

Activités gymniques



Grégory Delboé
Formateur EPS
ESPE Lille Nord de France

Au programme...

ASPECTS TRAITÉS DANS CE DIAPORAMA + SOURCES	DÉFINITION
LOGIQUE INTERNE <i>J.DUGAL - Analyse et traitement didactique des APS, EPS n°230 - 1991</i>	« La notion de logique interne d'une APS(A) recouvre tout ce qui la caractérise, ce qui en fait l'essence ou l'essentiel. Elle correspond aux caractéristiques fondamentales de l'APS concernée : possibilités de marque, de déplacements dans l'espace, de relations, de manipulations d'engins... »
PROGRAMMES ET ACCOMPAGNEMENT DE PROGRAMMES <i>BO HS n°3 du 19/06/2008</i>	Les programmes nationaux de l'école primaire définissent pour chaque domaine d'enseignement les connaissances et compétences à atteindre dans le cadre des cycles ; ils indiquent des repères annuels pour organiser la progressivité des apprentissages (...). Ils laissent cependant libre le choix des méthodes et des démarches , témoignant ainsi de la confiance accordée aux maîtres pour une mise en œuvre adaptée aux élèves. La liberté pédagogique induit une responsabilité : son exercice suppose des capacités de réflexion sur les pratiques et leurs effets. Elle implique aussi, pour les maîtres, l'obligation de s'assurer et de rendre compte régulièrement des acquis des élèves.
PROBLÈME(S) FONDAMENTAL (AUX) <i>J. DUGAL - Analyse et traitement didactique des APS, EPS n°230 - 1991</i> <i>B.BODA et RÉCOPÉ – Instrument d'analyse et de traitement de l'APS à des fins d'enseignement de l'EPS, EPS n°231, 1991</i>	« C'est le problème auquel un élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique, problème de cohérence étroite avec la logique interne de l'APS(A). Il décrit la contradiction essentielle constitutive de celle-ci . » « Problème « minimal » et « suffisant » auquel doit constamment faire face tout sujet engagé dans l'activité , sans distinction de niveau de pratique. Le respect absolu de ce problème fondamental semble être un <u>principe organisant la construction de toute tâche d'apprentissage</u> »
RESSOURCES MOBILISÉES <i>B.BODA et RÉCOPÉ – Instrument d'analyse et de traitement de l'APS à des fins d'enseignement de l'EPS, EPS n°231, 1991</i>	Ensemble des connaissances, déclaratives et procédurales, des capacités structurales et fonctionnelles, des aptitudes relatives aux composantes de la conduite, qui constitue le répertoire caractérisant les pouvoirs d'un sujet .
REPÈRES DIDACTIQUES <i>Ph. Meirieu - apprendre, oui mais comment ? - 1990</i>	Au sujet de la didactique : « Réflexions et propositions sur les méthodologies à mettre en œuvre pour permettre l'appropriation de contenus spécifiques. »
VARIABLES DIDACTIQUES <i>V.LAMOTTE - Lexique de l'enseignement de l'EPS - 2007</i>	« La manipulation des variables didactiques suppose de la part de l'enseignant une identification de celles-ci, ainsi qu'une identification la plus fine possible des ressources de l'élève. En effet, la maîtrise de ces variables constituent le moyen principal pour construire le décalage optimal entre les contraintes de la tâche et les ressources de l'élève. Le jeu sur les variables est donc un élément essentiel puisque c'est lui qui détermine les possibilités de « perturbations adéquates » de l'élève afin qu'il puisse entrer dans une dynamique de transformation de ses comportements. »

Logique interne

- Produire des formes corporelles destinées à être vu et jugé, selon un code collectif, et appréciées pour leur maîtrise et leur difficulté.

