

GYMNASTIQUE

I] DEFINITION :

Activité de production ou de reproduction de formes corporelles techniques, codifiées et esthétiques, seul, sur des agrès, avec ou sans musique, destinées à être perçues et jugées par autrui. Selon GOIRAND : Savoir piloter son corps dans l'espace multidirectionnel orienté par la force de la pesanteur et structuré par l'activité perceptive du sujet.

Anthropologiquement, la gymnastique a plusieurs significations :

- savoir piloter son corps dans un espace intégrant de nouveaux repères comme la verticale renversée
- mode original de communication avec les autres médié par un code
- activité dans un milieu stable où l'incertitude est réduite au maximum, où tout est réglé à l'avance
- développement d'une sensibilité technique et esthétique en référence aux canons du groupe dominant.

II] ENJEUX DE FORMATION :

Nous allons tenter dans ce paragraphe de lister tous les enjeux, des généraux aux spécifiques, que nous estimons pouvoir être développés par la pratique de cette activité.

- général F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93 repris par PINEAU «Introduction à la didactique de l'EP.S» Dossier EP.S n°8 1991) F BO 18/06/96

F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).

F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (perte des repères terrien, émotion forte seul et devant les autres).

F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)

- spécifique F Maîtriser son corps et ses déplacements dans l'espace

F Connaître son corps, le renforcer et le tonifier pour le rendre plus solide, gage de santé physique.

F Maîtriser la prise de risque, savoir assumer sa silhouette.

F Amélioration du pôle méthodologique (attitudes et valeurs du travail)

III] REPRESENTATION DES ELEVES :

Activité fortement médiatisée et spectaculaire. Deux grands types de représentations, soit une activité difficile, rébarbative et ennuyeuse, plutôt réservée aux filles, soit motivante qui nécessite prise de risque et acrobaties. Le besoin de reconnaissance se manifeste chez les garçons par la recherche de l'exploit acrobatique, alors que les filles se retrouvent plus dans l'esthétique ou la souplesse (Goirand Revue Spirales n°7, «La gymnastique dans le second degré »).

IV] PROBLEMES FONDAMENTAUX :

- soit le gymnaste effectue une difficulté très acrobatique au risque de perdre des points, soit il assure son mouvement au risque de ne pas en gagner suffisamment.
- activité saturée de technique, difficile à analyser, complexe, dangereuse pour les élèves, **elle demande de la part du professeur des compétences bien spécifiques. Leurs choix s'inspirent de différents modèles comme la gymnastique de maîtrise, la gymnastique éducative, esthétique ou d'enchaînement.**
- elle est chargée d'une idéologie vécue souvent négativement, travail, effort, douleur. **En effet, l'EPS est en général synonyme de liberté, de jeu de réussite immédiate. D'où la difficulté de la part des élèves de rentrer dans une logique contraignante de travail.**
- c'est une APSA où l'innovation pénètre difficilement. (les épreuves aux examens illustrent à quel point l'inertie au changement est grande.
- elle est uniquement institutionnelle, il n'existe pas de pratiques sauvages ou spontanées. (on remarque cependant depuis une période récente des pratiques urbaines acrobatiques).
- grande diversité corporelle (chétif, obèse,.....)
- maîtrise de ses émotions, vaincre sa peur
- peur de se montrer aux autres.
- passer de l'équilibre pedestre à aérien
- passer de la verticale tête en haut, à posture renversée tête en bas
- passer d'un déplacement vers l'avant orienté par la vue, à un déplacement dans tous les sens.
- **elle ne peut s'enseigner que par petits groupes de 6 à 8 élèves. Or avec un effectif de 25 à 30 élèves en moyenne, cela implique une gestion didactique particulière : les ateliers, l'autonomie, l'auto-évaluation, l'autodiscipline, la co-éducation. Toutes ces notions posent aujourd'hui pour les enseignants de réelles questions, notamment sur les condamnations que la justice leur inflige très facilement en cas d'accident.**

V] TYPES D'ACQUISITIONS :

- piloter son corps dans un espace multidimensionnel, impossible sans une activité perceptivo-motrice structurée :
 - * se renverser : c'est changer fondamentalement son système de repères habituels.
 - * se balancer : c'est osciller à partir d'un axe
 - * tourner : c'est changer l'orientation de son corps sur la trajectoire de son déplacement (pirouettes axe vertical; rotations avant et arrière axe transversal; rotations latérales axe sagittal).Changer d'orientation tout en se déplaçant pose des problèmes d'équilibre, de prises de repères, de cran, de compréhension de l'action à réaliser pour créer le couple de force.
 - * être sur les mains constitue un des enjeux importants de la gym. Ce passage d'une activité pedestre à une activité manuelle ne peut s'opérer sans une progressivité qui permet aux élèves d'utiliser la quadrupédie comme solution intermédiaire.
 - * voler : c'est quitter un support pour le retrouver ou en retrouver un autre. Etre aérien suppose de coordonner une impulsion, un plané, une réception.
- construire avec, pour et par les élèves un code gymnique peut permettre une meilleure assimilation des contenus.
- la matière gymnique comme toute APS est organisée socialement. Ici, les rôles de gymnastes, de juge, de spectateurs, d'entraîneur constituent un système cohérent qui permet à l'activité d'exister. Les élèves doivent apprendre à différencier ces rôles et à assumer les tâches correspondantes.

