

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

COMPÉTENCES ATTENDUES

| Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

| Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

| Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes ou jeux chantés.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

| Apprivoiser l'objet et évoluer avec sur un support musical.

| Construire son déplacement en fonction des autres.

| Réaliser des actions successives à visée expressive.

DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT

| Laisser l'enfant choisir son objet et sa gestuelle.
Relancer sur :

- La continuité,
- L'amplitude,
- La diversité des gestes.

| Amener l'enfant à trouver son rythme propre, la musique de son corps.

| Proposer des musiques et y placer son geste.

| Rechercher l'esthétisme.

SÉANCE 1

OBJECTIF

| Sentir, toucher et jouer avec des objets.

MATÉRIEL

| Formes et matières contrastées : cerceaux, anneaux, foulards, balles en mousse, ballons de baudruche, bandes de tissu, feuilles de papier, feuilles d'automne, cordelettes...

ORGANISATION

| Matériel disposé sur toute la surface de la salle (plus d'objets que d'enfants).

TRANSDICIPLINARITÉ

| Thèmes musicaux en cours : eau, saison...

| Différents styles de musiques : rock, classique...

| Instruments à percussions.

| Lignes et figures géométriques : courbe, droite, cercle, sphère...

| La ligne dans les œuvres d'art.

| Vivre des comptines, des poèmes.

| Connaître son corps.

MISE EN ŒUVRE

1) Sans support musical.

2) Avec support musical.

Les enfants se promènent dans « le jardin d'objets » et font leur choix :

- Manipuler l'objet au sol avec les différentes parties du corps. (exemple : pousser un cerceau au sol avec le pied, faire glisser un foulard, rouler à plat ventre sur un ballon...).
- Jouer avec l'objet en se déplaçant librement
- Saluer un copain, échanger l'objet et reprendre son chemin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

SÉANCE 2

OBJECTIF

| Faire voler l'objet comme un papillon ou un oiseau.

MATÉRIEL

| Ballons de baudruche, bandes de tissu, feuilles de papier, feuilles d'automne, foulards.

ORGANISATION

| Le matériel est disposé autour de l'aire d'évolution. Choisir un objet pour le faire voler. Les enfants occupent toute la surface disponible.

MISE EN ŒUVRE

- 1 Sans support musical.
- 2 Avec support musical.
L'objet devient oiseau ou papillon.
Faire voler le plus longtemps possible.
Faire varier les hauteurs.
À l'arrêt de la musique le papillon ou l'oiseau se pose délicatement.



SÉANCE 3

OBJECTIF

| Faire tourner l'objet comme des hélices.

MATÉRIEL

| Bande de tissu, cordelette, foulard.

ORGANISATION

| Le matériel est disposé autour de l'aire d'évolution. Choisir un objet pour le faire tourner. Prévoir un espace suffisant pour que les enfants puissent évoluer en toute sécurité.

LA VALSE DES «DOUDOUS»

| Tu es un hélicoptère à l'arrêt. Au signal décolle, fais tourner les hélices au dessus de la tête et vole longtemps.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 1



DONNER VIE À UN OBJET

SÉANCE 4

Support musical : Le vol du bourdon de Rimsky Korsachov.

OBJECTIF

! Faire voler l'objet le plus longtemps possible sans le lâcher sur la durée de la musique.

ÉVOLUTION

! Diviser la classe en deux groupes. Chaque groupe évolue, l'un après l'autre, pour le plaisir de montrer et de partager.

MISE EN ŒUVRE

! Chaque enfant choisit un objet. Se déplacer pour le faire voler comme un bourdon. Varier les hauteurs en fonction de l'intensité et du rythme de la musique.

ÉVALUATION

! Je choisis un objet et je lui donne vie en le faisant tourner/voler sans le perdre

- sur le sol,
- sur plusieurs hauteurs.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

COMPÉTENCES ATTENDUES

- I Développer sa motricité et construire un langage du corps.
- I S'approprier une culture physique sportive et artistique.
- I Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et expressive : s'exprimer librement avec un objet sur des supports sonores variés.
- I Mesurer et apprécier les effets de l'activité : organiser l'espace des déplacements avec l'objet dans une démarche créative.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

- I Construire l'espace proche et lointain.
- I Développer l'adresse.
- I Évoluer sur un tempo.
- I Enchaîner et coordonner plusieurs actions motrices.
- I Établir une relation corps /objet.

SÉANCE 1 - PHASE DE DÉCOUVERTE

OBJECTIF

- I Explorer les différents plans de l'espace avec l'objet.

TÂCHE

- I Manipuler les objets puis en dégager les verbes d'action.

MATÉRIEL

- I Mettre à disposition 4 cartons :
 - 1) Balles de toutes tailles mais souples,
 - 2) Rubans(bandes de tissu ou foulards),
 - 3) Cerceaux (adapter le diamètre en fonction des enfants et des situations), anneaux,
 - 4) Cordelettes.

ORGANISATION

- I Diviser l'aire d'évolution en 4 zones (une famille d'objets par zone).
- I Diviser la classe en 4 groupes (un groupe par zone).

MISE EN ŒUVRE

- I 1) Sans support musical.
- I 2) Avec support musical.
- I Choisir un objet. Au départ de la musique, agir librement avec l'objet.
- I À l'arrêt de la musique, remettre l'objet dans sa boîte. Après expérimentation dans les quatre zones, répertorier les verbes d'action relatifs à chaque famille d'objets



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 2 - SENTIR ET RESENTIR

OBJECTIF

Manipuler des engins en adaptant les déplacements à l'espace et à la musique afin d'explorer le plus grand nombre d'actions.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles (de GR), rubans, cordes, lecteur CD et CD de musiques variées.

ORGANISATION

Les enfants de la classe sont répartis en plusieurs groupes de 4 à 5 aux 2 extrémités de l'aire d'évolution. Chaque enfant utilisera successivement les 4 engins : le cerceau, la balle, le ruban, la corde.

MISE EN OEUVRE

Proposer plusieurs passages avec chaque objet pour favoriser la créativité et installer la confiance

Se déplacer sur la trajectoire qui mène à son partenaire tout en manipulant son engin.

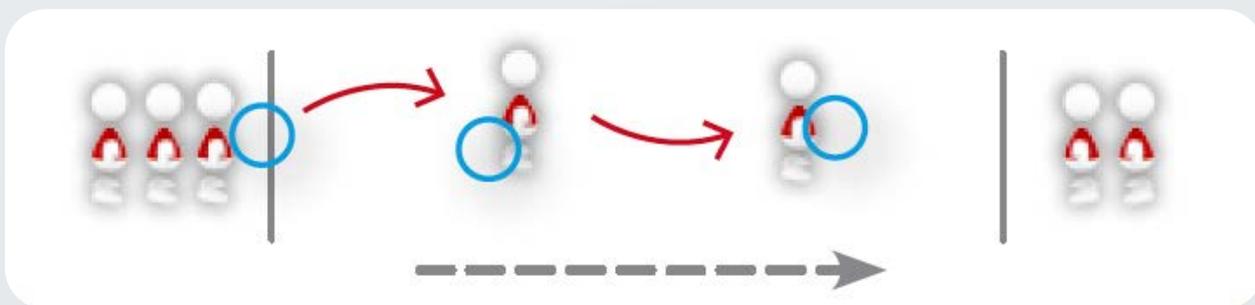
Varié la musique à chaque changement d'engin en portant les choix sur le style et la vitesse.

S'adapter au rythme de la musique.

LE CERCEAU

À l'amorce de la musique, la première vague traverse l'aire d'évolution en se déplaçant avec le cerceau qu'elle manipule à sa guise.

À la fin du parcours, chaque enfant donne le cerceau au partenaire qui l'attend à l'arrivée. Ce dernier fait le parcours en sens inverse et ainsi de suite jusqu'à la dernière vague.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 3 - SUIVRE LE GUIDE

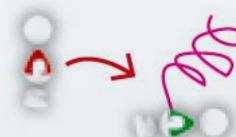
Intermédiaire :
La corde



Haut :
Le ballon



Bas :
Le ruban



OBJECTIF

En manipulant un engin, suivre un guide, afin d'explorer corporellement les différents niveaux de l'espace.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles (de GR), rubans, cordes, lecteur CD et CD de musiques variées.

