

# Mes progrès en gymnastique



Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

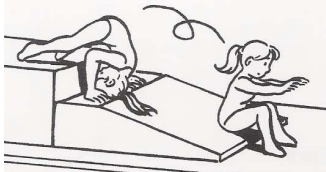
Classe : \_\_\_\_\_

# Mes progrès en gymnastique

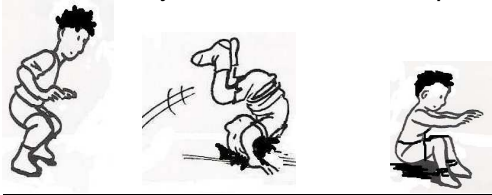
# LIVRET élève

## Rouler vers l'avant

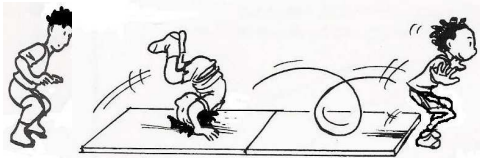
Départ surélevé  
je roule et j'arrive accroupi



Je roule droit  
et j'arrive assis sur le tapis

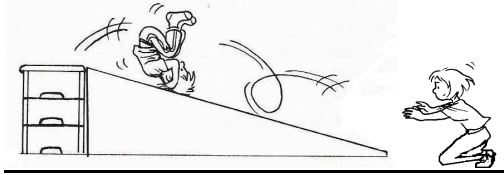


Je roule droit et j'arrive accroupi

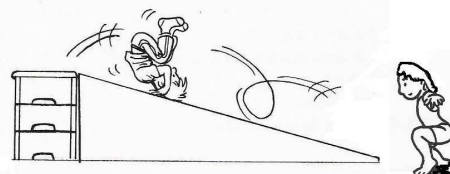


## Rouler vers l'arrière

Départ accroupi,  
je roule vers l'arrière et j'arrive à genoux



Départ accroupi, je roule vers l'arrière  
et j'arrive accroupi

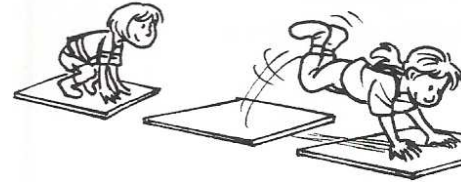


Je roule vers l'arrière droit  
et j'arrive à genoux

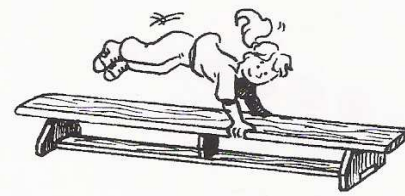


## Franchir

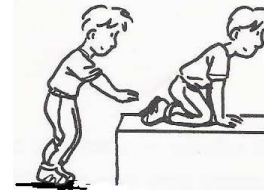
Je fais des sauts de lapin



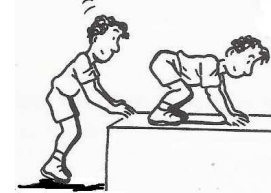
Je saute sur le côté en posant mes  
mains sur un banc



Je saute pour arriver les deux genoux  
en même temps sur le plinth



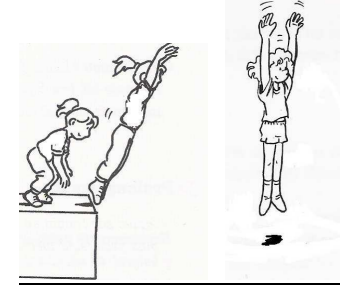
Je saute pour arriver  
accroupi sur le plinth



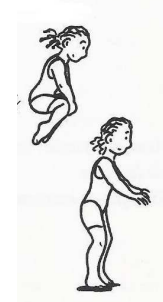
## Sauter vers le haut

départ surélevé, appel pieds joints et réception  
équilibrée pieds joints sur tapis

