

La compétence: Adapter ses déplacements à différents types d'environnement et à des contraintes variées.



En maternelle: parcours sollicitant la motricité de type gymnique.

## Un cadre général en EPS

### Passer du faire à l'apprendre

- Enseigner des compétences au service du développement des enfants
- Organiser son enseignement



## Unité et différenciation de la PS à la GS

- Des enjeux et une démarche en commun
- Un dispositif et un but communs, des critères de réussite différenciés
- Des actions gymniques élémentaires communes
- Des contraintes et des consignes différenciées :
  - en PS les contraintes sont données par le dispositif
  - en GS les contraintes portent sur les manières de faire, les consignes de réalisation



# Trois compétences à articuler :

DOMAINE: « Agir et s'exprimer avec son corps »

## **1- Adapter ses déplacements à des environnements ou à des contraintes variées**

Savoir ajuster ses conduites en fonction de ses ressources et des contraintes du milieu physique et humain pour :

- Mieux se connaître
- Agir en sécurité

## **2- Se repérer et se déplacer dans l'espace**

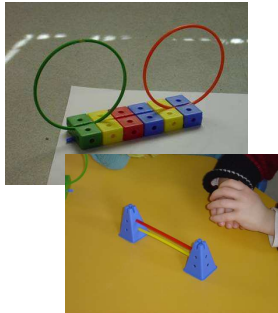
- Mettre en relation des repères sur soi et des repères sur l'environnement
- Passer d'un espace vécu à un espace perçu puis représenté



## **3- Décrire ou représenter un parcours simple**

- Décrire un parcours en y plaçant les éléments, les actions...

## 3° compétence à articuler : *Décrire ou représenter un parcours simple*



\*sauter pour descendre



- **En PS** : la description du chemin se fait dans la classe et la salle (photos).
- Tracer, suivre , représenter un chemin en classe avec l'aide de l'enseignante.
- **En GS**: le chemin peut être reconnu , en classe à partir d'un représenté, plan, photos, schéma puis réalisé en salle.
- Un projet de chemin personnel peut être décrit expliqué, représenté.



La séance EPS est constituée d'un avant, pendant, après

Les liens avec la maîtrise de la langue, la constitution et l'utilisation des traces permettent la nécessaire mise à distance de la pratique

# La compétence attendue

*Des capacités, des connaissances, des attitudes*



PS	MS	GS
Réaliser un chemin constitué d'actions élémentaires en respectant le « <b>chacun son tour</b> » et <b>sans se presser</b> .	Réaliser un parcours en utilisant des actions plus complexes, dans des contextes variés, chacun son tour, <b>en connaissant sa réussite</b> .	<b>Choisir</b> et réaliser un <b>itinéraire adapté à mes ressources</b> , dans des contextes variés, en juxtaposant ou coordonnant des actions élémentaires.



4 Parcours : 4 actions



# Des connaissances



PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Reconnaître et connaître les dispositifs</li><li>■ Savoir si le parcours est réalisé ou non</li><li>■ Dire, raconter ce qu'il y a à faire, ce qu'il a réalisé, décrire le dispositif ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Connaître les chemins et nommer les actions</li><li>■ Connaître le but et le critère de réussite</li><li>■ Connaître les actions que je réussis</li><li>■ Retracer son parcours, le décrire</li><li>■ Dire, décrire, expliquer : ce qu'il y a à faire, ce qu'il a réalisé, les règles,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Connaître les différents parcours, leurs difficultés</li><li>■ Connaître le but et le critère de réussite et les manières de faire</li><li>■ Connaître le parcours que je réussis</li><li>■ Mémoriser son parcours et en garder une trace, l'expliquer</li><li>■ Justifier un acte : « j'ai réussi ou non parce que »...</li></ul>

# Des attitudes

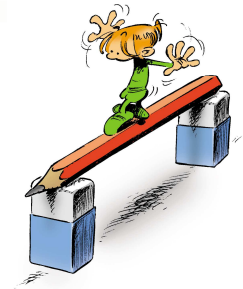


PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>Respecter les règles :</b><ul style="list-style-type: none"><li>○- de sécurité :</li><li>○- de fonctionnement</li></ul></li> <li>■ <b><u>Rester concentré</u></b> jusqu'au bout du chemin</li> <li>■ <b>Accepter de faire et d'attendre son tour.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Respecter les règles de sécurité et de fonctionnement</li> <li>■ <b>Faire en respectant les règles</b></li> <li>■ <b>Accepter de regarder</b></li> <li>■ Accepter de répéter.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Respecter et comprendre les règles de sécurité et de fonctionnement</li> <li>■ <b>Être capable de travailler seul</b></li> <li>■ Accepter de répéter, d'essayer, d'ajuster ses réponses</li> <li>■ <b>Savoir observer,</b> regarder et échanger ses impressions.</li></ul>



