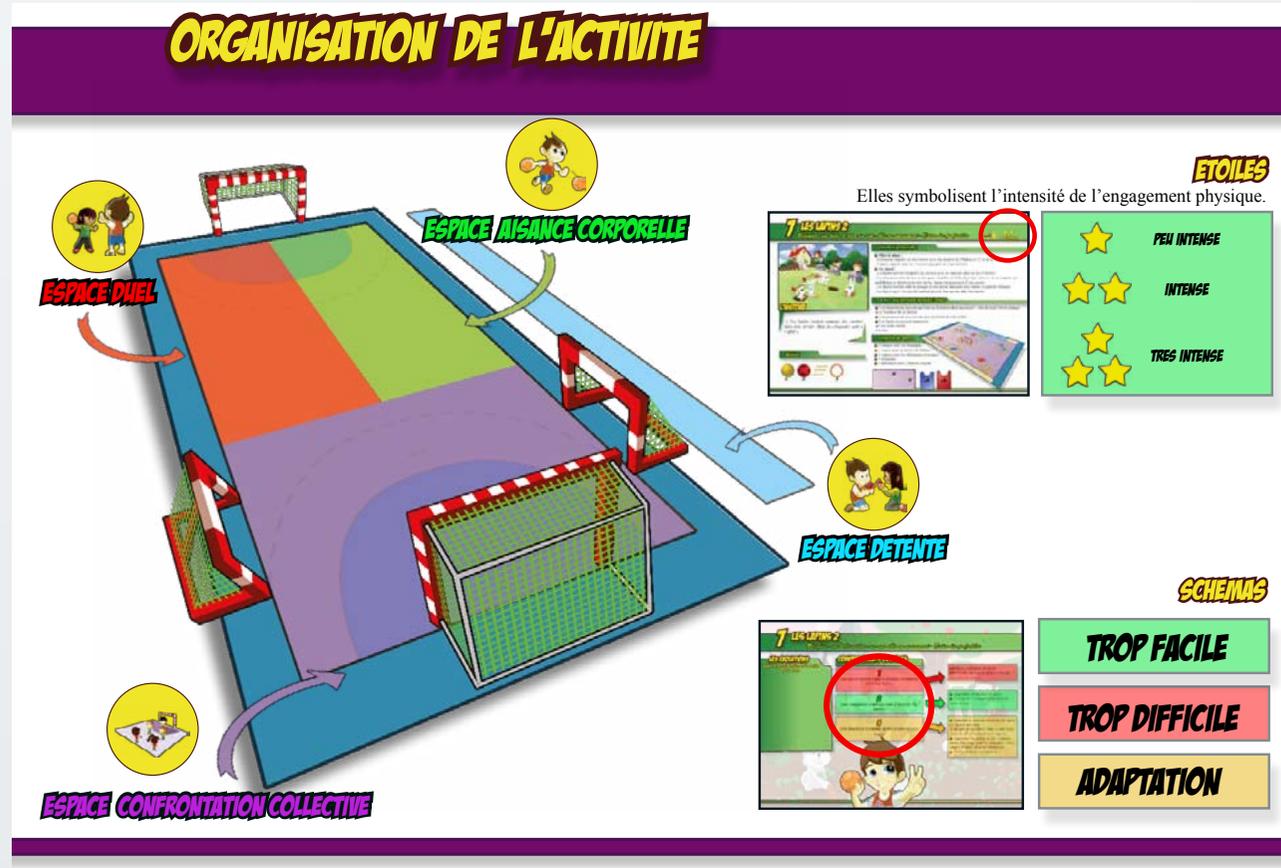


HAND

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...



Les activités proposées précédemment sont tirées de la brochure «Handball 1^{er} Pas» coécrit par la fédération française de handball et de nombreux acteurs du monde du sport dont l'UGSEL.

TELECHARGER LE PDF

HAND

Cycle 3



DÉCOUVRE LE MONDE DU HANDBALL : LA COURSE AUX MÉDAILLES,



CYCLE 3

20
GÉNÉ-
RATION
24

ÉPREUVE N°1 – LA COURSE AUX MÉDAILLES



EXPLICATIONS

Sur un espace d'environ 4m x 15m, matérialiser 2 « podiums » avec des lattes, plots ou coupelles, et placer un cerceau dans chacun d'eux. Dans l'un des cerceaux, placer 5 ballons.

