



Cycle gymnastique

# « Générations Gym »



## TABLE DES MATIÈRES

### I. PRÉAMBULE

- Présentation du cycle de Gymnastique ..... Page 1
- Organisation du cycle de Gymnastique ..... Page 2

### II. PLAN CHORÉGRAPHIQUE

- Organisation des contenus sur la musique : partie 1 & 2 ..... Page 3
- Organisation des contenus sur la musique : partie 3 ..... Page 4
- Organisation des contenus sur la musique : partie 4 & 5 ..... Page 5
- Organisation des contenus sur la musique : partie 6 ..... Page 6

### III. PLAN PAR DISCIPLINES

- Organisation des contenus partie 4 : GYM AÉROBIC ..... Page 7
- Organisation des contenus partie 4 : GYM ARTISTIQUE ..... Page 8
- Organisation des contenus partie 4 : GYM PARKOUR ..... Page 9
- Organisation des contenus partie 4 : GYM TRAMPOLINE ..... Page 10
- Organisation des contenus partie 4 : GYM RYTHMIQUE RUBAN..... Page 11
- Organisation des contenus partie 4 : GYM RYTHMIQUE BALLON ..... Page 12
- Organisation des contenus partie 4 : GYM RYTHMIQUE CERCEAU..... Page 13
- Organisation des contenus partie 4 : GYM RYTHMIQUE CORDE ..... Page 14
- Organisation des contenus partie 4 : GYM ACROBATIQUE À 2 ..... Page 15
- Organisation des contenus partie 4 : GYM ACROBATIQUE À 3 ..... Page 16

### IV. SÉANCE 1

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 17
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 18 à 19
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 20
- FICHES ATELIERS (Élèves) : Partie 1 ..... Pages 21 à 46

### V. SÉANCE 2

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 47
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 48 à 49
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 50
- FICHES ATELIERS (Élèves) : Partie 4 ..... Pages 51 à 53

## TABLE DES MATIÈRES

### VI. SÉANCE 3

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 54
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 55 à 56
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 57
- FICHES ATELIERS (Élèves) : Partie 4 ..... Pages 58 à 60

### VII. SÉANCE 4

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 61
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 62 à 63
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 64
- FICHES ATELIERS (Élèves) : Partie 4 ..... Pages 65 à 67

### VIII. SÉANCE 5

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 68
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 69 à 70
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 71
- FICHES ATELIERS (Élèves) : Partie 4 ..... Pages 72

### IX. SÉANCE 6

- FICHES SÉANCES (Enseignants)
  - 1ère Partie: Préparation ..... Page 73
  - 2ème Partie : Apprentissages sous forme d'ateliers ..... Pages 74 à 75
  - 3ème Partie : L'enchaînement ..... Page 76

# PRÉAMBULE

## Présentation du cycle Gymnastique « Générations Gym »

Le programme proposé s'inscrit dans le cadre des instructions officielles du Ministère de l'éducation nationale.

Il contribue pleinement à l'éducation des enfants en leur offrant la possibilité d'intégrer des règles communes, en prenant confiance en eux et en apprenant à découvrir et mieux connaître leur corps.

Il permet le développement des capacités motrices et l'initiation à des disciplines sportives ayant la double valence technique et artistique.

Il participe à l'éducation à la santé en permettant de mieux connaître son corps et à l'éducation à la sécurité par des prises de risques contrôlées.

Il éduque à la responsabilité et à l'autonomie en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales telles que le respect de règles, de soi-même et d'autrui.

Ce programme est également conçu pour :

- Initier à l'écoute musicale et à la relation musique/mouvement
- Se situer dans un groupe et un espace
- Faire ensemble quelles que soient les différences et s'entraider
- Apprendre des séquences motrices et les présenter dans l'ordre
- S'exprimer devant le groupe et éventuellement un public
- Vivre des situations inhabituelles sans risque
- Offrir une grande diversité motrice

Les outils à disposition de l'enseignant facilitent la mise en place du cycle :

- Organisation du cycle
- Plan de chorégraphie (relation musique/mouvement)
- Vidéos des différentes parties de l'enchaînement
- Fiches séances
- Fiches ateliers pour les élèves
- Montages musicaux adaptés aux différents exercices

Chaque séance est organisée en 3 séquences :

- Une préparation ou mise en train avec la classe entière avec des bases de la relation musique/mouvement et apprentissage-répétition des parties communes d'une durée d'environ 20 minutes
- Une séquence de 20 à 25 minutes d'évolution en ateliers de découverte et réalisation de positions et enchaînement dans les différentes disciplines gymniques
- Une fin de séance consacrée à la révision ordonnée des séquences apprises puis le calage sur la musique pour environ 15 à 20mn : l'enchaînement

L'organisation proposée est une suggestion et l'enseignant comme l'élève peut moduler les contenus ou en créer de nouveaux. La finalité proposée est la production d'un enchaînement en musique qui peut être filmé ou montré par exemple à la fête de l'école.

### Contenus simplifiés des séances :




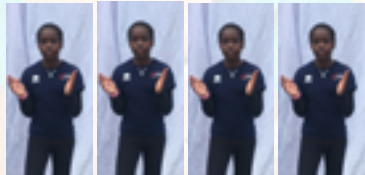

















Ordre des séances	PRÉPARATION	ATELIERS	ENCHAÎNEMENT
1	Bases musique mouvement Apprentissage phrase 1 et 2 de l'échauffement	Positions gymniques partie 1	Parties 1,2 et les 2 premières phrases de l'échauffement
2	Bases musique mouvement Apprentissage de l'échauffement partie 3 et intégration à la partie 2	Découverte de 3 disciplines : Gymnastique rythmique cerceau Gymnastique Acrobatique à 2 Gymnastique rythmique ballon	Parties 2, 3 et 4
3	Révision du début de l'enchaînement, de la partie 1 à 3	Découverte de 3 disciplines : Gymnastique rythmique corde Gymnastique Acrobatique Trampoline	Parties 2, 3 et 4
4	Révision du début de l'enchaînement, de la partie 1 à 3	Découverte de 3 disciplines : Gymnastique rythmique cerceau Gymnastique rythmique ruban Gymnastique aérobic	Parties 2, 3 et 4
5	Révision du début de l'enchaînement, de la partie 1 à 3	Découverte des exercices du Parkour	Parties 2, 3 et 4
6	Apprentissage de la danse finale Révision du début de l'enchaînement, de la partie 1 à 3	Choix et révision des parties 4 choisies Association avec la mise en place	Enchaînement complet

#### Matériel conseillé :

- Ordinateur
- Projecteur et écran
- Enceinte pour la musique
- Quelques tapis
- Engins de gymnastique rythmique : ballons, rubans, cerceaux, cordes
- Trampolines loisir
- Pour le Parkour : utilisation de l'environnement existant et complément avec des bancs, plinths, tapis par exemple

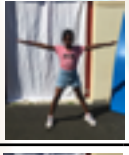
# Plan Chorégraphique

## Organisation des contenus sur la musique - Partie 1 et 2

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Introduction Partie 1	Phrase 1	Positions Gymniques	Frappe des mains	Frappe des mains	Frappe des mains temps, contretemps, temps 3 et 4	Frappe des mains temps, contretemps, temps 5 et 6	Voix « la gym » avec positions gymniques		« la gym »	
	Phrase 2		un...	deux...	trois ... et ... quatre...	cinq ... et ... six... et...	Voix « la gym » avec positions gymniques		« la gym »	
	Phrase 3						Voix « la gym » avec positions gymniques		« la gym »	
Partie 2	Phrase 1	Déplacement marché avec frappes de mains jusqu'à la formation								
	Phrase 2									


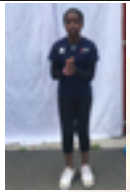


















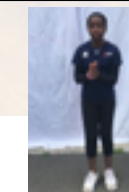





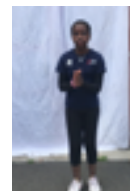






# Plan Chorégraphique

## Organisation des contenus sur la musique - Partie 3 L'échauffement

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 3 L'échauffement	Phase 3	Grand cercle								
	Phrase 4	Grand cercle								
	Phrase 5	Écart flexion		Pied droit vers droite ←					Resserer pied droit vers pied gauche →	
	Phase 6	Écart flexion		Pied gauche vers gauche →					Resserer pied droit vers pied gauche ←	
	Phase 7	Appui facial	1/2 pointes bras verticaux 		Descendre en position accroupie 		Appui facial 		Retour à la position accroupie 	
	Phase 8	Roulé	Roulé en arrière →			Roulé vers l'avant ←			Retour à la position accroupie 	
	Phase 9	Déroulé	Déroulé du dos jusqu'à la position debout							

# Plan Chorégraphique



## Organisation des contenus sur la musique - Partie 4 et 5

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4	Phrase 10	Déplacement jusqu'à la formation partie 4	Marche avec frappes des mains tous les temps							
										