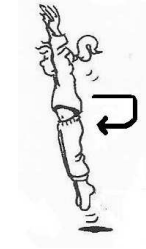
Je saute vers le haut



genoux groupés vers l'avant

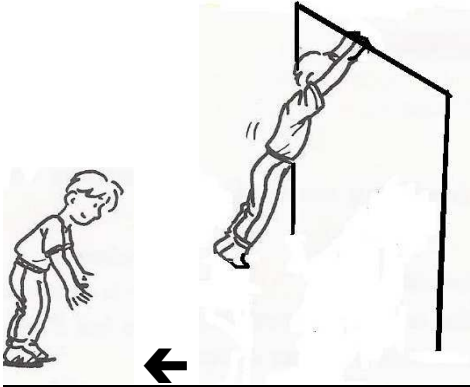


avec un demi-tour



## Se balancer

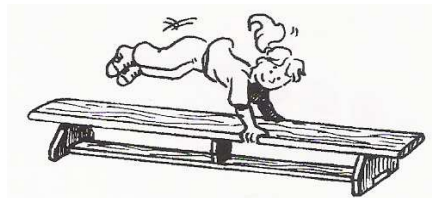
Je me balance pour arriver debout derrière



## ou se renverser en poussant sur les bras sur les bras

(si pas de barre dans la salle de motricité)

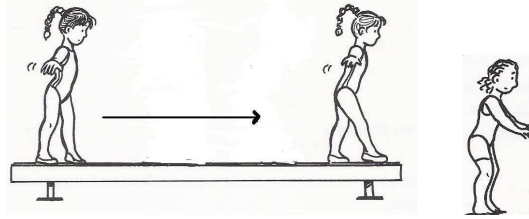
Je passe par dessus le banc en montant le plus haut possible les fesses



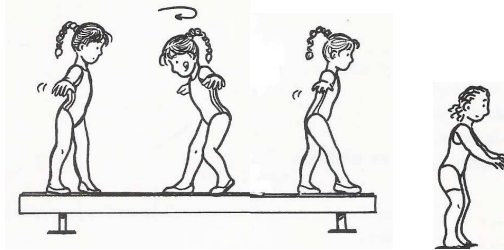
## S'équilibrer et se déplacer sur la poutre

avec une sortie par un saut et une réception équilibrée

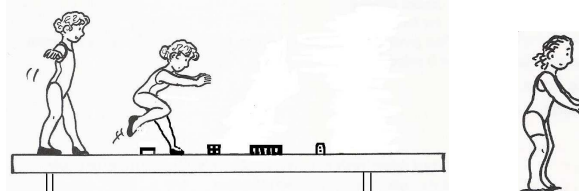
Je traverse la poutre en marchant



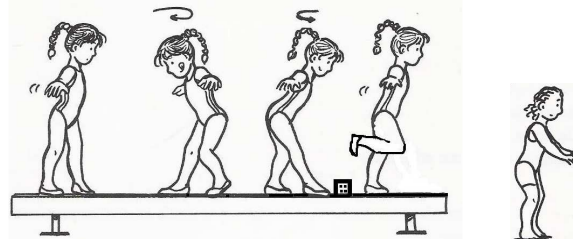
Je traverse la poutre avec une marche arrière



Je traverse la poutre en franchissant des obstacles



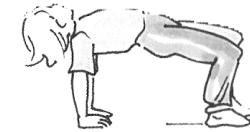
Je traverse la poutre avec plusieurs actions et équilibres de mon choix.



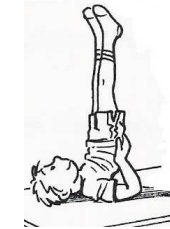
## S'équilibrer

Je m'équilibre en réalisant :

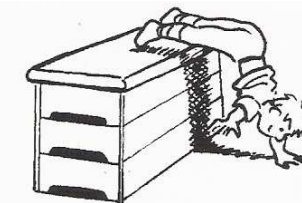
la table



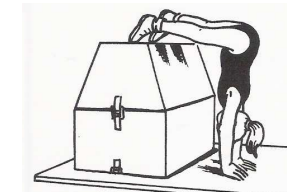
la chandelle



un déplacement pieds sur le plinth



un appui renversé, corps aligné, pieds sur le plinth




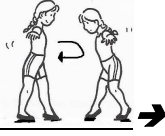



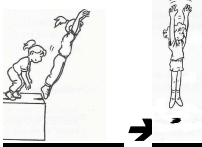
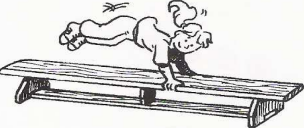
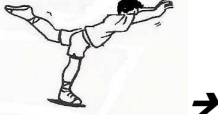
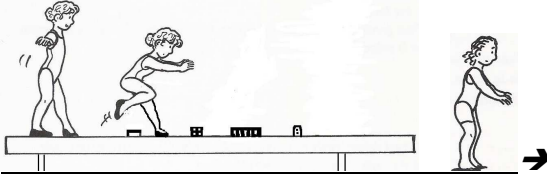
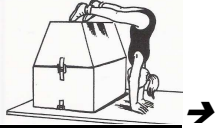
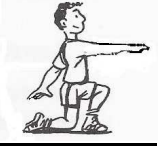



