

# L'ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE DE LA GYMNASTIQUE AU SOL

## **I-Caractéristique de l'activité :**

### **L'essence de l'activité :**

**La gymnastique est une activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par les pratiquants. Originalité, risque et virtuosité caractérisent cette activité.**

### **Les enjeux à l'école :**

**La pratique de la gymnastique durant la scolarité, permet à l'élève :**

- ✓ **d'accepter de prendre et de maîtriser des risques.**
- ✓ **de connaître, d'accepter et de piloter son corps dans l'espace, sa silhouette.**
  - ✓ **de diversifier et d'enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives présentées à l'occasion de fêtes, de spectacles ou de compétitions).**
- ✓ **d'agir et de se surpasser dans des situations gymniques et des espaces variés et complexes.**
- ✓ **acquisitions de savoir-faire et de compétences spécifiques situant l'élève par rapport au groupe classe, assurant par la même l'élévation du niveau potentiel physique.**
  - ✓ **de connaître et de comprendre les pratiques sociales et culturelles du monde contemporain.**
  - ✓ **de donner une valeur esthétique au mouvement produit.**

### **Logique interne :**

**Les éléments gymniques seront appréciés selon 3 facteurs :**

- **leur difficulté**
- **leur combinaison**
- **leur exécution**

**La maîtrise d'exécution doit tenir compte :**

- **du contrôle du geste**
- **de la tenue du corps**
  - **de l'équilibre**
- **de l'amplitude du geste**

**Donc c'est une :**

- ✓ **activité de production de formes jugées et appréciées selon les codes.**
  - ✓ **activité hiérarchisée.**
- ✓ **activité uniquement composée de situations inhabituelles.**
- ✓ **activité de réorganisation de l'équilibre dans l'action.**

### **Les problèmes fondamentaux :**

**La pratique de la gymnastique permet de passer d'un équilibre vertical de terrien à la construction de nouveaux équilibres de plus en plus renversés et de plus en plus aériens.**

- ✓ maîtrise du risque (couple risque- sécurité).
- ✓ construction de nouveaux repères (informationnels).
- ✓ organiser les déplacements (voler, tourner, se déplacer ...).
  - ✓ contrôle des mouvements.
  - ✓ dissociation segmentaire.

### **Les traits pertinents :**

- ✓ postures et attitudes gymniques.
- ✓ espace organisé, matériel spécifique (Tapis, Tremplin, Plinthe,.....).
- ✓ variétés des éléments et des actions.
- ✓ productions de formes corporelles avec recherche d'esthétisme.
- ✓ enchaînement d'actions " coordination et liaison entre chaque élément ".
- ✓ risque, maîtrise des émotions, sécurité permanente.
- ✓ codifications et règles à suivre afin de permettre un jugement.

### **Les composantes de l'activité :**

<b>aériennes</b>	<b>renversées</b>	<b>manuelles</b>	<b>tournées</b>
<b>Sauts Envol Lâchers</b>	<b>des éléments la « tête en bas »</b>	<b>des appuis manuels nombreux</b>	<b>des rotations très nombreuses et complexes</b>