ORGANISATION (AVEC SUPPORT MUSICAL) :

Les enfants en binômes : le partenaire 1 avec un engin de son choix, le partenaire 2 sans objet. Les partenaires sont face à face. Au départ de la musique, le numéro 1 guide son partenaire en lui signalant l'espace à utiliser : au sol (allongé), au niveau intermédiaire (assis, accroupi, à genoux), en haut (debout). À la fin de la musique, échange de rôles.

MISE EN OEUVRE

Proposer plusieurs passages avec chaque objet pour favoriser la créativité et installer la confiance.

Varié la musique à chaque changement d'engin en portant les choix sur le style et la vitesse.

Je me déplace sur la trajectoire qui mène à mon partenaire tout en manipulant mon engin.

Je m'adapte au rythme de la musique.

VERS LE SPECTACLE

Restitution dans l'immédiat, les binômes sont invités à montrer leurs découvertes à la classe pour installer, dès le début du module, la notion de spectacle dans des rôles d'acteurs / spectateurs.

VERBALISATION À COURT OU MOYEN TERME :

En classe, répertorier les verbes d'actions appropriés à chaque engin ainsi que les différents espaces que l'on peut occuper. Créer un tableau qui met en relation les verbes d'action. Il suivra la classe à chaque séance. Il pourra être affiché et complété après chaque séance afin de stimuler et enrichir la créativité en vue du spectacle.



© UD 10



© UD 68

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 4 - ROULE CERCEAU

OBJECTIF

! Dans la rotation verticale du cerceau, prendre conscience des variables liées au temps (durée), à l'espace (trajectoire) et à la vitesse.

TÂCHE

! Faire rouler le cerceau en ligne droite.

ORGANISATION

! 1 cerceau pour 3 ou pour 5 enfants, 2 cônes pour matérialiser l'espace à traverser. Chaque moitié d'équipe se positionne près d'un des deux cônes distants de quelques mètres, le cerceau étant avec le groupe en surnombre.

MISE EN ŒUVRE

! Le premier fait rouler son cerceau et l'accompagne jusqu'au cône d'en face et ainsi de suite pour tous les élèves. Faire plusieurs passages pour arriver à une certaine maîtrise du cerceau sur une trajectoire.

AGIR SUR LES VARIABLES

! En fonction des progrès / des besoins :

- la distance,
- la vitesse,
- la motricité, la locomotion et l'adresse.

ÉVOLUTION

! Se déplacer plus vite que le cerceau pour l'attendre et le rattraper à l'arrivée. Guider le cerceau d'une main puis de l'autre en ligne droite ou en slalomant. Donner une impulsion avec la main pour conserver la vitesse de rotation du cerceau ou pour l'accélérer, soit en l'accompagnant soit pour le faire rouler le plus loin possible.



TRANSDISCIPLINARITÉ

! Thèmes musicaux en cours : eau, saison...
! Différents styles de musiques : rock classique...
! Instruments à percussions.
! Lignes et figures géométriques : courbe, droite, cercle, sphère...
! La ligne dans les œuvres d'art.
! Vivre des comptines, des poèmes.
! Connaître son corps.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 5 - TOURNE CERCEAU

OBJECTIF

I Dans la rotation horizontale du cerceau évoluer sur un support musical avec des variables liées au temps (durée), à l'espace (amplitude) et au rythme (suivre un tempo).

TÂCHE

I Faire tourner le cerceau au sol et autour de soi. Organisation en dispersion (prévoir un espace suffisant pour éviter les chocs).

MISE EN ŒUVRE

Différentes façons de tourner :

I faire tourner le cerceau à plat sur le sol avec le pied, avec la main,

I faire tourner avec les mains le cerceau « en éventail » (tenu à l'horizontal) autour du corps.

Jouer sur les variables :

I espace : jouer sur les hauteurs par rapport au corps (de la taille aux chevilles),

I amplitude : éloigner le cerceau par rapport au corps,

I rythme : répéter un mouvement en accord avec le support musical.

Réaliser toutes ces actions sans et avec déplacements.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



FAIRE CORPS AVEC L'OBJET

SÉANCE 6 - PHASE DE RÉINVESTISSEMENT

OBJECTIF

Organiser les acquis pour créer et mémoriser un enchaînement simple.

TÂCHE

Sur un support musical, concevoir un enchaînement à deux, à partir des éléments travaillés en respectant les variables. Inventer une posture qui marque le début et la fin de la prestation.

ORGANISATION

Des binômes en dispersion dans la salle, un cerceau par enfant.

MISE EN ŒUVRE

Jeu du miroir :

À deux, face à face, enchaîner plusieurs actions proposées par le partenaire. S'appuyer sur des consignes : amplitude et vitesse du mouvement.

ÉVALUATION

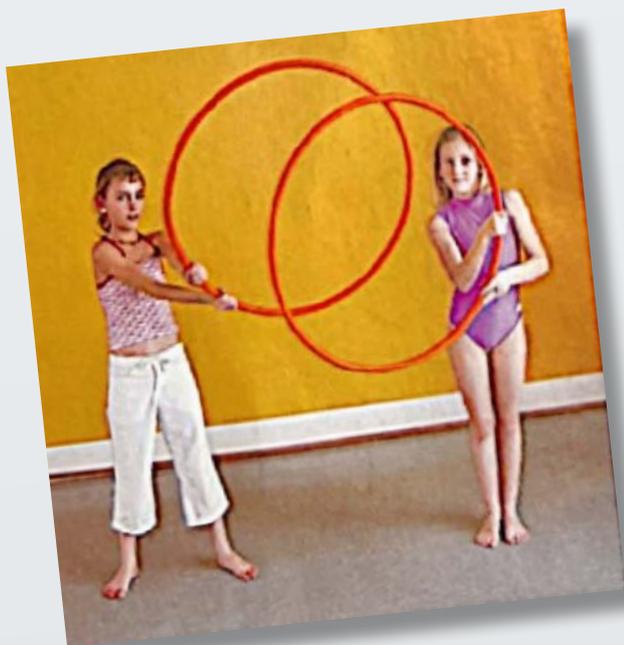
Sur un tempo musical, reproduire à deux, le jeu du miroir en enchaînant des actions différentes.

Réussir à conserver ensemble le contact avec le cerceau.

Synchroniser nos actions.

Dessiner des formes dans l'espace.

Commencer par une majuscule et terminer par un point.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

S'INSPIRER DE DELAUNAY



Peintre, dessinateur, né en France, en 1885, et mort en 1941. Dans ses tableaux, il travaille sur l'équilibre des formes et des couleurs. Il a vu la construction de la tour Eiffel lorsqu'il avait 4 ans, il l'a peinte de très nombreuses fois.

r. delaunay



Disque simultané (1913-1914)
Premier disque peint par l'artiste.



Tour Eiffel (1926)
Vue aérienne de la tour et du Champ de Mars.



Tour rouge (1911)
Couleur rouge, vibrante, et facettes donnent une impression de mouvement, de danse.

<http://mitsouko.eklablog.com/vertigineuse-tour-eiffel-de-robert-delaunay-a114474502>

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

DÉROULEMENT

Séance 1 : observation du diaporama.

Séance 2 : découper la tour Eiffel en noir et blanc.

Les élèves ont collé le bas de la tour Eiffel au plus bas de la feuille canson blanche. Puis les 4-5 morceaux en les collant et en laissant un espace, avec pour consigne de ne pas coller bien droit (pour un rendu «disloqué»).

Puis ils ont collé le bas de la tour Eiffel au plus bas de la feuille canson blanche. Puis les 4-5 morceaux en les collant en laissant un espace avec pour consigne de ne pas les coller bien droit (pour un rendu «disloqué»).

Séances 3-4 : Réaliser le fond.

