

## PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique exclusivement féminine : la Gymnastique Rythmique (GR).

La gymnastique rythmique est une discipline se réalisant en musique, qui s'approche d'un mélange entre danse classique et gymnastique artistique, regroupant le maniement de quatre engins d'adresse : le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

C'est en 1984 à L.A que la gymnastique rythmique, fait son apparition au programme olympique avec une épreuve individuelle. Douze ans plus tard à Atlanta, en 1996, une épreuve en équipe est ajoutée au programme.

Les deux règles essentielles de la GR sont :

- 1) Le corps doit toujours être en action (statique ou dynamique).
- 2) L'objet doit toujours être en mouvement, tenu "légèrement", jamais perdu.

Pour épater des spectateurs, les gymnastes doivent allier risque (figures corporelles de plus en plus difficiles et manipulation des engins de plus en plus périlleuses) -virtuosité (donner une impression de facilité) -originalité (inventer des figures jamais vues) -expressivité et esthétique (communiquer avec les juges selon son propre style).

Les épreuves de gymnastique rythmique de Paris 2024 se dérouleront du 8 au 10 août, à l'Arena Porte de la Chapelle, un écrin sportif ultramoderne situé dans le nord de Paris.

Sources : <https://www.paris2024.org/fr/sport/gymnastique-rythmique>  
et <https://epsetsociete.fr/la-gymnastique-rythmique-a-lecole-primaire-reperes-didactiques>

# GYMNASTIQUE /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

- [Cycle 1](#)
- [Cycle 2](#)
- [Cycle 2 - Pour aller plus loin...](#)
- [Cycle 3](#)
- [Cycle 3 - Pour aller plus loin...](#)

### TRANSDISCIPLINARITÉ :

- [Pour aller plus loin](#)

### ACTION UGSEL POUR LA PÉRIODE :

- [Championnats nationaux Gymnastique rythmique, 3 avril 2024 à Rézé \(44\)](#)



# 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

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

#### MATÉRIEL

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

#### ORGANISATION

I 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

- I1 Sans support musical.
- I2 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

I Faire tourner l'objet comme des hélices.

#### MATÉRIEL

I Bande de tissu, cordelette, foulard.

#### ORGANISATION

I 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»

I 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

- | 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, esthétique et expressive : s'exprimer librement avec un objet sur des supports sonores variés.
- | Mesurer et apprécier les effets de l'activité : organiser l'espace des déplacements avec l'objet dans une démarche créative.

### SAVOIRS À CONSTRUIRE

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

### SÉANCE 1 - PHASE DE DÉCOUVERTE

#### OBJECTIF

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

#### TÂCHE

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

#### MATÉRIEL

- | 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

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

#### MISE EN ŒUVRE

- | 1) Sans support musical.
- | 2) Avec support musical.
- | Choisir un objet. Au départ de la musique, agir librement avec l'objet.
- | 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.

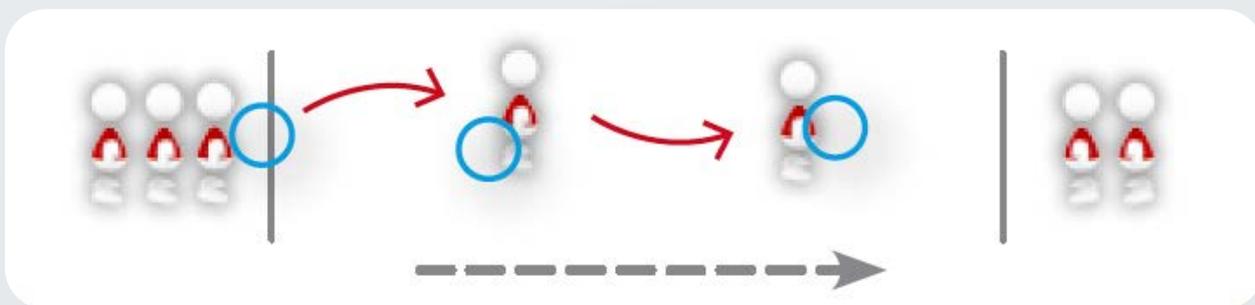
Varié la musique à chaque changement d'engin en portant les choix sur le style et la vitesse.

