

<b>Fiche 207</b>		<b>Autonomie Responsabilité Coopération Socialisation</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Gymnastique</b>
<b>CP3</b>	<b>CMS2</b>	Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages		
<b>Profil d'élèves :</b>	Scolaires non autonomes	Classe de 5ème mixte de milieu rural		
<b>Type d'échauffement</b>	Traditionnel et Contextualisé	par rapport à la logique de l'activité notamment concernant les postures essentielles de la gymnastique (alignée et groupée), la notion de réception et d'équilibre.		
<b>Socle commun</b>	<b>Compétence 3</b> : Savoir utiliser des connaissances dans divers domaines scientifiques (organisation et fonctionnement du corps humain) <b>Compétence 7</b> - Faire preuve d'initiative : assumer des rôles ; S'intégrer et coopérer dans un projet collectif			
<b>Lien projet d'EPS</b>	Développer l'écoute, l'entraide et l'autonomie.			
<b>Matériel</b>	Gymnase avec praticable	<b>Durée de l'échauffement</b>	15 à 20 minutes pour éviter tout risque de blessure	
<b>Situations</b>	<p><b><u>Echauffement général :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trotter et exécuter la consigne au signal de l'enseignant : saut extension ; accroupi ; à plat ventre dur comme un bâton ; à plat dos, dur comme un bâton ; se donner un numéro (1 et 2) puis exécuter la consigne – (1) couché sur le dos genoux fléchis, (2) mains en appuis sur les genoux de 1 et aligné (gainage),- l'enseignant compte jusqu'à 5 (1 fait 5 abdominaux, 2tient l'alignement). Puis les élèves repartent en trotinant... (photo 1)</li> <li>- Mobilisation articulaire : traditionnelle du cou aux chevilles.</li> <li>- Etirements : de la tête aux pieds (rappel des muscles ≠ articulations). Maintien 10 secondes.</li> </ul> <p>Triceps : bras au-dessus de la tête flexion afin que la main touche le haut du dos  Biceps : sur un mur bras collé au mur, corps de profil  Dos : de la position debout, enrrouler, dérouler  Quadriceps : debout, genoux collés, un genou en flexion talon fesse.  Ischios : par 2, assis face à face, les élèves se tiennent les mains, collent leurs pieds et montent leurs pieds en même temps bras à l'extérieur (photo 2)  Adducteur : idem bras à l'intérieur, jambes à l'extérieur (photo 3) – Critère de réalisation : dos droit  Evolution : passer les jambes à 'intérieur puis à l'extérieur (vidéo 1) - Critère de réalisation : dos droit</p> <p><b><u>Echauffement spécifique :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis : appuis sur les mains, appuis sur les pieds pour avancer les fesses... Idem par 2 accrochés (vidéo 2)</li> <li>- Marche en quadrupédie</li> <li>- Saute mouton</li> <li>- Par 2, A sur le dos, bras tendus derrière, B à ses pieds. B doit essayer d'écarter les jambes de A. (Insister sur la sensation au moment de la contraction – même sensation en ATR)</li> <li>- Par 2, A en appui facial, B et C manipulent A une main à la cuisse et une derrière le dos. Monter A vers l'ATR (arrêter dès que l'alignement est rompu – aller le plus haut possible à chaque essai). B doit fléchir les jambes pour épargner son dos. (photo 4)</li> <li>- Brouette : insister sur l'alignement (variable : finir en roulade)</li> <li>- Roulade avant</li> </ul>			

<b>Objectifs</b>	Connaissance de soi. Acquérir des principes méthodologiques S'adapter aux ressources de son partenaire			
<b>Justifications</b>	<p><b><u>Echauffement général</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle</li> <li>- Adaptation cardio-vasculaire afin de préparer le cœur à faire des efforts</li> <li>- Travail par deux : accepter le contact avec les autres afin de préparer la parade ou l'aide d'un camarade</li> <li>- Echauffement traditionnel permet d'acquérir des principes méthodologiques et de connaître son corps. Ainsi, on développe la compétence 3 (organisation et fonctionnement du corps humain) du socle commun.</li> <li>- Référence scientifique Pascal PREVOST (formateur de cadre FFG, enseignant STAPS 94, docteur en physiologie et biomécanique de la performance motrice au laboratoire de la physiologie de la perception et de l'action, CNRS, Paris) - L'échauffement : une nouvelle approche – « Plusieurs travaux récents remettent en cause la nécessité de faire des étirements statiques tant passifs (d'une durée supérieure à 30 secondes) ou actifs (contracter-relâcher par exemple)... Néanmoins, si l'on veut vraiment inclure des étirements, on utilisera de préférence des étirements statiques passifs de courtes durée (10 secondes) dans dépasser la longueur où apparaît la première sensation de douleur. »</li> </ul> <p><b>Limites : la mobilisation articulaire et les étirements en doivent pas être trop longs parce que statiques. Cela entraîne alors une baisse de la température du corps, effet inverse de ce qui est attendu de l'échauffement. Sinon, il faut proposer des exercices dynamiques.</b></p> <p><b><u>Echauffement spécifique</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Redynamiser le corps : continuer d'élever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle</li> <li>- 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...)</li> <li>- Travail à deux ou trois : connaître les consignes, savoir se placer pour manipuler ou aider son camarade. Permet de développer la CMS2 (organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages) et la compétence 7 (faire preuve d'initiative : assumer des rôles ; S'intégrer et coopérer dans un projet collectif) du socle commun.</li> <li>- Activité plus ludique</li> </ul>			
<b>Variante : place de la séance dans le cycle</b>	<p>Dans le cadre d'un niveau 2 dans un gymnase sans praticable (agrès et chemin de tapis), l'échauffement sera différent sur certains points. Ce changement entraînera alors également un changement dans les CMS et objectifs développés.          FICHE 211</p> <p>Dans la cadre d'un niveau 1, échauffement ludique dans un gymnase avec praticable.          FICHE 204</p>			
<b>Illustrations</b>	 <p>Photo1</p>	 <p>Photo 2</p>	 <p>Photo 3</p>	 <p>Photo 4</p>