Par équipe de 4 joueurs, il faut transporter un maximum de médailles (ballons) sur le podium opposé en se faisant des passes dans un temps limité. Toute l'équipe doit revenir à la zone de départ pour repartir avec une médaille. Si les adversaires interceptent le ballon, il est replacé dans le cerceau de départ.

Les variables de ce jeu sont multiples et la séance peut être effectuée plusieurs fois sous différentes formes (cf. régulations).



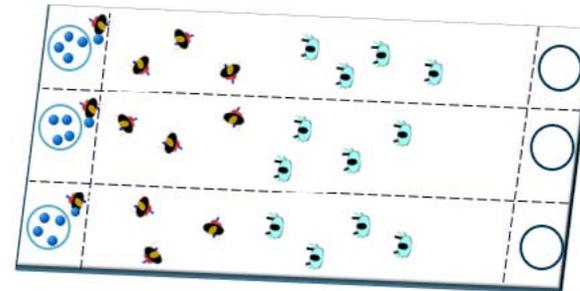
RÉGULATIONS

- Les défenseurs défendent les mains derrière le dos.
- Les défenseurs sont répartis par zones (2, 3 ou 4 à matérialiser) et ne peuvent en sortir.
- Diminuer ou agrandir la taille des terrains.
- Si le ballon tombe, il est replacé au départ.
- Après la passe s'asseoir et se relever.
- Ajouter des ballons .
- Les 2 équipes jouent en même temps le rôle d'attaquant et défenseur, en ayant chacune 5 ballons dans leur cerceau de départ.



LE MATÉRIEL

Lattes, plots ou coupelles – 3 cerceaux – 1 sifflet – 15 ballons – 12 dossards



©VPB-2021

COMITÉ ALPES DE
HAUTE PROVENCE
FFHANDBALL

COMITÉ
HAUTES ALPES
FFHANDBALL

COMITÉ ALPES
MÉRIDIENNES
FFHANDBALL

BOUCHES DU RHÔNE
FFHANDBALL

COMITÉ
VOSGES
FFHANDBALL

COMITÉ
VOUCLUSE
FFHANDBALL

LIGUE PROVENCE
ALPES CÔTE D'AZUR
FFHANDBALL



HAND

Cycle 2



DÉCOUVRE LE MONDE DU HANDBALL : LA COURSE AUX JO



CYCLE 3

20
GÉNÉ-
RATION
24

ÉPREUVE N°3 – QUI ORGANISERA LES JO ?

EXPLICATIONS

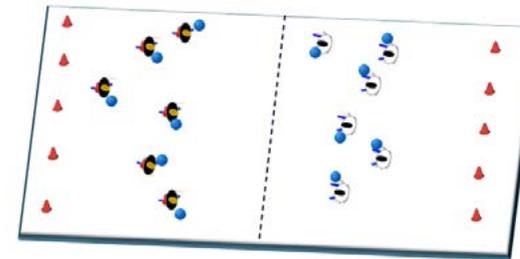
Réaliser 2 terrains de jeu identiques.
2 équipes d'athlètes s'affrontent pour organiser les prochains Jeux Olympiques en maintenant allumées le plus de flammes.
Répartis en 2 équipes, les enfants doivent renverser les plots adverses en tirant dessus sans franchir la frontière. La première équipe qui fait tomber toutes les flammes adverses gagne l'organisation des prochains Jeux Olympiques.
Les ballons sont récupérés dans chaque camp pour être lancés. Les athlètes peuvent courir avec le ballon dans leur camp.

RÉGULATIONS

- Varier la distance des plots.
- Ajouter des plots.
- Agrandir ou diminuer le terrain.
- Comptabiliser les plots touchés même s'ils ne sont pas renversés.
- Varier les contraintes pour les tireurs (mauvaise main – 2 mains – en suspension...).
- Varier la taille des plots.

LE MATÉRIEL

20 plots – craies ou lattes pvc – 1 sifflet – 24 ballons par enfant



©VPB-2021



HAND

Cycle 3



Avant de rentrer dans l'activité « Hand à 4 » nous vous invitons à proposer à vos élèves des situations ludiques comme la balle aux prisonniers.