	Phrase 11									
	Phase 12	Disciplines gymniques	Voir fiches plan par discipline (*)							
	Phase 13									
Phase 14										
Phase 15										
Partie 5	Phase 16	Déplacement jusqu'à la formation danse finale	Marche avec frappes des mains tous les temps							
										
	Phrase 17									




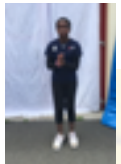
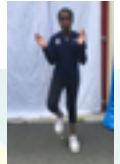

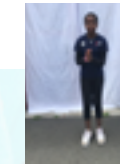







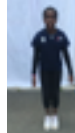
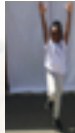





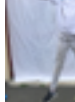






# Plan Chorégraphique

## Organisation des contenus sur la musique - Partie 6

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 6	Phrase 18	Danse finale	Frappes 1 & 2		2 Saut 2 pieds avec poing D 3 & 4		Frappes 5 & 6		2 Saut 2 pieds avec poing G 7 & 8	
	Phrase 19		Frappes 1 & 2		2 Saut 2 pieds avec poing D 3 & 4		Frappes 5 & 6		2 Saut 2 pieds avec poing G 7 & 8	
	Phase 20		Frappes 1 & 2		2 Saut 2 pieds avec poing D 3 & 4		Frappes 5 & 6		2 Saut 2 pieds avec poing G 7 & 8	
	Phase 21		Frappes 1 & 2		2 Saut 2 pieds avec poing D 3 & 4		Frappes 5 & 6		2 Saut 2 pieds avec poing G 7 & 8	
	Phase 22	Explosion								


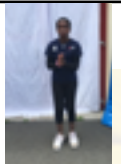
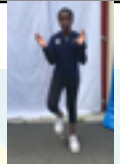

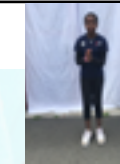





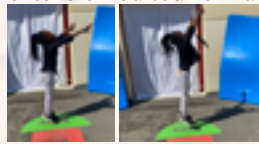






# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gym Aérobic

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11									
	Phrase 12	Gym Aérobic	Jumping jack 		Montée du genou D 		jumping jack 		montée du genou G 	
	Phrase 13		Jumping jack 		Montée du genou D 		Jumping jack 		montée du genou G 	
	Phrase 14		Course avec frappes de mains Déplacement vers l'avant 				Assembler les pieds 	Plier les jambes 	Saut «Air Jack» 	Se réceptionner jambes pliées 
Phrase 15	Course avec frappes de mains Déplacement vers l'arrière 				Assembler les pieds 	Plier les jambes 	Saut «Air Jack» 	Se réceptionner jambes pliées 		

# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gym Artistique

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11									
	Phrase 12	2 pas marchés avec frappes de mains 	Assemblé + plier les jambes 	Saut extension ou tour en l'air 		Réception jambes pliées 				
	Phrase 13	Gym Artistique	Descente accroupie puis roulé en arrière 				Chandelle 			
	Phrase 14	Gym Artistique	Passage par la position assise, appui dorsal, appui latéral d'un côté puis de l'autre sur 1 bras 							
Phrase 15	Gym Artistique	Pas marchés en tournant un 1/2 tour autour du bras en appui au sol 				Position accroupi, appui facial et déroulé le dos 				

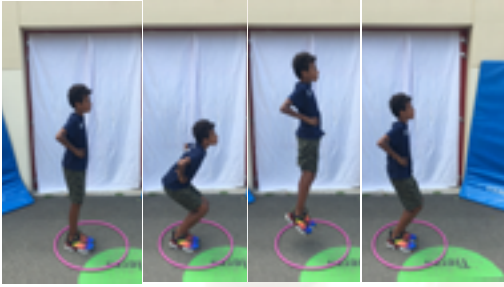



# (\* Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Parkour

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11									
	Phase 12	Parkour	Répartition sur tout le Parcours et rotations en même temps sur 4X8 temps							
	Phase 13									
	Phase 14									
	Phase 15									


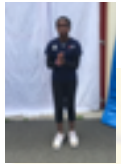
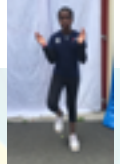

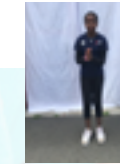



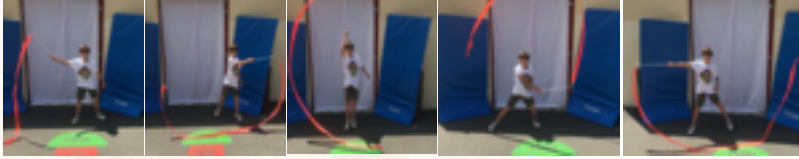

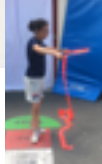


# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Trampoline

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Se préparer avec ses partenaires			
	Phrase 12	Trampoline	Réalisation des ateliers trampoline ensemble : sauts de précision, sauts en synchronisation et sauts avec des formes variées							
	Phrase 13									
	Phrase 14									
Phrase 15										

# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Rythmique - Ruban

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11									
	Phrase 12	Gymnastique Rythmique Ruban	Élan côté ouvert, élan croisé, grand cercle avec pas chassé côté du bras qui tient le ruban							
	Phrase 13						Serpentins en tournant du côté opposé au bras qui tient le ruban			
	Phrase 14		L'autre main attrape le ruban						Tourner sur soi en tenant le ruban	
Phrase 15	Arrêt de rotation face avec possibilité de réaliser un grand cercle vertical vers l'arrière pour terminer									





# (\* Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Rythmique - Ballon

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Récupération du Ballon			
	Phase 12	Gymnastique Rythmique Ballon	Rebonds d'une main sur chaque temps (x8)							
	Phase 13		Passage dans le dos d'un côté puis sous la jambe							
	Phase 14								Idem en changeant de côté et de jambe	
Phase 15	Elan en arrière jambes pliées, lancé d'une main et réception des 2									

# (\*) Plan Par Disciplines


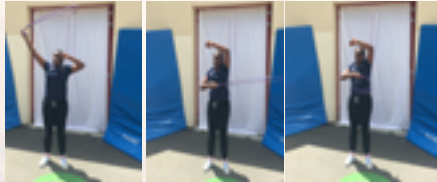

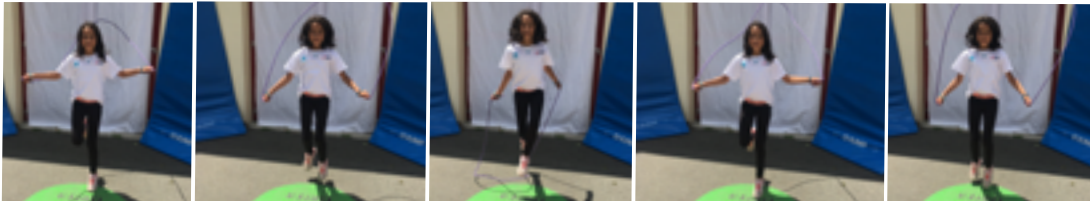
## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Rythmique - Cerceau

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Récupération du Cerceau			
	Phrase 12	Gymnastique Rythmique Cerceau					Pieds dans le cerceau, flexion des jambes pour saisir le cerceau et le remonter jusqu'à la verticale bras tendus			
	Phrase 13		Passage à l'intérieur du cerceau puis remontée le cerceau jusqu'à la verticale dans le plan frontal							
	Phrase 14		c				Prise à 1 main, grand cercle du cerceau dans le plan frontal avec rotation complète du corps			
Phrase 15	Rotation du cerceau autour de la main ou l'avant-bras									








# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Rythmique - Corde

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Récupération de la Corde pliée en deux			
	Phase 12	Gymnastique Rythmique Corde					Lasso au-dessus de la tête			
	Phase 13		Enroulement de la corde autour du ventre							
	Phase 14						Mouvement de pagaie à droite et à gauche			
Phase 15	Changement de prise, 1 bout dans chaque main, saut à la corde									









# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Acrobatique à 2

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase									
			1	2	3	4	5	6	7	8		
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps									
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Se préparer avec son partenaires					
	Phase 12	Gymnastique Acrobatique à 2					Chandelle à 2					
	Phase 13						Descente accroupie à 2					
	Phase 14				Réalisation d'une de ces pyramides							
	Phase 15											

# (\*) Plan Par Disciplines

## Organisation des contenus - Partie 4 - Gymnastique Acrobatique à 3

Ordre des parties	Phrases	Noms des parties	Contenus en relation avec les temps de la phrase							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Partie 4 Disciplines Gymniques	Phrase 10	Claps avec déplacement vers formations en fonction de la discipline	Marche avec frappes des mains tous les temps							
	Phrase 11		Déplacement vers le matériel en frappes de mains				Se préparer avec ses partenaires			
	Phrase 12	Gymnastique Acrobatique à 3	Mise en place et réalisation d'une de ces pyramides							
	Phrase 13									
	Phrase 14	Interaction voltigeur en battement avant incliné en arrière vers porteur								
	Phrase 15								Pyramide avec 2 porteurs et le voltigeur en croix	

# SÉANCE N° 1 - Fiche Enseignants

1ère Partie - Bases rythmiques, repérage musical, apprentissage du début de la partie 3

