

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



## Attendus

- Jouer avec son adresse et son équilibre : passer d'un jeu de manipulation à une gymnastique de contrôle de soi et de l'objet, pour impressionner ou séduire l'autre (et soi-même). (D5)
- Réaliser une prestation individuelle ou collective constituée de figures avec un engin (ballon, ruban, corde, cerceau..) et de figures corporelles, de plus en plus difficiles et de plus en plus maîtrisées devant des juges ou des spectateurs. (D4)
- Entrer dans un processus (D2) de codification des figures (D1) réalisées par la classe pour apprécier objectivement ses prestations et celles d'autrui (D3).

## Connaissances et compétences associées

Oser prendre le risque de la chute de l'engin et du déséquilibre corporel pour apprendre à gérer le couple sécurité/risque, manipulation/figure ; trajet/trajectoire ; équilibre/déséquilibre, peur de perdre l'objet/plaisir de le retrouver.

Entretenir la mobilité d'un engin tout le temps voulu en l'associant à un corps en mouvement et/ou une figure corporelle.

Assurer le rendez-vous avec l'engin lancé ou échappé, et maîtriser les actions de rattraper.

Enrichir la prestation en prenant plus de risques tout en recherchant l'esthétique, conséquence de la maîtrise, de la fluidité :

- en complexifiant la manipulation : plus haut, plus fort, plus tourné, plus mobilisé, plus inhabituel
- en réalisant des figures corporelles plus tournées, sautées, roulées, avec un équilibre plus précaire, des déplacements rythmés

Composer un enchaînement de figures codifiées et d'éléments chorégraphiques.

Comprendre et tenir différents rôles : gymnaste, entraîneur, compositeur, juge, spectateur, autour de la construction et de l'utilisation d'un code.

Ce qui suppose de :

- maîtriser les trajets des engins manipulés et la trajectoire des engins lancés ou échappés ; doser l'énergie transmise à l'engin
- agrandir l'espace d'action malgré le risque de perdre ou déformer l'engin
- utiliser des parties inhabituelles du corps pour manipuler
- passer de repères visuels à des repères kinesthésiques
- choisir la manipulation la plus adéquate en fonction de la figure choisie

Observer, apprécier, se situer dans un code commun (référentiel).

Juger les prestations selon des critères objectifs.

Accepter le regard des autres et maîtriser ses émotions en situation de présentation.

## Exemples de situations d'activité ou de ressources pour l'élève

### Variables pour construire des situations

La musique est un déclencheur de mouvements et incitateur d'un rapport dynamique et « délicat » à l'objet.

L'espace d'évolution peut être aménagé pour favoriser les déplacements et figures corporelles.

Le code est construit de façon à prendre en compte à la fois :

- la prise de risque dans la manipulation et dans les figures corporelles

- la recherche de maîtrise et d'esthétique

Dans un premier temps, la prestation peut être individuelle au sein d'un collectif, sans nécessairement une composition préalable.

Le duo, sans échange d'engin, permet d'élaborer un premier niveau de composition mémorisée, sans minimiser les exploits (figures et manipulations).

## Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)

**Étape 1 :** Chercher à impressionner les spectateurs, chacun.e fait ses exploits individuels au sein d'un collectif.

Complexifier la manipulation ou la figure : manipuler l'engin en faisant une figure simple (qui perturbe peu l'équilibre) ou réaliser une figure déséquilibrante en « portant » l'engin (entretenir la mobilité d'une corde, ruban ou cerceau pendant un temps court). Être au rendez-vous pour les échappés (ballon, cerceau).

Code : observer et hiérarchiser selon des critères partagés

**Étape 2 :** Présenter un enchaînement de manipulations (dont une inhabituelle : dans le dos, pieds...) et figures corporelles (dont une qui perturbe l'équilibre), en duo sans échanges.

Code : identifier, apprécier, selon des critères partagés.

**Étape 3 :** Concevoir et présenter un enchaînement en duo, avec échanges, combinant manipulations et figures corporelles qui perturbent beaucoup l'équilibre, en relation à la musique.

Code : juger selon des critères partagés.