

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 :

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

Tableau des éléments gymniques

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

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

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

LES FORMES MOTRICES PROPOSÉES À L'ÉLÈVE :

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

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

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'O₂ 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).**