## Tableau des éléments gymniques

<i>Descriptif des éléments</i>		<i>Dif</i>	<i>Repères techniques</i>
<b>01</b>	<b>Toute forme de roulade AV sans suspension</b>	<b>A</b>	<b>Espace avant : Détente, création et maîtrise de la rotation du corps pour un enchaînement équilibré des éléments qui suivent</b>
<b>02</b>	<b>Roulade AV avec suspension / jambes tendues</b>	<b>B</b>	
<b>03</b>	<b>Saut d'ange</b>	<b>C</b>	
<b>04</b>	<b>Toute forme de salto avant</b>	<b>D</b>	
<b>05</b>	<b>Toute forme de roue sans temps de suspension</b>	<b>a</b>	<b>Lier course/impulsion espace AF : Liaison impulsion-bras/impulsion-jambes, rotation longitudinale puis création/maîtrise de la rotation AV</b>
<b>06</b>	<b>Rondade et roue arabe</b>	<b>b</b>	
<b>07</b>	<b>Demi-tour saut d'ange</b>	<b>c</b>	
<b>08</b>	<b>Demi-tour salto avant</b>	<b>d</b>	
<b>09</b>	<b>Roulade AR simple</b>	<b>A</b>	<b>Espace arrière: De la roulade au salto, la création et la maîtrise de la rotation suivant les besoins des éléments qui soutenant la réussite</b>
<b>10</b>	<b>Roulade AR vert l'ATR</b>	<b>B</b>	
<b>11</b>	<b>Toute forme de Flip-flap</b>	<b>C</b>	
<b>12</b>	<b>Toute forme de salto arrière</b>	<b>D</b>	
<b>13</b>	<b>Montée simple à l'ATR jambes alternatives</b>	<b>a</b>	<b>ATR en élan jusqu'aux rotations jambes alternatives : Maîtrise de fouettés de jambes en ATR, en/ou sans impulsion bras</b>
<b>14</b>	<b>ATR valse (Rotation longitudinale de 180)</b>	<b>b</b>	
<b>15</b>	<b>Saut de mains</b>	<b>c</b>	
<b>16</b>	<b>Saut de mains sans pose de mains (360)</b>	<b>d</b>	
<b>17</b>	<b>Montée simple à l'ATR jambes simultanées</b>	<b>A</b>	<b>Espace avant : Impulsion jambes arrêt/passage par ATR ou rotation du corps, ces éléments exigent contrôle de la rotation</b>
<b>18</b>	<b>Saut japonais ATR</b>	<b>B</b>	
<b>19</b>	<b>Flip-flap avant</b>	<b>C</b>	
<b>20</b>	<b>Salto arabe et saltos latéraux</b>	<b>D</b>	
<b>21</b>	<b>Saut en extension, rotation allant à 270</b>	<b>a</b>	<b>Sauts et rotations longitudinales : Détente verticale, conservation de l'alignement et de l'équilibre du corps en rotation</b>
<b>22</b>	<b>Saut en extension rotation longitudinale de 360</b>	<b>b</b>	
<b>23</b>	<b>Saut en extension rotation longitudinale de 540</b>	<b>c</b>	
<b>24</b>	<b>Saut en extension rotation longitudinale de 720</b>	<b>d</b>	
<b>25</b>	<b>Forme de planche en dessous d'un angle de 45</b>	<b>A</b>	<b>Éléments de souplesse, de maintien et d'équilibres : Utilisation de la souplesse dans</b>
<b>26</b>	<b>Y, grand écart, planche écrasée</b>	<b>B</b>	
<b>27</b>	<b>Grand écart facial</b>	<b>C</b>	

<b>28</b>	<b>Planche faciale en i</b>	<b>D</b>	<b>des éléments d'équilibre et de maintien</b>
<b>29</b>	<b>Toute forme de pivot 180</b>	<b>a</b>	<b>Pivots et rotations longitudinales : Maîtrise de l'alignement du corps en équilibre sur un pied et création / conservation de la rotation</b>
<b>30</b>	<b>Toute forme de pivot de 360</b>	<b>b</b>	
<b>31</b>	<b>Toute forme de pivot 540</b>	<b>c</b>	
<b>32</b>	<b>Toute forme de pivot 720</b>	<b>d</b>	
<b>33</b>	<b>Forme de roulade AR ne passant pas par l'ATR</b>	<b>A</b>	<b>Roulades arrières et rotations longitudinales : Maîtriser le corps lors de l'ouverture - antéimpulsion et la capacité de greffer des rotations</b>
<b>34</b>	<b>Roulade AR ATR passager couché faciale etc.</b>	<b>B</b>	
<b>35</b>	<b>Roulade AR ATR 2s ou valse de 180</b>	<b>C</b>	
<b>36</b>	<b>Roulade AR ATR valse de 360</b>	<b>D</b>	
<b>37</b>	<b>Pont</b>	<b>a</b>	<b>Souplesse dynamique en ouverture antéimpulsion et ouverture des jambes en grand écart antéropostérieur pour renverser en AR ou en AV</b>
<b>38</b>	<b>Pont monté en souplesse AR</b>	<b>b</b>	
<b>39</b>	<b>Souplesse arrière</b>	<b>c</b>	
<b>40</b>	<b>Souplesse avant ou Tic-tac</b>	<b>d</b>	
<b>41</b>	<b>Chandelles et poiriers</b>	<b>A</b>	<b>Les éléments de force se caractérisent par la lenteur du temps de réalisation, de maintien et la justesse des positions</b>
<b>42</b>	<b>ATR en force bras et corps fléchis</b>	<b>B</b>	
<b>43</b>	<b>ATR en force bras tendus et corps fléchis</b>	<b>C</b>	
<b>44</b>	<b>Toute montée à l'ATR en force en Endo</b>	<b>D</b>	
<b>45</b>	<b>De la station couchée faciale tour 360</b>	<b>a</b>	<b>Éléments de liaison en rotation longitudinale: Maîtrise de l'alignement du corps, de l'équilibre et des impulsions</b>
<b>46</b>	<b>De la station couchée faciale tour 360 sautée</b>	<b>b</b>	
<b>47</b>	<b>Aller à l'ATR en valse AR et valse AV (360)</b>	<b>c</b>	
<b>48</b>	<b>Couchée faciale, lancer talons, monter en ATR</b>	<b>d</b>	
<b>49</b>	<b>Montées en ATR en placement de bassin</b>	<b>A</b>	

