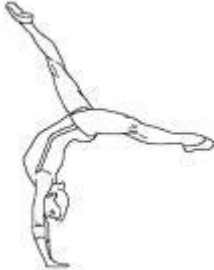


**Compétence attendue Niveau 1 :**

Dans le respect des règles de sécurité, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, illustrant les actions « tourner, se renverser ». Aider un camarade à réaliser un élément simple. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique : roulades, ATR, roue, saut, maintien, franchissement, renversement, nom du matériel utilisé et nom des agrès.</li> <li>Les règles de sécurité par rapport au matériel et à l'exécution des éléments gymniques (sécurité passive, active, notion de parade et d'aide)</li> <li>Le niveau de difficulté des éléments gymniques</li> <li>La notion de gainage du corps et les sensations qui s'y rapportent</li> <li>Les repères sur les positions fondamentales et sur la réussite des actions « se renverser » et « tourner » :             <ul style="list-style-type: none"> <li>Corps aligné : mains –épaules – bassin à la verticale, regard devant (si verticale) ou sur les mains (si verticale renversée)</li> <li>Corps groupé : contact menton – poitrine, dos rond, regard sur le ventre</li> </ul> </li> <li>De soi et de ses capacités</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>✚ <b>L'aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le placement des appuis, des mains et du corps pour aider à la réalisation de quelques éléments gymniques identifiés (ATR)</li> <li>Les zones du corps sur lesquelles agir et les actions à réaliser pour assurer le renversement et / ou la rotation du gymnaste</li> </ul> <p>✚ <b>L'observateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les critères d'appréciation simples liés à l'exécution et la valeur des éléments choisis par le gymnaste observé</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisés</li> <li>Réaliser sur un espace aménagé les éléments gymniques intégrant les actions suivantes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>tourner en avant corps groupé</li> <li>tourner en arrière corps groupé</li> <li>se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel (ATR)</li> <li>se renverser sur les bras tendus latéralement : roue</li> <li>sauter</li> <li>maintenir une attitude</li> <li>sauter par redressement sur l'agrès mouton / cheval</li> </ul> </li> <li>Se r échapper d'une position manuelle renversée en avançant une main pour amorcer une rotation après l'ATR</li> <li>Coordonner des actions motrices variées</li> <li>Mémoriser l'enchaînement choisi</li> <li>Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>✚ <b>L'aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se situer au maximum à une distance d'un bras tendu du gymnaste</li> <li>Réaliser les geste d'aide en accompagnant et en tenant le gymnaste sur les zones précisées et imposées</li> </ul> <p>✚ <b>L'observateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître les éléments gymniques simples et les différentes postures (groupée, alignée)</li> <li>Apprécier les éléments observés à partir d'un ou deux critères de réussite simples et précis</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les règles de sécurité et être vigilant sur les risques encourus</li> <li>Prendre conscience de ses capacités pour le choix des éléments</li> <li>S'engager avec une volonté de réussite lors de ses réalisations</li> <li>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant lors de la réalisation des éléments gymniques</li> <li>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres</li> <li>Accepter d'être aidé</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>✚ <b>L'aide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre coopératif et solidaire pour installer, remettre en place, ranger le matériel</li> <li>Etre disponible et vigilant pour aider un camarade du début à la fin de l'élément</li> </ul> <p>✚ <b>L'observateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se rendre disponible pour la prestation observée</li> <li>Etre attentif et respectueux du travail des autres</li> <li>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation</li> </ul> 

**Liens avec le socle**

**Compétence 1 :** Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à l'aide et à l'appréciation de la prestation d'un camarade.

**Compétence 3 :** Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.

**Compétence 6 :** Respecter les règles de sécurité par rapport à soi, aux autres et au matériel. S'engager dans les rôles de gymnaste, aide et observateur.

**Compétence 7 :** Agir dans les ateliers de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

