



EN GYMNASTIQUE : QUE CHERCHE-T-ON À FAIRE ACQUERIR ?

Une perception du corps dans l'espace ; un gainage maîtrisé du bassin ; une élévation pour aller de plus en plus vers l'aérien.

Trois domaines sont concernés : le MOTEUR (appuis, impulsions, réceptions, enchaînement d'actions), l'AFFECTIF (de la peur initiale au dépassement de soi > exploit sportif, le COGNITIF ET INFORMATIONNEL (s'impliquer dans l'action lors de l'enchaînement, prendre des informations visuelles et kinesthésiques)

Pour l'élève :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| -se gagner | Vaincre sa peur, dépasser ses craintes |
| -enchaîner des actions | |
| -transformer ses appuis | Faire devant les autres |
| -s'équilibrer | Prendre des informations et s'adapter |
| -s'élever | Prendre en compte les aides et les consignes |
| -construire son corps dans l'espace | |

Pour l'enseignant

- connaître les fondamentaux de l'activité
- avoir le sens de l'OBSERVATION des conduites motrices de l'élève
- faire évoluer ses propres représentations de l'activité
- viser la « limite haute » dans les situations tout en veillant à la sécurité
- avoir des contenus didactiques à apporter.

L'observation est guidée (documents pédagogiques départementaux)

Des propositions de solutions jouent sur l'EMOTION, les CONDUITES MOTRICES.

Le retour sur les réussites et les craintes dépassées fait progresser.

SE RASSURER D'ABORD. METTRE EN ŒUVRE. GUIDER

QUELQUES PISTES POUR AMELIORER L'OBSERVATION DES ELEVES, LES REPONSES ET RELANCES A APPORTER.

Une démarche pédagogique basée sur « l'exploit individuel » à partir d'une progression :

1. L'élève s'essaie sur les différents ateliers et répond à un signal.
2. Il lui faut faire correspondre à une tâche, une réponse motrice adaptée.*
3. Il combine deux actions parmi les 3 de base (s'équilibrer, sauter, se renverser...)
4. Il anticipe pour produire un enchaînement cohérent où chaque action prépare la suivante.

*Le module de gymnastique départemental aide à concevoir les consignes de relance.

A chaque moment du cycle, l'observation de l'élève permet de lui faire franchir les étapes indispensables au palier suivant :

L'élève agit	le maître observe et relance	L'élève réagit
Placement /action /résultat- Statique/dynamique/instable Fixes/perdus/	POSTURE. ACTE. PRISE DE REPERES.	action /résultat + dynamique >stat maîtrisé perdus/nouveaux repères

Les éléments apportés par l'enseignant agissent sur la SENSATION :
confort /« danger »/réconfort ;

Remarques et consignes :

- Lors de l'allongement ventral ou dorsal, coller les bras contre les oreilles.
- Porter son regard au loin, à l'horizontale.
- Arrondir le dos, pointer le menton pour lancer la roulade avant.
- Si ATR, alléger les appuis en soulageant les bras (tenu sous les aisselles vers le haut).Le renversement est facilité si on lance une jambe à la fois.
- Pour la rotation, l'impulsion vient du bas du corps ; le regard finit par s'orienter. Le repérage se fait sur la zone de réception (colorée et fixe).
- Lors d'une perte d'appuis (roulade arrière, chute arrière), le regard doit se fixer le plus longtemps possible sur le dernier point d'appuis.

CONSIGNES D'AIDE ET DE RELANCE .

SE DEPLACER DE PLUS EN PLUS HAUT

REPERES et AIDES :

- Sur les poutres, regarder loin devant.
- Sauts de lapin : s'appuyer sur les mains, en avant et relever les fessiers.
- Saut en extension : en sautant, frapper dans ses mains au dessus de la tête.
- Réception : arriver sur les 2 pieds ; ne plus bouger.

RELANCE :

- Varier les déplacements sur la poutre (AV,AR, au dessus de l'obstacle).
- Porter un objet large sur les poutres (type « caissette »)

SAUTER

REPERES et AIDES :

- Sauts de lapin : s'appuyer sur les mains, en avant et relever les fessiers.
- Saut en extension : en sautant, frapper dans ses mains au dessus de la tête.
- Saut et rotation : en tournant, fixer un point au dessus du départ « A »
- Réception : arriver sur les 2 pieds ; ne plus bouger.

RELANCE :

- Varier les enchaînements de sauts (long, long, court) en 1 et 2
- Décaler les zones de sauts pieds joints
- Varier les distances et zones d'impact (rythme)

ROULER

REPERES et AIDES :

- Au départ insister sur la poussée des jambes
- Pour rouler en contrebas ; poser ses mains bien à plat, serrer et fléchir les bras ; rentrer la tête ; arrondir le dos.
- Se relever : talons fesses ; regard vers l'avant

RELANCE :

- Enchaîner les roulades aidées (pentes)
- Introduire l'esthétique
-

SE RENVERSER

REPERES et AIDES :

- Appuis, mains à plat, gagner le bassin
- Sur la barres : mains en pronation (pouce dessous), regard vers les pieds
- Bloc mousse pour surélever le centre de gravité pour la rotation barre
Présence de l'adulte obligatoire !!!
- Tonicité des bras, regard vers les mains pour le « cochon pendu », contrôler la descente

RELANCES : Ajouter ou ôter les blocs mousses pour varier les hauteurs d'engagement