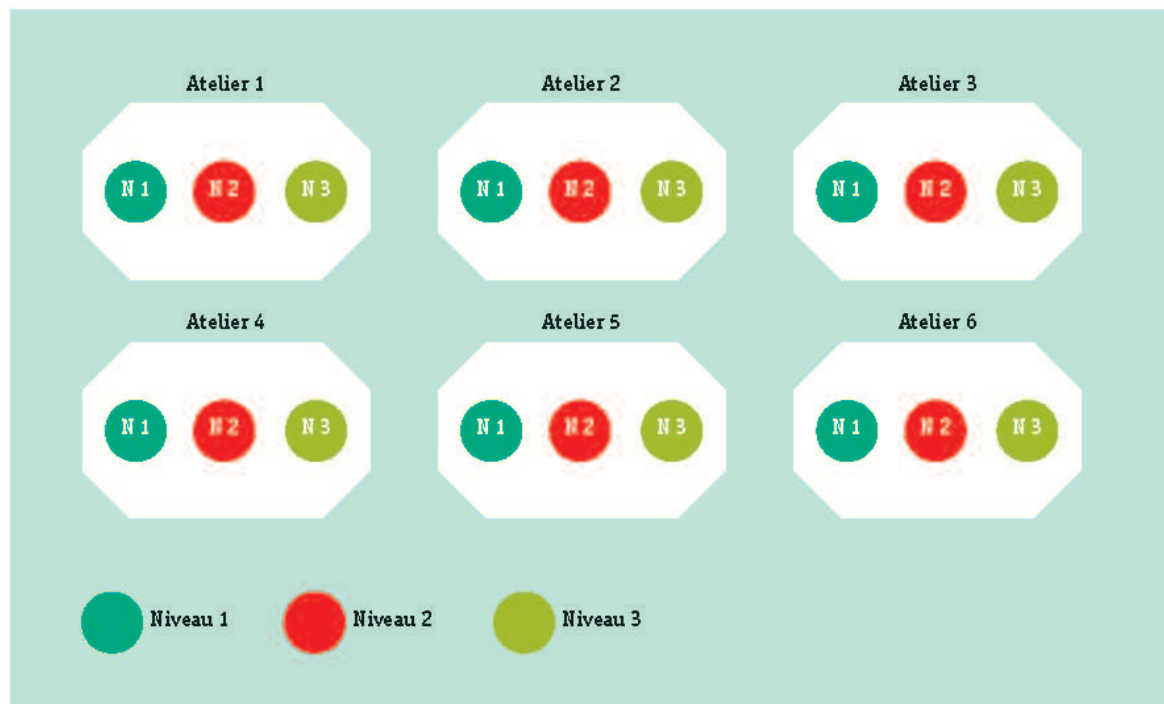


### III. UN ESPACE D'ÉVOLUTION ORGANISÉ EN 6 ATELIERS



Le défi gym se déroule sur un espace de 20 m x 40 m, selon des rotations autour de 6 ateliers, par binômes de deux enfants à la morphologie proche. La rotation se fait dans l'ordre numérique (ateliers numérotés). Ceci avec un maximum de 6 équipes (soit 12 enfants) par atelier. Chaque passage aux ateliers dure 10 à 12 minutes (soit au

minimum 2h de rencontre). Celui-ci est découpé en deux temps: 1<sup>er</sup> temps, entraînement pour effectuer les exercices demandés dans les 3 niveaux de pratique; 2<sup>e</sup> temps: réalisation de l'exercice en fonction du contrat choisi par les enfants, et validation par les enfants du binôme suivant et par l'adulte.

TABLEAU DE COTATION À L'USAGE DES ENFANTS

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>FAIT</b> mais non réalisé	1 point	2 points	3 points
<b>FAIT</b> et réalisé selon le critère de réussite	4 points	5 points	6 points

Usep 62



Rencontre « défi gym »,  
Usep Pas-de-Calais, printemps 2008.



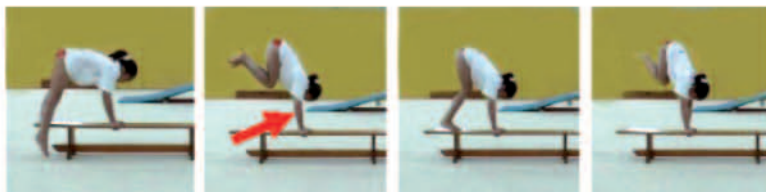
## IV. EXEMPLES D'ATELIERS

### ATELIER 1

#### Exercice 1 >

##### Niveau 1

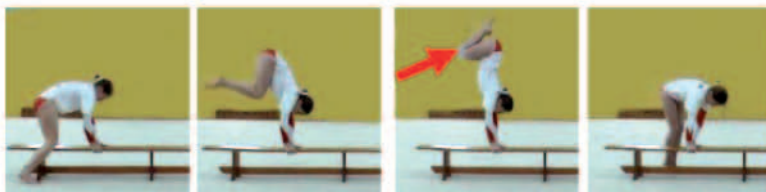
Être capable de conserver les bras tendus durant tout l'exercice