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

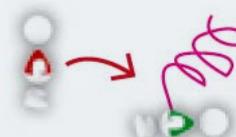
**Intermédiaire :**  
**La corde**



**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

l 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

l 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 :

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

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

##### Jouer sur les variables :

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

l amplitude : éloigner le cerceau par rapport au corps,

l 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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> étape :** Colorier les cercles avec des couleurs vives pour donner une dimension ludique.

**3<sup>ème</sup> 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.

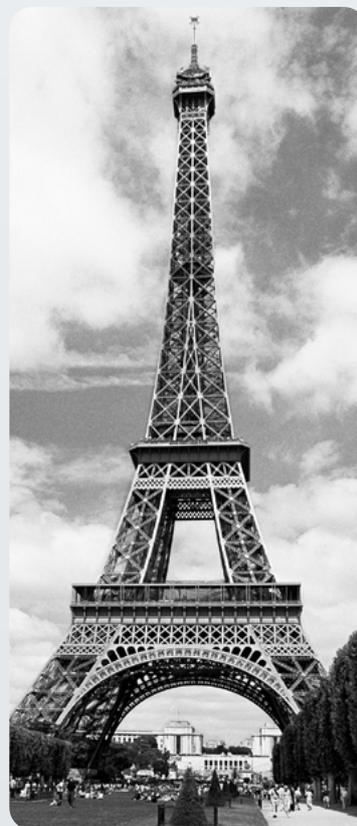


### ADAPTATION POUR ÉLÈVES PORTEUR DE HANDICAP

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

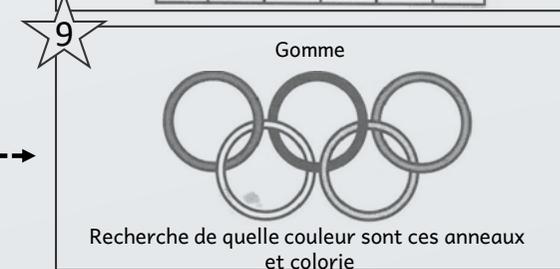
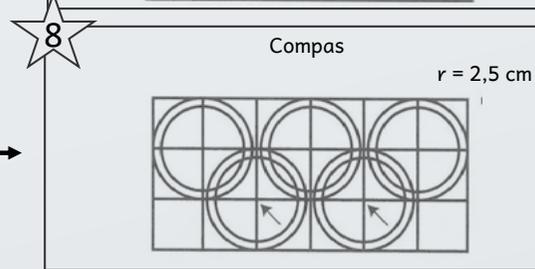
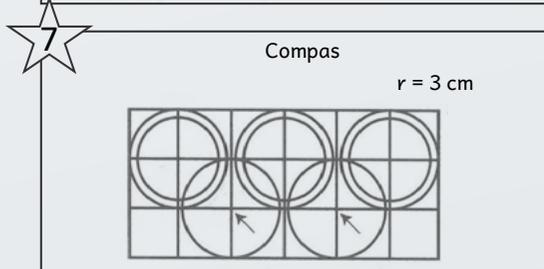
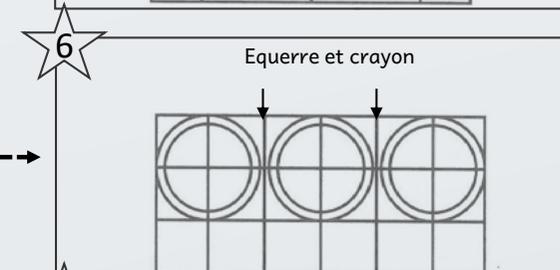
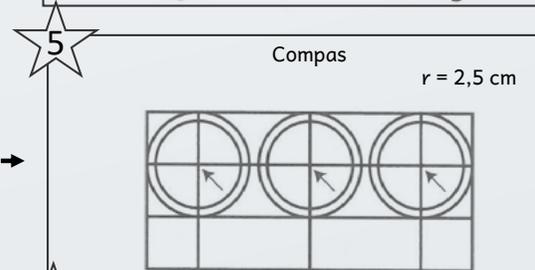
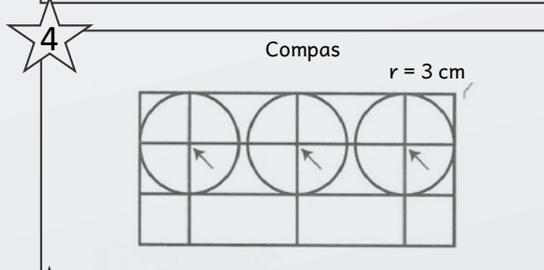
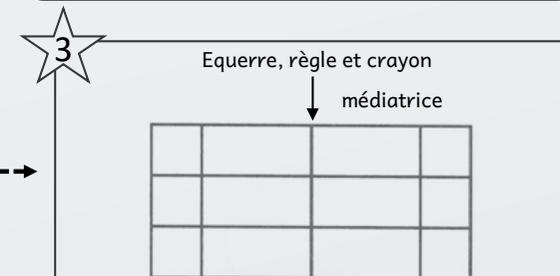
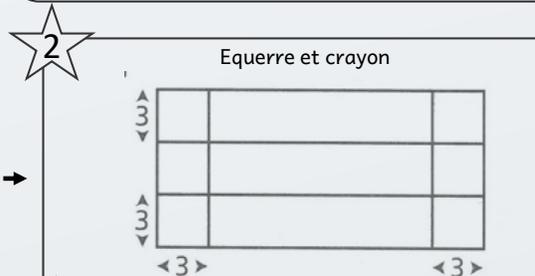
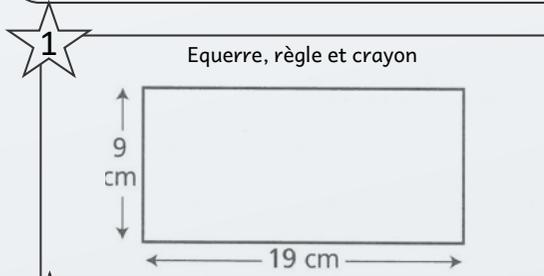
### Matériel nécessaire

