MISSION 6E · EPS · ACTIVITÉS PHYSIQUES · P3

Gymnastique en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | ⏱ 30 min | Objectif : enchaîner des actions gymniques | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Enchaîner des actions gymniques avec maîtrise et terminer chaque mouvement dans une position stable

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : en gymnastique, tu cherches à enchaîner des actions avec maîtrise, précision et sécurité.

- Prépare ton passage, respecte les consignes et tiens chaque position pour montrer ce que tu sais faire.
- Observe aussi tes camarades avec attention : en gymnastique, chacun peut aider le groupe à progresser.

La leçon

La gymnastique : bouger avec contrôle

En gymnastique, tu réalises des actions variées avec ton corps : te déplacer, tourner, sauter, franchir, t'équilibrer, rouler ou te renverser. Le but n'est pas d'aller le plus vite possible. Tu cherches surtout à maîtriser tes mouvements. Un mouvement maîtrisé est préparé, réalisé avec attention, puis terminé dans une position stable. Par exemple, après un saut, tu ne dois pas tomber ni faire plusieurs pas pour retrouver ton équilibre : tu arrives pieds posés, genoux légèrement fléchis et regard dirigé devant toi. La gymnastique demande aussi de la concentration. Tu écoutes les consignes, tu regardes où tu poses tes mains et tes pieds, et tu respectes l'ordre de passage. Nova prépare son

entrée en 6e : il sait qu'un bel enchaînement ne repose pas sur la difficulté des figures, mais sur des gestes propres, sûrs et reliés entre eux.

Mots importants à connaître

> Un élément gymnique est une action précise, comme une roulade, un équilibre, un saut ou un franchissement. Un enchaînement est une suite d'éléments réalisés dans un ordre choisi. Une liaison est le mouvement qui permet de passer d'un élément au suivant sans s'arrêter longtemps. La réception est le moment où tu retombes ou termines un saut. La stabilité est la capacité à garder une position sans vaciller.

Avant de commencer : adopte les bons réflexes

- Porte une tenue qui te laisse bouger facilement et enlève les objets qui peuvent gêner ou blesser, comme une montre ou un collier.
- Échauffe-toi sérieusement : fais bouger progressivement tes articulations, active tes muscles et prépare ton attention.
- Observe le matériel avant ton passage : les tapis doivent être placés correctement et les zones de réception doivent être dégagées.

- Attends le signal de l’adulte avant de commencer, surtout si tu utilises un agrès ou si un camarade doit t’aider.
- Respecte le sens de circulation indiqué : ne traverse jamais une zone où quelqu’un est en train de passer.
- Ne tente pas seul un mouvement que tu ne connais pas encore ; demande une démonstration, une aide ou une situation plus simple.
- Arrête-toi immédiatement si l’adulte donne un signal ou si tu vois un danger sur ton espace de travail.

Construis une action en trois moments

Pour réussir un élément, pense à trois moments : préparer, agir, finir. D’abord, prépare ton corps. Place-toi correctement, regarde la direction de ton déplacement et prends un appui solide. Pour une roulade avant, par exemple, tu pars accroupi, les mains posées sur le tapis et la tête rentrée. Ensuite, agis : pousse avec les jambes, pose les mains et laisse ton dos rouler sur le tapis sans mettre de poids sur ta tête. Enfin, finis : relève-toi sans précipitation et cherche une position stable. Cette dernière position compte autant que le début du mouvement. Pour un équilibre, prépare en plaçant tes mains à plat et en écartant les doigts ; agis en poussant dans le sol et en gainant ton

corps ; finis en tenant la position demandée ou en revenant avec contrôle. Si un élément est difficile, ne cherche pas à le réussir d'un seul coup. Décompose-le avec les ateliers préparés par l'adulte et améliore un détail à la fois.

