

GYMNASTIQUE

Cycle 1 et 2

A. SPECIFICITE DE L'ACTIVITE

La gymnastique est une activité physique acrobatique de production de formes corporelles. Destinée à être vue et jugée selon un code d'évaluation pré-établi, cette APSA appartient aux activités de type morpho-cinétique. Trois intentions motrices prédominent :

- Tourner
- Se déplacer
- « Voler »

Sur le plan social, la référence à un code de pointage permet de faire apparaître **différents rôles** que sont gymnastes et juges mais aussi pareur ou aide. Il est alors primordial de travailler sur les **critères de réussite**. De la prise en compte d'un élément (= réussite) à la qualité de sa réalisation, il faut encourager la verbalisation et l'intégration de critères de réalisation aussi objectifs que possible. Un des enjeux est de faire du novice un spectateur averti capable d'évaluer un camarade ou sa propre prestation en réduisant à la portion congrue la part du subjectif.

Proposer une prestation devant juges et spectateurs ne va pas sans poser de problème au niveau affectif. Assumer son corps, se soumettre à un jugement externe n'est pas chose facile, les encouragements de l'enseignant et des camarades ne pourra que débloquent les situations de stress émotionnel. Les contenus gymniques contiennent des éléments toujours plus acrobatiques, aériens et font appel à des **ressources affectives** chez l'enfant. Le vertige, le cran, l'exploit sont des sources de motivation importantes chez l'élève à condition qu'il y ait adéquation entre capacités du gymnaste et difficulté de la situation. De cette dissonance cognitive optimale va émerger le **plaisir** d'avoir vaincu son appréhension. L'adulte, souvent pris à témoin, ne devra en aucun cas omettre de féliciter l'acrobate quel que soit l'ampleur de la prise de risque bien entendu maîtrisé.

B. ENJEUX DE FORMATION

- Piloter son corps dans les 3 plans.
- Maîtriser la prise de risque.
- Acquisition de postures inhabituelles et spécifiques (ATR par exemple)
- Responsabilité et solidarité.
- Découvrir une activité morpho-cinétique.
- Evaluer et juger une prestation physique.

Au niveau du cycle 1, l'enseignant ne pourra faire l'économie d'une approche transversale des apprentissages en gymnastique, notamment en terme de construction de l'espace et du langage. A défaut de pouvoir joindre le geste à la parole, les élèves auront tout le loisir de joindre la parole au geste...

C. RECOMMANDATIONS POUR L'ENSEIGNANT.

Le principal souci reste la sécurité des élèves. Il faudra ainsi prendre certaines précautions.

1) *Le matériel.*

L'espace de travail doit être clairement **défini et orienté**, l'organisation en circuit ou en ateliers ne doit pas faire perdre de vue que la sécurité lors des déplacements et de l'évolution des élèves doit être assurée. Des règles de sécurité sur lesquelles vous devez être **intransigeants** doivent être clairement établies. Un élève par atelier, les autres attendent leur tour à côté des tapis et non dessus où ils pourraient gêner le gymnaste voire le prendre sur le coin du nez... Les zones d'impulsion, d'évolution, de réception sont définies et **visibles** (dessinez, vive la craie !). Les réceptions doivent systématiquement être effectuées sur les pieds. Les consignes de sécurité sur les ateliers qui le nécessitent seront démontrées, connues et respectées à la lettre. Il serait dramatique qu'un élève se fasse mal au cou en tombant d'un appui manuel renversé parce qu'on ne lui a pas précisé que les bras devaient rester tendus (« pousser le sol loin devant ! »). Il en va de même pour le placement de la tête dans les roulades (« menton-poitrine »). Votre position dans la salle doit permettre de **surveiller tous les ateliers** en étant proche du plus « risqué »... Les élèves devront être déchaussés, porter des vêtements souples et sans bijou. Bien entendu, vous vous assurerez avant et pendant la séance de la bonne mise en place du matériel. Venez en avance le matin ou profitez de votre récréation...

2) *Sur le plan didactique.*

Il est important de proposer des situations proposant le choix d'une action, d'une démarche (but semi-défini). Tout en matérialisant clairement le résultat de l'action (zone de réception par exemple), vous devez vous efforcer de construire des tâches accessibles à tous qui permettront à chaque élève de développer une démarche personnelle. Le coût affectif étant variable d'un élève à l'autre, afin que chacun puisse **exprimer son potentiel**, il faut que les situations soient ouvertes à différentes réponses. La richesse de la démonstration de fin de séance et sa verbalisation n'en seront que plus intéressantes.

La gymnastique est une activité qui présente des **coordinations motrices spécifiques**. L'appel pieds joints, le franchissement d'un obstacle avec appui manuel (alternance appuis manuels/pédestres), l'évolution dans l'espace dorsal (chaque fois qu'on n'a plus de repères visuels sur le sol) en font partie et les occulter représenterait une grave erreur. Veillez à proposer des circuits variés avec des ateliers que vous ferez évoluer d'une séance à l'autre en fonction des réponses obtenues. Trouvez un équilibre subtil entre rotations avant/arrière/longitudinale, déplacements quadrupédiques alternés ou simultanés, travail en appui ou suspension, franchissement, renversement en appui manuels, s'équilibrer, se balancer, s'élever... Ne perdez pas de vue que la pratique sociale de référence est la gymnastique **ARTISTIQUE** ce qui implique la notion d'esthétisme et donc de risque maîtrisé.

D. REPERES DE PROGRESSION

Compétences	2 ans	PS	MS	GS
Franchir : passer d'appuis manuels « fragiles » à transférer le poids du corps sur les mains	- utiliser les différents appuis pour se déplacer	- se propulser au sol grâce à une coordination des appuis manuels et pédestres	- construire une poussée efficace des mains pour se propulser	- construire une poussée efficace des mains pour se propulser, ajoutant l'élévation du bassin
Se renverser : passer d'appuis manuels « fragiles » à transférer le poids du corps sur les mains			- construire des appuis manuels efficaces dans des situations inhabituelles	- construire le placement du dos ; posture tendue renversée
Se suspendre : passer d'une suspension brève et subie à une suspension active permettant un déplacement et une impulsion manuelle	- aucune suspension	- se déplacer en suspension quadrupédique (plan incliné)	- se déplacer en suspension manuelle	- se balancer et produire un lâcher dynamique
Tourner : passer de chuter, roulade costale à ... Rouler : à accepter le déséquilibre et tourner dans l'axe, en avant, en arrière	- vivre spontanément des situations qui peuvent susciter des actions de tourner	- accepter la posture groupée (roulade avant)	- inverser les repères (roulade arrière)	- diversifier et enchaîner les roulades
Marcher, s'équilibrer : passer d'un déplacement hésitant (nombreux appuis et regard fixé sur les pieds) à une marche maîtrisée, équilibrée avec transfert d'un appui sur l'autre, regard libéré des pieds	- se déplacer debout, à 4 pattes en sollicitation à du matériel, des obstacles à franchir	- se rééquilibrer sur des appuis de nature différente	- conserver son équilibre en passant d'un appui à l'autre dans une situation perçue comme risquée	- libérer son regard des appuis, quelle que soit la forme de marche

Souces : *Quatre activités d'EPS pour les 3-12 ans*, C. CATTEAU, C. DUFFEAU, A-M. HAVAGE et O. HAVAGE. Editions revue EPS (2000)

Gymnastique des 3 à 7 ans, R. CARRASCO. Editions Revue EPS (2000)

Production IEN de l'académie de Nancy-Metz.