1^{ère} étape : Au crayon à papier et à l'aide de couvercles de pots de confitures (ou tout autre cercle apporté par les élèves), tracer des ronds qui se chevauchent, se superposent, s'entremêlent, pour créer une symphonie de formes circulaires.

2^{ème} étape : Colorier les cercles avec des couleurs vives pour donner une dimension ludique.

3^{ème} étape : Colorier d'une autre couleur les espaces blancs entre les cercles.

Ce travail permet de développer la créativité et le sens de l'esthétisme des enfants.

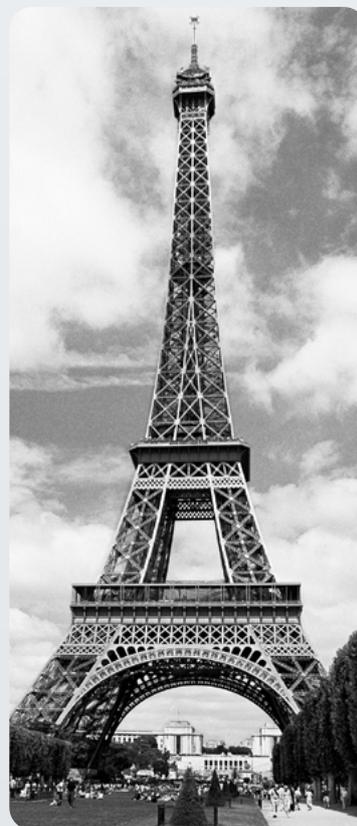


ADAPTATION POUR ÉLÈVES PORTEUR DE HANDICAP

Sur la photo en haut à droite, vous pouvez voir un exemple de la tour Eiffel qui a été réalisée.

Pour commencer, le fond a été réalisé à l'aide de craie sèche et ensuite estompé avec un mouchoir. Ensuite, la tour Eiffel a été collée sur le fond.

Plutôt que de colorier, les deux élèves ont opté pour des feuilles de couleur puis ont disposé les ronds de manière à les coller.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

ARTS PLASTIQUES :

S'INSPIRER DE KANDINSKY

Cette activité peinture intervient au cours de la progression sur le rond. Le point de départ est l'œuvre de Kandinsky, Squares with concentric rings. Il s'agit d'une œuvre présentant des carrés sur lesquels sont peints des ronds concentriques. Pour les enfants, ce qui est intéressant ce sont les deux formes (carrés et ronds) et le tracé des ronds (tracer des cercles autour d'un premier rond).



Moscou 1866
Neuilly sur Seine 1944

OBJECTIFS

- | S'approprier l'œuvre d'un artiste.
- | Par un travail ludique et de création, maîtriser le graphisme du rond.

COMPÉTENCES (ÊTRE CAPABLE DE)

- | Contrôler son geste,
- | Observer la technique d'un peintre.

MATÉRIEL

- | L'œuvre, pincesaux, ciseaux, feuilles blanches, peinture, colle.

ORGANISATION

- | Groupe des MS, ateliers puis groupe classe. 3 séances.

A LA MANIÈRE DE KANDISKY ... PHASE DE DÉCOUVERTE ET D'OBSERVATION.



Squares with concentric rings

- | Après avoir affiché l'œuvre au tableau, laissez les enfants observer et réagir pendant un court moment. Ensuite, posez-leur les questions suivantes :

Qu'est-ce que j'ai affiché ? Une photo, un dessin, une peinture... ?
Précisez qu'il s'agit d'une peinture. Monsieur Kandinsky est un peintre connu.

Que voyez-vous, qu'a-t-il peint ?
Des formes, des couleurs.

Comment a-t-il fait ?
Quelle technique a-t-il utilisée ? Vous pouvez mentionner qu'il a commencé par cerner un premier rond.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

JOUONS AUX ARTISTES PEINTRES !

Il s'agit de faire développer aux enfants une technique, une démarche :



Peindre la surface des carrés, chacun un carré.



Tracer des cercles autour d'un premier rond de façon individuelle à l'aide d'un pinceau.



Chaque enfant découpe les ronds concentriques qu'il a peint et le colle sur le carré de son choix.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

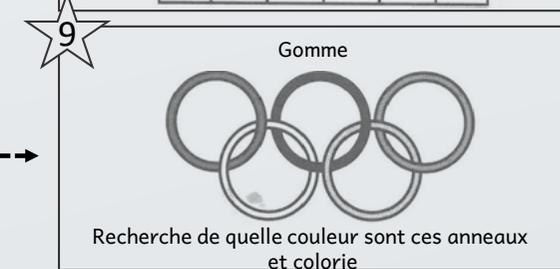
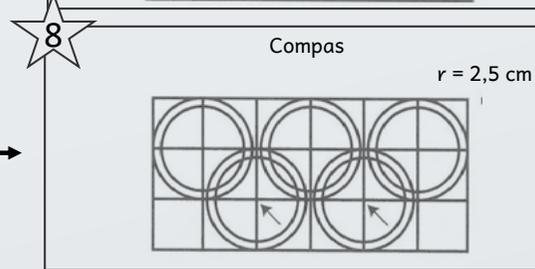
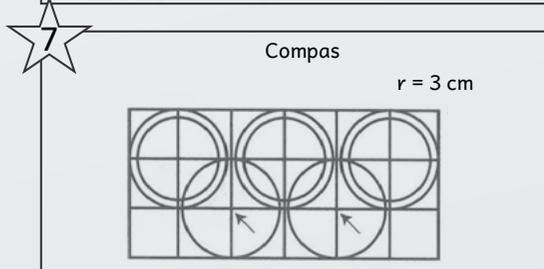
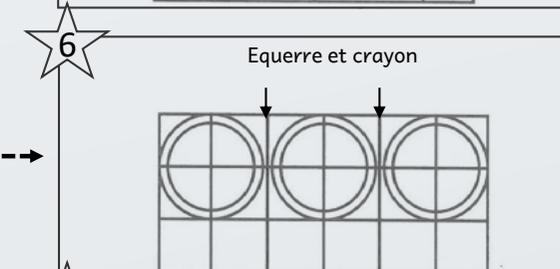
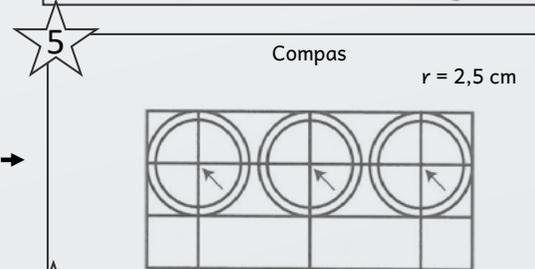
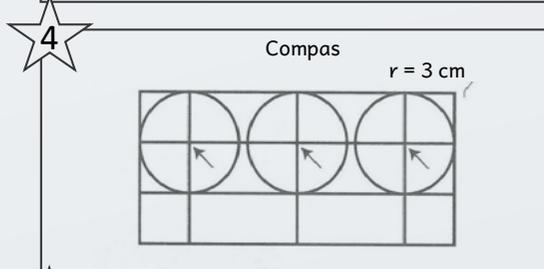
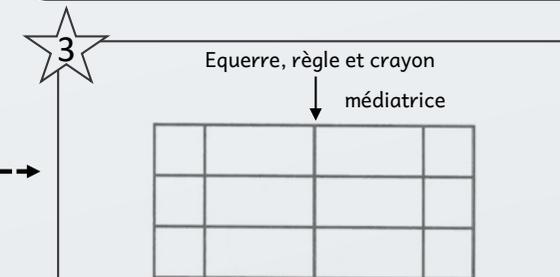
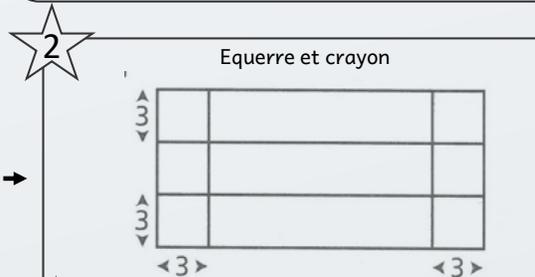
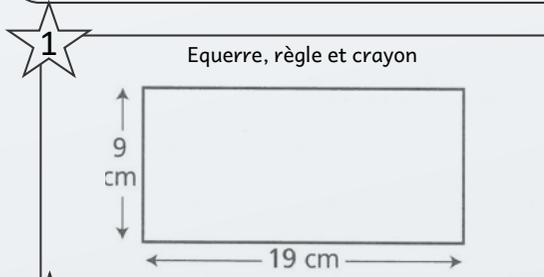
Matériel nécessaire

- Crayon à papier + gomme
- Compas
- Règle graduée (20 ou 30 cm) + équerre

Préparation

- ☐ Je prends une feuille A4 blanche.
- ★ Je suis attentivement les étapes dans l'ordre.

