

Fiche 204		Autonomie Responsabilité Coopération Socialisation	Niveau 1	Gymnastique
CP3	CMS1	Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.		
Profil d'élèves :	Scolaires non autonomes	Classe de 5ème mixte de milieu rural		
Type d'échauffement	Ludique et Contextualisé	par rapport à la logique de l'activité notamment concernant le matériel utilisé et les actions spécifiques de l'activité (prendre appui sur les mains, alignement, grouper, réception sur les pieds...)		
Socle commun	Compétence 6 : Respecter les comportements favorables à sa santé et sa sécurité Compétence 7 - Faire preuve d'initiative : assumer des rôles ; S'intégrer et coopérer dans un projet collectif			
Lien projet d'EPS	Développer l'autonomie et éduquer à la sécurité.			
Matériel	Gymnase avec praticable et agrès	Durée de l'échauffement	15 à 20 minutes pour éviter tout risque de blessure	
Situations	<p><u>Echauffement général :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trotter et au signal se percher sur un agrès. - Insister sur les consignes de sécurité : un seul sur les barres, 3 sur la poutre, un sur les tremplins, plusieurs sur les tapis. <p><u>Echauffement spécifique :</u></p> <p><i>insister sur les consignes de sécurité en lien avec la pratique de l'APSA.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis : appuis sur les mains, appuis sur les pieds pour avancer les fesses... Idem par 2 accrochés (vidéo 2) - Marche en quadrupédie seul puis en chenille (jambes sur le dos de ses camarades) (photo 1) - Saute mouton - La grenouille (vidéo 4) - Brouette : insister sur l'alignement (variable : finir en roulade) - Roulade avant 			
Objectifs	Eduquer à la sécurité : respect des consignes, choix adaptés (gestion risque/sécurité)... Prendre plaisir à entrée dans l'activité			

<p>Justifications</p>	<p><u>Echauffement général</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - → Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle - → Adaptation cardio-vasculaire afin de préparer le cœur à faire des efforts - → Travail par deux ou plus : accepter le contact avec les autres afin de préparer la parade ou l'aide d'un camarade <p><u>Echauffement spécifique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Redynamiser le corps : continuer d'élever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle - Se préparer aux spécificités de l'activité gym (postures essentielles – groupé, aligné – ; Position renversée ; réception ; prise d'élan ; prendre appui avec les mains sur une surface...) - Ce type d'échauffement rentre par la sécurité (appréhension et connaissance des agrès) et donc contribue à développer la CMS 1 (agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles) ainsi que les compétences 6 (Respecter les comportements favorables à sa santé et sa sécurité) et 7 (Faire preuve d'initiative : assumer des rôles ; S'intégrer et coopérer dans un projet collectif) du socle commun.
<p>Variante : place de la séance dans le cycle</p>	<p>Dans le cadre d'un niveau 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans un gymnase sans praticable (agrès et chemin de tapis). FICHE 2011 - dans un gymnase avec praticable FICHE 207 <p>Les échauffements seront différents sur certains points. Ces changements entraîneront alors également un changement dans les CMS et objectifs développés.</p>
<p>Illustrations</p>	<p>Photo1</p> 