

## RENCONTRE ACTIVITES GYMNIQUES

**Vendredi 19 janvier 2018 au gymnase Cuvier  
Rue Linné à Montbéliard (03 81 32 01 85)**

Pour la 2<sup>ème</sup> année, nous bénéficierons de l'encadrement des ateliers par des entraîneurs de la Gauloise Gymnastique et des installations de la salle spécialisée du gymnase Cuvier.

### DEROULEMENT DE LA JOURNEE

L'entrée des élèves se fait par l'arrière du bâtiment. A votre arrivée, vers 8h45 ou 13h45, vous déposerez vos affaires dans les vestiaires.

Les enfants évolueront en tenue sportive : pantalon de jogging, tee-shirt et chaussettes.

Aucun élève ne sera autorisé à se rendre seul aux toilettes (à l'étage).

Veillez à limiter les déplacements au cours des temps d'activités (regroupez les élèves sous l'autorité d'un parent pour une surveillance effective).

Pensez à vous munir d'un sac poubelle, d'eau pour vos élèves et d'une trousse de secours.

A 9h00 et à 14h00, un échauffement sur le praticable sera proposé à tous les élèves.

A partir de 9h15 (14h15 l'après-midi), les classes réparties comme ci-après, tourneront sur 5 ateliers dédoublés (ateliers 1 et 2 identiques, etc.). Merci de diviser votre classe en 2 groupes.

Durée d'un atelier : 15 minutes.

Fin de la rencontre à 11h ou 16h. Départ des bus à 11h15 ou 16h15.

### Matin

Ecole	Enseignant	Classe	Effectif	Ateliers
Nommay	LOLLIOT Marie	PS	13	1→3→5→7→9
		MS	9	2→4→6→8→10
Nommay	MICHELI Elise	MS/GS	6+5	3→5→7→9→1
		GS	11	4→6→8→10→2
Glère	PETTMANN Maeva	PS/MS/GS	1+5+2	5→7→9→1→3
		CP/CE1	2+9	6→8→10→2→4
Bourguignon	BOURDOIS RISSE Véronique	PS/MS	7+3	7→9→1→3→5
		MS/GS	4+7	8→10→2→4→6
Montbéliard La prairie	LEMESTRE Julie	CP	10	9→1→3→5→7
		CP	10	10→2→4→6→8

### Après-midi

Ecole	Enseignant	Classe	Effectif	Ateliers
Dampierre sur le Doubs	DUBROCA Christèle	GS	12	1→3→5→7→9
		CP	15	2→4→6→8→10
Hyémondans	LAMBERT Maëlys	PS/MS	3+5	3→5→7→9→1
		GS/CP	6+7	4→6→8→10→2
Glay	BAILLY Claire	PS/MS	7+4	5→7→9→1→3
		MS/GS	4+6	6→8→10→2→4
Montbéliard Coteau Jouvent	BRENDEL Céline	CP	6	7→9→1→3→5
		CP	7	8→10→2→4→6

## **Ateliers 1 et 2 : Rouler / Tourner**

Exemples d'activités :

- Je roule en avant sur un plan incliné et j'arrive assis ou sur mes pieds.
- Je roule en avant sur un tapis et j'arrive assis ou sur mes pieds.
- Je roule en arrière sur un plan incliné et j'arrive assis ou sur mes pieds.
- Je roule en arrière sur un tapis et j'arrive assis ou sur mes pieds.
- Je tourne autour d'une barre

*Critères de réalisation :*

- *Se grouper en boule, menton sur la poitrine, en regardant son nombril.*
- *Poser les mains de chaque côté de la tête.*
- *Garder de la vitesse pour pouvoir se relever.*

## **Atelier 3 et 4 : S'équilibrer**

Exemples d'activités :

- Je vais d'un bout à l'autre de la poutre sans tomber, en avant, sans puis avec un sac de graines sur la tête.
- Je vais d'un bout à l'autre de la poutre sans tomber, en arrière.

*Consignes de réalisation :*

- *Ecarter les bras pour se stabiliser.*
- *Regarder loin devant.*

## **Atelier 5 et 6 : S'envoler**

Exemples d'activités :

- Je saute et j'arrive debout sur un tapis, depuis un plinth, en hauteur ou en longueur.
- Je saute et j'arrive debout sur le tapis, depuis un trampoline, en hauteur ou en longueur.

*Critères de réalisation :*

- *Garder le corps droit.*
- *S'aider des bras pour s'équilibrer.*

## **Atelier 7 et 8 : Se déplacer / Franchir**

Exemples d'activités :

- Je saute de chaque côté d'un banc à pieds joints.
- Je me déplace sur 2 barres en quadrupédie.
- Je roule en tonneau.
- Je me déplace en pas chassés.
- Je me déplace en sauts de lapin.

*Critères de réalisation :*

- *Pousser sur les jambes.*
- *Garder les mains en contact avec le banc ou les barres.*
- *Gainer son corps*
- *Prendre des impulsions pieds décalés.*
- *S'aider avec les mains.*
- *Enchaîner les pas.*

## **Atelier 9 et 10 : Se balancer**

Exemples d'activités :

- Je me balance à une barre, une corde, des anneaux.
- Je me balance « en cochon pendu » sur une barre.

*Critères de réalisation :*

- *Ne pas poser les pieds pendant le balancement.*
- *Garder bras et jambes tendus.*

***Bons préparatifs et joyeuses fêtes de fin d'année. L'équipe USEP-DOUBS-NORD***