# Des capacités motrices

Activité gymnique porteuse de contraintes inhabituelles



Enrichir et complexifier le Répertoire moteur de base



À travers des actions

- **Se déplacer, sauter**
- **S'équilibrer**
- **Se Déplacer en quadrupédie ( vers une quadrupédie renversée)**
- **Rouler**

Vers plus de maîtrise et de complexification

4 PROCESSUS

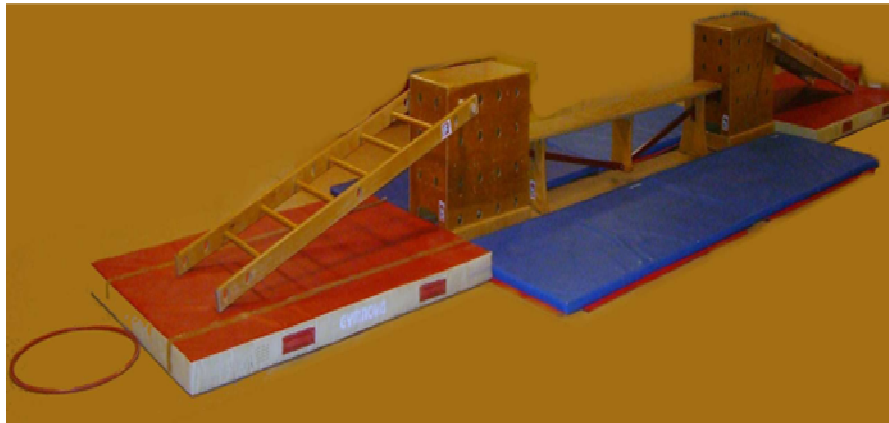
**Equilibration dissociation**

**coordination automatisation**



## Des capacités motrices


**Une déclinaison par niveau de  
classe**



**des 4 actions**

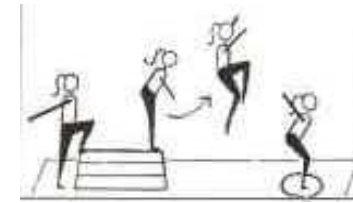
# SE DEPLACER, SAUTER



Petite section	Moyenne section	Grande section
<p>Glisser sur des plans inclinés, Grimper, descendre ,monter</p>	<p>Glisser sur des plans inclinés en AR Grimper alternatif</p>	<p>Glisser sur des plans inclinés <b>S'accrocher pour se déplacer avec les mains</b></p>
<p>Marche AV, AR, par-dessus, autour , entre...</p>	<p>Marche AV, AR, coté,, sur la pointe des pieds, <b>petit, grand</b></p>	<p>Marche AV, AR, petit, grand, vite, lent, <b>en tournant sur soi, en changeant d'allure</b></p>
<p>Sauter d'un petit contre haut Saut 2 pieds 2 pieds</p>	<p><b>Sauter : 2p – 2p, 1p-1p (cloche pied)</b></p> <p>Sauter pour descendre d'un contre haut (hauteur de ceinture maxi), arriver dans une cible, Sauter pour monter</p> 	<p><b>Sauter : les sauts de marelle</b> <b>Sauts avec ¼ tour</b></p> <p>Sauter pour descendre d'un contre haut, arriver équilibré en regardant la maitresse, en portant un objet, <b>en frappant dans ses mains avec ¼ tour</b></p> <p>Sauter pour monter sur un plinth mousse Sauter pour franchir en posant les mains sur un petit obstacle</p>
<p>Juxtaposer déplacement arrêt, déplacement saut</p>	<p><b>Coordonner</b> : déplacement arrêt, déplacements saut</p>	<p>Coordonner : déplacements arrêt, déplacement saut sur un pied ou 2 pieds , dans une zone précise</p>

*Cr: déplacement stable, arrivée stabilisée, consignes respectées*

# Apprendre à chuter



## Critères de réalisation pour chuter

- Corps gainé,
- Jambes ½ fléchies pour amortir,
- Arriver dans zone cible matérialisée (0,50 cm),
- Regard placé H
- Construire le point mort haut avant de tomber
- Rôle équilibrateur des bras