VI] QUELLE GYMNASTIQUE POUR QUELS ELEVES ? :

Les différences garçons/filles sont le reflet d'une tradition masculine (populaire) basée sur l'efficacité, le force, le travail, la technique, l'obéissance et la soumission et d'une tradition féminine (bourgeoise) qui trouve son expression à travers la grâce, l'élégance, la séduction. En tendance, les filles

doivent apprendre à se faire peur, les garçons doivent apprendre à ne plus prendre de risques inconsidérés.

Selon les âges il faut envisager les différences. La gymnastique s'apprend plus vite et mieux lorsqu'on est jeune. L'égoïsme moteur des élèves de 6ème et de 5ème favorise une gymnastique discontinue, faite d'exploits singuliers

où on valorise l'apprentissage d'éléments gymniques isolés. Pour les élèves de 4ème et de 3ème qui sont plus en recherche d'une identité, la dimension vue et jugée de l'activité prend tout son sens, et est l'occasion d'une construction originale d'enchaînements gymniques.

L'origine socioculturelle (Pociello, Boltansky....) influence également la pratique de la gym. Les garçons des banlieues trouvent leur expression dans le smurf ou le break. Les fils d'ouvriers valorisent le force, le fils de techniciens et de cadres optent davantage pour la souplesse et le bon placement. Certaines filles originaires d'Afrique du nord préfèrent l'acrobatie à l'esthétique, sans doute pour ressembler à leurs frères aînés.

Le but est de développer chez tous les élèves une attitude gymnique.

Les élèves doivent s'engager dans une stratégie technique d'effets provoqués, et réguler leur activité par l'analyse des résultats qu'ils obtiennent.

VII] PROPOSER UNE GYMNASTIQUE SCOLAIRE :

- aménagement du matériel de manière à permettre la réussite des élèves en difficulté.
- durée des apprentissages entre 10 et 12 semaines avec des séances de 2h.
- favoriser dès l'entrée en activité des élèves un enthousiasme par des tâches d'apprentissages diversifiées qui tiennent compte de l'hétérogénéité.
- proposer des modalités d'évaluation simples, claires, non ambiguës.
- indiquer les règles de vie du groupe classe, en EPS et en gymnastique (droite et devoirs des élèves)
- sécurité envers les autres et soi même.

VIII] RESSOURCES SOLLICITES :

Bioénergétiques	<ul style="list-style-type: none">- anaérobie alactique (sprint, détente)- anaérobie lactique (durée d'un enchaînement 2 à 3 minutes)- aérobie (longueur globale d'une séance)- contraction et relâchement musculaire
Bio-informationnelles et cognitives	<ul style="list-style-type: none">- analyse d'une situation et choix d'une action- prise de repères visuels et kinesthésiques sur l'environnement et proprioceptifs sur soi- attention sélective, traitement d'indices- mémorisation de son enchaînement- connaissance des rythmes et du tempo de la musique- connaissance du code de référence- connaissance du placement, de la parade pour assurer la sécurité.
Biomécaniques	<ul style="list-style-type: none">- amélioration des qualités musculaires, tendineuses, articulaires et de souplesse propre à l'activité- analyse des forces et des leviers
Affectives	<ul style="list-style-type: none">- maîtrise des émotions

	- acquisition de volonté, de combativité en situation d'effort intense et compétitif
Méthodologiques	- choisir une hiérarchie d'éléments - prévoir un déplacement - connaître les termes techniques, règlement, pénalisation.

IX] TEXTES OFFICIELS :

Nous allons ici aborder l'aspect institutionnel, en relevant tous les textes officiels généraux et spécifiques à l'activité. Nous ne faisons pas cela dans un souci d'exhaustivité, mais plutôt afin de lister ce que nous pensons être important qu'un enseignant connaisse avant de se lancer dans cette APSA.