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Frappes de mains sur les temps en musique.	Musique: séquence musicale n°1	
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Marche sur place en musique.	Musique:: séquence musicale n°1	
Associer l'écoute musicale avec les frappes et la marche	Marche sur place avec frappes de mains Idem en se déplaçant dans tout l'espace	Musique:: séquence musicale n°1	
Reproduire une séquence de frappes de mains et un son	Frappes de mains sur les contre temps: Frappes sur 1, 2, 3 et 4, 5 et 6, et dire « la gym » Idem en se déplaçant	Musique n°2	
Se situer dans une formation	Choisir une formation et placer le groupe. Pour faciliter, il est possible d'utiliser des repères au sol déjà existants ou en les créant, (croix à la craie...)	Marques au sol	
Apprentissage de la 1ère séquence partie « échauffement »	Bras latéraux puis 1/2 pliés en abaissant les bras et enchaîner avec un grand cercle de bras en 8 temps comptés		
Apprentissage de la 2ème séquence partie « échauffement »	Écarter jambe droite latéralement avec bras latéraux, puis fermeture avant avec rotation du buste pour amener le bras gauche vers le pied droit, puis revenir à la verticale et resserrer la jambe droite à la gauche en baissant les bras. (en 8 temps) Faire le même exercice à gauche		
Liaison des 2 premières séquences de l'« échauffement »	En comptant, réaliser 2 fois la 1ère séquence (2x8) puis la 2ème à droite et à gauche (2x8) En musique, après 2x8 de frappes de mains en marchant, réaliser les 2 séquences	Musique n°3	

# SÉANCE N° 1

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

- L'enseignant imprime les fiches ateliers puis répartit ses élèves en sous-groupes et dans l'espace disponible.
- Les élèves choisissent parmi les différentes suggestions de positions gymniques par exemple 1 position individuelle, 1 en coopération et 1 avec un engin.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Les suggestions «positions gymniques» en individuel

«Place toi en appui sur les 2 mains et les 2 pieds, puis élève une jambe vers la verticale en repoussant le sol.»

1



À partir d'un appui équilibré, corps aligné 2 mains et 2 pieds, «lève 1 jambe et le bras opposé vers l'horizontal.»

2



«Monte en chandelle et alignes ton corps le plus possible des épaules, au bassin et jusqu'aux pieds.»

4



3

«Prend appui sur 1 main en te grandissant avec les jambes écartées et tendues.»



«Assis toi au sol en te grandissant avec les jambes écartées et tendues.»

5



«Place toi au centre du trampoline, grandis toi le plus possible avec les bras à la verticale.»

6



«Monte en pont à partir de la position sur le dos.»

7



# SÉANCE N° 1

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

### Les suggestions «positions gymniques» en coopération

En petit groupe, choisir une formation et la maintenir

1



2

Par 2, pieds contre pieds, prise aux poignets, bras fléchis: «On tend ses bras ensemble en se grandissant»



3

Porteurs :  
1 Main sous l'épaule et l'autre au poignet, pieds écartés.  
«commencez par un plié puis poussez ensemble».

Voltigeur :  
«baisse bien tes épaules et appuie les bras tendus».



Porteurs:  
«en prises carrées», jambes fléchies, attendez que votre voltigeur soit assis et équilibré et tendez vos jambes ensemble».



4

Voltigeur:  
assis toi sur les bras de tes partenaires et équilibre toi avec tes bras».



Par 3, côte à côte, prise à l'avant bras, bras fléchis: «ensemble et doucement, tend tes bras. Les 2 extérieurs s'inclinent de chaque côté en maintenant le grandissement»

5



### Les suggestions «positions gymniques» avec engin

En petit groupe, avec des ballons, créez une formation.

1



2

Par 2 ou plus, chacun avec un cerceau : «créez ensemble une position avec le cerceau»



En petit groupe, avec des cordes ou des rubans : «créez une position en croisant des engins».

3



4

En solo ou petit groupe avec une corde, un ruban ou un cerceau, choisir une formation: «placez-vous en formation et réalisez une position».



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N°1

## 3ème Partie - L'enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie.

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Organisation du groupe dans l'espace en proposant à chaque sous-groupe une aire d'évolution.
2. Liaison de la séquence « frappes de mains en contretemps, + la voix la gym » et les positions gymniques.
3. Idem en ajoutant ensuite un déplacement de 2x8 en frappes de mains pour se placer dans la formation groupe entier vue en 1ère partie de séance.
4. Révision des 2èmes séquences « échauffement » (4x8); les élèves peuvent compter à voix haute.
5. Liaison en comptant du début jusqu'à la 2ème séquence de l'échauffement.

Consignes :

- commencer lentement sur la fréquence des comptes.
- commencer le décompte à partir de 5,6,7,8 pour que tout le groupe commence ensemble sur 1.
- puis augmenter la fréquence au fur et mesure des répétitions.

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser cette partie de l'enchaînement en comptant avant de passer à l'étape suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter le début de la musique (n°2 ou la version complète), et bien faire repérer l'emplacement des parties apprises.
2. Réaliser en musique les séquences apprises.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique le début de l'enchaînement, si la vitesse est trop importante, finissez votre enchaînement à votre rythme, et petit à petit vous allez pouvoir tout faire en rythme ».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant commente le travail de la séance et annonce le travail de la prochaine séance : l'apprentissage de la fin de l'échauffement et de 3 suggestions partie 4 « disciplines gymniques »

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Porteurs :  
1 Main sous l'épaule et  
l'autre au poignet, pieds  
écartés.  
«Commencez par un plié  
puis poussez ensemble».

Voltigeur :  
«Baisse bien tes épaules et  
appuie les bras tendus».



# FICHE ATELIER

## Partie 1



Porteurs :  
« placez vous un genou à terre en face à face et en opposition. Sécurisez l'équilibre du voltigeur en tenant son pied et son bras ».

Voltigeur :  
« prend appui avec 1 pied puis monte au dessus de l'appui et pose l'autre en te grandissant ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Porteur : « installe toi bien à plat dos, attrape une par une les chevilles du voltigeur ».

Voltigeur : « place tes mains sur les jambes du porteur puis doucement prends appui sur tes mains en amenant tes jambes au dessus des mains du porteur ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Porteur : « installe toi bien à plat, plie tes jambes et appuie tes pieds sur les hanches du voltigeur. Accompagne la mise en place avec l'aide de tes mains ».

Voltigeur : « laisse toi bien guider et aligne ton corps parallèle au sol ; si tu te sens équilibré, tu peux lâcher l'appui ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« À partir d'un appui équilibré corps aligné 2 mains et 2 pieds, lève une jambe et le bras opposé vers l'horizontal ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 2, pieds contre pieds, prise aux poignets, bras fléchis :

« on tend ses bras ensemble en se grandissant puis on lâche la même main ensemble ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 3,  
2 porteurs et 1 voltigeur :

Porteurs « prises en carré,  
jambes pliées et écartées.  
Attendez que le voltigeur soit  
bien équilibré avant de tendre  
les jambes »

Voltigeur « place toi assis sur  
les avant-bras des  
porteurs et passe tes bras  
autour des épaules pour bien  
assurer ta stabilité ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 3, côte à côte, pieds proches, prise à l'avant bras, bras fléchis :  
« ensemble et doucement, tend tes bras. Les 2 extérieurs s'inclinent de chaque côté en maintenant le grandissement ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 3 :

Porteur 1 « place toi accroupi genoux au sol et dos plat »

Voltigeur « prends appui avec tes mains sur le haut du dos du porteur et monte une jambe en arrière ».

Porteur 2 « attrape la 1ère jambe puis la 2ème du voltigeur pour l'aider à s'aligner à l'horizontale ».



# FICHE ATELIER

## Partie 1



« assis toi au sol, en te grandissant avec les jambes écartées et tendues ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 2 ou plus,  
chacun a un cerceau,  
position à réaliser  
ensemble :  
« créer une position avec  
le cerceau ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« prend appui sur une main en te grandissant avec les jambes écartées et tendues »

.

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 2 ou 3:

L'acrobate : « prend appui sur tes mains et grandis toi le plus possible ».

Les porteurs : « aidez à la mise en place et assurez l'équilibre ».



Par 5:

Les porteurs : « Placez vous à genoux, dos plat, en commençant par le porteur du centre puis les 2 de côtés et enfin les 2 au dessus ».

Le voltigeur « lorsque les porteurs sont stables, monte doucement au sommet de la pyramide en position à genoux ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« Place toi en appui sur les 2 mains et les 2 pieds, puis élève une jambe vers la verticale en repoussant le sol ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



En petit groupe, avec des cordes ou des rubans :  
« créez une position en croisant les engins ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 3:

Les porteurs : « placez vous à 4 pattes, dos bien droit »

L'acrobate : « place toi doucement dos à dos et monte tes jambes pliées ou tendues pour finir ».