- 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

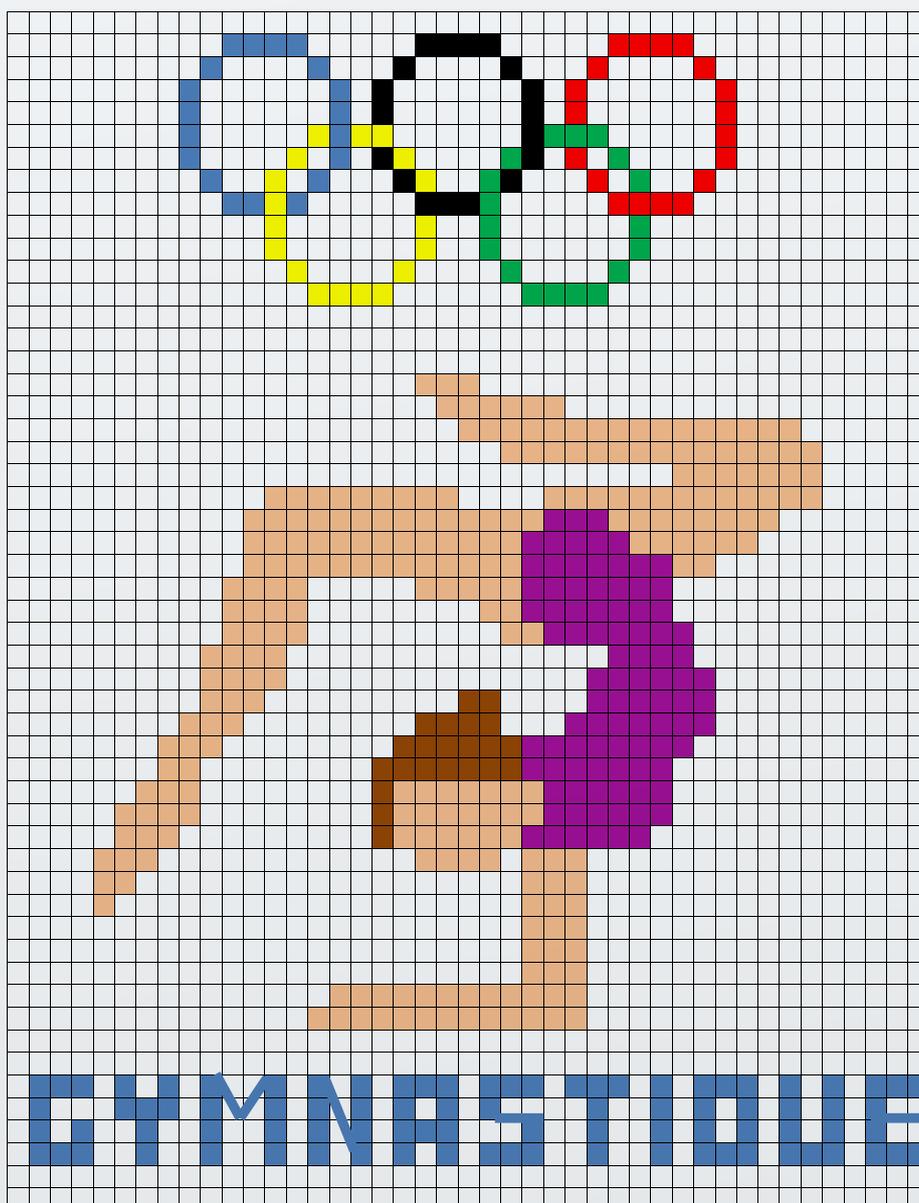
## Cycle 2



POUR ALLER PLUS LOIN...

MATHEMATIQUES

### Pixelart jeux olympiques 4



Maîtresse 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](https://drive.google.com/drive/folders/1UBVEYp4A_0TcMzAnw5VSbi0M2SCtc8Uf)