*** Généraux :**

- Mission du professeur du 29/05/97
- Loi du 10 juillet 1989 dite d'Orientation (loi Jospin) modifiée le 04/08/94 par F. Bayrou
- Charte des programmes de février 1992
- l'arrêté du 24 mars 1993 sur les 3 objectifs de l'EP.S (développement organique et foncier, ouverture sur un domaine culturel, et gestion de sa vie physique future), modifié par les trois finalités de l'EPS du BO 18/06/96.
- l'arrêté de 1989, Décret 1990, Circulaire 1991 sur la notion d'Inaptitude (remplace la Dispense), où le médecin énonce l'incapacité en terme d'incompétence fonctionnelle. La course d'orientation peut devenir une APSA à forte dépense énergétique, l'enseignant devra veiller tout particulièrement sur les élèves dont l'état de santé au niveau cardio-pulmonaire déficient, d'après l'avis médical.
- Sécurité, note de service n° 94-116 du 9/04/1994, paru au BO n°11 du 17/03/94 :
 - * état des équipements : vétusté des agrès, espace entre les tapis de sol
 - * organisation des lieux : mise en place d'une organisation permettant de surveiller le mieux possible les élèves (ateliers) tout en garantissant leur sécurité.
 - * consignes données aux élèves: règles d'organisation et de réalisation et surtout de sécurité à respecter.
 - * maîtrise du déroulement du cours : surveillance effective devant permettre de repérer et faire cesser tous comportements dangereux.
 - * caractère dangereux ou pas de l'activité : notion toute relative (cf Martinet EP.S n°255 «Le risque en toute sécurité»; Wilde et sa théorie de l'homéostasie du risque; Touchard-Eisenbeis «L'éducation à la sécurité» Ed Revue EP.S 1995), l'enseignant d'EPS étant statutairement qualifié pour enseigner les APSA aux programmes. La gymnastique ne faisant pas partie des APSA accidentogènes pae excellence.
- loi du 05 avril 1937 sur la Responsabilité civile et pénale (art.1382 et 1383 du code civil) (article 221-6,222-19, 222-20 du code pénal) qui considère comme homicide involontaire toute faute causée par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence. BO n°11 du 19/03/94 sur la Responsabilité civile et pénale des enseignants d'EP.S. Le code pénale a été modifié par la loi du 13/06/96 pour essayer de freiner ce risque de pénalisation (article 11bis A) qui indique que les fonctionnaires : «ne peuvent être condamnés pour des faits non intentionnels commis dans l'exercice de leur fonction que s'il est établi qu'ils n'ont pas accompli les diligences normales compte tenu de leurs compétences, du pouvoir et des moyens dont ils disposaient, ainsi que des difficultés propres aux missions que la loi leur confie». Au vue des jugements récents, il ne semble pas que la protection attendue soit effective.

- loi du 13/07/83 relative aux droits et obligations des fonctionnaires, l'article 11 leur accorde la protection de leur administration, l'article 28 leur donne la responsabilité des tâches qui leur sont confiées.

- Circulaires n° 96-248 du 25/10/96 qui organise différemment les déplacements d'élèves de collèges et de lycées en donnant une responsabilité effective aux décisions prises lors du C.A.

* Spécifique :

- BO n°29 du 18 juillet 1996 Programmes de 6ème. (4Heures d'EPS par semaine BO n°25 20 juin 1996).

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 6ème, les compétences spécifiques à acquérir sont :

* tourner, sauter, se renverser, franchir un obstacle, réaliser une continuité de plusieurs éléments simples, parer et/ou aider un camarade dans la réalisation d'un élément simple, notion d'appui et de suspension

* entrer par le pôle acrobatique.

- BO n°1 HS du 13 février 1997 (5/4) (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Dans le livret n°1 de septembre 1997, les compétences propres sont :

* construire la position de référence : l'ATR.

* reproduire des formes techniques et en produire des nouvelles.

* construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif.

* composer un enchaînement dans un espace donné.

* assumer sa silhouette dans et devant un groupe.

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 5/4ème, les compétences spécifiques à acquérir sont :

* se balancer en appui et en suspension.

* coordonner plusieurs actions (tourner, sauter, se renverser...).

* se déplacer dans tout l'espace de l'agrès.

* juger autrui.

- BO n°10 Hors série du 15/10/98 sur les programmes de 3ème (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Deux modes d'entrée dans ce groupement sont suggérés : soit des activités compétitives traditionnelles, ou des activités prenant des formes nouvelles comme l'acro-sport, l'acro-gym, le trampoline... ; soit des activités de spectacle comme le cirque. Etant attendu qu'au terme du collège, certaines compétences propres soient acquises, comme :

* produire des formes corporelles codifiées, originales, diverses, de façon prévue et organisée.

* accepter de passer devant un public.

* parer et conseiller un camarade afin de l'aider dans la réalisation et dans la préservation de sa sécurité.

Si l'activité a fait l'objet d'au moins 20 heures de pratique, il s'agira de vérifier et d'éventuellement réactualisées les acquisitions des années précédentes. Il s'agit d'une phase de reconstruction conséquence du bouleversement corporel de cet âge. Les compétences spécifiques suivantes seront visées :

* accroître l'amplitude et la précision des formes gymniques.