# FICHE ATELIER

## Partie 1



En petit groupe, avec des ballons :  
« créez une position ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



En petit groupe, choisir une formation :  
« Placez-vous en formation et tenez une position ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



En solo ou en petit groupe, avec un ruban, une corde ou un cerceau choisir une formation :

« Placez-vous en formation et réalisez une position ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



Individuel au trampoline :

« Place toi au centre du trampoline, grandis toi le plus possible avec les bras à la verticale ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



En solo ou en petit groupe,  
choisir une formation :

« monte en chandelle et  
aligne ton corps le plus  
possible des épaules au  
bassin et aux pieds ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« Place toi sur 1 pied ,  
grandis toi bien et maintien  
la position »

.

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« monte en pont à partir de la position sur le dos ».

# FICHE ATELIER

## Partie 1



« au sol, sur une petite poutre ou autre support, place toi en grand écart ».



# FICHE ATELIER

## Partie 1



Par 3

Celui du centre légèrement en avant, bras latéraux :

« tiens bien tes bras tendus et laisse toi tomber en arrière en levant une jambe »




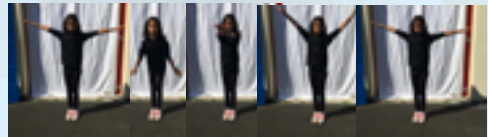
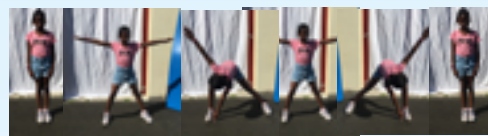

Les porteurs « prenez le poignet et sous l'épaule et accompagnez le mouvement jusqu'au retour debout ».

# SÉANCE N° 2

## 1ère Partie - Bases rythmiques, repérage musical, révision du début de l'enchaînement

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Marche sur place en musique.	Musique: séquence musicale n°1	
Associer l'écoute musicale avec les frappes de mains et la marche.	Marche sur place avec frappes des mains. idem en se déplaçant dans tout l'espace.	Musique: séquence musicale n°1	
Reproduire une séquence de frappes de mains et un son.	Frappes de mains sur les contre temps: - frappes sur 1,2,3 et 4,5 et 6 et, dire «la Gym» - Idem en se déplaçant - Se placer dans la formation en 2x8 temps.	Musique n°2	
Révision de la première séquence / partie de l'échauffement.	Bras latéraux puis 1/2 pliés en abaissant les bras et enchaîner avec un grand cercle de bras en 8 temps comptés.		
Révision de la 2ème séquence / partie de l'échauffement.	Écarter jambe droite latéralement avec bras latéraux, puis fermeture avant avec rotation du buste pour amener le bras gauche vers le pied droit, puis revenir à la verticale et resserrer la jambe droite à la gauche en baissant les bras. (en 8 temps) Faire le même exercice à gauche		
Apprentissage de la 3ème séquence partie échauffement	Debout, se grandir bras verticaux sur 1/2 pointes et descendre accroupi, passer en appui facial et revenir accroupi, roulé en arrière et revenir accroupi et se relever en déroulant la colonne progressivement		
Liaison des 3 premières séquences de l'échauffement	En comptant, réaliser 2 fois la 1ère séquence (2x8) puis la 2ème à droite et à gauche (2x8) et 1 fois la 3ème En musique, après 2x8 de frappes de mains en marchant, réaliser les 2 séquences	Musique n°3	

# SÉANCE N° 2

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

- L'enseignant imprime les fiches ateliers puis répartit ses élèves en sous-groupes et dans l'espace disponible.
- Les élèves choisissent parmi les différentes suggestions de positions gymniques par exemple 1 position individuelle, 1 en coopération et 1 avec un engin.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Apprentissage de la gymnastique artistique

- 1 3 pas courus avec frappes de mains, assembler les pieds, saut extension ou tour en l'air



- 2 Descente accroupie, rouler en arrière vers chandelle



- 3 Appui dorsal, appui latéral, idem de l'autre côté, puis marcher en tournant sur 1 bras jusqu'à la position accroupie, appui facial et déroulé le dos



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N° 2

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

### Apprentissage de la gymnastique acrobatique

1 Chandelle à deux



2 descente au sol en interaction



3 Porter ou pyramide à choisir entre les 3 propositions



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

### Apprentissage de la gymnastique rythmique ballon

1 Passage du ballon dans le dos puis sous la jambe, et changer de côté



2 Rebonds d'une main



3 Lancer - rattraper



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N°2

## 3ème Partie - L'enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Placer le groupe dans la formation de la partie 3 l'échauffement et proposer aux sous-groupes des espaces d'évolution pour réaliser leur partie 4.
2. Partir de la formation en marchant avec frappes de mains 2x8 pour se rendre dans chaque zone.
3. Chaque sous-groupe dans sa zone, répétition en comptant 4x8 de la partie 4 choisie.
4. Enchaîner en comptant le déplacement 2x8 et la partie 4.
5. Liaison en comptant 2x8 de déplacement pour mise en formation groupe, l'échauffement 7x8, le déplacement 2 vers les zones sous-groupes 2 x8 et la partie 4 choisie.

Consignes :

- commencer lentement sur la fréquence des comptes.
- commencer le décompte à partir de 5,6,7,8 pour que tout le groupe commence ensemble sur 1.
- puis augmenter la fréquence au fur et mesure des répétitions.

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser cette partie de l'enchaînement en comptant avant de passer à l'étape suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter la musique à partir des frappes pour déplacement sous-groupes jusqu'à fin de partie 4 « disciplines gymniques » en commentant les différentes parties (musique n°4).
2. Réaliser en musique les séquences « disciplines gymniques ».
3. Faire écouter la musique à partir de la partie 2, déplacement, en passant par 3, l'échauffement, puis la partie 4 avec ses déplacements vers zone puis l'enchaînement dans une des disciplines gymniques (musique montage sans frappes du début).
4. Réaliser en musique à partir du déplacement avant échauffement jusqu'à la partie 4.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique le début de l'enchaînement, si la vitesse est trop importante, finissez votre enchaînement à votre rythme, et petit à petit vous allez pouvoir tout faire en rythme ».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant commente le travail de la séance et annonce le travail de la prochaine séance : l'apprentissage de nouvelles parties 4 « disciplines de la Gymnastique ».

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

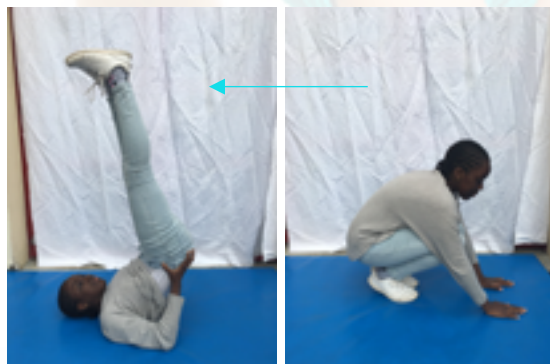
- 1 3 Pas marché - puis rassembler les deux pieds jambes fléchies et saut vertical (possible avec 1/2 tour)



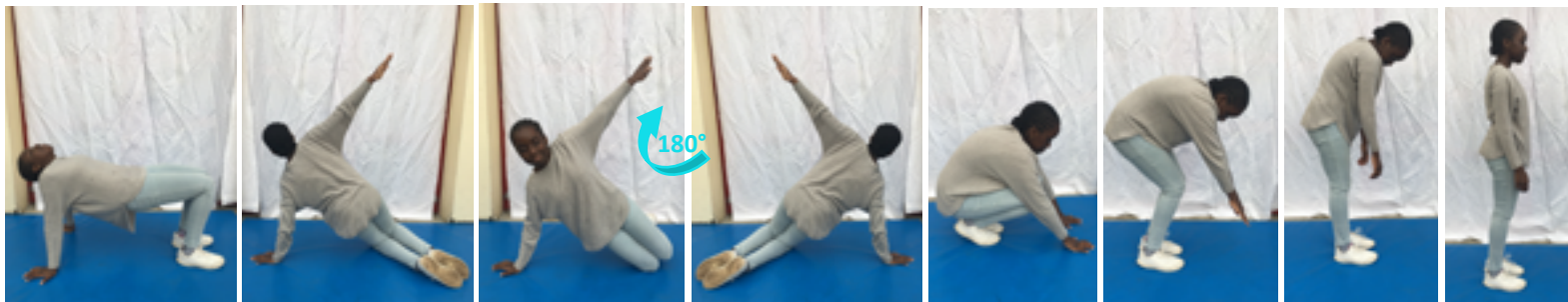
Ou



- 2 Chandelle de la position accroupie



- 3 Appui dorsal, appui latéral, idem de l' autre côté, puis marcher en tournant sur 1 bras jusqu' à la position accroupie, appui facial et déroulé le dos