Repère les familles d'actions gymniques

Famille d'actions	Ce que tu peux faire	Ce que tu surveilles
Se déplacer	Marcher sur une ligne, avancer sur un banc bas, franchir un obstacle.	Regarde loin devant, garde ton corps équilibré et respecte le parcours.
Tourner	Faire une roulade ou tourner autour d'un axe indiqué.	Rentre la tête si l'adulte l'a montré et garde les appuis placés.
Sauter	Sauter d'un support bas, franchir une zone ou bondir avec les deux pieds.	Prépare l'impulsion et termine par une réception silencieuse et stable.

S’équilibrer	Tenir sur un pied, sur les mains avec aide ou dans une position basse.	Gaine ton corps, fixe un point du regard et respire calmement.
Se renverser	Passer les pieds au-dessus du bassin dans une situation adaptée.	Écoute précisément les consignes et utilise les tapis prévus.

La règle de la réception

Après un saut ou une sortie d’agrès, arrive avec les deux pieds si la consigne le demande, les genoux souples et les bras utiles à l’équilibre. Garde une position immobile quelques instants. Une réception réussie est silencieuse, stable et contrôlée. Si tu fais un pas pour éviter de tomber, ce n’est pas grave : recommence en cherchant à mieux préparer ton arrivée.

Compose un enchaînement simple et lisible

Un enchaînement est une petite histoire racontée avec le corps. Choisis les éléments demandés par l’adulte, puis place-les dans un ordre logique. Commence par une position de départ immobile : elle

annonce que tu es prêt. Enchaîne ensuite deux ou trois actions que tu sais réaliser avec sécurité. Entre elles, ajoute des liaisons simples : quelques pas contrôlés, un demi-tour, une posture basse ou une position d'équilibre. Évite de courir sans raison ou de rester longtemps arrêté pour réfléchir. Termine par une position finale nette, tenue quelques instants. Par exemple, tu peux commencer debout bras levés, avancer de quelques pas, réaliser une roulade sur un tapis, te relever en fente, faire un demi-tour puis finir en équilibre sur un pied. Cet enchaînement peut être amélioré en rendant le passage plus fluide : au lieu de te relever en regardant tes pieds, lève le regard et ouvre les bras. L'ordre des actions doit toujours respecter le matériel installé et les consignes de sécurité.

Utilise les critères de réussite pour t'entraîner

- Je connais l'ordre de mon passage avant de commencer.
- Je commence dans une position immobile et reconnaissable.
- Je garde des appuis solides et j'utilise les tapis prévus.
- Je réalise chaque élément sans geste dangereux ni précipitation.
- Je relie mes actions avec des déplacements ou des postures contrôlés.
- Je tiens ma réception et ma position finale.

- Je recommence en modifiant un point précis : le regard, les bras, les appuis, la vitesse ou la tenue finale.

Adapte ton enchaînement à ton niveau

Tout le monde ne part pas du même point, et c'est normal : choisis le niveau qui correspond à ce que tu maîtrises aujourd'hui, puis progresse. Niveau 1 (découverte) : position de départ tenue, un seul élément simple (roulade ou équilibre bref), position finale tenue. Niveau 2 (entraînement) : position de départ, deux éléments reliés par une liaison contrôlée, position finale tenue plusieurs instants. Niveau 3 (confirmé) : position de départ, trois éléments d'au moins deux familles différentes reliés par des liaisons fluides, réception stable et position finale tenue avec aisance. Un enchaînement de niveau 1 parfaitement maîtrisé et sécurisé vaut mieux qu'un enchaînement de niveau 3 précipité et dangereux : ce qui compte, c'est la qualité de ta réalisation, pas la difficulté affichée.

Tiens plusieurs rôles dans le groupe

En gymnastique, tu n'es pas seulement gymnaste. Tu peux aussi être observateur, pareur si l'adulte te l'a appris, responsable du matériel ou conseiller. L'observateur regarde un critère précis, pas tout

à la fois. Il peut vérifier : « La position de départ est-elle tenue ? », « La réception est-elle stable ? » ou « Les éléments sont-ils reliés ? ». Il donne ensuite un conseil court, gentil et utile : « Tu peux fixer un point devant toi pour mieux tenir ton équilibre. » Il ne se moque jamais et ne compare pas les personnes. Le pareur agit uniquement selon les consignes apprises avec l'adulte ; il ne s'improvise pas sauveteur. Le responsable du matériel aide à garder les tapis bien placés et signale un problème. Lorsque tu observes, tu apprends aussi pour toi-même : en repérant une bonne réception chez un camarade, tu comprends mieux ce que tu pourras essayer lors de ton prochain passage.