* alterner les temps d'effort important et ceux de moindre effort.

* conduire un projet technique.

* juger objectivement en relation avec un code précis.

Si l'activité a fait l'objet d'un temps de pratique inférieur à 20 heures, alors les compétences rechercheront :

- * à réaliser des formes techniques codifiées spécifiques à la gymnastique, à la GRS, à l'acro-gym.....
- * à enchaîner et articuler ces formes sur un espace balisé.

- BO n°6 et 7 HS 31/08/00 Nouveaux Programmes Lycée. Avec pour la classe de seconde la compétence suivante : *«construire, réaliser et juger 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence. »*

- les connaissances d'informations : - règles de sécurité
- niveaux de difficulté et principes de classification
 - position et action de la tête dans les éléments
 - position et action des bras et des jambes lors de l'exécution
 - respect des exigences techniques et esthétiques
 - connaissance des 4 ou 6 agrès filles et garçons
 - liaison avec l'acrosport, le cirque et la GRS
 - notion de biomécanique.

et les connaissances procédurales :

- * au niveau techniques et tactiques :
 - rigueur technique et amplitude
 - prendre un élan optimale sur une distance réduite
 - réduire les mouvements parasites
 - réalise l'ATR sous deux formes et deux modalités
 - maîtrise dans chaque famille au moins deux éléments
 - ouvre et clos son enchaînement par une position équilibrée et significative.
- * au niveau connaissance de soi :
 - apprécie son niveau de maîtrise
 - analyse sa prestation
 - se prépare physiquement et psychologiquement à un effort ou au stress du passage devant un public
 - assume sa silhouette
 - repères les informations visuelles, auditives et kinesthésiques pertinentes.
- * au niveau des savoir-faire sociaux :
 - attribue une note et la justifie
 - comme spectateur, respecte les exécutants
 - sait parler.

- Le Brevet Collège 19/10/87, en attendant l'évaluation exacte du Brevet 2000.

- Documents d'accompagnement du programme du lycée de mars 2001 : les activités gymniques appartiennent à notre patrimoine culturel. Historiquement et géographiquement, elles sont associées aux fêtes de diverses cultures, à des modes d'expression artistique, au cirque ou à certaines danses traditionnelles. Les activités gymniques perpétuent cette diversité et cette variété de forme grâce à la gymnastique sportive, la GRS, l'acrosport, l'acrogym, le tumbling, le trampoline, le cirque ou même le hip-hop ou la capoeira. Le choix dépendra des caractéristiques, des capacités de l'enseignant ou de la disponibilité des installations sportives. Les activités gymnique constituent un langage corporel codifié sur la beauté du corps et ses possibilités motrices dans l'espace. Il s'agit pour le gymnaste de lier à la fois l'esthétique et l'acrobatie pour développer une motricité extra-ordinaire en échappant pendant quelques instants aux contraintes de la pesanteur. La composante culturelle 3 semble être là représentative de cette activité.

* En classe de seconde : c'est l'occasion d'une remise à niveau générale, qui va permettre aux lycéens de poursuivre leurs expériences dans la gymnastique sportive. Devant le peu de temps disponible pour aborder plusieurs agrès avec quelques chances de progrès, le sol a été retenu prioritairement. L'élève devra développer une maîtrise technique, un enchaînement harmonisé, une gestion chorégraphique, l'observation d'autres exécutants, le respect de sa propre sécurité et de celle des autres.

situation : réaliser successivement et indépendamment trois séquences suivantes : - après une prise d'élan, un enchaînement rapide de trois éléments gymnique dont un saut.
- enchaîner un ATR avec deux autres éléments.
- enchaîner deux éléments à partir d'une posture tenue en force ou en souplesse.

* Le cycle terminal : l'espace retenu est celui d'un praticable de 12m sur 12m, avec présence d'un public plus ou moins nombreux.

situation niveau 1 : huit éléments imposés, en reprenant en partie les séquences traitées en seconde, avec toutefois une série d'acrobaties plus difficile (2 ATR au moins de nature différente, un élément de souplesse ou de force, un saut) et un changement de direction au moins. La contrainte temporelle est de 20 à 30 secondes. Il reviendra au professeur d'aider l'élève à choisir un support musical adapté, voire de lui imposer.

situation niveau 2 : dix éléments exigibles minimum, avec des difficultés acrobatiques notablement supérieures. On visera aussi une occupation maximale du praticable avec un minimum de deux changements de direction. La fonction de juge sera réaffirmée avec l'obligation d'évaluer trois autres camarades du niveau 1. Le support musical est obligatoire garçons et filles confondus.

- BO n°5 HS du 30/08/2001 : Programme de l'EPS dans le cycle terminal des lycées générales et technologiques.