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

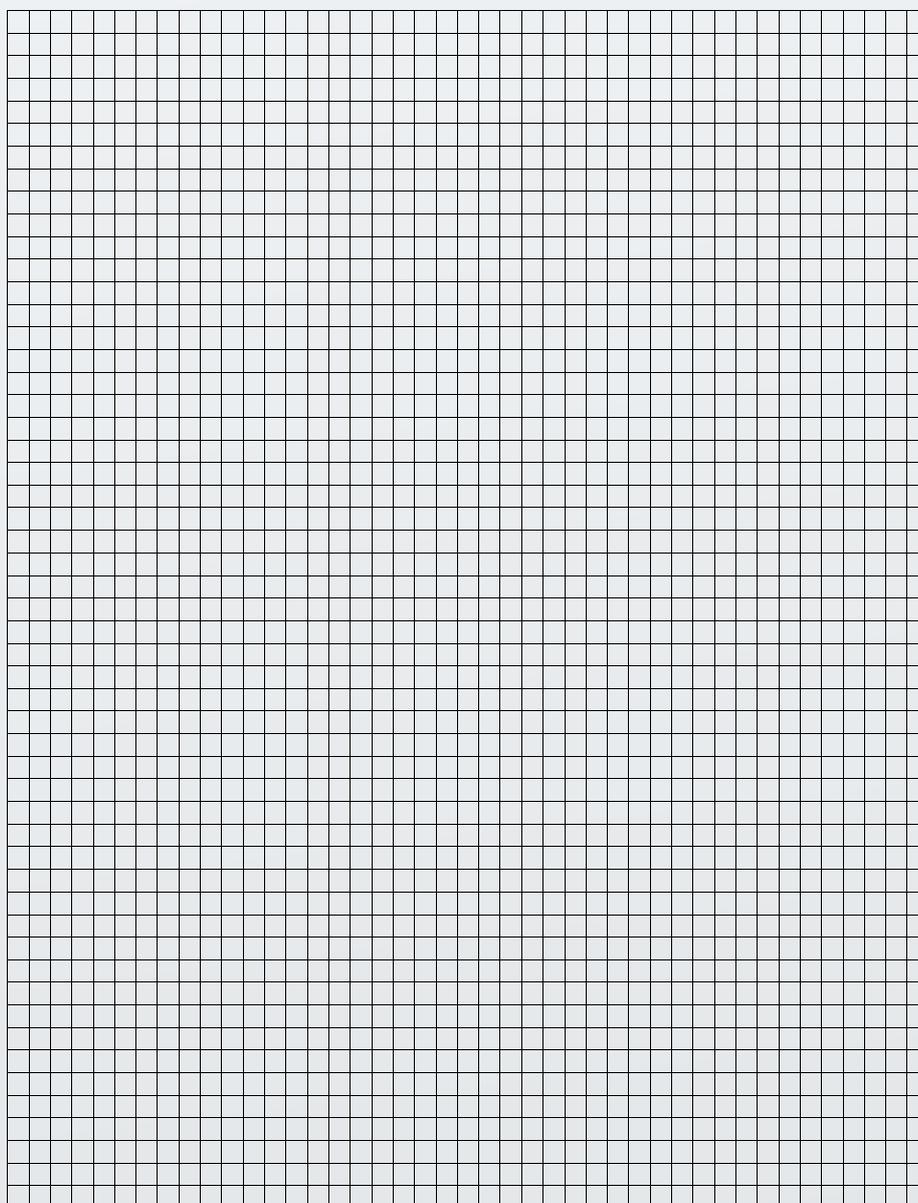
## Cycle 2



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](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](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

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

##### MATÉRIEL

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

##### ORGANISATION

I 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 :

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

##### MISE EN OEUVRE

I 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.

I 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

I 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

I Les applaudissements du public sont nourris et chaleureux.