Ne confonds pas vitesse et réussite

Aller vite ne rend pas un enchaînement meilleur. Une vitesse adaptée te permet de garder le contrôle. Ralentis si tu oublies ta suite, si tes appuis deviennent imprécis ou si tu arrives mal sur le tapis. Accélère seulement lorsque l'action demande un élan et que l'adulte a montré comment le prendre en sécurité.

Progresse grâce à des essais précis

Pour progresser, choisis un objectif réalisable. Au lieu de penser « je dois tout réussir », décide : « Je vais tenir ma position finale », « Je vais poser mes mains plus loin » ou « Je vais faire une réception sans bruit ». Fais un premier essai, écoute un retour, puis recommence avec ce seul objectif en tête. Tu peux aussi observer tes sensations : étais-tu stable, trop rapide, crispé ou bien placé ? Une erreur donne une information. Si tu sors du tapis après une roulade, ton départ ou la direction de tes mains est peut-être à ajuster. Si tu perds l'équilibre, fixe davantage ton regard et ralentis ta respiration. Nova te donne sa méthode : je regarde, j'essaie, je remarque, je corrige, je recommence. Cette méthode aide à devenir plus autonome et à préparer sereinement l'entrée en 6e.

Exemples résolus

Choisir une réception réussie

Énoncé. Après un petit saut, Lila arrive pieds joints, plie légèrement les genoux, garde les bras écartés et reste immobile.

1. Repère le moment observé : il s'agit de la réception après le saut.

2. Vérifie les critères : les pieds sont posés, les genoux sont souples et les bras aident à garder l'équilibre.
3. Observe la fin : Lila reste immobile, donc elle contrôle son arrivée.

Résultat : La réception de Lila est réussie : elle est stable et contrôlée.

Améliorer un enchaînement

Énoncé. Noé réalise une roulade, se relève, reste arrêté longtemps puis fait un équilibre sur un pied. Il veut rendre son enchaînement plus fluide.

1. Repère ce qui coupe l'enchaînement : Noé s'arrête longtemps après sa roulade.
2. Choisis une liaison simple : il peut se relever en fente, ouvrir les bras et faire un demi-tour contrôlé.
3. Garde le même objectif : relier la roulade à l'équilibre sans ajouter une figure difficile.

Résultat : Noé peut ajouter une liaison courte et contrôlée entre la roulade et l'équilibre.

Donner un conseil utile

Énoncé. Pendant un équilibre sur un pied, Inès regarde ses chaussures et vacille.

1. Observe un seul critère : le regard d'Inès est dirigé vers le sol.
2. Cherche une solution simple : fixer un point devant soi aide souvent à garder l'équilibre.
3. Formule un conseil respectueux et précis.

Résultat : Tu peux dire : « Fixe un point devant toi pour mieux garder ton équilibre. »

Les astuces de Nova

Le code PAF

Nova retient PAF : Prépare, Agis, Finis. Pense à ces trois mots avant chaque élément gymnique.

La statue finale

Imagine que tu deviens une statue à la fin de ton passage. Si tu peux rester immobile, ta réception est bien contrôlée.

Un seul réglage

Ne corrige pas tout en même temps. Nova choisit un réglage par essai : le regard, les bras ou les appuis.

Mes exercices

1 Les mots de la gymnastique ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Enchaînement
2. Réception
3. Liaison

2 Les réflexes de sécurité ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux traverser un tapis dès qu'un camarade y réalise un mouvement.
2. Je retire les objets qui peuvent me gêner avant l'activité.
3. Je peux demander de l'aide si je ne comprends pas un atelier.

3 Préparer, agir, finir ★☆☆

Remets les trois moments dans l'ordre.

1. Finir / Agir / Préparer
2. Tenir une position stable / Placer ses appuis / Réaliser le mouvement