Chaque activité physique permet une expérience dominante, porteuse de sens, elle favorise une diversité d'expériences corporelles. Dans chacune des situations d'enseignement, le professeur favorisera l'acquisition de connaissances, composées : d'informations sur l'activité, des techniques et tactiques significatives de cette activité, des connaissances sur soi, et des savoir-faire sociaux. Ils visera aussi l'acquisition de compétences regroupées dans deux dimensions : culturelle et méthodologique. En ce qui concerne les compétences culturelles, elles se déclinent en cinq types :

- réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements a des environnements multiples, variés, nouveaux
- réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif
- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Chaque activité se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux, mais ils peuvent se combiner dans une même APSA.

Les quatre compétences méthodologiques sont prévues par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux APSA :

- s'engager avec lucidité
- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
- apprécier les effets de l'activité physique
- se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera portée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique, car il est important que les lycéens et lycéennes apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

C'est neuf types de compétences sont attendues dans deux ensembles d'APSA, l'ensemble commun et l'ensemble libre.

Deux niveaux d'acquisition sont proposés aux élèves du cycle terminal :

- le niveau 1, qui définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible.

- le niveau 2, qui permet aux élèves dès que cela est possible de viser ce niveau d'exigences supérieures. Trente fiches sont proposées afin d'aider les enseignants dans leur programmation. Elles sont en fait la déclinaison du modèle publié dans le BO n°6 du 30/08/2000. Avec les compétences niveaux 1 et 2 en annexe.

- Documents d'accompagnement livret n°2 mars 2002.

- BO n°18 du 2/05/2002 : sur la nouvelle évaluation au baccalauréat général et technologique des élèves des établissements publics et privés sous contrat. Ceux-ci bénéficient soit d'un CCF en EPS, soit d'un examen ponctuel terminal. Les candidats présentant une inaptitude partielle ou d'un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant une pratique assidue des APSA bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre d'un CCF, soit dans le cadre d'un contrôle ponctuel terminal (deux épreuves adaptées, l'une au moins est choisie dans la liste nationale, ceux relevant du contrôle ponctuel terminal sur une épreuve adaptée) . Le CCF obligatoire d'EPS porte sur trois APSA appartenant à trois groupements différents, dont deux au moins sont inscrites dans la liste nationale, l'autre pouvant provenir d'une liste académique et dont une est obligatoirement collective. Le choix de menus n'est pas obligatoire. Il peut être imposé pour des établissements qui ne peuvent pas faire autrement. Pour chaque épreuve, l'évaluation donnera lieu à une note individuelle, à partir de conditions et de critères précisés dans le référentiel national. Cette évaluation sera faite par deux enseignants au moins dont le professeur du groupe classe. Chaque épreuve sera notée sur 20 et le total des trois épreuves sera divisé par trois donnant ainsi la note du baccalauréat EPS arrondie au point entier le plus proche. Un protocole d'évaluation doit être établi dans chaque établissement. Il précise le calendrier des contrôles et des rattrapages, et doit être porté à la connaissance des élèves et des familles au plus tard un mois après la rentrée scolaire. L'efficacité est notée au moins sur 60% de la note et le reste provient des compétences méthodologiques et des rôles sociaux. Le contrôle en CCF de l'EPS de complément comporte deux épreuves. La première porte sur une APSA de l'enseignement de diversification et d'approfondissement, différente de celles choisies pour l'évaluation de l'enseignement commun dans la mesure du possible. La seconde porte sur une APSA de l'enseignement de spécialisation et pour laquelle seule la performance est prise en compte pour 70% de la note. Cette note est complétée par un entretien à partir d'un dossier dont le sujet est choisi par un candidat. Cette évaluation est faite par deux examinateurs dont celui du groupe classe et donne une note sur 20 coefficient 2. Les élèves scolarisés dans les établissements publics ou privés sous contrat peuvent passer cette épreuve en CCF. Ceux qui n'auraient pas suivis l'enseignement facultatif peuvent toutefois présenter l'épreuve en examen ponctuel terminal. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Dans le cadre du CCF de l'enseignement facultatif, le candidat est évalué sur une épreuve soit nouvelle, soit déjà programmée dans l'enseignement commun. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Les exigences correspondent à ce qu'il est possible d'atteindre à l'issue de 60 heures de pratique au moins (75% de la note sur une prestation et 25% sur un entretien). Deux enseignants doivent évaluer les élèves. Le contrôle terminal ponctuel de l'enseignement facultatif s'effectue sur une épreuve de la liste académique fixée par le Recteur. Même critères d'évaluation.

