

GYMNASTIQUE

RYTHMIQUE

ET SPORTIVE



INTRODUCTION

Le corps est au centre de tous les apprentissages, c'est pourquoi l'EPS en général est un lieu d'expérimentation privilégié pour la construction des autres apprentissages.

Il y a néanmoins un certain nombre de domaines à explorer qui mettent le corps en jeu. Ils contribuent à enrichir les activités de production graphique :

- ↪ le travail de l'attention, de la respiration,
- ↪ la prise de conscience de la posture, de la tenue de l'outil scripteur,
- ↪ la pratique de comptines mimées, jouées et liées au schéma corporel en font partie intégrante.

En EPS, toutes les activités physiques et sportives contribuent au développement global de l'enfant . Le travail avec petit matériel (objets de tailles, formes, textures, poids différents ...) est essentiel chez l'enfant.

En Gymnastique Rythmique et Sportive, l'enfant utilise plus particulièrement des balles, des cerceaux, des cordes, des rubans ... Elle n'est qu'un moyen parmi d'autres, permettant de développer des compétences générales d'autres champs disciplinaires dont le graphisme .



NOTRE TRAVAIL S'ARTICULE AUTOUR DE QUATRE AXES

DISPONIBILITE CORPORELLE

MOTRICITE FINE

UTILISATION DU PETIT MATERIEL

**GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
ET SPORTIVE**





AXE UN : DISPONIBILITE CORPORELLE

POURQUOI PROPOSER DES SITUATIONS DE MISE EN DISPONIBILITE CORPORELLE, DE DETENTE, DE RECENTRATION ?

La mise en disponibilité corporelle met en place une **attitude d'écoute**, développe la capacité **d'attention** nécessaire à tout apprentissage. Elle rend l'enfant attentif au fonctionnement de son corps, et lui permet d'affiner ses **perceptions sensorielles**.

Pour cela, nous nous appuyerons sur un travail au niveau de la respiration, des postures, des massages, qui ont une influence sur la mise en place des **apprentissages** (calme, organisation, structuration de la pensée).

RESPIRATION : L'enfant n'utilise pas toujours ses capacités respiratoires . Des exercices lui permettront d'améliorer l'oxygénation du cerveau et l'irrigation de la colonne vertébrale.

Quelques pistes :

- s'étirer, bâiller : débloque le diaphragme, irrigue la colonne vertébrale,
- respiration abdominale : debout, placer les mains sur le ventre, puis se gonfler en inspirant, se dégonfler en expirant (comme un ballon),
- même exercice : lever les bras en inspirant, les redescendre en expirant (comme un oiseau) ; cela augmente l'ouverture de la cage thoracique,
- même exercice : la pointe des pieds ; cela stimule la plante des pieds .

N.B. Ne pas oublier d'aérer la classe .

POSTURE : Le travail de la posture permet à l'enfant de prendre conscience du maintien vertical de la colonne et de l'axe médian (première nécessité pour la mise en place d'apprentissages).

Quelques pistes :

- sentir le contact des différentes parties du corps : par exemple, debout contre un mur,
- assouplissement de la colonne et meilleure irrigation sanguine du cerveau : par exemple, assis sur une chaise, enroulement de la colonne en avant,
- prise de conscience des appuis pieds : image de l'arbre pour viser un enracinement, de meilleurs appuis,
- recherche de la verticalité : sans décoller les pieds, se balancer vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté,



- travail d'ancrage avec des balles de tennis : masser la plante du pied . Quand on repose les pieds au sol, sensation d'étalement,
- détente des épaules et des muscles du cou : par exemple, l'une après l'autre, puis les deux.

MASSAGES : Ils permettent un affinement **sensoriel** (notion du corps perçu), l'organisation du **schéma corporel** et ils visent une sensation de bien- être.

Quelques pistes :

- **palming** : défatigue les yeux et donne une impression de détente
Ex : frotter les deux mains l'une contre l'autre jusqu'à ce que l'on ressente une sensation de chaleur, puis poser doucement les paumes des mains sur les paupières.