GYMNASTIQUE  
ARTISTIQUE

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

### 1 Porter ou pyramide à deux : chandelle



### 2 Interaction : descente au sol



### 3 Porter ou pyramide à deux en position horizontale au choix entre les 3 propositions



Sans les



Avec les



GYMNASTIQUE  
ACROBATIQUE

PAR 2

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

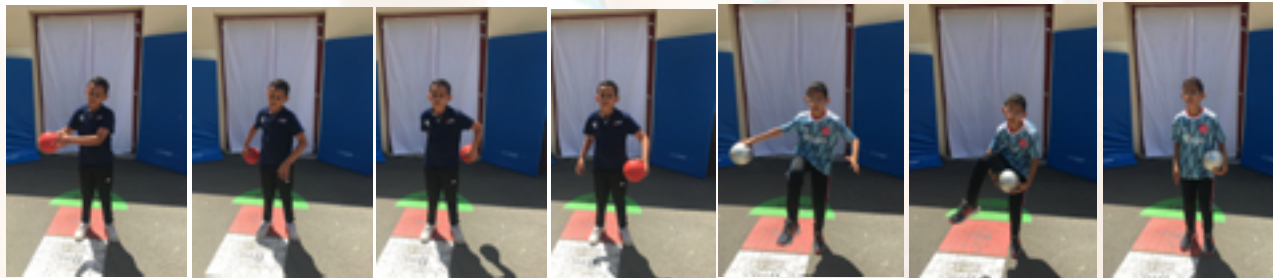
# FICHE ATELIERS

## Partie 4

- 1 Rebonds d' une main sur chaque temps (8)



- 2 Passage du ballon dans le dos puis sous la jambe et changer de côté



- 3 Lancer et rattraper



GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE  
BALLON

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.



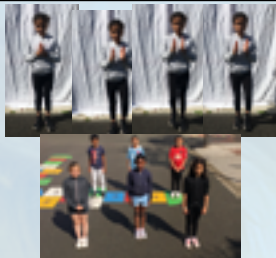



# SÉANCE N° 3

## 1ère Partie - Bases rythmiques, repérage musical, révision du début de l'enchaînement

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Marche sur place en musique.	Musique: séquence musicale n°1	
Associer l'écoute musicale avec les frappes de mains et la marche.	Marche sur place avec frappes des mains. idem en se déplaçant dans tout l'espace.	Musique: séquence musicale n°1	
Reproduire une séquence de frappes de mains et un son.	Frappes de mains sur les contre temps: - frappes sur 1,2,3 et 4,5 et 6 et, dire «la Gym» - Idem en se déplaçant - Se placer dans la formation en 2x8 temps.	Musique n°2	
Révision de l'échauffement et de sa mise en formation.	- Réaliser en comptant 2X la séquence cercles de bras, puis une fois à droite et une fois à gauche la séquence écarté, puis une fois accroupi appui facial, roulé déroulé.  - Réaliser en musique la séquence  - Réaliser la mise en place en marchant avec les frappes de mains pour l'échauffement en comptant  - Idem en musique.	Musique n°3	
Révision des positions gymniques et de la partie 1.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diviser le groupe en sous groupes identiques à ceux de la séance 1.</li> <li>- Réviser les positions gymniques choisies dans la séance 1.</li> <li>- Ordonner la mise en place des positions entre les sous groupes.</li> <li>- Réaliser la partie 1 avec les frappes de mains et dire «la gym».</li> </ul>
Révision des parties 1, 2 et 3.	- Réaliser les parties en comptant. - Réaliser en musique.	Musique montage Génération Gym	

# SÉANCE N° 3

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

- L'enseignant imprime les fiches ateliers puis répartit ses élèves en sous-groupes et dans l'espace disponible.
- Les élèves choisissent parmi les différentes suggestions de positions gymniques par exemple 1 position individuelle, 1 en coopération et 1 avec un engin.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Apprentissage de la gymnastique rythmique corde

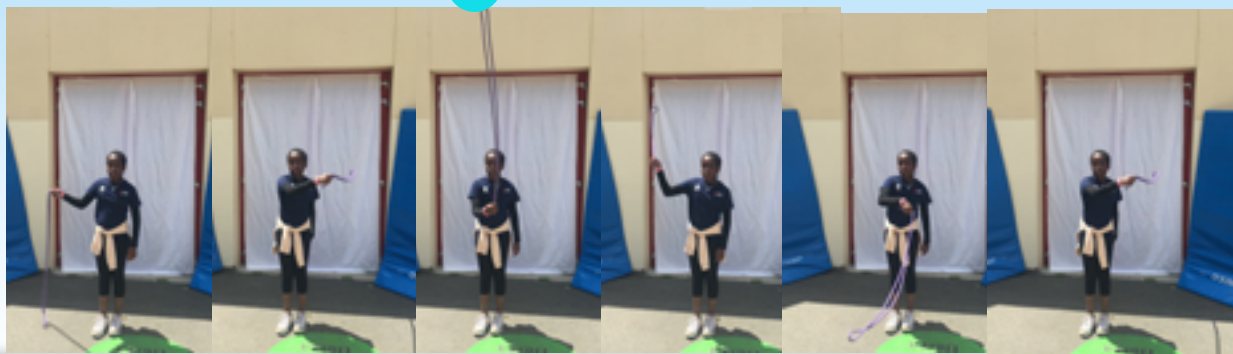
1 Lasso au dessus de la tête



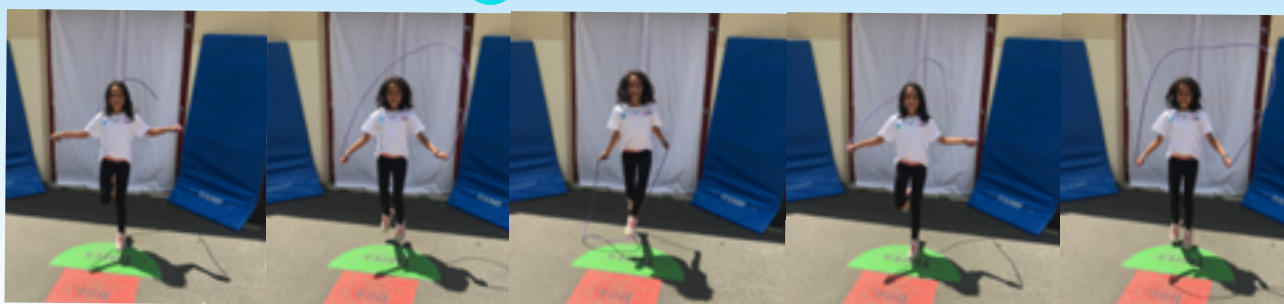
2 Enrouler la corde autour du corps



3 Pagaie à droite et à gauche



4 Saut à la corde



Après avoir réalisé les 4 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N° 3

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

### Apprentissage de la gymnastique acrobatique

1 Porter ou pyramide à trois au choix entre les 3 propositions



2 Porter ou pyramide à trois en croix avant en position inclinée sur les 2 porteurs



3 Porter ou pyramide à trois en croix



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

### Apprentissage du trampoline

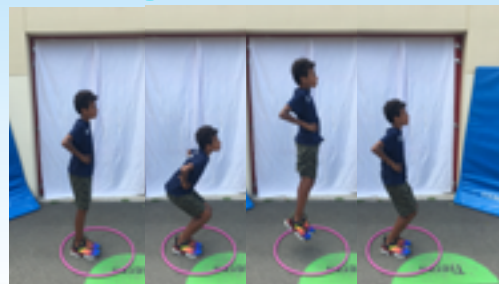
1 En synchronisation, réaliser une série De sauts verticaux ou autre forme



2 Saut sur mini trampoline avec bras verticaux



3 Saut de précision



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N° 3

## 3ème Partie - L'enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Placer le groupe dans la formation de la partie 3 l'échauffement et proposer aux sous-groupes des espaces d'évolution pour réaliser leur partie 4.
2. Partir de la formation en marchant avec frappes de mains 2x8 pour se rendre dans chaque zone.
3. Chaque sous-groupe dans sa zone , répétition en comptant 4x8 de la partie 4 choisie.
4. Enchaîner en comptant le déplacement 2x8 et la partie 4.
5. Liaison en comptant 2x8 de déplacement pour mise en formation groupe, l'échauffement 7x8, le déplacement vers les zones sous-groupes 2 x8 et la partie 4 choisie.

Consignes :

- commencer lentement sur la fréquence des comptes.
- commencer le décompte à partir de 5,6,7,8 pour que tout le groupe commence ensemble sur 1.
- puis augmenter la fréquence au fur et mesure des répétitions.