##### RETOUR AU CALME

I 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

I 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

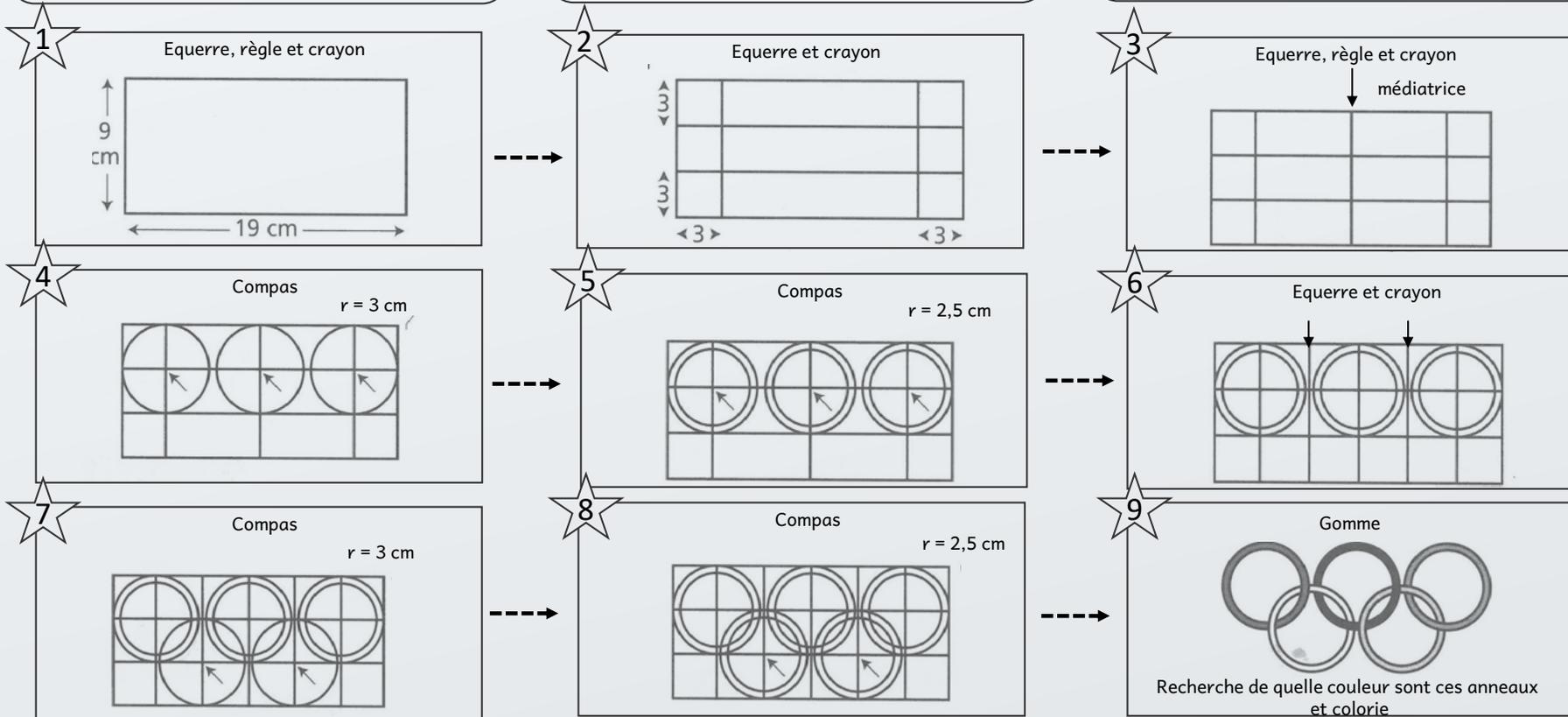


Je prends une feuille A4 blanche.



Je suis attentivement les étapes dans l'ordre.

### Réussite et conseils



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Cycle 3



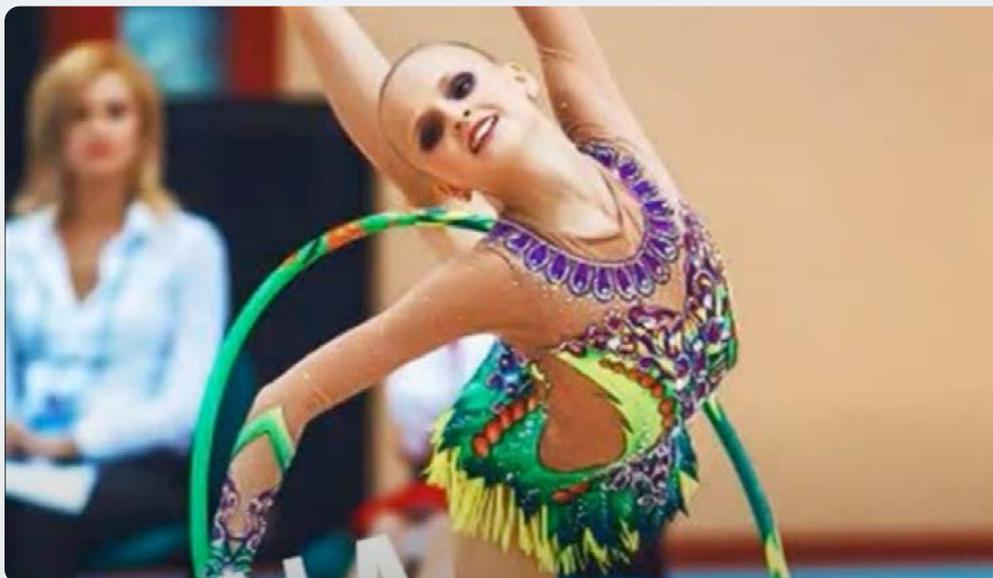
POUR ALLER PLUS LOIN...

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>