<b>50</b>	<b>ATR jambes en grand écart</b>	<b>B</b>	<b>jambes et rotation longitudinale : Maîtrise de l'alignement et de l'équilibre du corps</b>
<b>51</b>	<b>ATR valse 180 et ATR en grand écart</b>	<b>C</b>	
<b>52</b>	<b>ATR valse 360 et ATR en grand écart</b>	<b>D</b>	
<b>53</b>	<b>Saut de chat</b>	<b>a</b>	<b>Sauts gymniques: La capacité de sauter haut et greffer, souplesse des jambes et/ou rotation longitudinale tout en conservant son équilibre</b>
<b>54</b>	<b>Saut de chat rotation 180 / saut de biche</b>	<b>b</b>	
<b>55</b>	<b>Grande jetée</b>	<b>c</b>	
<b>56</b>	<b>Sissone</b>	<b>d</b>	
<b>57</b>	<b>Cercle d'une jambe</b>	<b>A</b>	<b>Cercles de jambes et rotation longitudinale : Maîtrise des appuis et de l'alignement du corps lors des rotations giratoires</b>
<b>58</b>	<b>Cercles d'une jambe et rotation e 180</b>	<b>B</b>	
<b>59</b>	<b>Healy</b>	<b>C</b>	
<b>60</b>	<b>Cercles des deux jambes</b>	<b>D</b>	
<b>61</b>	<b>Équerre jambes entre les bras 2s</b>	<b>a</b>	<b>Maîtrise du corps lors des éléments de maintien, d'équilibre et de force statique. Fermeture du corps, rétro et antéimpulsion</b>
<b>62</b>	<b>Équerre jambes écartées hors les bras 2s</b>	<b>b</b>	
<b>63</b>	<b>Équerre jambes à la verticale 2s</b>	<b>C</b>	
<b>64</b>	<b>Planche libre jambes écartées 2s</b>	<b>D</b>	

# LES FORMES MOTRICES PROPOSÉES À L'ÉLÈVE :

**Les formes motrices sont liées par : des sauts, des pas, des tours, des souplesses, des positions équilibrées .....**

<b>se déplacer : en équilibre tourner : sur soi ou autour de</b>	<b>se balancer : en suspension ou en appui franchir</b>
<b>se renverser : en appui ou en suspension</b>	<b>Rouler</b>
<b>sauter et se réceptionner</b>	<b>voler : être en l'air</b>

## **Les compétences à acquérir par les élèves :**

**Dans le champ disciplinaire, l'élève pourra :**

- ✓ **utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires.**
- ✓ **oser réaliser, en sécurité, des actions dans un environnement proche et aménagé.**

**Dans le champ des compétences transversales, l'élève pourra :**

- ✓ **se situer dans un espace, se construire des repères et les codés.**
  - ✓ **utiliser sa mémoire.**
- ✓ **affirmer son autonomie dans l'espace par rapport aux objets, aux personnes.**
- ✓ **adapter son comportement à l'activité exercée, connaître son corps et manifester de l'aisance corporelle.**
  - ✓ **être sensible à des valeurs esthétiques et exprimer ses préférences, y compris dans des productions.**
- ✓ **observer, interroger, verbaliser ce qu'il comprend ou le traduire par un dessin, une ébauche de schéma ou de report de résultats.**
  - ✓ **participer à un projet dont il connaît l'objet.**