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser cette partie de l'enchaînement en comptant avant de passer à l'étape suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter la musique à partir des frappes pour déplacement sous-groupes jusqu'à fin de partie 4 « disciplines gymniques » en commentant les différentes parties (musique n°4).
2. Réaliser en musique les séquences « disciplines gymniques ».
3. Faire écouter la musique à partir de la partie 2, déplacement, en passant par 3, l'échauffement, puis la partie 4 avec ses déplacements vers zone puis l'enchaînement dans une des disciplines gymniques (musique montage sans frappes du début).
4. Réaliser en musique à partir du déplacement avant échauffement jusqu'à la partie 4.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique les le début de l'enchaînement, si la vitesse est trop importante, finissez votre enchaînement à votre rythme, et petit à petit vous allez pouvoir tout faire en rythme ».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant commente le travail de la séance et annonce le travail de la prochaine séance : le parkour et révision des parties apprises

# FICHE ATELIERS

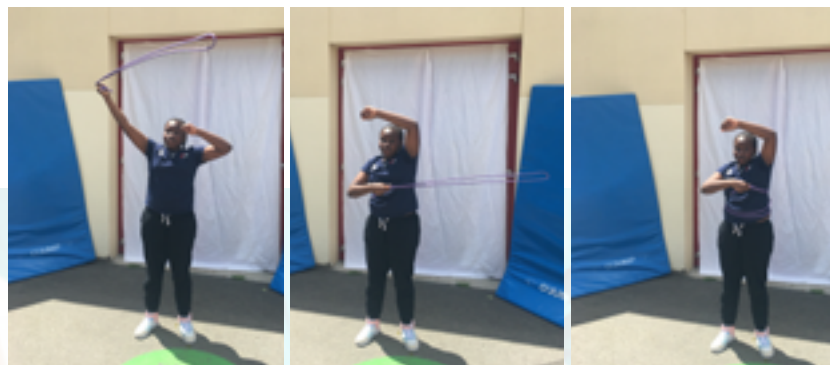
## Partie 4

1 Lasso au dessus de la tête



... Et ...

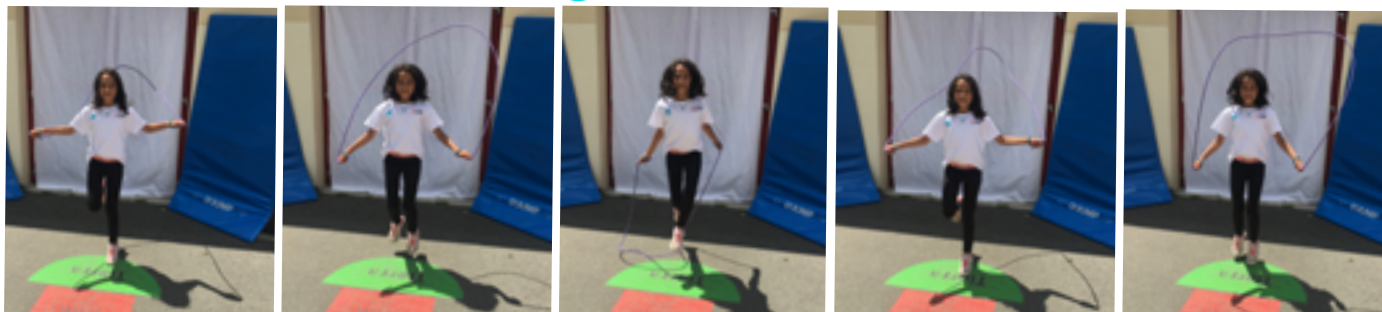
Enrouler la corde autour du corps



2 Pagaies à droite et à gauche



3 Sauts à la corde



GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE  
CORDE

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

- 1 Porter ou pyramide à trois au choix entre les 3 propositions



2

- Porter ou pyramise à trois en croix avant en position inclinée sur les 2 porteurs



3

- Porter ou pyramise à trois en croix



GYMNASTIQUE  
ACROBATIQUE

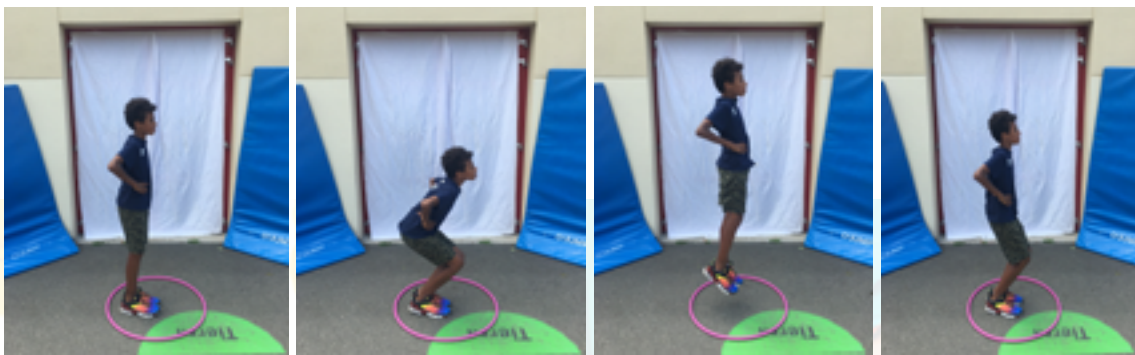
PAR 3

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

### 1 Saut de précision



### 2 Saut sur mini trampoline avec bras verticaux



### 3 En synchronisation, réaliser une série de sauts verticaux ou autre forme



## TRAMPOLINE



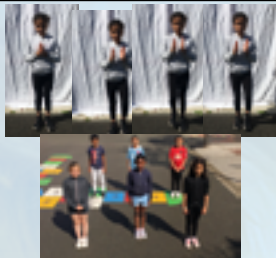

Après avoir réalisé des sauts, corps aligné, possibilité de faire des figures en l'air (Air Jack, saut groupé par exemple) puis les réaliser sur la partie musicale dédiée.

# SÉANCE N° 4

## 1ère Partie - Bases rythmiques, repérage musical, révision du début de l'enchaînement

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Marche sur place en musique.	Musique: séquence musicale n°1	
Associer l'écoute musicale avec les frappes de mains et la marche.	Marche sur place avec frappes des mains. idem en se déplaçant dans tout l'espace.	Musique: séquence musicale n°1	
Reproduire une séquence de frappes de mains et un son.	Frappes de mains sur les contre temps: - frappes sur 1,2,3 et 4,5 et 6 et, dire «la Gym» - Idem en se déplaçant - Se placer dans la formation en 2x8 temps.	Musique n°2	
Révision de l'échauffement et de sa mise en formation.	- Réaliser en comptant 2X la séquence cercles de bras, puis une fois à droite et une fois à gauche la séquence écarté, puis une fois accroupi appui facial, roulé déroulé.  - Réaliser en musique la séquence  - Réaliser la mise en place en marchant avec les frappes de mains pour l'échauffement en comptant  - Idem en musique.	Musique n°3	
Révision des positions gymniques et de la partie 1.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diviser le groupe en sous groupes identiques à ceux de la séance 1.</li> <li>- Réviser les positions gymniques choisies dans la séance 1.</li> <li>- Ordonner la mise en place des positions entre les sous groupes.</li> <li>- Réaliser la partie 1 avec les frappes de mains et dire «la gym».</li> </ul>
Révision des parties 1, 2 et 3.	- Réaliser les parties en comptant. - Réaliser en musique.	Musique montage Génération Gym	



# SÉANCE N° 4

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

- L'enseignant imprime les fiches ateliers puis répartit ses élèves en sous-groupes et dans l'espace disponible.
- Les élèves choisissent parmi les différentes suggestions de positions gymniques par exemple 1 position individuelle, 1 en coopération et 1 avec un engin.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Apprentissage de la gymnastique rythmique cerceau

#### 1 Squat avec cerceau autour puis passer au travers



#### 2 Grand cercle avec tour naturel



#### 3 Rotation du cerceau autour de la main



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N° 4

## 2ème Partie - L'apprentissage sous formes d'ateliers

### Apprentissage de la gymnastique rythmique ruban

1 Élan du bras droite puis gauche et grand cercle avec chassé



2 Serpentins en tournant



3 4 Tourner sur soi en tenant le ruban + grand cercle arrière



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

### Apprentissage de la gymnastique aérobic

1 Jumping jack puis montée du genou droit, jumping jack puis montée du genou gauche



2 3 Pas courus en avançant avec frappes de mains, assembler les pieds et bras en bas et saut air jack.  
3 Pas courus en reculant avec frappes de mains et saut air jack



idem en arrière



Après avoir réalisé les 2 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences

# SÉANCE N° 4

## 3ème Partie - L'enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Placer le groupe dans la formation de la partie 3 l'échauffement et proposer aux sous-groupes des espaces d'évolution pour réaliser leur partie 4.
2. Partir de la formation en marchant avec frappes de mains 2x8 pour se rendre dans chaque zone.
3. Chaque sous-groupe dans sa zone, répétition en comptant 4x8 de la partie 4 choisie.
4. Enchaîner en comptant le déplacement 2x8 et la partie 4.
5. Liaison en comptant 2x8 de déplacement pour mise en formation groupe, l'échauffement 7x8, le déplacement vers les zones sous-groupes 2 x8 et la partie 4 choisie.

Consignes :

- commencer lentement sur la fréquence des comptes.
- commencer le décompte à partir de 5,6,7,8 pour que tout le groupe commence ensemble sur 1.
- puis augmenter la fréquence au fur et mesure des répétitions.