X] NIVEAUX de PRATIQUE OBSERVES :

	DEBUTANT	MOYEN	CONFIRME
Comportement typique	état émotionnel fort, peur et plaisir à la fois. GYM = épreuve	confrontation à l'appareil, l'élève le dominera-t-il ? GYM = défis et exploits	Production de formes, réf au code. GYM= compétition ou spectacle
Espace	subi et réduit, orienté par la pesanteur		espace ample, orienté vers la verticale

			renversée
Temps	organisation temporelle subi		organisation temporelle volontaire
Coordination posturale	soumise aux réflexes pour la ré équilibration (bras)	début de coordination	coordination
Centration perceptive	visuelle	décentration visuel, prise d'info nouvelles	repères kinesthésiques, sensations internes
Prise de Risque	éviter ou risque incontrôlé	objectivation progressive du risque	maîtrise du risque

XI] ECHAUFFEMENT :

- activation physiologique, course lente, dérouler chevilles, pointes de pieds, sautiller, passer sous les agrès, enroulement vertébral, parcours type Carasco.

- assouplissements articulaires :

- * chevilles, rotations
- * nuque, enroulé menton poitrine...
- * poignets, circumduction,.....
- * épaules, par 2 à genoux mains sur omoplates
- * ischio-jambiers (1/2 membraneux, 1/2 tendineux, biceps)
- * quadriceps (vaste int., ext., droit antérieur, carré crural), la chaise, flexions...
- * adducteurs (moyen; grand, droit interne) fentes latérales et antéro-postérieur
- * dorsaux (grd dorsal), station écart bras à l'horizontale dos plat....

- renforcement musculaire :

- * abdos (grds droits, obliques, transverses)
- * membre sup, marche en quadrupédie, sauts de lapin, course de brouettes....
- * membre inf, différents sauts, flexions de jambes.....

Il est essentiel de consacrer un temps conséquent à l'échauffement pour des raisons évidentes de sécurité. Introduire notamment des exercices ludiques (relais, courses) qui sont plus motivants que les éternels mouvements statiques face à l'enseignant.

XII] SITUATION DE REFERENCE :

Sur un praticable, réaliser successivement et indépendamment trois mini-enchaînements avec ou sans musique, comprenant des éléments pris dans les différentes familles de la gymnastique.

XIII] SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

NIVEAU I (6ème) débutant

S1

Objectif : amélioration de la rotation avant

But : réussir une roulade avant selon les critères gymniques

Nous proposons une suite de situations pédagogiques de la plus simple à la plus compliquée, pour permettre d'atteindre le but fixé. Les critères de réalisation seront donc légèrement différents selon la

situation. Nous n'exposerons ici que ceux de la situation moyenne, la roulade avant au sol (situation n°3).

C de Réalisation : - départ accroupi, pieds parallèles à largeur d'épaule
- poser les mains à plat au sol et rentrer la tête menton-poitrine
- pousser sur les deux jambes de la même façon
- se relever dans l'axe et sans s'aider des mains

C de réussite : maîtriser trois fois de suite l'élément avant de passer au suivant.
(+/-) voir situations

S1'

Objectif : amélioration de la rotation arrière

But : réussir une roulade arrière selon les critères gymniques

Nous proposons une suite de situations pédagogiques de la plus simple à la plus compliquée, pour permettre d'atteindre le but fixé. Les critères de réalisation seront donc légèrement différents selon la situation. Nous n'exposerons ici que ceux de la situation moyenne, la roulade arrière au sol (situation n°3).

C de Réalisation : - départ accroupi, pieds parallèles à largeur d'épaule
- placer le dos des mains sur les épaules
- coller le menton à la poitrine
- se laisser déséquilibrer vers l'arrière en poussant avec les jambes sans chercher à se rattraper avec les mains
- poser les mains à plat au sol et repousser le sol pendant la rotation
- se relever dans l'axe et se retrouver debout

C de réussite : maîtriser trois fois de suite l'élément avant de passer au suivant.
(+/-) voir situations

S1''

Objectif : amélioration de la rotation longitudinale

But : réussir une rotation longitudinale selon les critères gymniques

Nous proposons une suite de situations pédagogiques à titre d'exemples, pour permettre d'atteindre le but fixé. Les critères de réalisation seront donc légèrement différents selon la situation.

S2

Objectif : amélioration du franchissement du cheval

But : réussir à passer par dessus le cheval selon les critères gymniques

Nous proposons une suite de situations pédagogiques de la plus simple à la plus compliquée, pour permettre d'atteindre le but fixé. Les critères de réalisation seront donc légèrement différents selon la situation. Nous n'exposerons ici que ceux de la situation moyenne, le saut groupé (situation n°5). Les situations pourront aussi bien se faire le cheval en long ou en large.

