

## Réaliser et concevoir des actions à visée expressive, artistique et esthétique avec des engins.

Le travail de codage est important pour favoriser l'apprentissage des actions corps engin, pour permettre leurs mobilisations et leurs combinaisons et aussi pour garder une trace de ce qui a été appris, réussi, choisi.

Il est organisé (tableau, fiches, affiches) pour constituer le répertoire de la classe, l'outil référent commun à la classe. Il permet le travail pendant la séance au gymnase mais aussi avant et après dans la classe.

Ce répertoire pourra également servir de support, d'échanges d'une rencontre entre classe ou lors du visionnage d'une vidéo GRS.



### RUBAN

(À l'école 4m, 6m avec une hampe ou baguette plutôt en satin). Il est nécessaire d'avoir un grand espace de pratique.

**Avantages :** Il dessine l'espace, crée rapidement un effet esthétique, intéressant par rapport au codage des actions.

**Inconvénients :** Il demande de la rigueur dans le dessin notamment de l'amplitude pour ne pas s'emmêler. Les échanges d'engin sont plus difficiles.

Formes	Familles	Codage possible	Aides à apporter pour améliorer les réalisations	Quelques variations dans la réalisation
Petits dessins	Serpentins : vagues		Va et vient rapides de la main ce qui nécessite un poignet relâché, bras tendu, beaucoup de vitesse.	H, V, oblique
	Spirales : petits cercles balancers		Rapides, ce qui nécessite un poignet relâché, bras tendu Tempo rapide facilite	H (baguette au dessus), V (baguette H), oblique
Grands dessins	Elans :		Tout le ruban est mouvement  Allonger le bras porteur, amplitude au maximum, mouvement initié par l'épaules	<b>Plans V</b> : frontal (D G G D), dorsal, sagittal, coté D et G  <b>Plan H</b> : DV DR, oblique,
	Circumduction : Cercles		Peuvent se faire en attrapant l'extrémité du ruban	<b>Plan V</b> frontal, dorsal, sagittal Rotation extérieure et intérieure, <b>Plan H</b> : haut, moyen, bas
	8 : deux cercles			<b>Plan V</b> frontal haut et au sol,  <b>Plan H</b> haut, moyen, bas
Ruban vole	Lancer rattraper Seul (difficile) A deux		Maitriser l'élan,  Enchaîner un maniement après le rattraper	Après un cercle d'AV vers l'AR  Par la baguette

Plans H= horizontal, V= vertical, Frontal = devant le corps, Sagittal =antéropostérieur, dorsal= dans le dos, sens de rotation : extérieur = sens aiguille d'une montre, intérieur = inverse, cotés : D= droite, G= gauche,

### **Des éléments corporels**

#### **Déplacements :**

- Avec l'engin, à coté ou pendant le vol ou l'échange
- Marche
- Course
- Pas sautillés
- Pas chassés
- Pas glissés
- Pas en tournant
- Pas plus complexes : croisés, de bourrée,

#### **Des sauts :**

- Départ 2 pieds, Arrivée 2 pieds
- Départ 2 pieds, Arrivée 1 pied
- Départ 1pied, Arrivée 1 pied (cloche pied)
- Départ 1 pied, Arrivée autre pied (enjambé)
- Départ 1 pied, Arrivée 2 pieds

#### **Des tours :**

- Tourner sur soi sur 1 pied, 2 pieds, sur les fesses, les genoux.
- Sur place, en se déplaçant
- Un ¼ tour, ½ tour, 1 tour

#### **Des éléments au sol :**

- Statique
- En déplacement
- En équilibre

#### **Des équilibres, des postures**

- Diverses positions sur les un ou deux pieds, sur une autre partie du corps
- Plans vertical, horizontal
- En haut, au sol,
- Seul, à plusieurs
- Sur demi-pointes
- Des contacts