Réussite et conseils



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

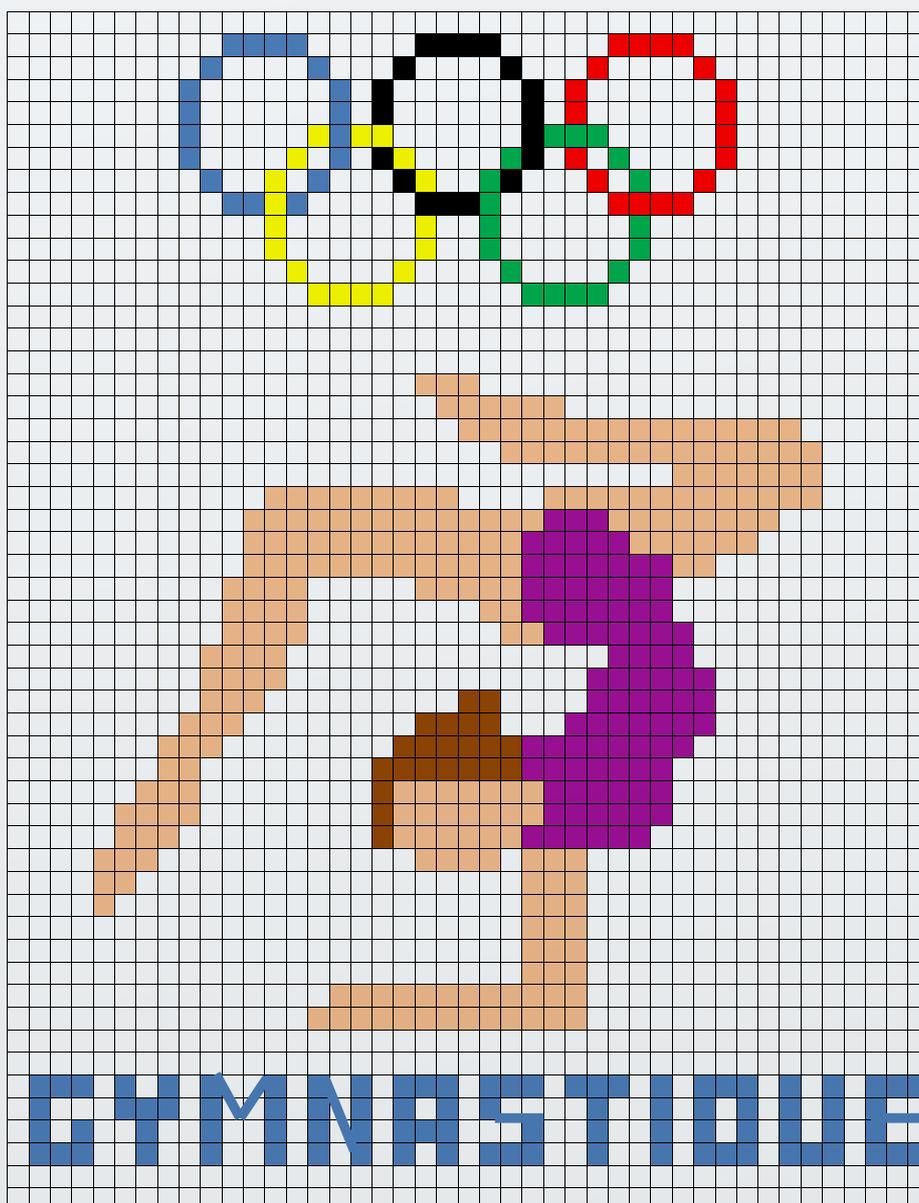
Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 4



Maitresse Kristine

Il existe d'autres disciplines olympiques à réaliser en pixelart. Vous pouvez les retrouver en suivant le lien ci-dessous»
https://drive.google.com/drive/folders/1UBVEYp4A_0TcMzAnw5VSbi0M2SCtc8Uf

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

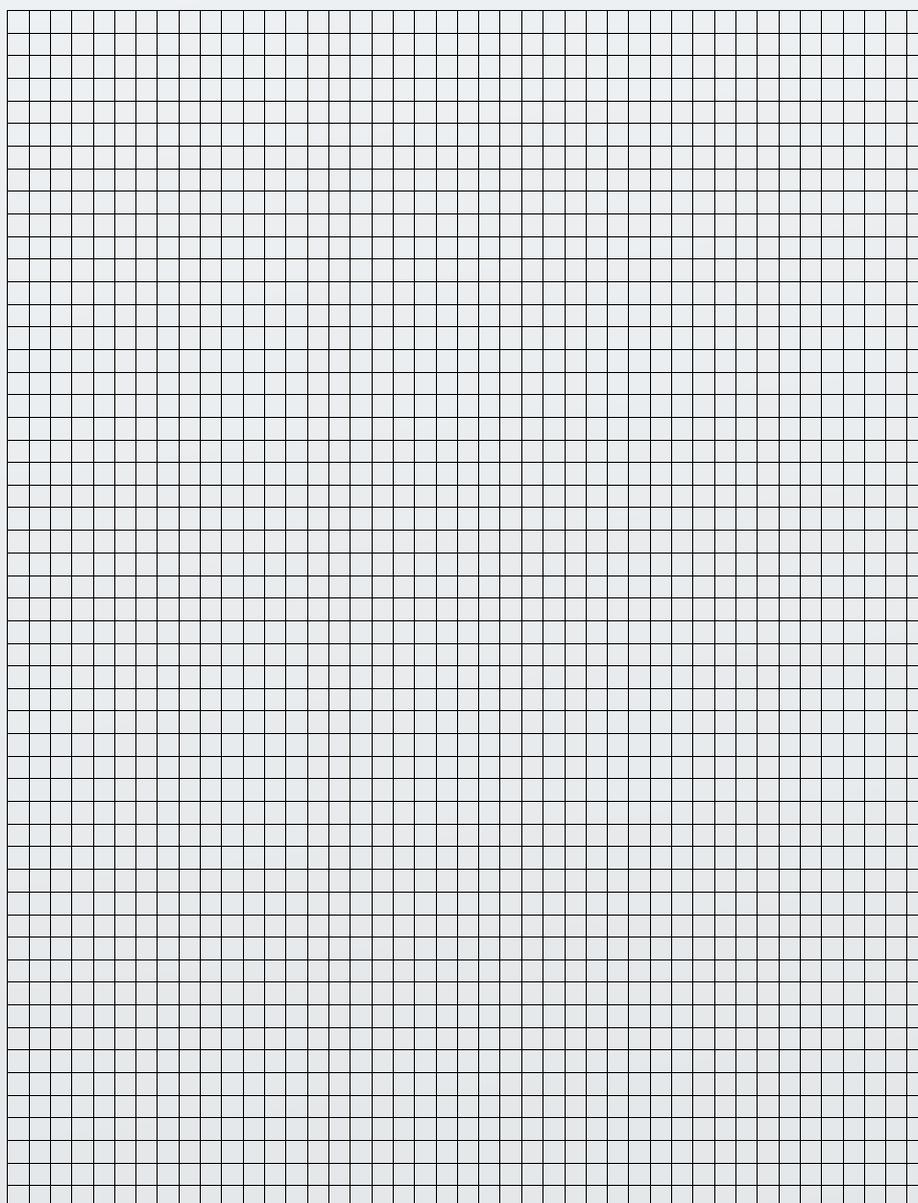
Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Pixelart jeux olympiques 4



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...