## Progression :

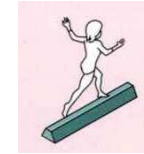
Attention à la hauteur du contre haut doit être progressivement augmentée et adaptée au niveau de développement

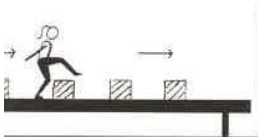
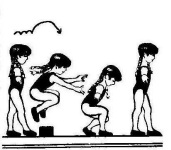

- Les actions ou une prise de repères pendant la chute
- La zone cible de chute: distance (environ 50 cm et grandeur
- L'équilibration après la chute : 1 ou 2 pas équilibrateurs avant immobilité, bras H, mains au sol , immobilité totale, une autre action



*Cr: arrivée sur les pieds, stable dans une zone*

# S'ÉQUILIBRER



Petite section	Moyenne section	Grande section
<p><u>Déplacement équilibré</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sur un banc,</li> <li>■ entre deux lignes, au sol,</li> <li>■ sur une corde,</li> <li>■ sur des surfaces étroites,</li> </ul> <p>en avant et latéralement.</p> <p><u>Maintenir une position d'équilibre</u> sur 2 pieds au sol,</p>	<p><u>Déplacement équilibré</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sur un banc avec changement d'orientation, par-dessus, en sautillant, en se baissant, en transportant</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sur 1 ou 2 poutres basses, sur un chemin étroit,</li> </ul> <p><u>Maintenir une position d'équilibre</u> sur 1 ou 2 pieds au sol, sur un contrehaut, sur un banc</p>	<p><u>Déplacement équilibré</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sur un banc en sautant, en fermant les yeux (poutre au sol), en jonglant</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>sur 1 poutre basse, avec changement d'orientation, en marchant, en sautillant, en se baissant, en transportant, en AR, en AR, sur la pointe des pieds</li> </ul>  <p><u>Maintenir une position d'équilibre</u> sur 1 ou 2 pieds sur la poutre basse</p>
<p><i>Cr: déplacement stable, sans tomber ou sans déséquilibre</i></p>		

# S'équilibrer

D'accepter le déséquilibre à une rééquilibration pendant l'action



# Rouler, Tourner

## Les difficultés à prendre en compte :

Rouler avec perte momentanée de repères visuels

- Perception approximative de l'espace AR
- Enroulement vertébral
- Coordonner un enroulé et une légère impulsion des jambes

## Critères de réalisation :

- Bascule des fesses plus haut que les mains, à coordonner avec l'enroulé
- Menton poitrine, enroulé vertébral poser l'AR de la tête
- Mains à plat, largeur épaules, coudes serrés
- Légère impulsion des jambes

Attention des erreurs



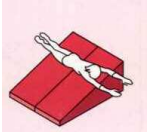








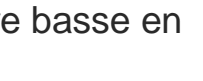
# *Rouler, Tourner*





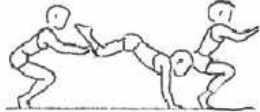
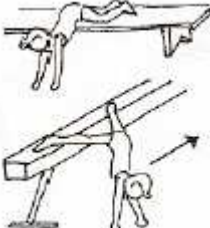


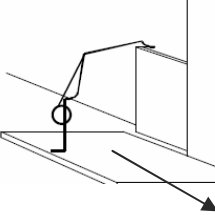



# Rouler, Tourner



Petite section	Moyenne section	Grande section
<p>Roulade costale sur plan incliné, au sol</p>  <p>Culbuto au sol</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roulade costale sur plan incliné, au sol, <u>sur une ligne, yeux fermés, bras dans le prolongement du corps</u></li> <li>■ S'enrouler départ à plat ventre pour rouler en AV ou sur un banc <i>Cr: poser l'Ar de la tête</i></li> <li>■ D'un contre haut + plan incliné <i>Cr: poser l'Ar de la tête</i></li> <li>■ Plan incliné+ dans un couloir <i>Cr: rouler droit</i></li> <li>■ Rouler autour d'un cylindre <i>Cr: poser la nuque, arriver sur les fesses en boule [+ adulte]</i></li> </ul>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rouler en AV sur plan incliné, contrôler pieds au même niveau, puis arriver accroupi <i>Cr: arrivé assis puis se relever</i></li> <li>■ D'un contre haut <i>Cr: poser l'Ar de la tête</i></li> <li>■ 2 roulades AV enchainées: la 1<sup>re</sup> plan incliné, la 2<sup>e</sup> au sol (niveau) <i>Cr: rouler droit sans arrêt</i></li> <li>■ Rouler autour d'une barre basse en restant en boule <i>Cr: arriver sans bruit dans une zone, en freinant ses jambes</i></li> </ul>    