# Construction de l'enchaînement

## A/ Enchaînement individualisé



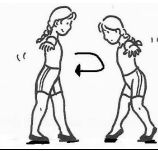


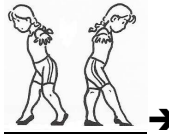

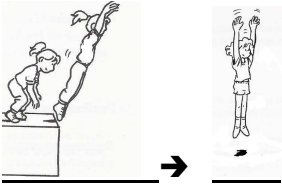
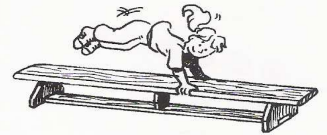
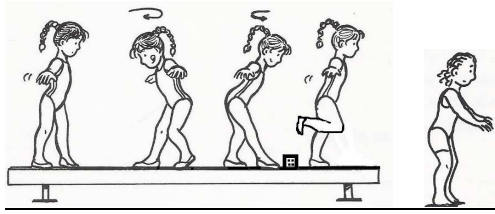

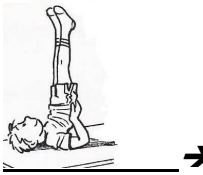

L'élève découpe les vignettes choisies pour chaque **verbe d'action**, ainsi que les éléments de liaison, les planches, les équilibres, puis il les colle sur la bandelette. Il a ainsi le déroulé de son enchaînement.

### Exemple : Mon enchaînement

<p><b>Présentation Début</b> →</p>	<p><b>Je m'équilibre sur 1 pied bras tendus écart</b> →</p>	<p><b>Je roule vers l'avant</b> →</p>	<p><b>Liaison Demi-tour</b> →</p>	<p><b>Je roule vers l'arrière</b> →</p>	<p><b>Liaison Demi-tour</b> →</p>	<p><b>Je franchis</b> →</p>	<p><b>Je saute</b> →</p>
							
<p><b>Je me renverse en poussant avec les bras</b></p>	<p><b>Je réalise une planche sur un pied</b> →</p>	<p><b>Je traverse la poutre en franchissant des obstacles</b> →</p>	<p><b>Je m'équilibre en réalisant un appui renversé, pieds sur le plinth</b> →</p>	<p><b>Liaison Mouvement de bras un genou au sol</b></p>	<p><b>Présentation Sortie</b> →</p>		
							

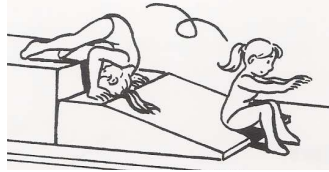
## B/ Enchaînement imposé

### Exemple : l'enchaînement de la classe

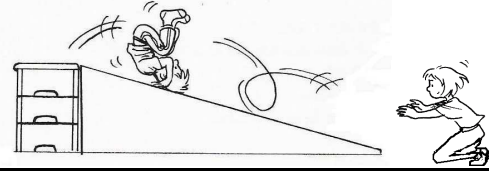
<p>Présentation Début →</p>	<p>Je m'équilibre sur 1 pied bras tendus →</p>	<p>Liaison Demi-tour →</p>	<p>Je roule vers l'arrière (optionnel) →</p>	<p>Je m'équilibre sur 3 appuis une jambe en l'air tendue →</p>	<p>Liaison Demi-tour →</p>	<p>Je franchis →</p>	<p>Je saute →</p>
							
<p>Je me renverse en poussant avec les bras →</p>	<p>Je traverse la poutre avec plusieurs actions et équilibres de mon choix.</p>	<p>Je roule vers l'avant →</p>	<p>Je m'équilibre en réalisant une chandelle →</p>	<p>Présentation Sortie →</p>			
							