Vidéo GRS Cerceaux CE1 sur youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=Ulh96Y7bv2I>



Vidéo Chorégraphie aux cerceaux par CP sur youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=Re_jlPkb_pU



Vidéo GR cerceau sur site de l'Ugsel Nationale :

<https://vimeo.com/604769841>



Vidéo danse avec du matériel sur youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=LiOUSkDTX2M&list=PL-3fUblIRjtLR5nhpKD19bcbWN-c9m4F_&index=6

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

COMPÉTENCES ATTENDUES

- | Développer sa motricité et construire un langage du corps.
- | S'approprier une culture physique sportive et artistique.
- | Concevoir et réaliser des actions à visée artistique et expressive : exprimer librement des phrases corporelles en installant un dialogue corps / engin.
- | Construire de façon de plus en plus autonome, un projet d'action individuel ou collectif, adapté aux possibilités de chacun.

SAVOIRS À CONSTRUIRE

- | Apprivoiser l'objet et évoluer avec sur un support musical.
- | Construire son déplacement en fonction des autres.
- | Réaliser des actions successives à visée expressive.

SÉANCE 1 : ETABLIR UN DIALOGUE CORPS/ENGIN

OBJECTIF

- | Explorer toute la richesse des formes d'actions possibles au regard de l'espace et du temps avec ballon et avec corde.

ORGANISATION

- | En dispersion, un objet par enfant.
- | Matérialiser une zone corde, une zone ballon.

MISE EN ŒUVRE AVEC SUPPORT MUSICAL

Expérimenter librement toutes les possibilités d'action du ballon et de la corde.

À l'arrêt musical, reposer l'objet au sol en marquant la fin de l'action par une posture immobile tout en gardant le contact avec l'objet.

Après plusieurs essais, nommer les verbes qui se dégagent : lancer, rattraper, rouler au sol, rouler sur le corps, rebondir, tirer, pousser, sauter.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 2 : LE BALLON

OBJECTIF

Exploiter les actions de tourner, sauter, balancer, s'enrouler, tendre. Les enrichir et les amplifier dans 4 espaces définis.

ORGANISATION

- Diviser l'aire d'évolution en 4 zones,
- Diviser la classe en 4 groupes.
- Un verbe d'action par zone.
- Établir une rotation.

ROULER

LANCER

REBONDIR

GARDER
LE CONTACT



MISE EN ŒUVRE

Laisser les enfants enrichir leurs actions en veillant à utiliser les espaces liés au corps, au sol, au mur...

Prendre conscience de l'impact de l'action motrice sur l'objet (moduler le dosage de l'énergie en fonction du résultat escompté).

Percevoir les trajectoires pour anticiper les actions à enchaîner.

ÉVOLUTION

Renforcer les actions retenues par des consignes liées à l'amplitude, l'espace, l'esthétique, le regard, la coordination... Puis enchaîner, sur un support musical, seul ou à plusieurs, trois types d'actions sans perdre son objet. Marquer le début et la fin de la phrase corporelle par une attitude immobile (position statue).

RELATIONS INTERDISCIPLINAIRES

- Les styles de musiques : rock, classique...
- Les volumes : la sphère...
- Transmettre des émotions : impact sur les mots, diction, dire un poème en musique.
- Connaître l'anatomie de son corps.
- Le sens de l'esthétique : les lignes dans les œuvres.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 3 : LE JEU DU MIROIR AVEC LA BALLE / BALLON DE GR

OBJECTIF

Manipuler le ballon de GR en miroir avec un partenaire pour affiner la maîtrise de l'engin et réinvestir les variables espace / temps liées à l'activité.

MATÉRIEL

Une balle ou ballon de GR, un lecteur CD et des CD de musiques variées.

ORGANISATION

Les enfants sont en binômes. Les deux partenaires sont face à face. Le N°1 guide le geste et induit les manipulations de l'engin, le N°2 reproduit en miroir.

Nous utilisons la main droite pour le N°1 et la main gauche pour le N°2.

Nous nous déplaçons : latéralement, en avant, en arrière, en sautant...

Nous utilisons les espaces (sol, niveau intermédiaire et debout) / la musique / la phrase corporelle. (Les enfants en binômes s'accordent sur un même mouvement et se déplacent ensemble sur la musique).

Le jeu commence avec l'annonce de la musique dans une posture de départ et se termine avec l'arrêt de la musique et une posture finale. Ensuite, échanger les rôles.

POUR PERMETTRE LA MISE EN OEUVRE

Aider les enfants à amplifier les gestes et contrôler l'énergie, à garder l'engin en mouvement et à décentrer le regard.

MISE EN OEUVRE

Nous répondons aux sollicitations du guide. Notre balle est toujours en mouvement. Nous nous plaçons et nous déplaçons pour recevoir la balle sans la laisser tomber au sol. Nous faisons des mouvements amples en respectant le tempo musical.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Nous sommes en parfaite coordination avec notre miroir.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 4 : LA CORDE

OBJECTIF

Exploiter les actions de tourner, sauter, balancer, s'enrouler, tendre. Les enrichir et les amplifier dans 4 espaces.

ORGANISATION

- Diviser l'aire d'évolution en 4 zones.
- Diviser la classe en 4 groupes.
- Établir une rotation.

TOURNER

SAUTER

BALANCER

S'ENROULER,
TENDRE

MISE EN ŒUVRE

- Laisser les enfants enrichir leurs actions en veillant à utiliser les espaces liés au corps, au sol.
- Prendre conscience de l'impact de l'action motrice sur l'objet (moduler le dosage de l'énergie en fonction du résultat escompté).
- Percevoir les trajectoires pour anticiper les actions à enchaîner.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 5 : VIVRE L'ESPACE AVEC L'ENGIN - SÉANCE CORDE

OBJECTIF

! Enchaîner des actions en prenant conscience des variables corps et espace pour entretenir la mobilité de l'engin dans les déplacements.

MATÉRIEL

! 1 corde par enfant.

ORGANISATION

! La classe est divisée en trois groupes répartis dans les trois ateliers. Sur le temps musical proposé par l'enseignant, les enfants cherchent à enchaîner 3 à 5 actions qui correspondent à l'attente de l'atelier. Au changement de musique, les groupes changent d'atelier.

! Atelier 1 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions différentes au sol, avec la corde, en variant les positions du corps (allongé dos / ventre / côté) et la manipulation de l'engin.

! Atelier 2 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions différentes au niveau intermédiaire, avec la corde, en variant les positions du corps (assis, à genoux....) et la manipulation de l'engin.

! Atelier 3 : les enfants enchaînent 3 à 5 actions debout avec la corde et varient les déplacements tels que marcher, courir, sauter.

MISE EN ŒUVRE

! Je respecte le niveau de l'espace demandé dans chaque atelier.
Je varie l'utilisation de mon engin.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

! J'enchaîne les actions en variant les positions du corps tout en conservant la mobilité de l'engin. Proposer de vivre cette situation avec le ruban, la balle / ballon de GR, le cerceau sur d'autres séances.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



EXPRESSION AVEC BALLON ET CORDE

SÉANCE 6 : DES CHIFFRES ET DES LETTRES AVEC LE RUBAN ET LA CORDE

OBJECTIF

Maîtriser la vitesse d'action de l'engin pour lui donner l'amplitude nécessaire dans le mouvement et dans l'espace.

ORGANISATION

Les enfants sont en binômes. Les deux partenaires sont face à face ; l'un a une corde et l'autre a un ruban. Au départ de la musique, l'enfant ayant une corde écrit un chiffre, une lettre ou un mot court dans l'espace haut, intermédiaire ou au sol puis s'assoit par terre. Son partenaire se lève et reproduit ce qu'il a deviné avec le ruban puis s'installe au sol. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrêt musical. Ensuite, échanges entre binômes pour découvrir les essais d'écriture. Changement de rôle et d'engin.