- **massage du visage** : détente et décontraction :
 - ◆ du front (froncer, défroncer),
 - ◆ des sourcils (pincer les sourcils en allant de l'intérieur vers l'extérieur),
 - ◆ du nez (pincer entre les deux yeux, se frotter le bout du nez, masser le long de l'arête),
 - ◆ du menton (le masser),
 - ◆ des oreilles,
 - ◆ du crâne par pianotage.

- **massage des mains** : direct ou par l'intermédiaire d'une balle .

RELACHEMENT SEGMENTAIRE :

Quelques pistes :

- **travail par contraste** : CONTRACTION / DETENTE
- **épaule** : hausser les épaules (" BOF ")
faire des moulinets sans / avec objets (cordelette etc...)
- **mains** : par contraste **PRESSION / RELACHEMENT** : avec balle de tennis ou de mousse.
- **relâchement et travail de l'axe médian** à partir de l'exercice du **HUIT COUCHE** .

L'enseignant peut accompagner efficacement la détente des enfants s'il a lui-même acquis la possibilité d'entrer en état de détente, de parvenir à cet état de bien-être, de vrai-être qui se communique aux autres .

Une **pratique personnelle** est nécessaire afin d'adapter le niveau de réalisation à celui des enfants .





AXE DEUX : MOTRICITE FINE

Il nous a paru important d'insister sur la dissociation segmentaire (main-doigts, main - avant-bras, épaule - bras, ...). Différents exercices amèneront l'enfant, entre autre à la maîtrise de **l'outil scripteur** (position des doigts en pince / pression contrôlée ...)

Jeux de doigts :

- travailler sur les doigts, avec une main, avec l'autre, les deux ensemble (face à face, de dos), seul ou avec un camarade,
- soulever les doigts l'un après l'autre, la paume fixée sur un plan,
- opposer pouce et autres doigts,
- pouce caché,
- pianoter,
- faire des pichenettes,
- et tous les jeux de doigts demandant de :
 - pousser ou tirer,
 - pousser et retenir,
 - secouer,
 - fermer et ouvrir,
 - manipuler,
 - faire rouler,
 - etc ...

Autant d'actions dont on fait varier les différents paramètres : amplitudes, pression, rapidité...

Motricité fine en rapport avec une action sur la matière :

- trier,
- tisser,
- tresser,
- plier,
- couper / découper / coller,
- déchirer / déchiqueter,
- presser / malaxer ...

CES ACTIONS SONT EN FAIT EN RAPPORT AVEC D'AUTRES CHAMPS DISCIPLINAIRES : LA TECHNOLOGIE, LES ARTS PLASTIQUES.



Jeux de doigts / comptines :

Plus particulièrement axés sur le développement du sens rythmique (UNE FRONTIERE DE PLUS AVEC UN AUTRE CHAMP DISCIPLINAIRE : LA MUSIQUE).

LES JEUX DE DOIGTS DEVELOPPENT UNE SENSIBILITE QUI AMENERA L'ENFANT, GRACE A LA MEDIATION DE L'ADULTE, A MIEUX MAITRISER LA TENUE DE L'OUTIL SCRIPTEUR .

QUELQUES POINTS SONT A OBSERVER :

- si les doigts sont trop près de la pointe
 - si les doigts sont trop loin de la pointe
 - doigts joints sur l'outil
 - index en avant par rapport au pouce

 - pouce en avant par rapport à l'index
 - doigts allongés avec raideur

 - outil pincé uniquement entre le pouce et le côté du milieu de l'index
- ➡ tracé caché .
 - ➡ gêne dans la précision du tracé
 - ➡ pression trop forte
 - ➡ pression trop grande dans les tracés descendants
 - ➡ position fatigante
 - ➡ le bras travaille à la place de la main

 - ➡ fatigant

REF. : HEBTING “ De la calligraphie à l'écriture ”





AXE TROIS : UTILISATION DU PETIT MATERIEL

TRAVAIL AVEC PETIT MATERIEL : MANIPULATION

Le travail avec des objets diversifiés est essentiel dans le développement de l'enfant :

« En effet, dès deux ans, les enfants s'intéressent aux objets et au monde environnant ; tout est prétexte à émerveillement. En quête d'informations, leur exploration n'a pas de limites : tout est sujet à expérimentation, et, l'indépendance apportée par une locomotion plus sûre, va permettre toutes les «aventures» et toutes les «découvertes».

