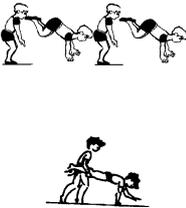
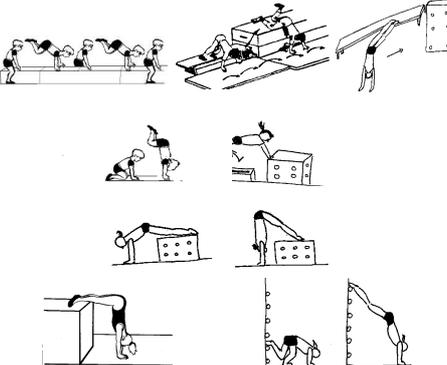


Activités Gymniques au Cycle 1

Progression autour de 4 verbes d'action

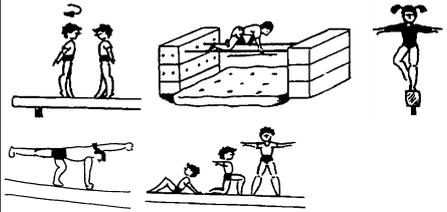
SE RENSERER

PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"> ● Ramper : sur le ventre, sur le dos, en avant, en arrière, dans un tunnel... ● Se déplacer en quadrupédie au sol : mains/genoux mains/pieds en suivant un parcours (empreintes) avec mains puis pieds dans une zone avec mains puis pieds sur une ligne ● Ramper/Se déplacer en quadrupédie: en passant (n°1) sous des tunnels (n°2, en quadrupédie mains/pieds) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ramper : sur le ventre, en suivant un chemin, sur le dos, en suivant un chemin, en trouvant une solution originale... ● Se déplacer en quadrupédie mains/pieds : au sol (en s'orientant, en allant le plus vite possible, sans « déborder »...), sur un plan incliné pour monter et descendre, sur divers supports (banc, entre deux bancs, dans des cerceaux)... ● Alterner appuis mains/pieds en quadrupédie simultanée au sol : bonds de lapin (alternance mains puis pieds). ● Accepter la quadrupédie plus renversée mais statique : chacun sa chaise (pieds sur la chaise, se déplacer avec les mains uniquement), se renverser (pieds en contre-haut sur une poutre, un banc) en variant la hauteur des pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer en quadrupédie simultanée au sol : bonds de lapin en avançant pour atteindre la ligne d'arrivée, pour monter, pour franchir des obstacles... bonds de lapin en se déplaçant entre deux bancs, bonds de lapin en passant au-dessus d'un banc. ● Se déplacer uniquement sur les mains : en binômes, la brouette, réaliser un parcours, pieds sur un banc, se déplacer avec les mains (en suivant la ligne droite, en rapprochant les mains du banc, en éloignant les mains du banc...), pieds sur un banc incliné, se déplacer avec les mains (le corps se renverse plus) en montant, en descendant, se déplacer avec les mains en variant la hauteur des pieds (au sol, sur un banc, sur un plinth haut), ● Accepter le déséquilibre avant : faire des ruades en statique jusqu'à l'alignement bras/tronc, faire des ruades mains sur plinth à l'aide d'un trampoline. ● Passer à la quadrupédie renversée : de la brouette pieds surélevés sur un banc, d'une chaise) à l'alignement bras/tronc, à partir d'un plinth, se positionner en quadrupédie renversée, jambes sur le plinth à 90° de l'alignement bras/tronc, à l'espallier, monter progressivement les jambes en avançant les mains.
		