# Vignettes à découper (enchaînement individualisé)

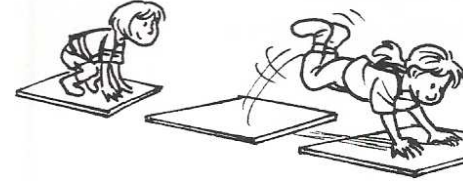
**Rouler vers l'avant**



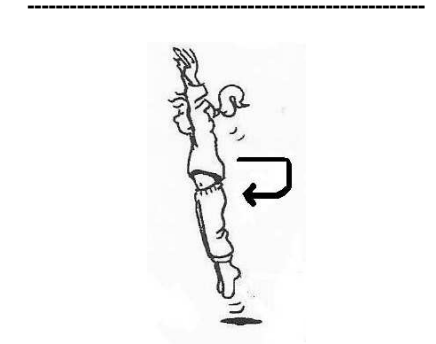
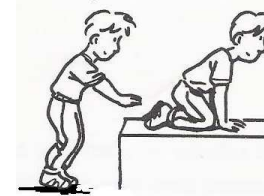
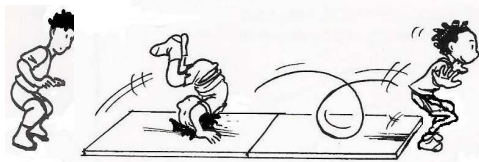
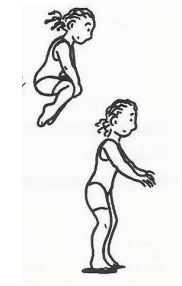
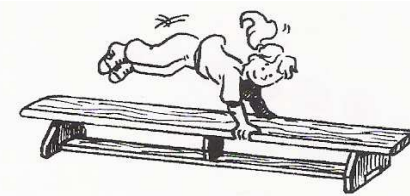
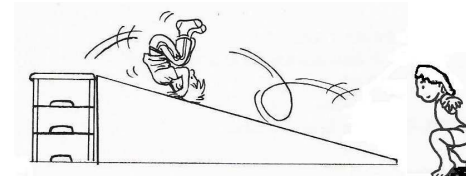
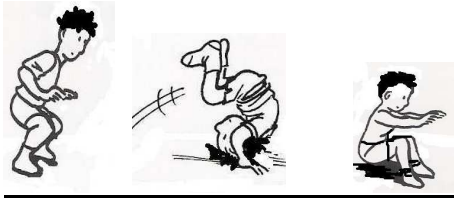
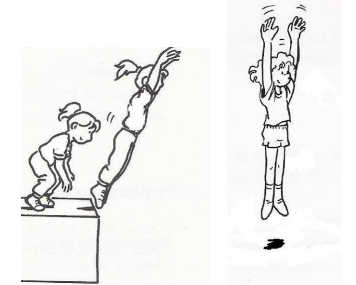
**Rouler vers l'arrière**



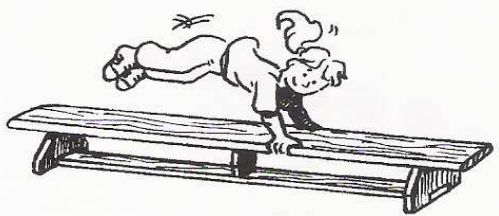
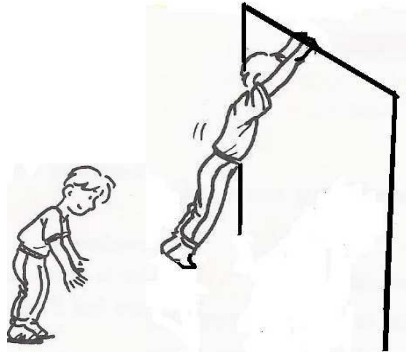
**Franchir**



**Sauter vers le haut**  
départ surélevé, appel pieds joints  
et réception équilibrée pieds joints sur tapis

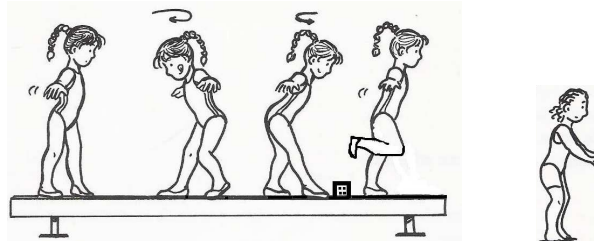
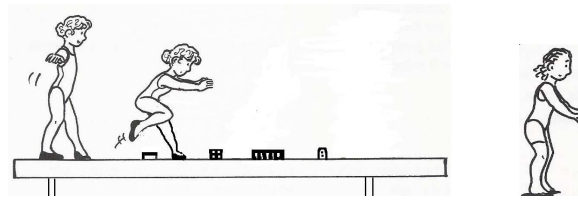
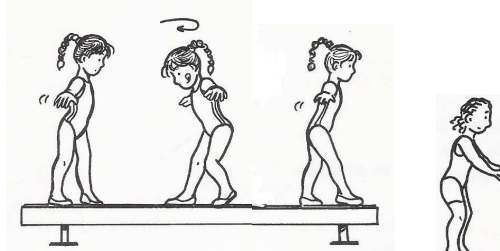
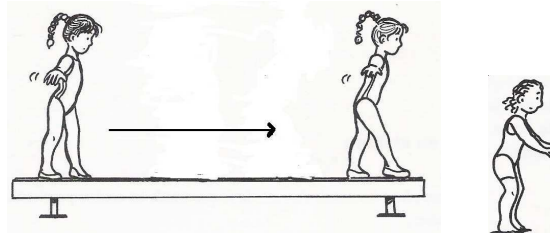


