

Progression gymnastique rythmique Période 3

Compétence visée : s'exprimer de façon libre ou en suivant différents rythmes, sur des supports sonores divers avec engins

Séance 1 : séance de manipulation et appropriation du nouveau matériel.

Activités menées :

- **le copieur**

But : par 2, sur une musique, le guide agit avec son engin, le copieur le suit et essaie de faire la même chose.

Consigne : le copieur devient guide quand il le souhaite en passant simplement devant.

Les 2 élèves prennent tous les 2 le même engin, et en changent fréquemment.

Les groupes travaillent sans parler. Prévoir un temps d'échange pour recenser les différentes actions possibles avec les différents engins puis la façon de les enchaîner.

- **la rivière au crocodile**

But : les élèves en duos s'échangent l'engin pour lui faire traverser un espace

Consignes : chaque duo fait progresser l'engin de la rive de départ à la rive d'arrivée. Le déplacement des élèves d'une île à l'autre (matérialisée par des cerceaux) se fait après l'échange de l'engin.

L'engin est toujours en mouvement, soit pendant le temps d'échange (en l'air ou au sol), soit pendant le temps qu'il passe sur l'île.

- **le code de la route**

But : sur une musique, réaliser un parcours et faire en sorte que son engin soit toujours en mouvement

Séance 2 : séance de référence initiale

But : par deux, sur une musique, réaliser le parcours codé une 1^{ère} fois avec le ballon et une 2^{ème} fois avec le cerceau devant les autres.

5 ateliers à mettre en place : rouler, lancer, tourner, s'échanger, faire rebondir

Séances 3 et 4 : Séances d'apprentissage

Activités menées :

- **le plan**

But : faire correspondre une action définie à chaque espace

Faire traverser 3 espaces en leur attribuant un code et en affichant l'action que l'on doit y réaliser.

- **la bougeotte**

But : trouver et essayer toutes les actions possibles du corps avec les différentes façons d'utiliser les engins.

Consigne : Vous choisissez (par 2) une manipulation de l'engin (rouler, lancer, échanger...) et vous essayez de la réaliser en tournant debout sur vous-mêmes, puis en étant assis, en étant à genoux, en vous déplaçant, en sautillant...

Vous recommencez avec une autre manipulation de l'engin et ainsi de suite...

- **le métronome**

But : accorder ses actions et les mouvements de son engin à différentes musiques.

Consignes : Vous essayez avec un engin d'accorder vos actions et les mouvements de votre engin aux différentes parties musicales. Puis vous faites la même chose avec les autres engins.

- **la suite**

But : sur une musique, un gymnaste réalise des actions avec un engin, au signal convenu un 2^{ème} gymnaste qui l'imitait prend la suite sans interruption.

Dispositif : répartir dans la salle des duos possédant chacun le même engin.

Le signal de départ et de fin sera donné par la musique.

Présentation des duos par ½ classe devant l'autre ½ classe.

Consigne : Chaque duo doit convenir de son signal de changement. Les spectateurs doivent identifier le signal de changement lors de la présentation.

- **la mise en scène**

But : sur une musique et avec sa propre mise en scène, chaque duo présente aux autres une phrase commune de 3 actions

Dispositif : je prépare une phrase de 3 actions enchaînées avec un engin qu'il apprend à l'ensemble de la classe. La classe est divisée en duos affinitaires qui répètent ensemble cette phrase, dispersés dans toute la salle.

Après une phase de préparation, une ½ classe présente à l'autre moitié.

Consigne : J'attribue à chaque duo une mise en scène particulière (les 2 partenaires doivent être ensemble l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre, dans des espaces différents).

Séance 5 : Séance de référence finale

But : par 2 et sur une musique, réaliser une chorégraphie avec différents verbes d'action à illustrer, en utilisant un ballon et un cerceau.

Prévoir 2 espaces dans lesquels n'évolue qu'un seul duo. Les autres duos sont alors spectateurs.

Consignes : Vous faites la même action avec l'engin. Dans vos 5 actions, vous prévoyez au moins un échange.

Verbes d'action à illustrer :

- rouler
- lancer
- tourner
- faire rebondi
- traverser
- s'échanger