C de Réalisation : - placer son tremplin en fonction de ses possibilités
- prendre un élan progressivement accéléré, (surtout ne pas ralentir vers la fin)
- impulsion puissante et jambes tendues sur le tremplin
- envoyer les bras en avant au moment de l'impact sur le tremplin
- poser les mains rapidement et brièvement sur le cheval à largeur d'épaules
- plier les genoux et passer les jambes entre les mains
- repousser fortement le cheval avec les mains
- se retrouver debout assez éloigné du cheval de manière équilibrée.

C de Réussite : maîtriser trois fois de suite l'élément avant de passer au suivant, et le faire vérifier par le professeur.
(+/-) voir situations

S3

Objectif : maîtriser l'enchaînement et la liaison de différents éléments selon le code gymnique

But : enchaîner 5 éléments avec ou sans aménagement du milieu

Face à un praticable, exécuter un mini enchaînement appris précédemment selon un code précis.

C de Réalisation : tous ceux vus pendant la séance ou le cycle

- ne pas s'arrêter entre deux éléments
- soigner les éléments de liaison
- maintenir un rythme dynamique ou plus lent en fonction des périodes de

l'enchaînement

- utiliser tout l'espace mis à disposition
- avoir une position de début et de fin significative

C de Réussite : exécuter un enchaînement gymnique selon un code de pointage précis.

NIVEAU II : (5/4/3) débrouillé

S1

Objectif : apprentissage du renversement (ATR) et amélioration de la prise d'information en situation inversée

But : tenir à l'équilibre en situation facilitante

Départ sur un plinth allongé sur le ventre. Poser les mains à plat sur le sol et envoyer une jambe à la verticale suivi de l'autre. Puis engager une rotation sur le tapis pour se retrouver debout.

C de Réalisation : - sortir le bassin du plinth

- poser les mains bien à plat sur le sol à largeur d'épaule
- regarder ses mains
- serrer les fesses et le ventre
- ne pas plier les bras
- tendre les jambes et les pointes de pieds
- rentrer la tête menton-poitrine et rouler sur le tapis
- se relever sans l'aide des mains

C de Réussite : maîtriser trois fois de suite la situation pour passer à la suivante.

(+/-) : - un pareur pourra aider à lever les jambes (à condition qu'il soit préalablement évalué par le professeur)

- + monter les deux jambes à la fois
- + tenir 2 secondes collé au plinth
- + tenir 2 secondes en se détachant du plinth

S2

Objectif : amélioration du renversement (ATR) et affinement de la prise d'information en situation inversée.

But : tenir à l'équilibre renversé en situation facilitante

Départ face au mur en fente avant. Poser les mains à plat au sol et envoyer la jambe arrière tendue vers le haut. Se coller contre le mur à l'équilibre.

C de Réalisation : - poser les mains bien à plat sur le sol à largeur d'épaule

- regarder ses mains
- serrer les fesses et le ventre
- ne pas plier les bras
- tendre les jambes et les pointes de pieds
- envoyer la jambe arrière tendue

- pousser sur la jambe avant

C de Réussite : maîtriser trois fois de suite la situation pour passer à la suivante.

(+/-) : - un pareur pourra aider à lever les jambes (à condition qu'il soit préalablement évalué par le professeur)

- + tenir contre le mur 2 secondes
- + se détacher du mur et tenir 2 secondes
- + partir de la position debout

S3

Objectif : amélioration du renversement (ATR) et affinement de la prise d'information en situation inversée.

But : tenir à l'équilibre renversé

Départ debout sur un praticable. Exécuter l'ATR roulade avant et se relever sans l'aide des mains.

C de Réalisation : idem S2

C de Réussite : tenir à l'équilibre 3 secondes sans bouger selon les critères gymniques

(+/-) : - un pareur pourra aider à lever les jambes ou à les tenir en l'air (à condition qu'il soit préalablement évalué par le professeur).

- + enchaîner deux ATR successivement
- + ATR ½ valse ou valse

NIVEAU III: (2nde à Ter)

Maîtrise du saut de lune

S1

Objectif : travail de la prise d'information complexe du saut de lune

But : enchaîner une course, un saut et un ATR sur un plinth

Départ à 5 mètres d'un tremplin, faire une petite course d'élan et prendre une impulsion sur un tremplin pour se retrouver accroupi sur un plinth. Puis enchaîner un ATR en bout de plinth et tomber plat dos sur un gros tapis de réception.

C de Réalisation : - course accélérée sans ralentir à la fin

- à l'impulsion sur le tremplin, envoyer les bras vers l'avant
- poser les mains bien à plat sur le bord du plinth à largeur d'épaule
- regarder ses mains
- serrer les fesses et le ventre
- ne pas plier les bras
- tendre les jambes et les pointes de pieds
- envoyer la jambe arrière tendue
- pousser sur la jambe avant
- rester bien gainé et se laisser tomber plat dos sur le tapis en repoussant le plinth

C de Réussite : parvenir à enchaîner les actions correctement et sans temps d'arrêt trois fois de suite pour pouvoir passer à la suivante.