HAND À 4



TELECHARGER LE PDF

HAND

Cycle 3



"LES GESTES DE L'ARBITRE"



Les gestes de l'arbitre



Pour se faire comprendre et respecter des joueurs et du public,
Tom, Léa et Jimi s'expriment par des gestes universels codifiés... qu'ils connaissent par cœur.

Gestes pour INFORMER



Gestes pour EXPLIQUER



Gestes pour SANCTIONNER



MORVAN TOULLET Imprimeurs - 2014 - © UGSEL - Eric SIBREZ/UGSEL - 1 Edition septembre 2010

+

HAND

Cycle 4



POUR VIVRE UNE AUTRE APPROCHE : LE TCHOUKBALL



Match



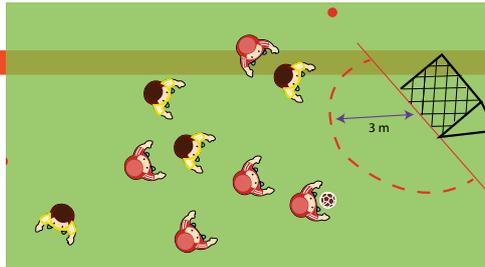
Tchoukball

ESPACE : Une demie-salle de sport à un terrain de Hand.

EFFECTIF : 2 équipes de 6/7 élèves

MATÉRIEL : 1 ballon, 2 cadres de tchoukball, des coupelles.

TEMPS : 2 x 5 min



BUT DU JEU :

Faire rebondir la balle sur l'un ou l'autre cadre de manière à la faire retomber sur le terrain, hors de portée des joueurs de l'équipe adverse.

LES POINTS :

- **Je marque un point** si je tire sur le cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu sans que l'équipe adverse ne le récupère.

- **Je donne le point** si je manque le cadre ou si je tire sur le cadre mais que le ballon rebondit hors de la surface de jeu (dans la zone interdite, en dehors du terrain, sur moi).

- Il n'y a **pas de point** marqué mais une faute si :

· Je tire sur le montant du cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu.

· Le ballon est récupéré par un partenaire.

A chaque faute, la balle est remise en jeu par l'autre équipe.

J'AI LE DROIT :

· De faire 3 passes au maximum pour attaquer et marquer. L'engagement ne compte pas comme une passe

· De garder le ballon 3 secondes maximum avant de la passer ou de tirer

· De faire 3 empreintes (appuis) au sol maximum pour me déplacer pour passer le ballon ou pour tirer.

JE N'AI PAS LE DROIT :

· De gêner l'adversaire : se mettre entre le tireur et le cadre, ne pas se placer entre le ballon et le défenseur

· D'intercepter une passe

· De dribbler, faire rebondir le ballon

· De toucher le ballon avec la partie inférieure de la jambe (du pied au genou inclus).

Pour chaque faute, le ballon est remis en jeu par l'autre équipe à partir de l'endroit où s'est produit la faute.

HAND

Transdisciplinarité - Cycle 1



RECYCLAGE DÉCHETS

MISE EN OEUVRE

Les élèves récoltent différents déchets recyclables afin de les exploiter de nouveau dans la réalisation d'un terrain de handball dans leur cour (retracer les lignes dans la cour avec les déchets).

Une fois le terrain réalisé, les élèves vont pouvoir pratiquer par exemple des passes et des tirs au but.

MATÉRIEL

Récupération de déchets recyclable (cartons, bouteilles en plastique, chiffons, ...) et un ballon