ROULER

PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"> ● Se gagner pour rouler longitudinalement : le chiffon/le bâton (passer d'une posture relâchée à une posture gainée), le gainage vertical à 2 (1 debout gainé se laisse tomber en arrière et est repoussé par son camarade), le gainage vertical à 3 (idem avec deux repousseurs, un devant et un derrière)*, ● Faire rouler son partenaire longitudinalement : à 2, un gymnaste à genoux fait rouler longitudinalement son partenaire qui est bien gainé (bras croisés sur la poitrine), à 3, idem avec partenaire gainé (bras tendus au-dessus de la tête) ; un fait rouler au niveau des bras, l'autre des jambes. ● Rouler longitudinalement : sur un plan incliné large, rouler dans le sens de la pente (bras croisés sur la poitrine), sur un plan incliné large, rouler « debout » (tête en haut, bras tendus au-dessus de la tête). ● Se mettre en boule : le culbuto (sur le côté, sur le dos) le culbuto à 2 (un est en boule sur le dos, l'autre le fait basculer en avant, en arrière), la boule à 2 (un est en boule, l'autre le promène en le faisant rouler)... 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rouler longitudinalement : sur un plan incliné étroit, rouler le plus vite possible dans le sens de la pente (bras croisés sur la poitrine), au sol, traverser un tapis en roulant longitudinalement (bras tendus au-dessus de la tête). ● Se préparer à la roulade avant : le culbuto, dos rond, se balancer d'avant en arrière, se déplacer en sauts de lapin sur un plan incliné (en descente), se déplacer en brouette (à 2) avec prise au niveau des cuisses, se déplacer en sauts de lapin en contre-haut et en contrebas. ● Rouler vers l'avant : départ à genoux à plat, rouler en contrebas, sur un plan incliné, idem en atteignant une cible (cerceau)*, idem, départ à plat ventre, départ allongé (tête en bas) d'un plan incliné en contre-haut, se laisser glisser puis rouler. ● Rouler vers l'avant dans l'axe : sur plan incliné, rouler sur la ligne ou sur le trait, 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rouler vers l'avant et se redresser : rouler vers l'avant à l'aide d'un cylindre ou d'un ballon et se retrouver sur ses pieds, rouler en bout de banc, en contrebas, rouler au sol vers l'avant en variant la position d'arrivée (accroupi, station écart, debout, à genoux...), enchaîner deux roulades avant. ● Rouler vers l'avant dans l'axe : rouler vers l'avant entre deux lignes (cordes) sur plan incliné, idem au sol. ● Découvrir l'espace arrière : le culbuto, départ assis, se déplacer en rampant sur le dos, faire le pont sur le dos et se déplacer (coudes/pieds puis mains/pieds), dos contre dos, trouver et maintenir l'équilibre. ● Rouler en arrière : sur plan incliné, départ assis (mains ouvertes au niveau de la nuque), de dos, rouler vers l'arrière, arriver à genoux, idem, arriver sur les pieds, idem, arriver station écart.

S'ÉQUILIBRER

PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer debout en équilibre, au sol : entre deux lignes (cordes), sur une ligne (corde), sur des empreintes (traces), dans toutes les situations, varier les déplacements (en avant, en arrière, sur le côté...). ● Suivre un parcours en équilibre en franchissant des obstacles : en enjambant des lattes, des anneaux, des coupelles, des caisses et autres obstacles hauts, en passant dans des cerceaux plus ou moins éloignés... ● Se déplacer debout en équilibre sur des objets : effectuer un parcours sur des briques (à quatre pattes, debout), traverser un banc en équilibre (à quatre pattes, debout), enchaîner un déplacement sur deux bancs successifs, enchaîner un déplacement sur deux bancs légèrement espacés. ● Explorer de nouveaux équilibres : sur un pied, sur la pointe des pieds, sur les talons, sur les fesses, sur le ventre, sur le dos... 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer debout en équilibre, au sol : sur un chemin étroit, sur un chemin se rétrécissant, sur un chemin étroit en franchissant des obstacles plus ou moins éloignés, plus ou moins hauts... ● Se déplacer en équilibre, au sol, en variant les modes de déplacement : sur un pied, puis l'autre, pieds joints, sur une autre partie du corps, en roulant, en sautillant, en marche arrière, latéralement, sur des supports instables (bloc mousse, gros tapis, trampoline)... ● Se déplacer en équilibre, en hauteur : sur un plan incliné, sur un parcours à hauteurs variables, sur deux bancs parallèles espacés, sur une poutre étroite. ● Effectuer un parcours en équilibre, en réalisant des prouesses : au sol, marcher sur une ligne en passant sous une corde tendue, par-dessus une caisse... au sol, marcher sur une ligne en s'accroupissant plusieurs fois sans perdre son équilibre, sur un banc, traverser en évitant, passant sur ou sous des obstacles, sur une poutre basse, traverser en passant sur ou sous des obstacles... ● Maintenir une position d'équilibre pendant quelques secondes : sur un pied, sur deux pieds, sur une autre partie du corps, en contre-haut, sur un banc... 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer debout en équilibre, en hauteur : sur un banc se déplacer en avant puis en arrière, sur une poutre, se déplacer en avant puis en arrière, sur banc ou une poutre basse, se déplacer en transportant des objets (caisses, cerceaux...), sur un bac ou une poutre basse, se déplacer avec un objet sur la tête pour maintenir un regard horizontal (foulard, sac de graines, boules de papier...), sur des plans inclinés, monter et descendre en équilibre sans puis avec des obstacles à franchir... ● Effectuer un parcours en équilibre, en réalisant des prouesses : sur un banc ou sur une poutre, se déplacer en ½ pointe, au sol puis sur un banc ou sur une poutre, se déplacer et effectuer un demi-tour, idem puis effectuer un tour complet, idem puis effectuer un surplace sur un pied, sur l'autre pied, idem puis effectuer un petit saut, idem et tenir en équilibre sur un pied et deux mains, puis un pied et une main, idem en effectuant une pause (statue) originale (sur les genoux, sur les fesses, allongé...), idem à deux en se croisant... ● Enchaîner déplacements et prouesses : au sol, sur un banc, sur une poutre basse, se déplacer e, enchaînant plusieurs pauses, idem en enchaînant plusieurs pauses et un saut, idem en enchaînant plusieurs pauses, un saut et un demi-tour...
		