# SE RENVERSER ( quadrupédie renversée)

Petite section	Moyenne section	Grande section
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ramper sur le ventre, sur le dos, en AV, en AR sur un plan plus ou moins incliné, dans un tunnel</li> <li>■ Quadrupédie au sol, sur plan peu incliné, divers supports</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ramper sur le ventre, sur le dos, sur un plan incliné, dans un tunnel,</li> <li>■ Quadrupédie au sol, sur un plan incliné pour monter et descendre, sur divers supports, à travers des cerceaux..</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quadrupédie simultanée au sol : <u>bonds de lapin</u></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quadrupédie plus renversée statique.</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quadrupédie simultanée au sol : <i>bonds de lapin</i> pour monter, divers supports, à travers des cerceaux</li> <li>■ Quadrupédie plus renversée dynamique : se déplacer latéralement sur les mains de plus en plus près, pieds de plus en plus surélevés,</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quadrupédie renversée</li> </ul> 

Cr: bras tendus, tête + ou- renversée, fesses hautes

# Pour faire apprendre : organiser son enseignement

- Le module: qui organise dans le temps les apprentissages et leur progressivité
- Les parcours et les actions (tâches d'apprentissage)
- Un aller retour entre la salle et la classe



## UN MODULE / ORGANISER DANS LE TEMPS LES APPRENTISSAGES

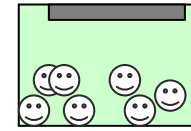
<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>
4 séances	2 séances	8 séances	2 séances
<p><b>Mettre en activité et organiser l'activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place les règles de sécurité et de fonctionnement</li> <li>- Installer le but , et progressivement <u>les critères de réussite</u></li> </ul> <p><b>2 principes : réussite de tous et grande quantité d'action</b> ↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4 chemins ( 1 action par chemin) , portes d'entrée et de sortie, sens de circulation</p> </div> <p><b>Faire et devenir élève</b></p>	<p><b>Repérer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mise en place des règles</li> <li>- Les actions réussies ou non</li> </ul> <p>Une fiche : mon profil de gymnaste</p> <p><b>2 conditions: respect des règles et identifier le résultat / chemins, critères de réussite clairs</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4 chemins mixant les 4 actions( idem structuration) de difficulté progressive</p> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>Dire ce qu'on a fait</b></p>	<p><b>S'améliorer:</b></p> <p><b>Des tâches d'apprentissage explicites avec un but , un critère de réussite et une manière de faire ( MS GS)</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4 chemins mixant les 4 actions( idem référence) de difficulté progressive</p> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>Se mettre en projet</b></p>	<p><b>Repérer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les résultats et les progrès</li> </ul> <p>Une fiche : mon profil de gymnaste</p> <p><b>Réaliser un parcours</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisi par l'élève (GS)</li> <li>• Choisi avec l'enseignante (MS)</li> <li>• Identifié(PS)</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4 chemins de difficulté progressive avec les 4 actions, avec des critères de réussite clairs.</p> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>Dire ce qu'on veut faire</b> <b>Faire ce qu'on a dit</b></p>