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser cette partie de l'enchaînement en comptant avant de passer à l'étape suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter la musique à partir des frappes pour déplacement sous-groupes jusqu'à fin de partie 4 « disciplines gymniques » en commentant les différentes parties (musique n°4).
2. Réaliser en musique les séquences « disciplines gymniques ».
3. Faire écouter la musique à partir de la partie 2, déplacement, en passant par 3, l'échauffement, puis la partie 4 avec ses déplacements vers zone puis l'enchaînement dans une des disciplines gymniques (musique montage sans frappes du début).
4. Réaliser en musique à partir du déplacement avant échauffement jusqu'à la partie 4.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique le début de l'enchaînement, si la vitesse est trop importante, finissez votre enchaînement à votre rythme, et petit à petit vous allez pouvoir tout faire en rythme ».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant commente le travail de la séance et annonce le travail de la prochaine séance : le parkour et révision des parties apprises

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

### 1 Squat avec cerceau autour puis passer au travers



### 2 Grand cercle avec tour naturel



### 3 Rotation du cerceau autour de la main



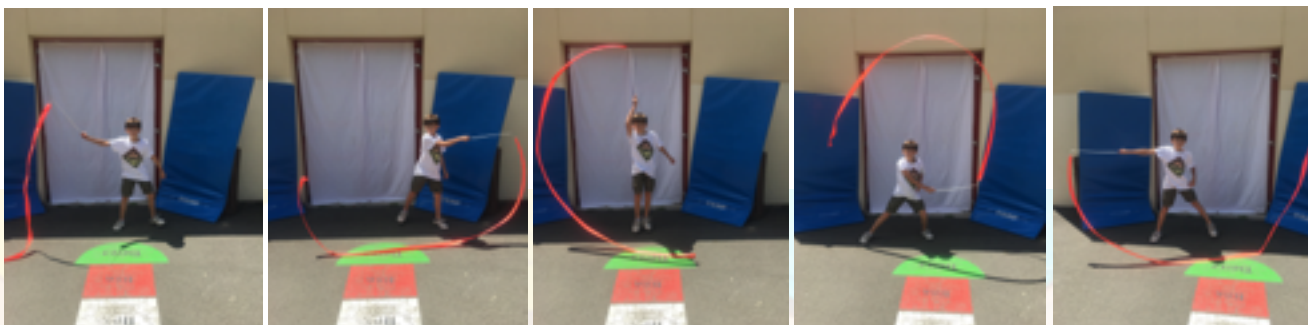
GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE  
CERCEAU

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

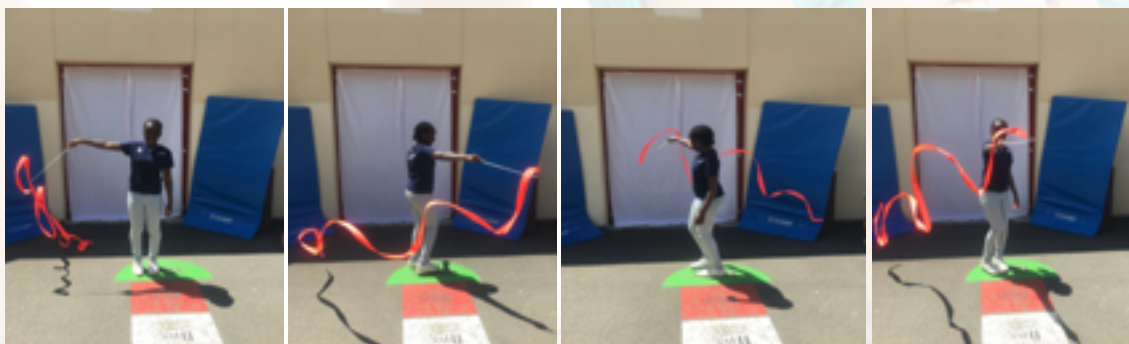
# FICHE ATELIERS

## Partie 4

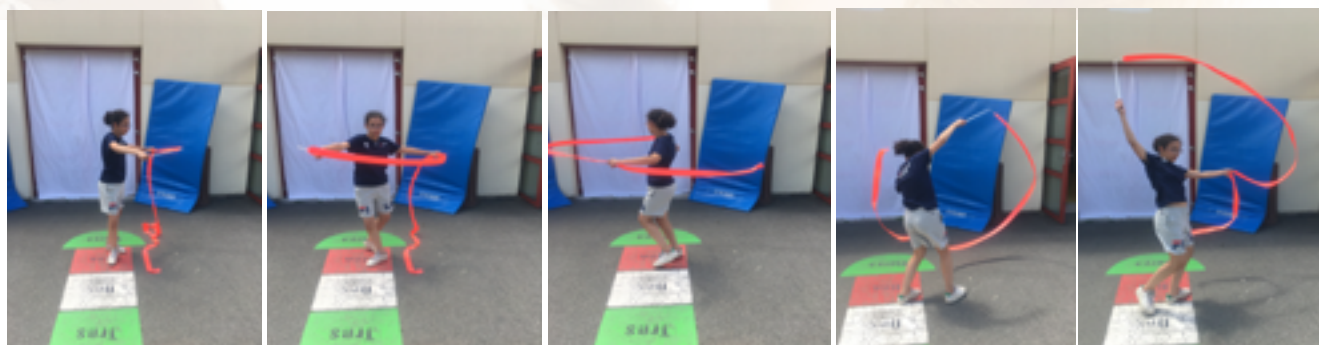
### 1 Élan du bras droit puis gauche et grand cercle avec chassé



### 2 Serpentins en tournant



### 3 Tourner sur soi en tenant le ruban + grand cercle arrière



GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE  
RUBAN

Après avoir vu  
séparément les 3  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

- 1 Jumping jack - montée du genou droit, puis jumping jack - montée du genou gauche.  
Séquence à réaliser deux fois



- 2 3 Pas courus en avançant avec frappes des mains, assembler les pieds bras en bas, puis saut air jack.  
Même séquence à réaliser en reculant



idem en arrière



GYMNASTIQUE  
AÉROBIC



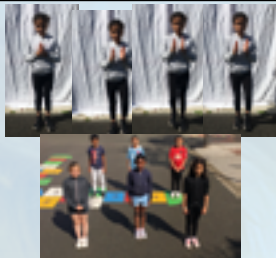
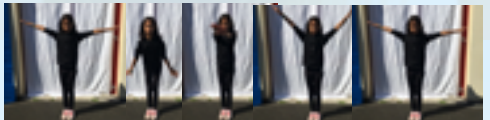



Après avoir vu  
séparément les 2  
exercices,  
les enchaîner puis  
les réaliser sur la  
partie musicale  
dédiée.

# SÉANCE N° 5

## 1ère Partie - Bases rythmiques, repérage musical, révision du début de l'enchaînement

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Ecoute musicale et relation du tempo avec la marche.	Marche sur place en musique.	Musique: séquence musicale n°1	
Associer l'écoute musicale avec les frappes de mains et la marche.	Marche sur place avec frappes des mains. idem en se déplaçant dans tout l'espace.	Musique: séquence musicale n°1	
Réaliser un déplacement vers une formation en musique.	Se placer dans la formation en 2x8 temps.	Musique n°2	
Révision de l'échauffement et de sa mise en formation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en comptant 2X la séquence cercles de bras, puis une fois à droite et une fois à gauche la séquence écarté, puis une fois accroupi appui facial, roulé déroulé.</li> <li>- Réaliser en musique la séquence</li> <li>- Réaliser la mise en place en marchant avec les frappes de mains pour l'échauffement en comptant</li> <li>- Idem en musique.</li> </ul>	Musique n°3	   
Révision des positions gymniques et de la partie 1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diviser le groupe en sous groupes identiques à ceux de la séance 1.</li> <li>- Réviser les positions gymniques choisies dans la séance 1.</li> <li>- Ordonner la mise en place des positions entre les sous groupes.</li> <li>- Réaliser la partie 1 avec les frappes de mains et dire «la Gym».</li> </ul>		
Révision des parties 1, 2 et 3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser les parties en comptant.</li> <li>- Réaliser en musique.</li> </ul>	Musique montage Génération Gym	

# SÉANCE N° 5

## 2ème Partie - Ateliers découverte des exercices du Parkour

- L'enseignant imprime les fiches ateliers puis répartit ses élèves en sous-groupes et dans l'espace disponible.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Apprentissage de la partie 4 : le parkour

#### 1 Montée sur un banc



#### 2 Passage au dessous



#### 3 Réception en contre-bas



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences (marche, course, quadrupédie)



# SÉANCE N° 5

## 2ème Partie - Ateliers découverte des exercices du Parkour

### Apprentissage de la partie 4 : le parkour

#### 1 Un pas par cerceau



#### 2 Passage par dessus



#### 3 Saut de précision au trampoline



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences (marche, course, quadrupédie)

### Apprentissage de la partie 4 : le parkour

#### 1 Déplacement avec précision



#### 2 Rotation avant ou latérale avec appui



#### 3 Déplacement en équilibre



Après avoir réalisé les 3 ateliers, enchaîner dans l'ordre des séquences (marche, course, quadrupédie)

# SÉANCE N° 5

## 3ème Partie - L'enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Placer un élève par exercice en présentant l'ordre de réalisation et les consignes de sécurité et de respect. L'équipe part ensemble et finit ensemble.
2. Donner un top départ pour que tous réalisent un tour complet en même temps.
3. Faire passer l'ensemble des élèves.
4. Possibilité de chronométrer le temps mis par équipe pour réaliser l'ensemble du parcours.
5. Liaison en comptant 2x8 de déplacement à partir de la formation « échauffement » pour la mise en place.