HAND

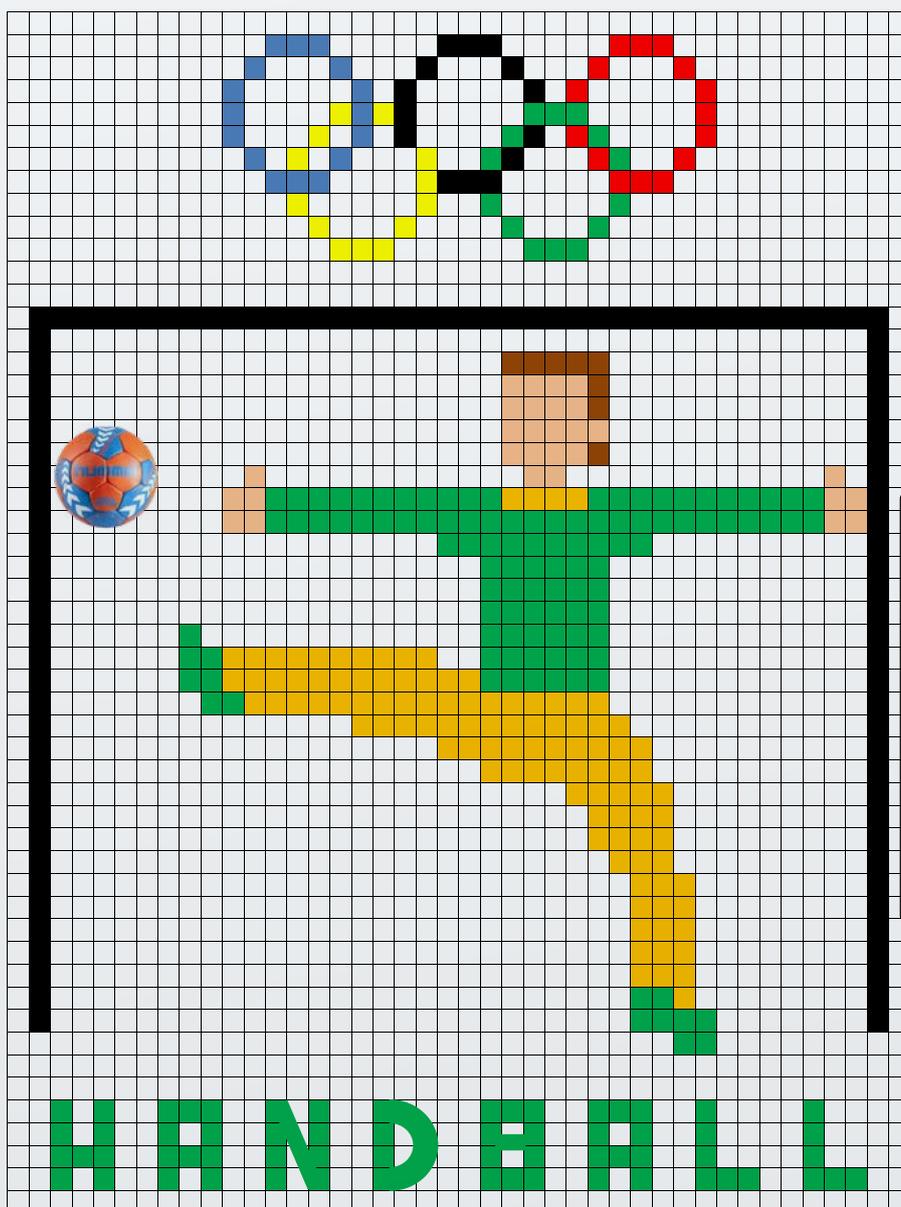
Transdisciplinarité - A partir du Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 18



© Copyright 2024 Maitresse Kristine

Il existe d'autres disciplines olympiques à réaliser en pixelart. Vous pouvez les retrouver en suivant le lien ci-dessous :
https://drive.google.com/drive/folders/1UBVEYp4A_0TcMzAnw5VSbi0M2SCtc8Uf