Un chemin = une action

Enseignant

Portes de sorties

Espace d'écoute



Espace de travail



Zones intermédiaires d'arrêt



Rouler



4 pattes



Se déplacer



S'équilibrer



ATSEM

Portes d'entrée



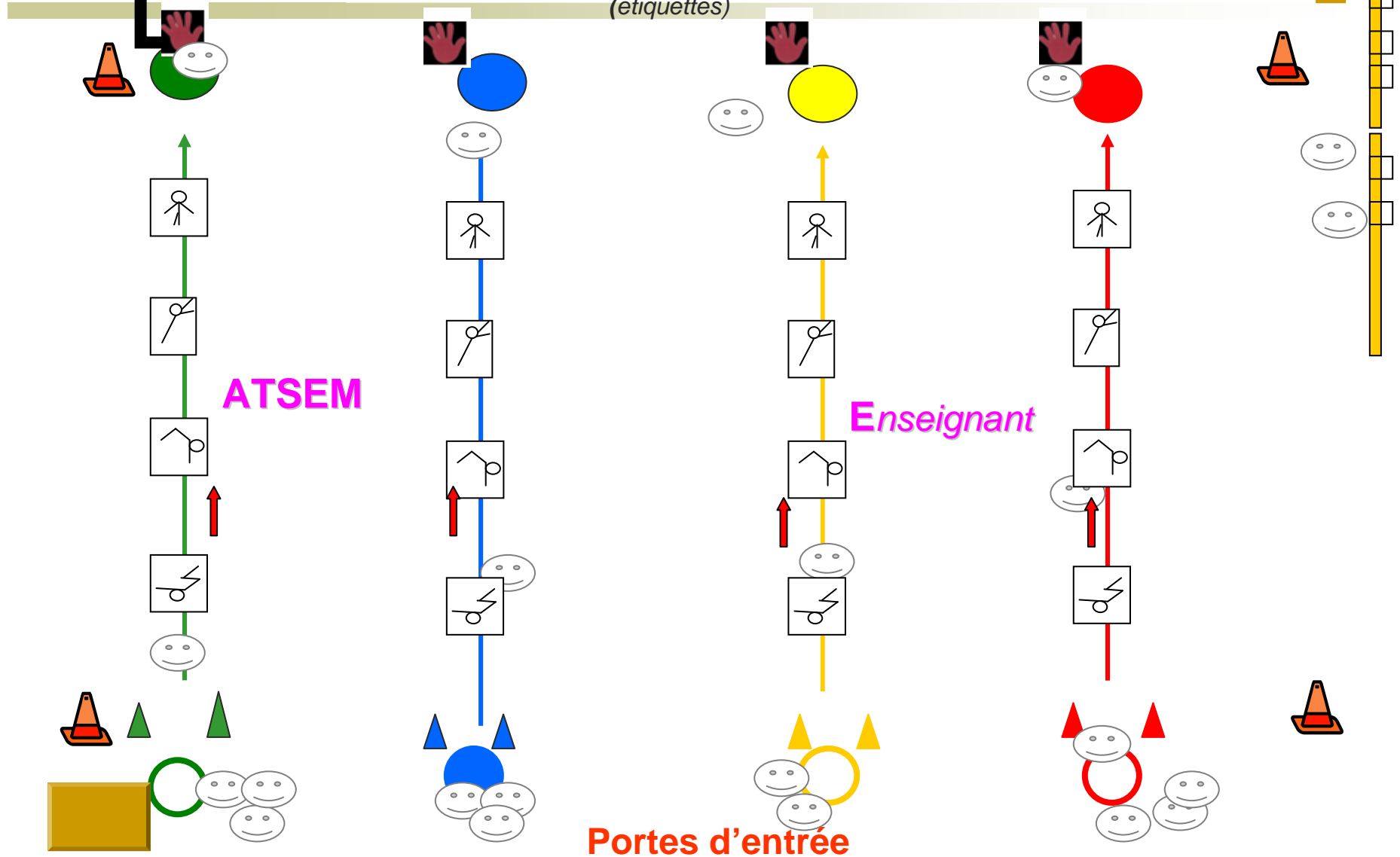
Espaces d'attente

Espace d'écoute

Des chemins de difficulté croissante, avec les 4 actions

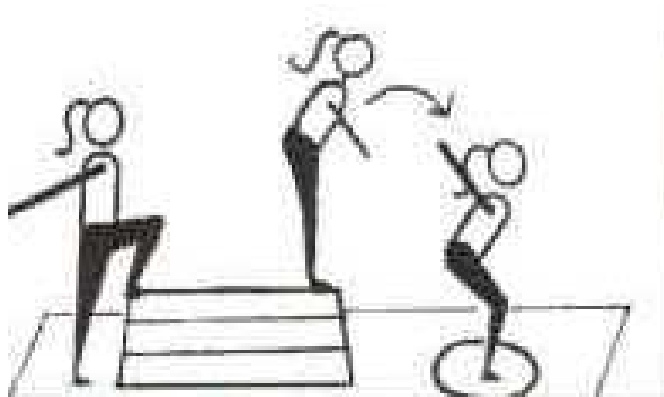
Portes de sorties

(étiquettes)