MISE EN ŒUVRE

Écrire à l'aide de l'engin les chiffres ou les lettres le plus grand possible pour lui donner suffisamment de vitesse.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Nous écrivons le plus grand possible pour donner suffisamment de vitesse à l'engin.

Nous nous sommes déplacés sur la diagonale sans perdre notre engin et sans nous télescoper.

VERS LE SPECTACLE

Pour réinvestir les trois situations précédentes, voici une proposition pour mettre la classe dans une situation et une ambiance de spectacle.

La classe est divisée en 4 groupes A-B-C-D. Chaque groupe se présente à un angle de l'aire d'évolution et chaque enfant choisit un engin. Sur une musique très rythmée, les équipes A, B, C, D se croisent alternativement en diagonale tout en manipulant l'engin de leur choix. La traversée sera marquée par l'amplitude du geste (au moins une fois un lancer/rattraper de l'engin), la mobilité de l'engin du départ jusqu'à l'arrivée.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



SÉANCE 7 : VERS LE SPECTACLE

SITUATION : CRÉER À PLUSIEURS

OBJECTIF

En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

MATÉRIEL

Une balle ou ballon de GR, un lecteur CD et des CD de musiques variées.

ORGANISATION

Des groupes de 4 à 6 enfants (jusqu'à 6 en CM2). Chaque groupe choisit un engin commun.

L'enseignant invite les enfants à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant les vécus antérieurs des situations précédentes.

L'enchaînement comprend :

- Une posture de début et de fin
- Une variété de formes dessinées dans les différents niveaux et plans de l'espace (corps et engin)
- Des déplacements (tours, sauts, marche, course...)
- Des actions sur l'engin en amplitude (élans, lancer/rattraper, balancer...)
- Des échanges entre partenaires.

MISE EN OEUVRE

Favoriser l'interaction entre les membres du groupe pour mutualiser les idées et s'accorder sur les actions. L'enseignant visite les différents groupes pour stimuler les initiatives et la créativité.

Créer un enchaînement en intégrant tous les éléments indicatifs, les idées de chaque membre du groupe (posture de début et de fin, déplacements, actions sur l'engin,...).

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Notre chorégraphie comprend tous les éléments nécessaires et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

LE SPECTACLE FINAL

Chaque groupe présente sa création avec son propre choix musical et ses costumes. L'entrée et la sortie de scène sont structurées, la posture de départ et de fin de chorégraphie est nette.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

Les applaudissements du public sont nourris et chaleureux.

RETOUR AU CALME

Temps d'échange sur l'appréciation de chaque chorégraphie d'après la fiche d'évaluation de chaque groupe - on note d'abord les satisfécits puis on identifie les déficits - ce qu'il faut travailler pour améliorer la chorégraphie.

À noter : Cette séance est remise en place plusieurs fois afin de concevoir et réaliser une chorégraphie de plus en plus élaborée destinée à être vue et appréciée.

NOTRE CHORÉGRAPHIE EST RÉUSSI SI

Un maximum de «oui» a été coché dans le tableau ci-dessous.

	Observation du public	
	oui	non
Le début est marqué		
4 actions minimum sont visibles		
4 déplacements minimum sont réalisés		
Les engins sont toujours en action		
La synchronisation entre élèves est bonne		
La synchronisation avec la musique		
La fin est marquée		
La composition est originale		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

Matériel nécessaire

- Crayon à papier + gomme
- Compas
- Règle graduée (20 ou 30 cm) + équerre

Préparation

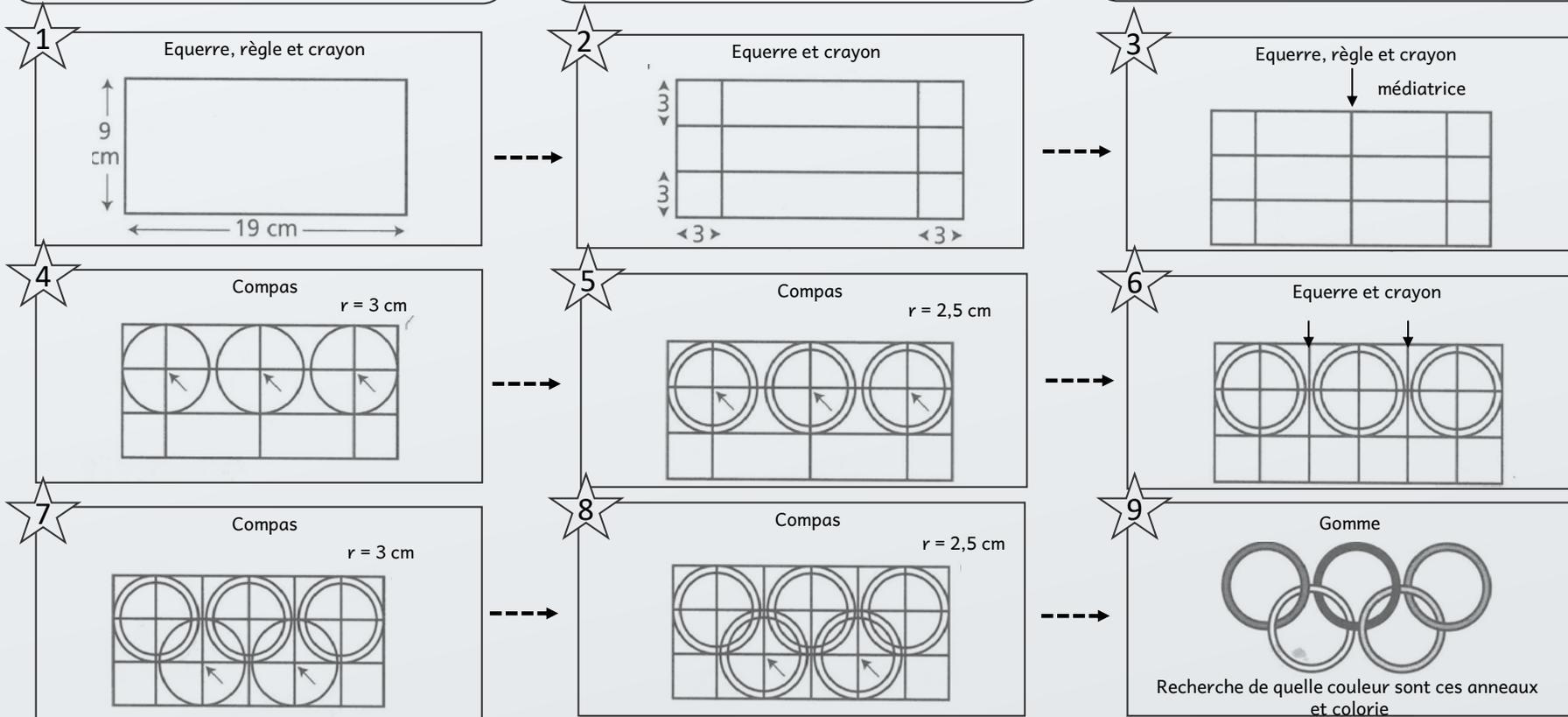


Je prends une feuille A4 blanche.



Je suis attentivement les étapes dans l'ordre.

