

Agir dans le monde : Activité gymnique

# La galipette - Rouler



## Objectifs

- Amener les enfants à prendre conscience de leurs possibilités et de leurs articulations,
- Susciter l'envie des enfants de « rouler » toujours plus loin.

## Compétences (Etre capable de) :

- Prendre conscience de ses gestes et de leur efficacité,
- Exprimer ses sensations,
- Oser prendre des risques.

Matériel: bancs, plan incliné, tapis.

Organisation : enfants répartis en ateliers. Plusieurs séances.

## 1 – Echauffement important

Pour que les enfants ne ressentent pas de douleurs et que leurs corps soient bien prêts, prévoir une série de petits échauffements :

- **on marche** dans tout l'espace de la salle : interdiction de se toucher,
- de même **en trotinant** (marche rapide ou course lente !),
- à **4 pattes** (sans les genoux), se déplacer en avant, puis en arrière et enfin sur le côté,
- la moitié de la classe crée **un tunnel** (en se mettant à 4 pattes, les fesses en l'air, les uns à côté des autres) pendant que l'autre moitié de la classe passe dessous en se pliant (fait chauffer la colonne vertébrale),
- Faire **des rotations** du cou et du buste.

## 2 – Mise en place des ateliers

L'enseignante met en place les ateliers et les explique aux enfants :

- Atelier 1 : Faire des roulades sur le côté
- Atelier 2 : Faire des roulades en avant sur un plan incliné avec l'aide d'un adulte.

Puis quand ces ateliers commencent à être acquis et les enfants ayant pris de l'assurance, proposer deux autres ateliers :

- Atelier 3 : Faire des roulades en arrière,
- Atelier 4 : Faire des roulades en avant avec l'aide d'un adulte

## 3- Description et efficacité

Après les 1ers essais des enfants pour chaque atelier, prévoir un temps de verbalisation. L'enseignante regroupe les enfants et leur demande : *comment faites vous pour rouler dans chaque atelier ? Puis laisser un enfant montrer physiquement une bonne roulade :*

Remarques attendues :

- Atelier 1 : placer les bras le long du corps, avec son corps prendre de la vitesse (quant il tombe sur le côté).
- Atelier 2 : le plan incliné facilite la roulade, moins besoin d'élan mais il faut bien s'enrouler.
- Atelier 3 : rentrer la tête et se donner une bonne impulsion avec les jambes.
- Atelier 4 : rentrer sa tête entre ses épaules, bien se rouler (bien enrouler la colonne vertébrale) et se lancer.

### 3- Retour au calme

Imiter le chat :

- content : creuser le dos, tête en l'air,
- en colère : tête rentrée, dos rond,
- en promenade : dos plat et tête en avant

### 4- Evaluation

Les enfants vont refaire pendant plusieurs séances ces ateliers pour tenter d'affiner leurs gestes. Ils devront tenir compte des remarques faites ensemble et des conseils des adultes ou des autres enfants.

L'enseignante

- observe l'évolution de chaque enfant,
- quels enfants se sont montrés de plus en plus efficace,
- encourage les « peureux » à s'engager, ceux qui se découragent
- évalue l'implication de chacun dans l'action.



Bilan :