## Des tâches construites et claires

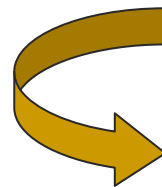
- BUT
- CRITERE DE REUSSITE
- PROCEDURES (manière de faire)



BUT : sauter pour descendre

C Réussite: arriver dans le cerceau, stabilisé

Manière de faire: amortir, se servir de ses bras,



Résultat de l'action



## Installer un climat et des conditions pour apprendre

### ■ Du temps pour apprendre

Module long (7 à 8 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires, 14 à 16 séances à minima) NE FAIRE QUE 2 PARCOURS PAR SEANCE

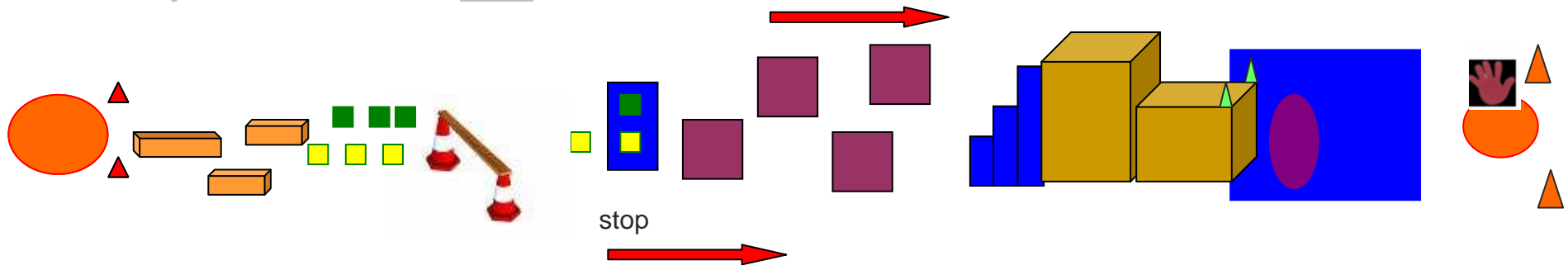
■ Favoriser la concentration, gestion d'énergie (organiser l'espace, la durée et les consignes, les groupes, le retour au calme)

■ Installer des règles et les faire respecter



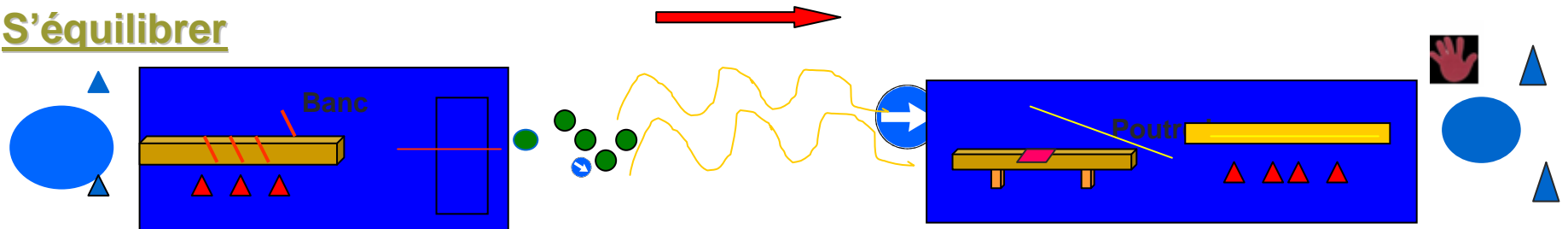
Phase de découverte: installer le cadre, entrer dans l'activité

Se déplacer dans un bric à brac



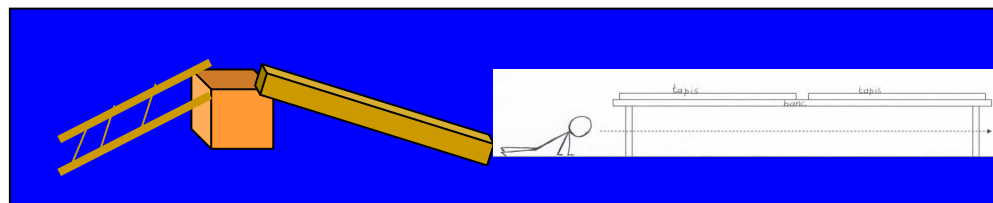
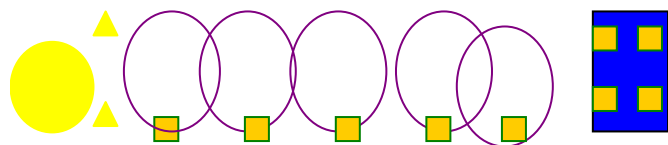
But: Suivre le chemin jusqu'au bout