Réussite et conseils



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 3



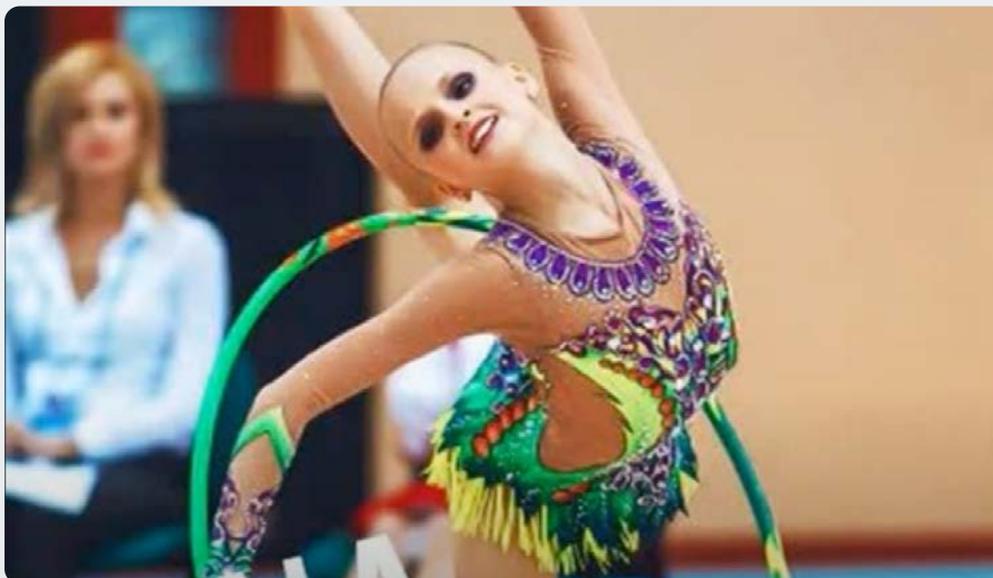
POUR ALLER PLUS LOIN...

ART MUSICAL

PLAYLIST :

Prendre le temps d'analyser les musiques pour savoir quand introduire les temps forts et rythmer son spectacle pour qu'il y ait une cohérence.

Travail sur la musique qui va accompagner le spectacle :
Quels rythmes ? Quelle énergie ? En fonction de l'émotion choisie et de l'intensité des différents moments.



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqE70PADfTnnJpHoyNlFgwollAOqaOWM9>

VIDÉO :

Vidéo Ugsel Nationale
Gymnastique Rythmique - Impose Benj 24-28

<https://vimeo.com/836909956?share=copy>



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 1

Les séances de gymnastique rythmique de cycle 4 sont toutes basées sur la vidéo « Impose benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 1^{er} mouvement imposé « début enchaînement, pas dansés ».

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Documents à distribuer :
 - Feuille de route - imposé ballon GR Cycle 4
 - Tableau Validation des mouvements imposés
 - Fiche exactitude GR Cycle 4
 - Grille évaluation GR Cycle 4
 - Fiche exactitude séance 1

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves.
- Chaque membre du groupe a un ballon et possède «sa feuille de route» - imposé ballons GR Cycle 4.
- L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps :
Visionner la vidéo « Impose benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps :
Explication et distribution des documents de l'évaluation finale à chaque gymnaste pour se les approprier dès le début de la séquence :
 - Feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4
 - Tableau validation des mouvements imposés
 - Fiche exactitude GR Cycle 4
 - Grille évaluation GR Cycle 4
- I 3^{ème} temps : Apprentissage du 1^{er} mouvement imposé « début enchaînement pas dansés » avec distribution de la « fiche exactitude séance 1 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

I Dans un premier temps sans support musical.
Dans un second temps avec support musical. Pendant 20min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent les 8 premiers temps imposés « début enchaînement pas dansés » en utilisant leur «fiche exactitude séance 1 ».
L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter les 8 premiers temps de la vidéo.
Après les 20min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe).
En remplissant la « fiche exactitude séance 1 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement.
Ensuite inversement des rôles : le groupe observé devient groupe juge et le groupe juge devient groupe observé.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin. Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDES - SÉANCE 1

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 1			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
Pose de début libre (2 x 8 temps)	Libre	Libre	
Repère musical 10 sec : voix	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.		
1 ^{er} mouvement en 8 temps Cf. vidéo : « début Enchaînement pas dansés »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarté en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE - IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre (2 x 8 temps)	libre	libre
Repère musical 10sec : VOIX	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps Cf. vidéo : « début enchaînement »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarter en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.	
8 temps Cf. vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32sec : « HEY » pendant 10sec	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps. Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32 sec : « HEY » pendant 10 sec	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	
Repère musical 42 sec : « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE - IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

	Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
8 temps	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.	
8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf. vidéo : « échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
8 temps Cf. vidéo : « échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « tour, roulé,.. »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
2 x 8 temps Repère musical 1min13 : « lalala » Cf. vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
8 temps Cf. vidéo : « petits pas dansés »	Pas chassé, saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



GRILLE ÉVALUATION GR

Évaluation GR	Nombre de mouvements imposés réussis /10 Points	Respect a vec la musique / 2 points	Chorégraphie Réalisée entièrement / 5 points	Bonus partie libre / 3 points	Autres compétences observées (risque, virtuosité, originalité, esthétique, expressivité)	Note /20
GROUPE 1 Nom des élèves :						
GROUPE 2 Nom des élèves :						
GROUPE 3 Nom des élèves :						
GROUPE 4 Nom des élèves :						

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



TABLEAU - VALIDATION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS – FICHE EXACTITUDE - GR CYCLE 4

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Équilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
-1 point par élément manquant:		/ 10 pts

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 2

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie. Apprentissage du 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposé : « Carrousel » et « Onde antéropostérieure »

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution à chaque gymnaste :
 - Fiche exactitude séance 2

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route - imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la séance précédente.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps :
Visionner la vidéo « Impose benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 2 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 2^{ème} et 3^{ème} mouvement imposés (« carrousel » et « onde antéropostérieure ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 2 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 2 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

- I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
- Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE SÉANCE 2

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
<p>2^{ème} mouvement 2x8 temps</p> <p>Cf. vidéo : « Carrousel »</p>	<p>Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon.</p> <p>Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main.</p> <p>Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main.</p> <p>Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.</p>		
<p>3^{ème} mouvement 8 temps</p> <p>Cf. vidéo : « onde antéropostérieure »</p> <p>Repère musical 32 sec « HEY » pendant 10 sec</p>	<p>Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps.</p> <p>Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main.</p> <p>Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.</p>		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 3

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposé : « Colonne » et « Mouvements de Transition »

MATÉRIEL

I Un ballon de GR par personne
I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
I Le support musical
I La vidéo
I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude séance 3

ORGANISATION

I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
I 1^{er} temps : Visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
I 2^{ème} temps : Apprentissage du 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 3 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

I Dans un premier temps sans support musical
I Dans un second temps avec support musical.
I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés (« colonne » et « mouvement de transition ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 3 ».
I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 3 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement.
Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 3

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 3			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
4^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Colonne »	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.		
5^{ème} mouvement 2x8 temps Mouvements de Transition Repère musical 42 sec « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol (un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé). Rester au sol.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi. Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.	
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 4

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.
Apprentissage du 6^{ème} et 7^{ème} mouvement imposé :
« Echange du ballon et Clap »

MATÉRIEL

I Un ballon de GR par personne
I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
I Le support musical
I La vidéo
I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude séance 4

ORGANISATION

I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
I 1^{er} temps : visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
I 2^{ème} temps : apprentissage du 6^{ème} et 7^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 4 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

I Dans un premier temps sans support musical
I Dans un second temps avec support musical.
I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 4^{ème} et 5^{ème} mouvement imposés (« Echange du ballon et Clap ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 4 ».
I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 4 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
Vers le spectacle : faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 4		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
6^{ème} mouvement 8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf. vidéo : « Échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de son/sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers son/sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de son/sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
7^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « claps » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
Conseils du coach bienveillant		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 5

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Apprentissage du 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposé : « Tour, roulé sur bras et échappé » et « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire ».

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne.
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi.
- I Le support musical.
- I La vidéo.
- I Distribution à chaque gymnaste :
- Fiche exactitude Séance 5

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » :
<https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposés avec distribution de la « fiche exactitude séance 5 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 8^{ème} et 9^{ème} mouvement imposés (« Tour, roulé sur bras et échappé » et « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire ») en utilisant leur « fiche exactitude séance 5 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe).
En remplissant la « fiche exactitude séance 5 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

- I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.
- Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 5

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 4			Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :			
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :			
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B	
8^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Tour, roulé sur bras et échappé »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.		
9^{ème} mouvement 2x8 temps Repère musical 1min13 « lalala » Cf. vidéo : « Tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.		
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut...	
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.		
Conseils du coach bienveillant			

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 6

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Apprentissage du 10^{ème} mouvement imposé « Petits pas dansés » et création et réalisation d'un enchaînement libre avec le ballon, durant les 27 secondes restantes.