Consignes :

- C'est un exercice en équipe : on part ensemble, on respecte ses co-équipiers en les laissant terminer leur exercice avant de passer sur leur atelier.
- On privilégie la bonne réalisation de l'exercice à la vitesse.

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser l'exercice déplacement 2x8 et parcours avant de passer à la partie suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter la musique à partir des frappes pour déplacement sous-groupes jusqu'à fin de partie 4 « disciplines gymniques » en commentant les différentes parties (musique n°4).
2. Réaliser en musique le déplacement avec la séquence Parkour par équipe.
3. Faire écouter la musique à partir de la partie 2, déplacement, en passant par 3, l'échauffement, puis la partie 4 avec ses déplacements vers zone puis l'enchaînement dans une des disciplines gymniques (musique montage sans frappes du début).
4. Réaliser en musique à partir du déplacement avant échauffement jusqu'à la partie 4.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique le début de l'enchaînement, si la vitesse est trop importante, finissez votre enchaînement à votre rythme, et petit à petit vous allez pouvoir tout faire en rythme ».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant commente le travail de la séance et annonce le travail de la prochaine séance : le parkour et révision des parties apprises

# FICHE ATELIERS

## Partie 4

1 Passer par dessus



2 Passer par dessous



3 Montée sur un banc



4 Un pas par cerceau



5 Saut avec précision



### PARKOUR


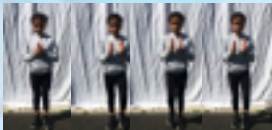



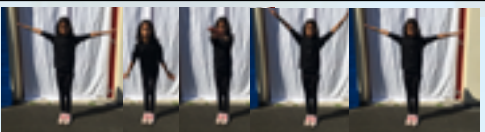



Après avoir vu séparément les exercices, les enchaîner sous forme de parkour ; les déplacements peuvent être faits en courant ou en quadrupédie par exemple; puis les réaliser sur la partie musicale dédiée.

# SÉANCE N° 6

## Préparation: Apprentissage de la danse finale et révisions du début de l'enchaînement

La séance d'une durée de 1 heure, se compose:

- D'une préparation: des bases rythmiques et l'apprentissage de parties communes (15 à 20 minutes).
- D'exercices d'apprentissage sous forme d'ateliers en sous groupes (20 à 25 minutes).
- D'une partie «enchaînement» des séquences apprises (20 à 25 minutes).

Objectif	Description	Matériel	Illustration(s)
Trouver sa place dans une formation après un déplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir une formation pour la danse finale</li> <li>- Se déplacer pendant 2x8 temps en marchant avec frappes de mains sur tous les temps et retrouver sa place</li> </ul>		 
Apprendre la danse finale et la réaliser en musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frappes de mains sur 1 et 2 puis 2 sauts pieds joints avec un poing en haut idem 5 et 6 (frappes) puis 2 sauts 7,8 avec l'autre poing vers le haut.</li> <li>- Idem avec le déplacement avant.</li> <li>- Idem en musique</li> </ul>	Musique n°5	
Réviser la mise en place de la formation partie 3 « échauffement »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revoir la formation de la partie 3 « l'échauffement ».</li> <li>- Se placer dans la formation en 2x8 temps.</li> </ul>		 
Révision de l'échauffement et de sa mise en formation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en comptant 2X la séquence cercles de bras, puis une fois à droite et une fois à gauche la séquence écarté, puis une fois accroupi appui facial, roulé déroulé.</li> <li>- Réaliser en musique la séquence</li> <li>- Réaliser la mise en place en marchant avec les frappes de mains pour l'échauffement en comptant</li> <li>- Idem en musique.</li> </ul>	Musique n°3	   
Révision des positions gymniques et de la partie 1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diviser le groupe en sous groupes identiques à ceux de la séance 1.</li> <li>- Réviser les positions gymniques choisies.</li> <li>- Revoir l'ordre de présentation des différents sous-groupes.</li> <li>- Réaliser la partie 1 avec les frappes de mains et dire «la Gym».</li> </ul>		
Révision des parties 1, 2 et 3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser les parties en comptant.</li> <li>- Réaliser en musique.</li> </ul>	Musique montage Génération Gym	

# SÉANCE N° 6

## 2ème Partie - Révision de la partie 4 choisie

- L'enseignant en concertation avec ses élèves choisissent une des disciplines qui sera réalisée par chaque sous-groupe puis repartit les élèves dans l'espace disponible. Chaque sous-groupe peut avoir une discipline et un enchaînement différent des autres.
- Chaque atelier est accompagné de la fiche atelier jointe, permettant aux élèves de mieux appréhender la tâche à accomplir.
- L'enseignant veille à mettre une ambiance musicale favorisant la créativité et l'expression.
- La durée de cette partie de séance est d'environ 20 minutes.

### Révision de la partie 4

#### 1 Gymnastique artistique (voir fiches séance 2)



#### 2 Gymnastique acrobatique à 2 (voir fiches séance 2)



#### 3 Gymnastique rythmique ballon (voir fiches séance 2)



Révision de l'exercice puis réalisation en 4x8 temps avec sa mise en place en 2x8 temps avec frappes de mains

# SÉANCE N° 6

## 2ème Partie - Révision de la partie 4 choisie

### Révision de la partie 4

1 Gymnastique rythmique corde  
(voir fiches séance 3)



2 Trampoline  
(voir fiches séance 3)



3 Gymnastique acrobatique à 3  
(voir fiches séance 3)



4 Gymnastique rythmique cerceau (voir fiches séance 4)



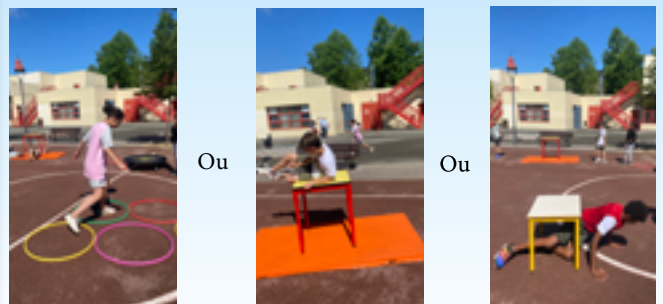
5 Gymnastique rythmique ruban (voir fiches séance 4)



6 Gymnastique aérobic (voir fiches séance 4)



7 Parkour (voir fiches séance 5)



Révision de l'exercice puis réalisation en 4x8 temps avec sa mise en place en 2x8 temps avec frappes de mains

# SÉANCE N° 6

## 3ème Partie - L' enchaînement

Organisation de la classe : proposer une zone d'attente avant le début de la chorégraphie

A) Objectif de l'exercice : liaison des parties apprises en comptant

Description des exercices:

1. Présenter la façon de réviser aux élèves (les formes peuvent être variées, de l'autonomie à la canalisation des attentions par des consignes données par l'enseignant); le but étant de mettre bout à bout les différentes parties.
2. Réaliser en comptant l'enchaînement

Consignes :

- On prend le temps nécessaire pour que tout le monde réalise l'enchaînement avant de le faire en musique.
- Anticiper et utiliser les titres ou mots clés pour faciliter l'enchaînement des différentes parties ( par exemple pendant la 2ème fois 8 de frappes de mains parties 2, « attention on se place et on va faire l'échauffement tous ensemble »).

Temps : le groupe doit pouvoir réaliser l'exercice complet avant de passer à l'étape suivante.

B) Objectif de l'exercice : réalisation en musique

Description des exercices :

1. Faire écouter la musique entière en commentant les différentes parties.
2. Réaliser en musique l'enchaînement.

Consignes :

- sur la première écoute musicale, l'enseignant donne les repères musicaux pour aider les élèves. Il peut aussi s'appuyer sur la vidéo.
- 2ème exercice : « nous allons réaliser en musique l'enchaînement, si la musique est trop rapide, allez jusqu'à la fin sans vous préoccuper du décalage; on va progresser au fur et à mesure des répétitions».

C) Bilan de séance et présentation de l'objectif de la prochaine

En 1 ou 2 phrases, l'enseignant donne les perspectives d'utilisation de ce travail : une vidéo partagée avec les parents, une fête d'école, une rencontre inter-classe.

# Cycle gymnastique

## « Générations Gym »

Conception :

FFGym

Myriam MOUNIR

Martine ROBERT

Valérie GRANDJEAN

Lionel DUFOUR

Remerciements :

École Élémentaire Sonia Delaunay, GUYANCOURT

Céline MARTYR (Directrice)

Sébastien POMMEREAU (Professeur des Écoles)

Les élèves de sa classe

