Gestes techniques : Gymnastique

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la maîtrise des mouvements acrobatiques, la souplesse, la force, la coordination et la précision technique sur agrès ou au sol.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et attention avant les acrobaties.

1. Mobilisation des poignets, épaules, hanches, chevilles.
2. Étirements dynamiques et travail de gainage.
3. Échauffement cardio (corde à sauter, courses courtes).

Mise en place de la sécurité

Organisation des tapis et assurance de la sécurité sur agrès.

1. Installation des tapis de réception et dispositifs de parade.
2. Vérification du matériel agrès, barres, poutre.
3. Brief sur les consignes de sécurité et techniques de parade.

Techniques de base au sol et agrès

Position de base et alignement

Maîtriser les postures de départ et d'arrivée pour chaque figure.

1. Debout, alignement vertical du corps.
2. Réception jambes fléchies, bras devant.
3. Utilisation du regard pour garder la posture.

Mouvements fondamentaux

Acquérir roulades, roues, sauts groupés, fentes, équilibre.

1. Enchaînement de roulade avant/arrière sur tapis.
2. Travail sur la roue appui sur mains, jambes tendues.
3. Équilibre sur mains ou tête, maintien de la posture.

Figures sur agrès

Utiliser barres, poutre, trampoline pour figures de niveau variable.

1. Sauts sur mini-trampoline, réception contrôlée.
2. Figures sur barres : balancés, sorties, réceptions.
3. Poutre : travail d'équilibre et enchaînements techniques.

Progression et synchronisation

Enchaînements techniques

Réaliser des séries de mouvements liés.

1. Composer et répéter des séquences acrobatiques.
2. Travail de mémorisation et gestion du rythme dans l'enchaînement.
3. Participation à des passages d'examen ou de démonstration.

Souplesse et amplitude

Travailler la qualité gestuelle, l'ouverture et l'extension des mouvements.

1. Étirements passifs et actifs.
2. Travail de souplesse sur jambes, dos, épaules.
3. Recherche de l'amplitude sur chaque figure.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.