#### Exercice 1 >

##### Niveau 2

Être capable de conserver les jambes groupées serrées



#### Exercice 1 >

##### Niveau 3

Être capable de maintenir la position 5" : bras tendus et poitrine creuse (quelle que soit l'élévation des jambes)



### ATELIER 2

#### Exercice 2 >

##### Niveau 1

Être capable de venir en alignement Bras / tronc



#### Exercice 2 >

##### Niveau 2

Maintien 3" en position de gainage



#### Exercice 1 >

##### Niveau 3

Être capable de poser les pieds simultanément sur la barre inférieure





### ATELIER 3

#### Exercice 3 >

##### Niveau 1

Être capable de faire une impulsion complète (jambes tendues)



#### Exercice 3 >

##### Niveau 2

Être capable d'enchaîner les appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme



#### Exercice 3 >

##### Niveau 3

Être capable de passer l'obstacle sans rupture de rythme



### ATELIER 4

#### Exercice 4 >

##### Niveau 1

Être capable de maintenir la position groupée



#### Exercice 4 >

##### Niveau 2

Être capable de se relever sans l'aide des mains



#### Exercice 4 >

##### Niveau 3

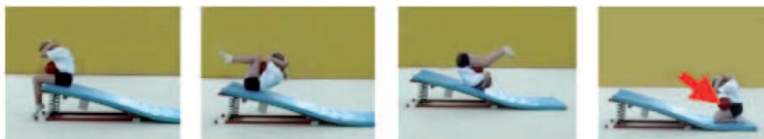
Être capable de réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout



## ATELIER 5

### Exercice 5 > Niveau 1

Être capable de conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



### Exercice 5 > Niveau 2

Être capable d'arriver sur les pieds



### Exercice 5 > Niveau 3

Être capable de réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout



## ATELIER 6 « Acrosport » : pyramides



Desep 62



CAHIER CONÇU avec le concours de Serge Billet et Dominique Luquet (Usep), Jean Paul Mahé, Pascal Potrick, Eva Mauriceau et Thomas Desforges (FFG). L'ensemble des documents de la rencontre seront ultérieurement enregistrables sur [www.usep.org](http://www.usep.org). Des photos le sont d'ores et déjà sur : <http://transfert.ffgym.com/usep.zip>

**Contact :**  
Usep,  
3 rue Récamier  
75341 Paris  
cedex 07  
01 43 58 97  
[cmarchal.lalique@ufolep-usep.fr](mailto:cmarchal.lalique@ufolep-usep.fr)



## V. FICHE RÉCAPITULATIVE

Le «défi gym» se vit à deux niveaux : c'est à la fois un défi entre binômes et entre équipes puisque l'adulte accompagnateur du groupe renseigne une fiche récapitulative.

RENCONTRE « DEFI GYM » USEP/FFG Le ..... à .....

NOM DE L'ÉQUIPE	.....					
Nbre de points	prénom : .....			prénom : .....		
	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
ATELIER 1	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 2	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 3	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 4	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 5	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
<b>TOTAL</b>						
<b>TOTAL GÉNÉRAL</b>						
ATELIER 6	<b>réussi :</b> <b>OUI / NON</b>					

## VI. QUELQUES CONSEILS

Programmer une rencontre après un cycle d'apprentissage de 10 à 14 séances en EPS incluant la familiarisation avec les fiches de route et d'ateliers, tant pour les enfants que pour les adultes. Prendre contact avec le comité départemental de gymnastique et le club local si possible (aide humaine, pédagogique, matérielle).

Comme lieu, utiliser si possible les salles de gymnastique spécialisées des clubs locaux.

Prévoir une durée minimum de 2 heures pour une rencontre. Concernant les fiches à distribuer, les fiches de route pour les enfants sont confiées à chaque atelier par le responsable, enfant ou adulte, de l'atelier. Les fiches récapitulatives d'évaluation sont confiées aux adultes.

Pour la gestion du matériel : il est important, pour gagner du

temps, de l'installer avant la rencontre. Mais le rangement peut se faire avec les enfants.

Pour présenter l'activité aux enfants, utiliser des photos et la bande dessinée de présentation de la gymnastique spécialement conçue pour les enfants (téléchargeables sur Internet).

L'expérimentation de ces rencontres «défi gym» a été conduite dans la Drôme, le Loir-et-Cher et le Pas-de-Calais. Ce cahier pédagogique témoigne donc d'une expérience de terrain, toujours perfectible, et la démarche se veut évolutive. N'hésitez pas à nous adresser vos suggestions. Le groupe de travail mixte Usep-FFG s'engage par ailleurs à accompagner les départements qui souhaiteraient faire vivre ces rencontres «défi gym».