S'équilibrer



Phase de découverte: installer le cadre, entrer dans l'activité

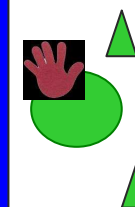
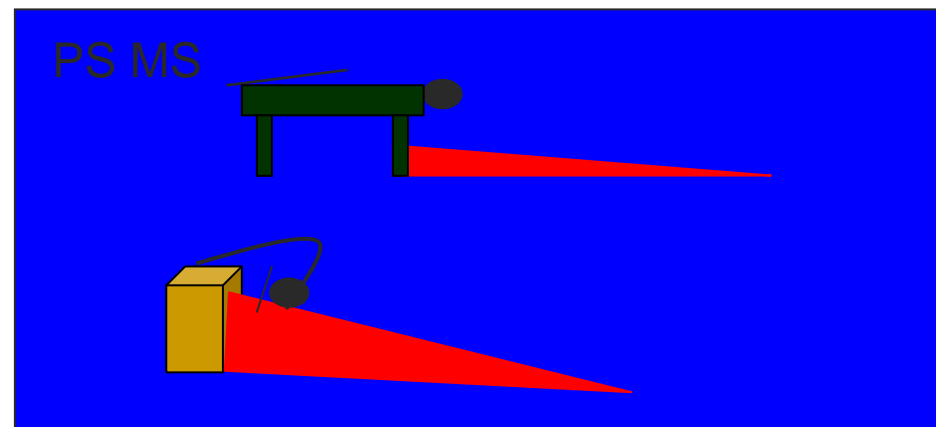
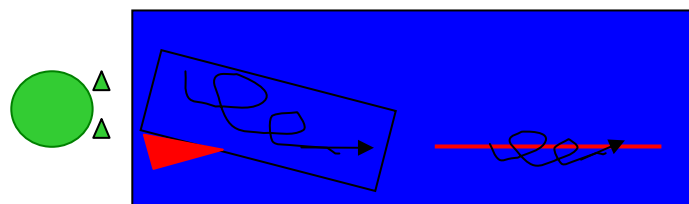
**Marcher à 4 pattes**



Zone d'arrêt

**But: Suivre le chemin jusqu'au bout**

**Rouler**



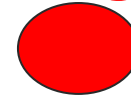
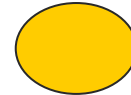
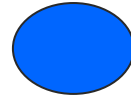
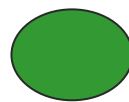
# Phase de référence

Nouveaux dispositifs: 4 parcours

- Avec des actions mélangées



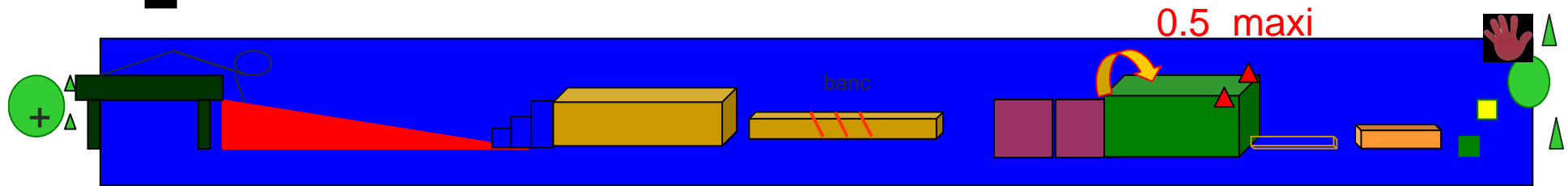
De difficulté croissante **vert**, **bleu**, **jaune**, **rouge**.