## Se balancer ou se renverser

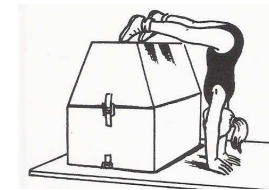
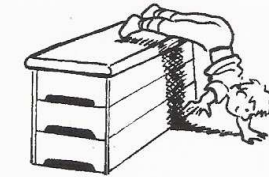
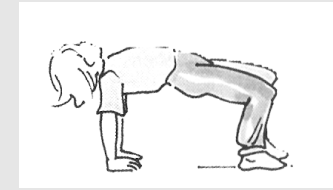


## S'équilibrer sur la poutre

avec une sortie par un saut et une réception équilibrée



## S'équilibrer



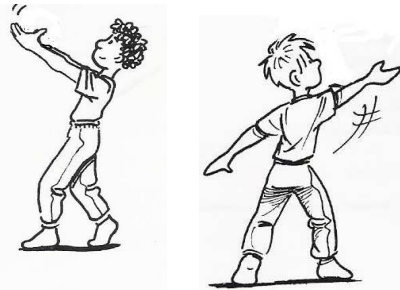
## Eléments de liaison

Mouvement jambes en fente avant



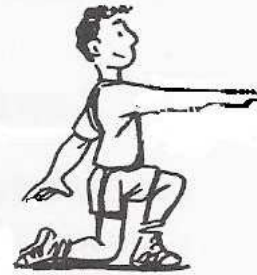
1

Mouvements de bras debout



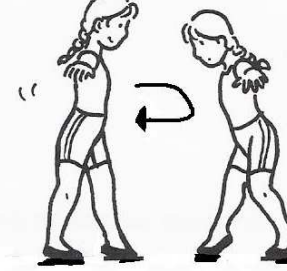
2

Mouvement de bras  
un genou au sol



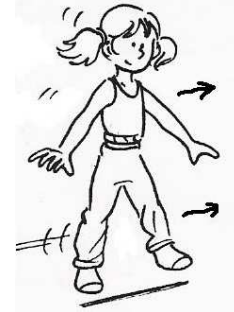
3

Demis tours  
et tours simples (sans saut)



4

Pas chassés



5

## Planches, équilibres

Equilibre sur 1 pied bras tendus écart



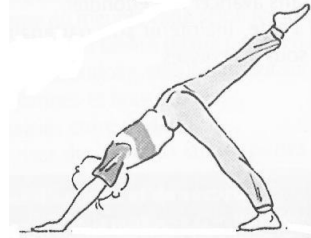
5

Equilibre accroupi bras tendus écart



6

Equilibre 3 appuis  
une jambe en l'air tendue



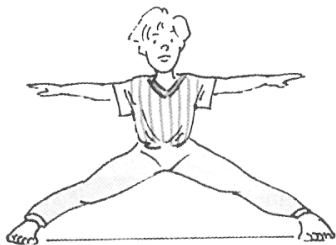
7

Equilibre assis jambes levées tendues



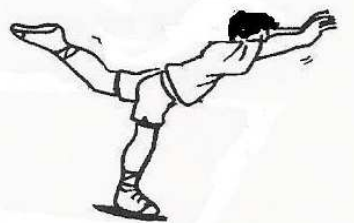
8

Planche écart bras jambes



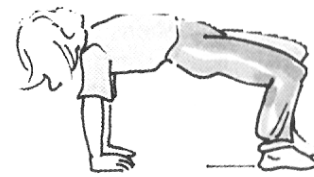
9

Planche sur un pied



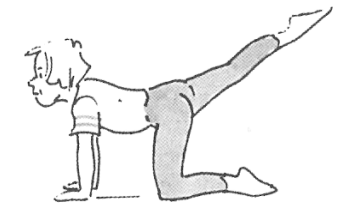
10

Planche renversée 4 appuis



11

Planche à genoux 3 appuis



12