

## FICHE ACTIVITE : GYMNASTIQUE - CYCLES 2 ET 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CP AU CM2

Déroulement de l'activité :

- **Image 1a** : En appui ventral avec 4 appuis (2 pieds, 2 mains) puis 3 appuis (lever une jambe).
- **Image 1b** : En appui dorsal avec 4 appuis (2 pieds, 2 mains) puis 3 appuis (lever une jambe).
- **Image 1c** : En position assise, pieds levés, tenir sur les fesses.
- **Image 1d** : En position sur les épaules et les bras. Lever les jambes, les fesses et le bas du dos.
- **Image 2a** : Départ à 4 pattes. Ruer en montant de plus en plus le bassin. Revenir.
- **Image 2b** : Equilibre fessier. En position assise, pieds levés, mains levées, tenir sur les fesses.
- **Image 2c** : Tenir en position avec un genou et un pied au sol. Le geste doit être joli.
- **Image 3a** : Un pied levé en arrière
- **Image 3b** : Une jambe tendue en arrière
- **Image 3c** : Un pied levé en avant
- **Image 3d** : Un genou levé à l'horizontale.

Variables didactiques (facultatif) :

N'oubliez pas d'utiliser un tapis ou une couverture et une paire de basket. Pour les enfants de 6 à 7 ans, tenir les positions 5 secondes. Pour les 8-9 ans tenir 10 secondes. Pour les 10-11 ans tenir 20 secondes.

Recommencer les gestes de 1 à 3 fois.

Variante possibles (facultatif) :

Faire un petit défi avec ces parents ou frères et sœurs. Celui qui tiendra la position le plus longtemps possible.

Ou se prendre en photo. Un arbitre (les parents par exemple), vote pour celui qui a fait la position la plus jolie. Pour chaque position 1 point.

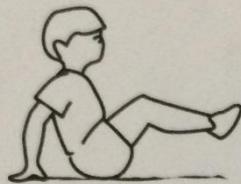
Ressources associées (facultatif)

# ÉQUILIBRES AU SOL



1a

1b



1c



1d



2a



2b



2c



3a



3b



3c



3d

Bilan de la séance par l'élève  
(commentaires, remarques,  
analyses)  
à communiquer  
éventuellement à l'enseignant