(+/-) : - le professeur pare les élèves en difficulté

S2

Objectif : travail de la prise d'information complexe du saut de lune

But : enchaîner une course, un saut et un ATR sur un cheval en large

Départ à 5 mètres d'un tremplin, faire une petite course d'élan et prendre une impulsion sur un mini trampoliner pour se retrouver en ATR sur le cheval. Puis tomber plat dos sur un gros tapis de réception.

C de Réalisation : idem S1

- envoyer les talons vers le haut

C de Réussite : parvenir à enchaîner les actions correctement et sans temps d'arrêt trois fois de suite pour pouvoir passer à la suivante.

(+/-) : - le professeur pare les élèves en difficulté

- + se retrouver assis
- + se retrouver accroupi
- + reculer le trampoline

S3

Objectif : travail de la prise d'information complexe du saut de lune

But : faire une lune sur un cheval en large

Départ à 15 mètres d'un tremplin, faire une course d'élan accélérée et prendre une impulsion sur un tremplin et se retrouver en ATR passé sur le cheval. Puis stabiliser sa réception

C de Réalisation : idem S2

C de Réussite : faire une lune avec un tremplin à plus d'un mètre du cheval et une réception à plus d'un mètre du cheval aussi, selon les critères gymniques.

(+/-) : - le professeur pare les élèves en difficulté

- mettre un mini trampoline
- + augmenter la distance de réception après le cheval
- + reculer le tremplin
- + mettre le cheval en long

XIV] ACROSPORT :

En plus des enjeux de formation de la gym, on peut ajouter la socialisation et la coopération

XV] A CONNAITRE :

- Les théories de CARASCO (parcours à thèmes et généraux) et GOIRAND (se déplacer, voler, tourner, intégrer la situation renversée).
- Le système visuel élément important de prise d'information
- Le système vestibulaire et l'oreille interne
- Revoir quelques notions d'Anatomie et de biomécanique.
- Attention particulière portée au «R-O-V» de Goirand
- 4 auteurs leaders d'opinion :

	R. CARRASCO	P. GOIRAND	J. LEGUET	C. PIARD
Périodes de publication	5 livres de 72 à 82	de 65 à 95	de 79 à 89	régulièrement depuis 69
Activité actuelle		UFRSTAPS LYON	UFRSTAPS CAEN	Maître de conférence UFRSTAPS ParisX
Ouvrage de Réf.	Essai de systématique d'enseignement de la gym. aux agrès. 1972 Vigot	Didactique de la gym et EP. Revue Spirale n°1 et 3 1990	Actions motrices en gym. sportive. Vigot 1985	Gym et enseignement programmé. Vigot 1990
Pédagogie	<u>schèmes d'action</u> antéimpulsion, rétroimpulsion, répulsion,	<u>4 verbes d'action</u> : se déplacer, voler, tourner, intégrer la verticale	<u>12 types d'action</u> <u>motrices</u> : passer en appui renversé.	<u>6 bases d'orientation</u> appuis et suspensions enroulements

	impulsion, giration, fermeture angle. Il décrit l'aspect interne du geste gymnique	renversée. ROV	tourner sur soi sauter, se balancer en appui, suspension renversée, se déplacer bipédiquement, passer au sol, se recevoir, cercler.	ATR renversements bascules saut groupé
Sciences	Psychologie de l'enfant PIAGET	sciences de l'Education, philosophie de B. JEU et biomécanique	Psychologie génétique Neuro-sciences Paillard et Azémar	Psychologie cognitive et biomécanique
CARTE DE VISITE	FFG Formateur de cadres	FSGT Formateur prof EP.S	FFG, haut niveau. Prof EP.S	FSCF Formateur prof EP.S

XVI] EVALUATION :

Une distinction est faite entre les agrès et le saut de cheval. Mais au niveau de l'évaluation le décompte des points est identique : 14 points pour la difficulté et la réalisation du projet, 3 points en ce qui concerne le projet et 3 points au niveau du rôle de juge.

XVII] BIBLIOGRAPHIE :

- les travaux de REZETTE et son mémoire de l'INSEP : Acrobatie Sportive 1983
- Les nouveaux programmes de 6ème livret n°6
- «Dossier EP.S n°25 :Activités gymniques et acrobatiques» HAUW et ROBIN 1996
- «Dossier EP.S n°26 : ce qu'on ne peut ignorer.....» DREEPS de NICE 1996
- «Dossier EP.S n°18 : gymnastique artistique et sportive » PERNET 1994
- Revue EP.S n°200, 201, 249, 239, 228, 219, 233, 254,211, 223, 235, 241, 244, 190, 189, 252, 253, 185,278
- Programme d'accompagnement du lycée.