Programmes de maternelle

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

- Certains des plus jeunes enfants ont besoin de temps pour conquérir des espaces nouveaux ou s'engager dans des environnements inconnus. D'autres, au contraire, investissent d'emblée les propositions nouvelles sans appréhension mais également sans conscience des risques potentiels. [→ à exploiter pour la question 1 du CRPE, relative aux comportements]
- Dans tous les cas, l'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites.
- Il les invite
 - à mettre en jeu des **conduites motrices inhabituelles** (escalader, se suspendre, ramper...),
 - à développer de **nouveaux équilibres** (se renverser, rouler, se laisser flotter...),
 - à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...).
- Pour les enfants autour de quatre ans, l'enseignant enrichit ces expérimentations à l'aide de matériels sollicitant l'équilibre (patins, échasses...), permettant de nouveaux modes de déplacement (tricycles, draisiennes, vélos, trottinettes...). Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

Programmes cycle 2

S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE

Attendus de fin de cycle

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée .
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives .

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</p> <p>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</p> <p>S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</p> <p>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</p>	<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque.</p>

repères de progressivité

Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution . Les élèves évoluent au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple . Lors des activités gymniques, ils réalisent des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées . Ils réalisent progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique .

Programmes cycle 3

CONTRIBUTIONS ESSENTIELLES DES DIFFÉRENTS ENSEIGNEMENTS AU SOCLE COMMUN

Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps : L'éducation physique et sportive apprend aux élèves à s'exprimer en utilisant des codes non verbaux, gestuels et corporels originaux. Ils communiquent aux autres des sentiments ou des émotions par la réalisation d'actions gymniques ou acrobatiques, de représentations à visée expressive, artistique, esthétique. Ils en justifient les choix et les intentions.

S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE

Attendus de fin de cycle

- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres

Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création.

repères de progressivité

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

Problèmes fondamentaux

- Gérer le **rapport risque / sécurité** : contrôler ses actions et, dans le même temps, ses émotions.
- **S'équilibrer** :
 - Équilibre renversé : Placer ses segments au dessus des mains, ouvrir les charnières épaules et bassin, basculer le corps (des pieds sur les mains)
 - Équilibre aérien : maîtriser impulsion et réception, construire les trajectoires en translation, construire des trajectoires en rotation.
- **Se propulser** : la propulsion à partir d'appuis manuels est inhabituelle, ce qui pose des problèmes kinesthésiques, musculaires, articulaires...etc.
- **Être coordonné**, entre le haut et le bas / les parties corporelles droites et gauches, pour réaliser des actions ou des éléments gymniques, avec ou sans enchaînements.

Ressources mobilisées

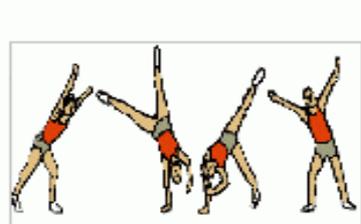
- **Ressources énergétiques** : la filière principalement sollicitée est l'anaérobie alactique (actions brèves et intenses). L'aérobie intervient dans le cas d'enchaînements d'actions/de déplacements ou de parcours qui durent...
- **Ressources motrices** : contraintes de coordination et d'équilibration demandent de développer des compétences liées à l'adresse, des capacités liées à la souplesse et à la maîtrise des paramètres spatio-temporels.
- **Ressources cognitives** : Observer et juger objectivement des productions gymniques à l'aide d'un code commun
- **Ressources affectives et sociales** : Percevoir, accepter et maîtriser les risques / S'organiser en groupe autour de la construction de règles de fonctionnement collectives, coopérer, s'entraider, observer
- **Ressources informationnelles** : Prendre conscience du schéma corporel (particulièrement au niveau proprioceptif) pour construire de nouveaux équilibres
- **Ressources mécaniques** : Développer une motricité dans un environnement inhabituel et spécifique