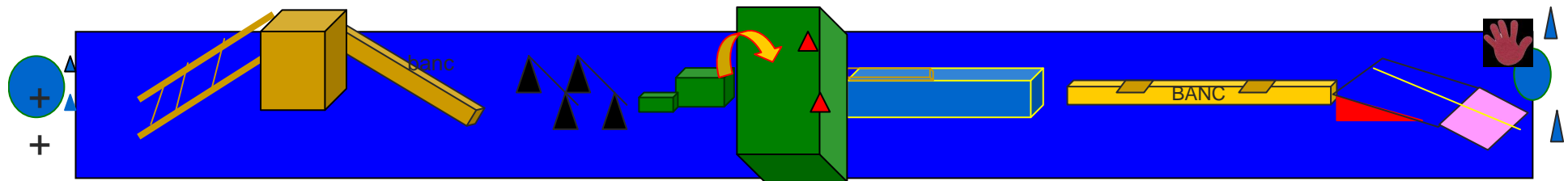
Prévoir : 1 *dispositif très facile* ,2 *moyennement faciles*,1 *difficile*

- Deux séances pour essayer les parcours et faire son contrat (2 parcours par séances)
- Deux séances pour s'évaluer dans le parcours choisi pour les GS et guidé pour les MS

# Choisir son chemin

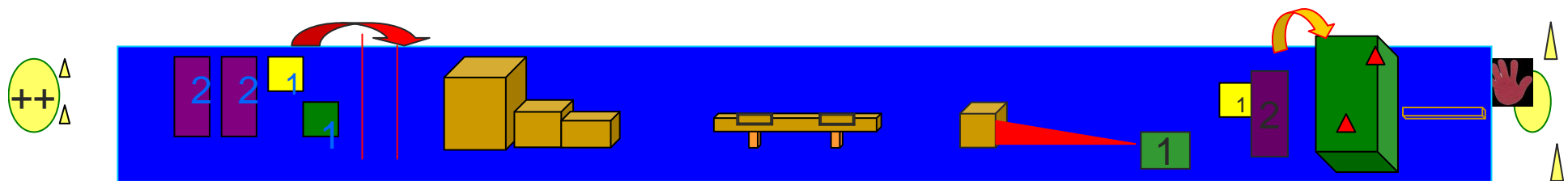


Roulade, quadrupédie, équilibre, déplacements sauts, équilibre

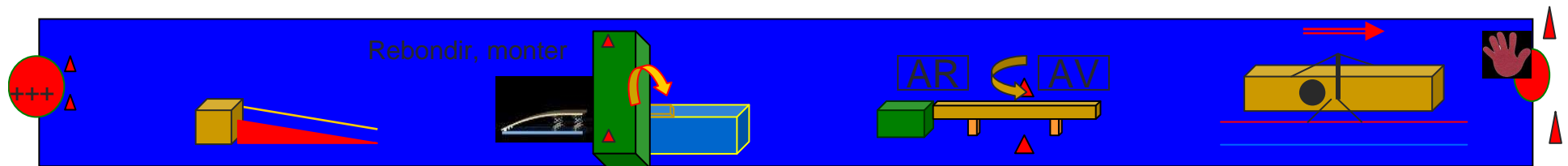


Quadrupédie, déplacements, sauts, équilibre, roulade costale, arrêt

# Choisir son chemin



Déplacements, quadrupédie, équilibre, roulade, sauts,



Roulade sur la ligne, sauts, équilibre, quadrupédie + renversée

Phase de structuration ou d'entraînement :  
Des actions plus complexes, précises



Dispositif identique à la séance de référence

- Faire respecter les règles et les consignes de réalisation
- S'approprier les nouveaux dispositifs , le but
- S'approprier les **critères de réussite** et la **connaissance du résultat**
- Essayer, se concentrer, demander de l'aide

NB: avec des GS on peut aussi repartir sur des chemins par actions, mais plus difficiles qu'en découverte

# Evaluation - bilan de fin de module

Les élèves sont capables de :

## PS:

- Avant en classe, **reconnaître** les parcours représentés.
- Dans la salle, **réaliser en entier sans se tromper 1 ou 2 parcours** en respectant les règles d'or, les actions à faire,
- Après en classe, **raconter**, autour du dispositif matérialisé, avec l'enseignante ce qui a été réalisé.

## MS GS :

- Avant en classe, **choisir (projet GS) et représenter** un parcours pour pouvoir le réaliser et le réussir 3 fois (avec l'aide l'enseignante MS)
- Dans la salle, **le réaliser et le réussir 3 fois** en respectant les règles d'or, les consignes de réalisation
- Après en classe, **décrire (MS), expliquer (GS) le parcours, faire le bilan de leur réussite**, des progrès, échanger avec d'autres sur les manières de faire, les attirances de chacun ....., avec l'aide l'enseignante.