**Exemple de Compétences en gymnastique niveau 1 Collège :**

- ✓ **se renverser corps tendu**
- ✓ **tourner en Avant corps groupé avec appuis des mains**
- ✓ **tourner en Arrière corps groupé avec appuis des mains**
  - ✓ **créer et contrôler une rotation longitudinale**
- ✓ **franchir un obstacle avec appuis dynamiques des bras**

- ✓ établir une continuité de réalisation d'éléments gymniques simples

# -La sécurité dans les activités gymniques :

- ✓ parer / aider un camarade à réaliser un élément difficile

## **S'échauffer :**

**L'échauffement est une transition mentale et physique entre un état de repos et un état optimal de travail, il doit avoir une durée de dix à quinze minutes, Il a plusieurs buts :**

- ✓ éviter les risques de blessures musculaires.
  - ✓ mobiliser les articulations.
  - ✓ assouplir les muscles.
- ✓ réaliser une préparation cardiaque et pulmonaire.
  - ✓ préparer l'activité qui suit.
  - ✓ prendre un groupe en main.

**Classiquement, on distingue deux parties qui sont :**

- ✓ L'échauffement général
- ✓ L'échauffement spécifique

### **L'échauffement général :**

**L'activation du système cardio-pulmonaire**

**La mobilisation articulaire**

**Les étirements**

**Le renforcement musculaire**

### **1. L'activation du système cardio-pulmonaire**

**Objectif : mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O<sub>2</sub> aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.**

**Moyens : un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélérations) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)**

**Consignes : Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps !**

## **2. La mobilisation articulaire**

**Objectif : mobiliser les différentes articulations : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.**

**Moyens : exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple)**

### **Consignes :**

**Je vais doucement et lentement, je ne force pas !**

**Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement)**

**J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation**

## **3. Les étirements musculaires**

**Objectif : étirer les fibres musculaires.**

**Moyens : exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire.**

### **Consignes :**

**Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.**

**tenir la position 10 secondes.**

**un minimum de 3 répétitions par étirement.**

**l'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace !**

**souffler pendant l'étirement !**

## **4. Le renforcement musculaire**

**Un exemple : Les abdominaux**

**Objectif : renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité.**

**Moyen : exercices spécifiques (voir tableau)**

### **Consignes :**

**travailler dos rond et jambes fléchies.**

**en course interne : angle tronc/jambes fermé !**

**répéter 15 à 30 fois selon le niveau.**

**expirer pendant l'effort et "contrôler la descente".**

### **L'échauffement spécifique**

**Cette partie de l'échauffement inclut une mobilisation articulaire spécifique à l'activité et des gestes propres à la discipline sportive pratiquée, cette partie de l'échauffement est souvent l'occasion de pratiquer des exercices de déplacements plus ou moins complexes sous forme répétitive avec un souci d'efficacité maximale.**

### **Parer :**

**Manipuler, aider, parer, trois niveaux d'aide :**

- ✓ **La manipulation se fait uniquement avec contact. Elle place le gymnaste et conduit l'exercice à sa place pour lui faire ressentir une position inhabituelle. On va manipuler par exemple les**



**premières roulades avant ou arrière pour faire « vivre » le mouvement.**

- ✓ **L'aide est une action extérieure qui s'ajoute à l'action proposée et intervient à l'endroit crucial de l'exercice. On va aider par exemple à tenir un appui tendu renversé ou à monter sur le porteur en proposant un appui supplémentaire.**
- ✓ **La parade permet d'éviter l'accident. Le pareur est dans une attitude de « guetteur » prêt à intervenir en cas de nécessité. Il n'y a pas de contact.**

**Les principes communs aux trois formes d'aide :**

- ✓ **il faut être concentré et attentif aux réactions du gymnaste.**
- ✓ **il faut veiller à saisir les appuis ou les prises aux emplacements tels que les articulations ne se trouvent pas au danger.**
  - ✓ **il faut veiller à ne pas gêner le mouvement.**
- ✓ **il faut être placé prêt du gymnaste et avoir une attitude qui permet d'exécuter un déplacement si nécessaire.**
- ✓ **il faut savoir et connaître la technique du mouvement travaillé par le gymnaste (on ne se place pas de la même façon pour parer un appui tendu renversé ou une roue).**