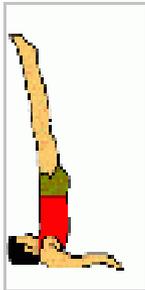
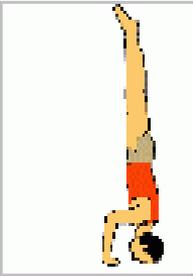
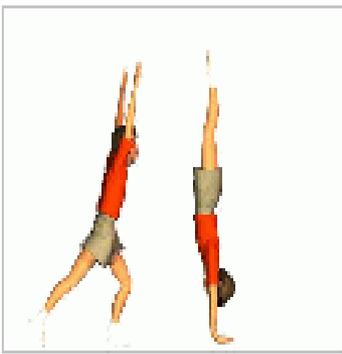
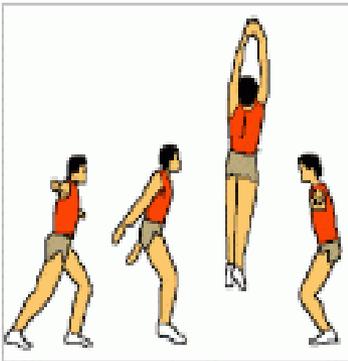
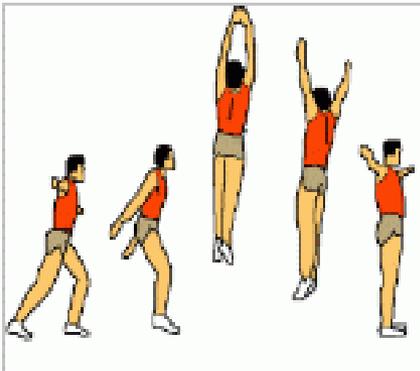
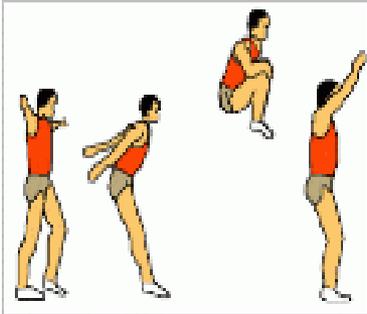
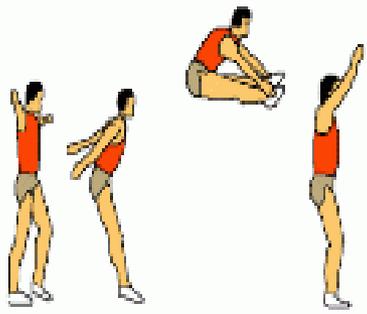
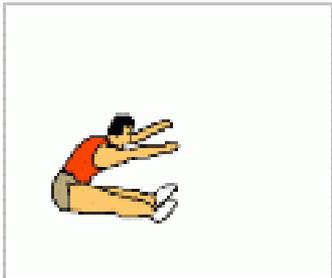
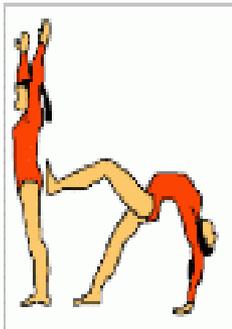
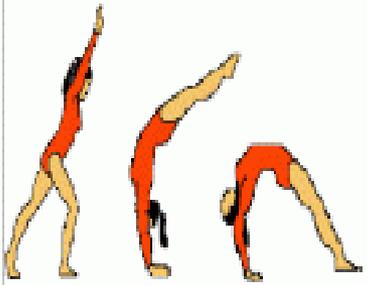
Repères didactiques : actions motrices et critères de réalisation

- **Marcher** : en équilibre instable, sur des surfaces réduites et surélevées → regard décentré, sensations proprioceptives (au niveau plantaire), écarter les bras.
- **Rouler (face à soi)** → rentrer la tête (se décentrer), appuis manuels dans l'axe du déplacement, grouper/dégrouper.
- **Tourner** : rotation amorcée par la tête, hypertonicité du corps, prise d'informations visuelles pour la réception.
- **Sauter** : impulsion importante (se donner du temps pour réaliser la figure), se réceptionner « en souplesse ».
- **Franchir** : coordination des appuis (membres inférieurs / supérieurs), accepter de renverser le bassin au dessus des mains, se réceptionner en équilibre.
- **Se renverser** : accepter une pression forte sur les mains, donner une impulsion contrôlée au sol, renverser le bassin, rester corps tendu jusqu'à une éventuelle roulade (dans ce cas, déverrouiller les bras)
- **Se suspendre / se balancer** : rester corps tendu (gainage), créer l'énergie nécessaire par les membres inférieurs.