SAUTER

PS	MS	GS
<ul style="list-style-type: none"> ● Sauter au sol : sauter collectivement et librement dans un espace délimité, sauter collectivement en respectant une contrainte (enchaîner des petits sauts sur place, en se déplaçant, enchaîner des sauts de géants sur place en se déplaçant...), changer de type de saut en fonction de l'espace d'évolution (un espace « petits sauts », un espace « sauts de géants »), sautiller sur place dans un cerceau, entre deux lignes (cordes) plus ou moins éloignées, sauter pour éviter des obstacles bas (lattes, cordes...), sauter pour atteindre ou pour sortir d'une zone (cerceau, rivière...), sauter sur une ligne droite, sauter sur une ligne courbe, sauter à la manière d'un animal (puce, mouton, lapin, kangourou...)... ● Sauter en contrebas : sauter sans impulsion (se laisser tomber) d'un gros tapis (hauteur de hanches maximum) sur un petit tapis en contrebas, réaliser un petit parcours en alternant sauts au sol et sauts en léger contrebas. ● Coordonner : Se déplacer en marchant et s'arrêter dans une zone définie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sauter au sol : sauter de part et d'autre d'une ligne, d'une corde (pieds joints), Idem en alternant pied droit, pied gauche, réaliser un parcours en sautant dans des cibles (cerceaux, marques au sol...), pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, sauter pour éviter des obstacles hauts (lattes surélevées, briques,...), sauter pour franchir un obstacle plus ou moins large (tapis, rivière...), sauter de différentes façons (quatre espaces avec sauts imposés : petits, grands, hauts, sur le côté...), faire des sauts de lapins (alternance pieds/mains) au sol, idem sur un tapis plus ou moins mou, sautiller plusieurs fois sur place et s'accroupir... ● Sauter en contrebas : sauter loin en contrebas en franchissant une rivière, sauter haut en contrebas en sautant par-dessus un obstacle (corde tendue), sauter haut en touchant une cible haute (doudou suspendu, foulard...). sauter en contrebas en atterrissant dans une cible précise et matérialisée, idem en conservant un corps gainé. ● Sauter en contre-haut : sauter en contre-haut du sol sur un tapis de faible hauteur, idem en franchissant une rivière, un obstacle large, idem en franchissant un obstacle haut, idem en touchant un foulard suspendu (corps allongé et gainé), enchaîner saut en contre-haut sur un gros tapis et sauts de lapin. ● Coordonner : se déplacer rapidement (en marchant vite, en courant) et s'arrêter dans une zone définie, se déplacer rapidement (en marchant vite, en courant) et sauter. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sauter au sol : enchaîner des sauts différents (pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, en tournant...), idem à cloche-pied, participer au jeu de la marelle en alternant des sauts différents sans perte d'équilibre, sauter à deux en miroir, sautiller en ayant le corps gainé, sauter en suivant plusieurs chemins et en respectant la contrainte (type de saut, franchir des obstacles...), enchaîner des sauts en changeant d'allure, d'amplitude... ● Sauter au sol et se réceptionner en équilibre : sauter, se réceptionner et marquer une pause, enchaîner saut vers l'avant/saut vers l'arrière en marquant une pause, sauter du sol sur un gros tapis mou, sans perdre l'équilibre, sauter en effectuant un ¼ de tour, puis ½ tour. ● Sauter en contrebas : sauter en contrebas en regardant loin devant (maîtresse, objet placé devant, au mur...), idem en portant un objet, idem en atteignant une cible matérialisée sans perte d'équilibre, idem, corps gainé (bâton), idem en effectuant un ¼ de tour... ● Sauter en contre-haut : sauter en montant sur un tapis haut, franchir un espace vide en sautant d'un tapis haut à un l'autre (avec réception deux pieds), enchaîner course sur plan incliné et saut gainé réception sur tapis haut, enchaîner course, impulsion sur plinth bas et réception sur caisson, enchaîner de sauts à des hauteurs grandissantes. ● Coordonner : se déplacer rapidement, sauter (pieds joints, sur un pied) et s'immobiliser sans perte d'équilibre.
	