L'enfant pouvant se mouvoir va développer la préhension et la manipulation d'objets divers. Au cours du cycle 1, nous essayerons de passer de l'objet inducteur du mouvement de l'enfant, à une action volontaire de l'enfant sur l'objet.

Cet acte intentionnel sur les objets pourra ensuite évoluer vers des activités variées, dont le graphisme et l'écriture, qui seront développées et pratiquées tout au long de la scolarité et de la vie ».

Le petit matériel à l'école : Revue E.P.S.
Monique LAPEYRE

Ce type d'activités permet de développer la préhension à travers la manipulation d'objets divers .**METTRE EN PLACE DES APPRENTISSAGES EN GRS NECESSITE L'ORGANISATION D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE INTEGREE DANS UNE PROGRAMMATION D'ENSEMBLE EN EPS .**

ATTENTION A LA DERIVE DE TOMBER CONTINUELLEMENT DANS UN AMALGAME GRAPHISME/EPS SOUS PRETEXTE QUE L'ON EST EN SALLE DE JEU .






AXE QUATRE : GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

POURQUOI LA GRS ?

Elle permet au plan des actions motrices, un déplacement du corps :

- qui manipule un engin en contact  avec la main ou d'autres segments sur tout le corps
- qui libère un engin : soit en l'air / soit au sol,
- qui exploite la spécificité de l'engin (cerceau, ballon, cordelette, ruban, ..).

POURQUOI UNE ILLUSTRATION PAR L'ENGIN RUBAN ?

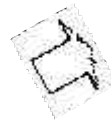
- Pour aller de la globalité vers une motricité de plus en plus fine (grandes boucles distales, petits cercles proximaux ..).
- Pour mobiliser des articulations sollicitées en écriture et graphisme .
- Le ruban retraduit visuellement et de façon éphémère l'action motrice (trace écrite de la trajectoire avec un intermédiaire qu'est la baguette).
- Lors d'un travail avec ruban, on s'intéresse particulièrement au moment de production (on peut même dire que production et produit se confondent). Cela nous intéresse en graphisme dans la démarche mise en jeu et dans l'accompagnement de l'enfant par l'adulte .
- On débouche sur une production prenant en compte ENERGIE / ESPACE / TEMPS / AUTRUI .

UTILISER LE RUBAN EN GRS OU ENCORE EN GRAPHISME, IMPLIQUE DES FINALITES DIFFERENTES . IL EST IMPORTANT DE SAVOIR QUELS SONT LES OBJECTIFS QUE L'ON POURSUIT .



Définition sociale de l'activité : La GRS c'est :

- créer, seul ou avec d'autres, un enchaînement d'actions mettant en jeu l'objet, le corps, l'espace, la musique.
- accepter d'être vu et jugé en référence à un code explicite.



GRS



Définition aux C1/C2 :

- Créer seul ou avec d'autres, des actions ou enchaînements d'actions mettant en jeu le corps, l'objet, l'espace, avec ou sans musique .
- Accepter de se produire.
(relation acteur-spectateur)

**ENTRETENIR LA MOBILITE D'UN ENGIN
TOUT EN SE DEPLACANT .**

(M. LOQUET P.180 Guide de l'enseignant)



MOTRICITE GLOBALE

A DEUX ANS, L'ENFANT PEUT ...

- courir sans tomber,
- sauter en contrebas,
- monter un escalier, et le descendre,
- marcher sur la pointe des pieds,
- marcher en cadence.

Comportement psychomoteur

Il est raide ; il manque de souplesse dans les chevilles, les genoux ; ses pas sont encore saccadés.

Il sait prendre, serrer, tenir, ramasser, lâcher, pousser, tirer, porter. Cependant, il éprouve des difficultés à dissocier les mouvements, mains / doigts, bras / jambes ...