VOCABULAIRE DES FIGURES

(source : <http://www.lp2i-poitiers.fr>)

Acrosport	ACROBATIES INDIVIDUELLES			L.P.I.
difficultés	A	B	C	D
Rotation avant				
	Roulade avant	Roulade avant écart	Roulade avant élevée	Salto avant
Rotation arrière				
	Roulade arrière	Roulade arrière écart	Roulade arrière tendue	Roulade arrière piquée
Passage pieds/ mains				
	Roue	Roue à une main	Rondade	Saut de main

<p>Élément de maintien</p>				
	<p>Chandelle</p>	<p>Trépied</p>	<p>Monter à l'ATR</p>	<p>ATR tenu 2"</p>
<p>Saut</p>				
	<p>Saut demi-tour</p>	<p>Saut un tour</p>	<p>Saut groupé</p>	<p>Saut carpé</p>
<p>Souplesse</p>				
	<p>Station écart</p>	<p>Souplesse arrière</p>	<p>Y</p>	<p>Souplesse avant</p>

Variables didactiques

- **Espace** : diminuer / augmenter, baliser
- **Corps** : réduire / augmenter les exigences avec le nombre de parties du corps en jeu
- **Temps** : plus ou moins vite, avec plus ou moins d'enchaînements
- **Matériel** : plus ou moins rebondissant, large, long, haut ...
- **Relation** : imiter, faire avec / sans l'autre ...
- **Émotions** : avec ou sans musique, répétition ou nouveauté / complexité (prise de risque), incongruité (faire différemment)...

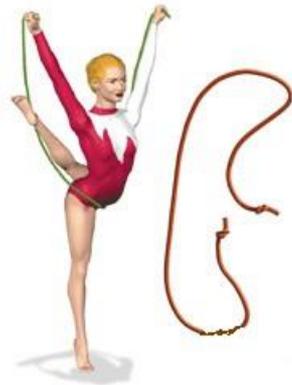
Culture de l'activité

- La **gymnastique artistique masculine (GAM)** est une discipline consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur six **agrès** différents (on parle également d'appareil ou d'engin) : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe. L'ensemble des mouvements et des enchaînements possibles sur chaque agrès est régi par un **code de pointage**. Sport de base et **discipline olympique** par excellence, la **gymnastique artistique féminine (GAF)** se pratique sur 4 **agrès** : saut de cheval, barres asymétriques, poutre et sol (dans l'ordre du déroulement normal d'une compétition). La GAF tient autant de l'art que du sport : au-delà de la performance physique, de plus en plus impressionnante, la maîtrise technique, la souplesse et la grâce sont les qualités de la réussite. (Source :WIKIPEDIA)
- Connaître les figures au sol : http://bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/gym/2005_fiches_sol_garcons.pdf
- Pour aller plus loin dans la connaissance de l'APSA et les aspects didactiques, consulter cet excellent dossier : http://www.ac-grenoble.fr/ien.st-julien-en-genevois/IMG/pdf/Didactique_et_pedagogie_de_la_gymnastique.pdf

Les agrès en gym



Les engins en GRS



corde



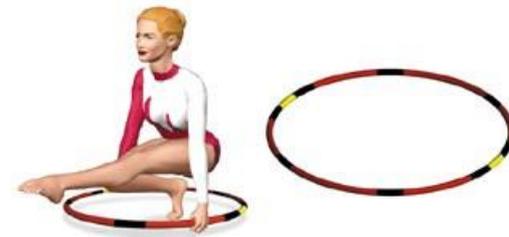
ruban



ballon



massues



cerceau