HAND

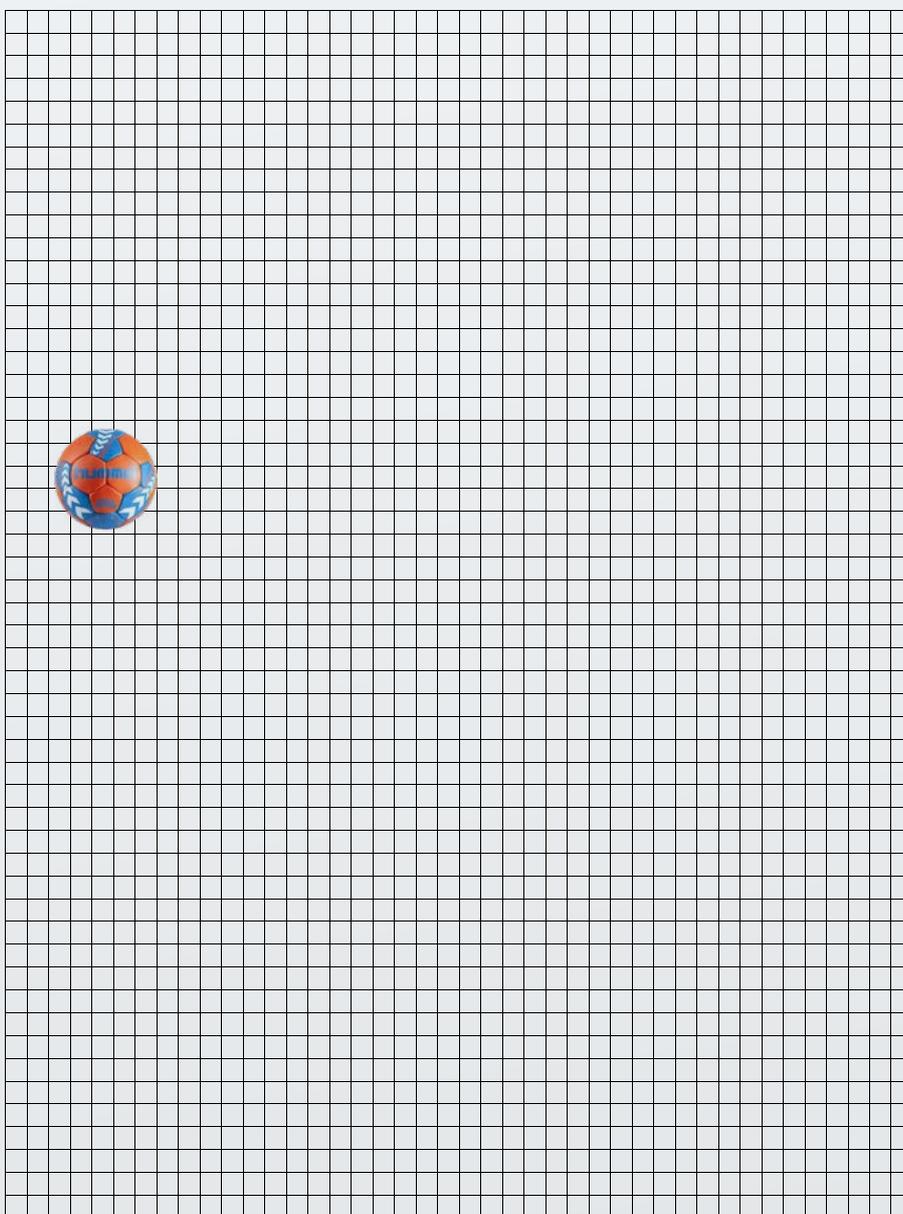
Transdisciplinarité - A partir du Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 18



HAND

Transdisciplinarité - A partir du Cycle 2



LECTURE FLUENCE



LECTURE FLUENCE :

dernière minute de la finale des JO de Tokyo 2021

<https://www.youtube.com/watch?v=1uliBLV9HJO>

4'50

Allez...

Ah, ça rentre, là encore côté danois, attention, un petit but d'avance...

Oui, Romain Lagarde qui n'a pas été assez attentif...

Les trente dernières secondes...

Les Danois qui jouent le tout pour le tout, sept contre six, il reste vingt-cinq secondes.

La dernière possession sans doute, le ballon pour égaliser, Mikkel Hansen, Morten Olsen...

Mais il y a bras levé, bras levé...

Bras levé, il va falloir tirer assez rapidement...

On aura un ballon même si on prend le but...

Mathias Gitsel... et c'est récupéré, c'est récupéré, par Ludovic Fabrégas, c'est le but...

OUIIIIIII

Et l'équipe de France est championne Olympique, pour la troisième fois, médaille d'or..., oh c'est fini, c'est exceptionnel, fabuleux, fabuleuse équipe de France, qui fait tomber le Danemark, ils y sont allés malgré les doutes, les incertitudes, après un euro deux mille vingt raté, ils sont là, ils sont revenus au top niveau, fabuleux, fabuleuse équipe de France...

Incroyable...

5'50

HAND

Transdisciplinarité - Cycle 3 et 4



HANDBALL SUR HERBE - LES ORIGINES



[CONSULTER LA PAGE](#)



SPORT COLLECTIF

Action Ugsel pour la période



DÉFI BASKET



L'Ugsel remercie notre capitaine de l'équipe de Basket 3X3 Hortense Limouzin, championne du monde en 2022 et 2023.

[VOIR LA VIDEO](#)

[RÈGLES BB 3C3](#)