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution à chaque gymnaste :
 - Fiche exactitude Séance 6

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède sa « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 » donnée à la première séance.
- I L'enseignant invite les élèves à construire la structure de l'enchaînement en réinvestissant la vidéo et en s'appropriant les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : Visionner la vidéo « Imposé benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Apprentissage du 10^{ème} mouvement imposés et création d'un enchaînement libre avec distribution de la « fiche exactitude séance 6 » à chaque élève.

MISE EN OEUVRE

- I Dans un premier temps sans support musical
- I Dans un second temps avec support musical.
- I Pendant 30 min, par groupe de 4 ou 6, les élèves reproduisent le 10^{ème} mouvement imposés (« Petits pas dansés ») et créent et réalisent un enchaînement libre avec le ballon, durant les 27 secondes restantes, en utilisant leur « fiche exactitude séance 6 ».
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et leur projeter la vidéo.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juge » (un autre groupe de la classe). En remplissant la « fiche exactitude séance 6 » le groupe juge devra vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé et joueront également le rôle de coach en conseillant pour une meilleure réalisation du mouvement. Ensuite inversement des rôles.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

Vers le spectacle : Faire passer les groupes volontaires sur la musique devant un public avec une posture de début et de fin.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FICHE EXACTITUDE - SÉANCE 6

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Validation des mouvements imposés : Fiche exactitude Séance 6		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
10^{ème} mouvement 8 temps Cf. vidéo : « Petits pas dansés »	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	
Partie Finale Libre Repère musical 1min 30 «27 secs Pour des points bonus »	Pour des points supplémentaires, créer et réaliser un enchaînement avec votre ballon, durant les 27 secondes restantes. Votre enchaînement doit au moins comprendre : > Une variété de formes dessinées dans les différents niveaux (haut, intermédiaire, sol) et plans de l'espace (corps et engin). > Un déplacement (tour, saut, marche, course...). > Une action sur l'engin en amplitude (élans, lancer/rattraper, balancer...). > Une posture de fin.	
Conseils du coach bienveillant		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



SÉANCE 7

OBJECTIF

I En groupe, reproduire, enrichir et mémoriser des phrases corporelles pour créer une chorégraphie.

Evaluation de la Chorégraphie.

MATÉRIEL

- I Un ballon de GR par personne
- I Un ordinateur ou tablette et une enceinte wifi
- I Le support musical
- I La vidéo
- I Distribution et explication des documents à chaque gymnaste :
 - Feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4
 - Tableau Validation des mouvements imposés
 - Fiche exactitude GR Cycle 4
 - Grille évaluation GR Cycle 4

ORGANISATION

- I Composition des groupes de 4 ou 6 élèves
- I Chaque membre du groupe a un ballon et possède ses documents pour l'évaluation : « feuille de route Imposé ballons GR Cycle 4 », « Tableau Validation des mouvements imposés – fiche exactitude GR Cycle 4 » et « Grille évaluation GR Cycle 4 ».
- I L'enseignant invite les élèves à réaliser la chorégraphie dans son intégralité et à s'approprier les documents distribués à chaque élève.
- I 1^{er} temps : Visionnage de la vidéo « Impose benj 24 28 » : <https://vimeo.com/836909956?share=copy>
- I 2^{ème} temps : Répétition de la chorégraphie en groupe de 4 ou 6 élèves
- I 3^{ème} temps : Passage des groupes évalués devant un groupe juge et l'enseignant.

MISE EN OEUVRE

- I Avec support musical.
- I Pendant 30 min, chaque groupe de 4 ou 6 élèves répètent leur chorégraphie, en enchaînant tous les mouvements imposés et l'enchaînement libre créé à la séance 6.
- I L'enseignant reste disponible pour accompagner les élèves et diffuser la vidéo et la musique.
- I Après les 30 min, chaque groupe sera observé par un groupe « juges » et l'enseignant. En remplissant le « Tableau Validation des mouvements imposés – fiche exactitude GR Cycle 4 » le groupe juge et l'enseignant devront vérifier avec bienveillance que les mouvements effectués sont bien fidèles à l'imposé. La « grille évaluation GR » sera rempli par l'enseignant.

NOUS AVONS RÉUSSI SI

I Notre chorégraphie comprend tous les éléments imposés et si nos actions s'enchaînent sans rupture avec l'engin.

Vers le spectacle : S'il reste du temps, faire passer les groupes volontaires sur la musique devant tous les élèves de la classe.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre (2 x 8 temps)	libre	libre
Repère musical 10 sec : VOIX	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps Cf. vidéo : « début enchaînement »	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarté en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde. Rebond actif avec une main dans la même position.	
2 x 8 temps Cf. vidéo : « carrousel »	Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon. Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main. Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main. Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.	
8 temps Cf vidéo : « onde antéropostérieure » Repère musical 32 sec : « HEY » pendant 10 sec	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut en suivant la forme du corps. Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps Cf. vidéo : « colonne »	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	
Repère musical 42 sec : « HEY » pendant 10 sec	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes. Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



FEUILLE DE ROUTE IMPOSÉ BALLONS GR CYCLE 4 (SUITE)

	Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
8 temps	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé.	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.	
8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu Cf vidéo : « échange du ballon et clap » Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	Échange du ballon par lancé au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. Rebond du ballon sur la poitrine à et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
8 temps Cf vidéo : « échange du ballon et clap »	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé. Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
8 temps Cf vidéo : « tour, roulé,... »	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
2 x 8 temps Repère musical 1min13 : « lalala » Cf vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
8 temps Cf vidéo : « petits pas dansés »	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



GRILLE EVALUATION GR CYCLE 4

Évaluation GR	Nombre de mouvements imposés réussis /10 Points	Respect a vec la musique / 2 points	Chorégraphie Réalisée entièrement / 5 points	Bonus partie libre / 3 points	Autres compétences observées (risque, virtuosité, originalité, esthétique, expressivité)	Note /20
GROUPE 1 Nom des élèves :						
GROUPE 2 Nom des élèves :						
GROUPE 3 Nom des élèves :						
GROUPE 4 Nom des élèves :						

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



TABLEAU VALIDATION DES MOUVEMENTS IMPOSES - FICHE EXACTITUDE GR CYCLE 4

Validation des mouvements imposés – Fiche exactitude		Oui / Non
Nom et Prénom de l'élève observé :		
Nom et Prénom de l'élève juge/coach :		
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de son/sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Équilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
-1 point par élément manquant :		/ 10 pts

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cycle 4



POUR ALLER PLUS LOIN...

LE RUBAN FOU (GR)

OBJECTIF

| Jouer avec le ruban en suivant les règles.

NOMBRE DE JOUEURS / JOUEUSES

| Classe entière.

MATÉRIEL

| Un ruban par élève.



ORGANISATION

| Chaque enfant est doté d'un ruban.

| Il a pour première consigne de trouver tout ce que l'on peut faire avec le ruban, sans faire de noeuds et avec l'ensemble du ruban en mouvement.

| Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- Grands cercles effectués devant soi, sur le côté, en pagaie (le mouvement vient de l'épaule et s'effectue bras tendu), sur place, en déplacement.
- Petites vagues/ serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Une main tient le bout du bâton, l'autre main tient le bout du ruban : tourner avec le ruban, faire tourner le ruban autour de la tête, etc.

SPÉCIFICITÉS PAR CYCLE

| Cycle 1 : laisser beaucoup de temps à l'exploration.

| Cycle 2 : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.

| Cycle 3 : enchaîner 5 mouvements différents en déplacement.

VARIANTES POSSIBLES

| Espace : réduire, agrandir l'espace d'exécution.

| Temps : introduire des musiques variées de différents tempos.

| Joueurs : seul, à deux en miroir, en dialogue, à plus, à l'unisson.

| Matériel : ruban plus ou moins long.

TRANSDISCIPLINARITE

| Français : écriture
(écrire son nom avec le ruban, travailler le sens de l'écriture).
o Matériel : ruban plus ou moins long.