Comportement général

Son pouvoir de concentration est limité, il se fixe un objectif, s'y rend, l'oublie en route, s'en fixe un autre ...

Les manipulations de crayons / pinceaux / puzzles / cubes / legos l'intéressent, mais ... il **préfère le processus au résultat.**

A PARTIR DE DEUX ANS ET 1/2

La coordination s'améliore et il peut :

- marcher sur la pointe des pieds / sauter sur un pied
- essayer de tenir en équilibre sur des murets ou des caissettes ...
- suivre des cheminements,
- accélérer/ralentir un mouvement,
- lancer un ballon.

Il a une meilleure autonomie des doigts et des mains.

APRESTROISANS

L'enfant contrôle mieux ses gestes.

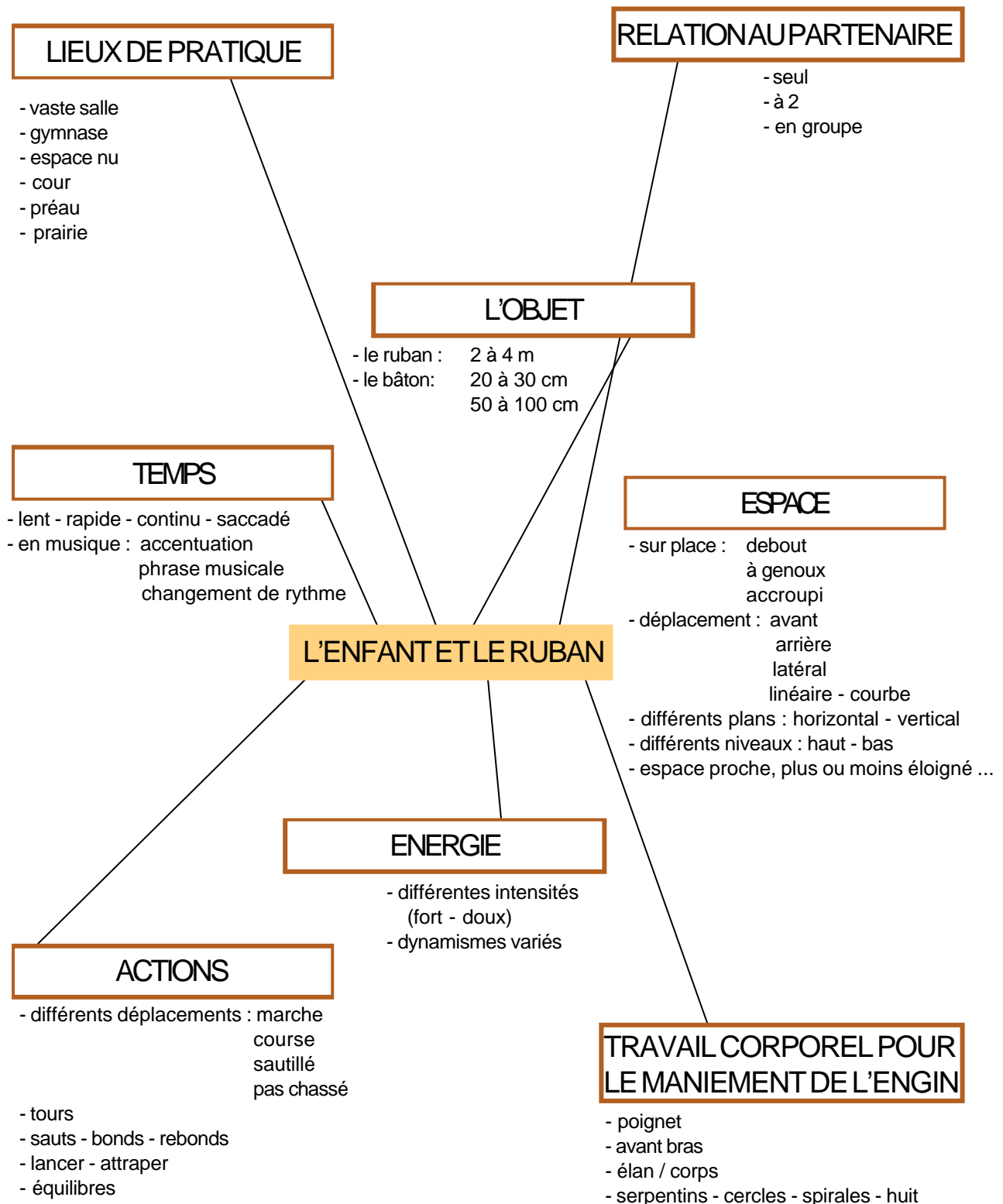
Il réussit à passer de la simple activité de manipulation à des actes intentionnels et réfléchis.

