

LES ENJEUX DE LA PRATIQUE GYMNIQUE SCOLAIRE

Les pratiques physiques et sportives scolaires s'organisent selon une classification présentée dans les programmes 2007 selon une logique qui permet de développer quatre types de compétences spécifiques :

- 1) réaliser une performance mesurée** (activités athlétiques essentiellement et natation) ;
- 2) adapter ses déplacements à différents types d'environnement** (escalade, orientation, activités nautiques, bicyclette et natation subaquatique) ;
- 3) s'affronter individuellement ou collectivement** (jeux collectifs, sports de combat de préhension, escrime, jeux de raquettes) ;
- 4) concevoir et réaliser des actions à visée artistiques, esthétiques ou expressives** (danse, gymnastique, activités de cirque, GRS).

Le **parcours** suivi par l'élève doit lui permettre d'avoir fait l'apprentissage de ces différentes compétences dans le cadre de ces différentes activités physiques.

Par ailleurs, en cohérence avec la loi d'orientation 2005 qui propose un **socle commun** de connaissances et de compétences pour tous enseignées dans toutes les disciplines de l'école, la pratique de l'EPS va elle aussi permettre de développer des compétences, des connaissances, des attitudes et des capacités des sept piliers du socle commun.

« **L'enjeu** », c'est ce que l'élève va gagner à pratiquer la gymnastique dans le cadre scolaire.

1. Apprendre à créer et réaliser des enchaînements de formes gymniques tout en faisant un apprentissage social et civique, en devenant plus autonome, en prenant des initiatives:

Il s'agit pour chaque élève de choisir des enchaînements de formes qui lui conviennent et d'adapter sa production au code de jugement basé sur la **difficulté** et la **maîtrise technique et esthétique**.

Chaque élève produit ces enchaînements de formes et aide un ou plusieurs camarades dans ses choix. (binôme-tutorat).

2. Apprendre à piloter son corps dans l'espace en apprenant à mieux se connaître, à s'entraider :

L'espace de pratique de la gymnastique est soumis à la **pesanteur** et l'élève doit avoir une activité perceptive lui permettant d'acquérir des repères pour **maîtriser des postures inhabituelles** : de plus en plus renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles (locomotion sur les membres supérieurs), de plus en plus tournées.

Cet apprentissage est collectif et met les élèves en situation d'aide.

3. Apprendre à montrer ce que l'on fait :

La prestation gymnique présentée et jugée met l'élève en scène. Il trouve ainsi l'occasion de se montrer en action et est amené à **accepter le regard critique** des autres sur ce qu'il réalise.

Placé sur des buts de maîtrise, il se sent devenir de plus en plus compétent et apprend à **se servir de ses erreurs** pour progresser.

4. Apprendre à apprécier une prestation , à débattre et argumenter et ainsi faire l'apprentissage de la maîtrise de la langue française

Juger un ensemble de prestations gymniques apprend à faire un choix, prendre une décision, **trancher**. C'est l'occasion pour l'élève de visualiser et distinguer ce qui est de l'ordre de la virtuosité et ce qui est de l'ordre de l'esthétique.

LES PRINCIPES D'ACTION FONDAMENTAUX

Pour réaliser correctement les enchaînements de formes, certains principes techniques sont à travailler en tant que « **fondamentaux** » de l'activité gymnique.

1. Les actions gymniques de base

Le répertoire moteur de base étudié en gymnastique à l'école primaire se retrouve dans les actions suivantes à enchaîner :

- se renverser
- tourner
- se déplacer en équilibre
- sauter-franchir
- voler
- se suspendre
- se balancer

2. Les fondamentaux

a) apprendre à aligner ses segments : en appui au sol, debout, en renversement :

- le placement de départ, avant d'exécuter la forme : bras verticaux, corps tendu ;
- le placement à l'arrivée : corps droit, bras le long du corps, corps équilibré ;

toute action gymnique commence par ce placement de départ et finit sur ce même placement à l'arrivée.

b) apprendre à prendre appui sur les mains :

- mains à plat
- pouces et doigts dans l'axe
- mains simultanées, mains alternatives
- résister à la pression du poids du corps.

c) apprendre à verrouiller les articulations :

- les coudes
- la ceinture scapulaire : impulsion bras
- la ceinture pelvienne : contracter fessiers et abdominaux

d) apprendre à passer d'un appui sur les pieds à un appui sur les mains :

- en déplacements quadrupédiques
- en déplacements type « bonds de lapin »
- départ en fente avant

e) apprendre à placer son dos :

- en appui sur le sol
- en quadrupédie : dos plat, dos creux, dos rond
- enrouler les vertèbres
- dérouler les vertèbres

f) apprendre à donner une impulsion pieds :

- sur un tremplin, rebond deux pieds
- pré appel et appel sur le tremplin après un élan
- pieds simultanés ou pieds décalés.