

LA GYMNASTIQUE SPORTIVE

Apprendre en faisant de la gymnastique

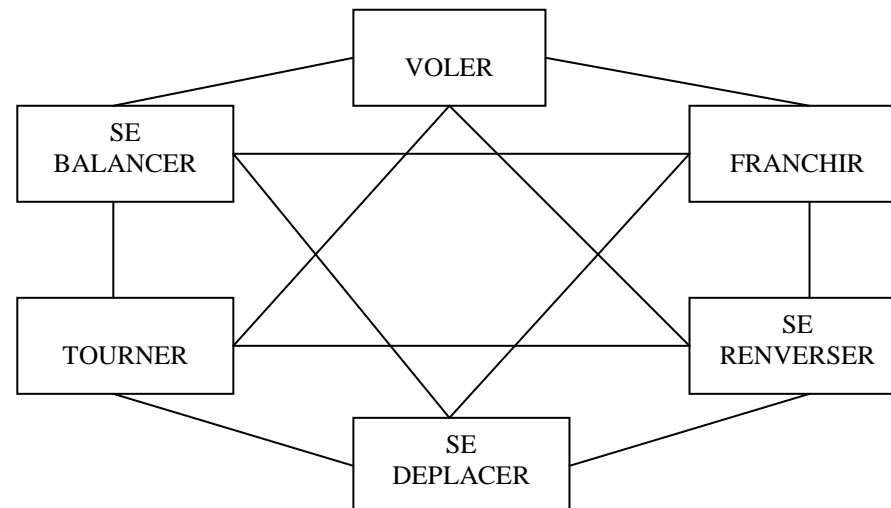
c'est accepter de perdre ses repères spatiaux et temporels

et maîtriser son équilibre en réalisant des actions gymniques

de + en + aériennes (voler)	} →	au sol(se déplacer)
de + en + manuelles (se renverser)		sur des agrès ... (se balancer)
de + en + renversées (se renverser)	(franchir)
de + en + tournées(tourner)		

*Il s'agit de gérer la contradiction « déséquilibre / équilibre »
pour passer de situations habituelles de terrien à des situations inhabituelles de gymnaste*

D'où les actions gymniques à mettre en place avec du matériel adapté en termes de verbes d'action en interrelation entre eux pour réaliser un enchaînement gymnique : par exemple, se déplacer pour franchir, se balancer pour tourner, se renverser pour voler et sortir d'un agrès...



L'adaptation du débutant en gymnastique sportive

	Ce que fait l'élève (constats observables)	Ce qui organise l'élève (caractéristiques)	Ce qui résiste aux progrès de l'élève (obstacles)	Transformations attendues (objectifs d'apprentissage)	Contenus d'enseignement (conditions à intérioriser)
Palier n° 1 <i>Construire la réception</i>	-conservation de l'horizontalité du regard -durée prolongée de l'appui -suspension prolongée pour ne pas lâcher	-les appuis pédestres -conservation de l'équilibre de terrien -peur de la chute	-permanence de l'équilibre habituel -pas de prise de risque OBSTACLE EMOTIONNEL	Réaliser une action gymnique et construire le projet de la réception	Attitude stabilisée sur pieds ou sur mains
Palier n° 2 <i>Construire l'impulsion</i>	-action globale sans dissociation -contrôle des réceptions dans des situations peu déséquilibrantes	-conservation de la verticalité du corps -imaginaire de l'envol	-peur de perdre les repères habituels -prise de risques incontrôlée OBSTACLE POSTURAL ET CULTUREL	Elaborer un projet d'action gymnique tout en construisant l'impulsion	Recherche de déséquilibre maîtrisé et de prise d'élan
Palier n° 3 <i>Construire l'envol</i>	-conservation des repères visuels au sol -mouvements étriqués -dissociation d'actions successives	-maîtrise des déséquilibres qu'il provoque	-mouvements parasites des extrémités du corps OBSTACLE MOTEUR	Construire un projet d'action gymnique en recherchant l'envol	Recherche de tonicité, gainage et d'amplitude
Palier n° 4 <i>Construire la continuité par anticipation</i>	-juxtaposition des actions gymniques -enchaînement gymnique non intégré pour être vu et jugé	-réalisation d'exploits gymniques	-non utilisation des déséquilibres pour anticiper sur les actions futures OBSTACLE EXPRESSIF	Construire la continuité d'actions gymniques par anticipation maîtrisée	Recherche de dynamique

Le sens du progrès dans les contenus d'enseignement

	VOLER	TOURNER	SE RENVERSER	SE BALANCER	FRANCHIR	SE DEPLACER
<p style="text-align: center;">Palier n° 1</p> <p><i>Construire la réception</i></p>	Pour se réceptionner sur les pieds	Pour arriver debout	Pour prendre appui sur les mains	Pour chuter debout stabilisé sur les pieds	Pour se redresser et arriver debout sur les pieds	Pour aller d'un point à un autre debout ou en quadrupédie
<p style="text-align: center;">Palier n° 2</p> <p><i>Construire l'impulsion</i></p>	En recherchant l'élévation	En accélérant la rotation	En cherchant à tendre les bras	En recherchant une action dynamique des bras	En se renversant	En cherchant à diminuer la durée d'appui sur les pieds, sur les mains
<p style="text-align: center;">Palier n° 3</p> <p><i>Construire l'envol</i></p>	Avec mobilisation segmentaire	Avec rapidité du déclenchement	Avec alignement dos / bras / jambes	Avec accélération des segments libres	Avec impulsion dynamique des bras	Avec alternance des appuis-pieds et des appuis-mains
<p style="text-align: center;">Palier n° 4</p> <p><i>Construire la continuité par anticipation</i></p>	Afin de : -réaliser une figure -entrer ou sortir d'un agrès	Afin de : -agir autour d'une barre -rouler au sol -tourner en l'air	Afin de : -réaliser une figure -sortir d'un agrès	Afin de : -réaliser une figure en suspension en appui -sortir d'un agrès	Afin de : -réaliser un 1 ^{er} envol un 2 nd envol -réaliser une figure sur le point haut de la trajectoire	Afin de : -prendre de la vitesse et de l'élan -réaliser une figure