Il a une meilleure maîtrise du tonus et **dès quatre ans** il sait, par un corps expressif, produire un effet sur autrui. Il perd ainsi une partie de sa spontanéité mais acquiert un meilleur contrôle de soi.

Il peut frapper correctement une structure rythmique simple, il aime improviser.

A **4 ans et 1/2** les gestes sont harmonieux, bien rythmés.





TRAVAIL AVEC RUBAN

L'activité sociale support de sens est la Gymnastique Rythmique Sportive.

DEMARCHE

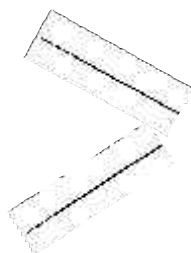
I) PHASE EXPLORATOIRE

Manipulation libre sans, puis avec support musical varié (lié, saccadé, lent, rapide...)

Inventaire : - serpent  le mouvement part du poignet

- spirale

- cercle



le mouvement part de l'épaule

- huit

II) PHASE DE STRUCTURATION

a) Travail systématique des différents éléments (cercle, spirale, etc. ...)

1- travail dans les différents plans - devant soi, à côté, etc. ...

2- travail dans les différents sens. tourner vers la droite, vers la gauche.

3- réinvestissement avec support musical.

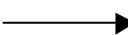
4- travail avec consigne : on n'est pas debout, le ruban ne doit jamais s'arrêter.
mémoriser un ou deux mouvements.

b) Travail à deux

1- recherche libre: que peut-on faire à deux... avec le ruban !

2- travail de complémentarité : haut-bas, grand-petit...

3- travail par rapport au placement : face à face, l'un derrière l'autre.

4- faire ensemble la même chose en même temps  mouvements simples et lents (si support musical : musique lente).

c) Construction d'un enchaînement à partir d'un parcours

Choisir un cheminement sur le parcours et le mémoriser avec le ruban qui ne s'arrête pas de danser ; puis être capable de reproduire ce cheminement sans le support du parcours.

III) PRODUCTION

Enchaîner : par deux, faire ensemble en même temps, la même chose.

Puis au signal (arrêt de la musique) chacun pour soi descend au sol et fait l'enchaînement mémorisé.

A la reprise du support sonore, chacun réalise le cheminement mémorisé sur le travail du parcours.

BIBLIOGRAPHIE

RECENTRATION :

- BOSKI SAMY : LA RELAXATION ACTIVE A L'ECOLE ET A LA MAISON RETZ
- MONIQUE CALECKI ET MONIQUE THEVENET : DO IN ET MASSAGES POUR ENFANTS CHIRON / DETRAD
- J. COURREE : MON CORPS ET MOI
- TRANKIEM B . STRESS EDUCATION ACTION /NATHAN
- VERONIQUE GIRARD - MARIE-JOSEPH CHALVIN : UN CORPS POUR COMPRENDRE ET APPRENDRE /NATHAN

JEUX DE DOIGTS :

- RAYMOND OCTOR / POUR UN APPRENTISSAGE STRUCTURE DE L'ECRIT ARMAND COLIN

AUTRES DOCUMENTS :

- ARTICLES DE LA REVUE EPS
- PETIT MATERIEL A L'ECOLE (M. LAPEYRE) REVUE EPS
- LE GUIDE DE L'ENSEIGNANT -TOME 1 / EDUCATION PHYSIQUE /REVUE EPS

