

# LA GYMNASTIQUE

## L'ESSENCE de L'ACTIVITE

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 A L'ECOLE

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

- d'accepter de prendre et de maîtriser des risques
- de connaître et d'accepter son corps, 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-faires 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 :

- 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 PROBLEMES 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 ( informationnel )**
- **Organiser les déplacements ( voler, tourner, se déplacer ...)**
- **Contrôle des mouvements**
- **Dissociation segmentaire**

## LES TRAITS PERTINENTS :

- POSTURES et ATTITUDES gymniques
- ESPACE organisé, MATERIEL spécifique ( tapis, Tremplin, Plinth, barres, poutre.....)
- Variétés des ELEMENTS 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

### LA GYMNASTIQUE : LES COMPOSANTES DE L'ACTIVITE

La gymnastique est une production de formes corporelles DE PLUS EN PLUS

| aériennes | renversées                      | manuelles                   | tournées                                   |
|-----------|---------------------------------|-----------------------------|--|
| sauts     | des éléments la « tête en bas » | des appuis manuels nombreux | des rotations très nombreuses et complexes |
| envols    |                                 |                             |  |
| lâchers   |                                 |                             |  |

### LA GYMNASTIQUE : LES FORMES MOTRICES proposées à l'élève

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

### LES FORMES MOTRICES SONT LIEES PAR

des sauts, des pas, des tours, des souplesses, des positions équilibrées .....

### LES COMPETENCES

|   |
|---|
| <b>Dans le champ disciplinaire, l'élève pourra :</b>  |
| - 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   |
| <b>Dans le champ des compétences transversales, l'élève pourra :</b>  |
| - se situer dans un espace, se construire des repères et les codes ....   |
| - 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,

- argumenter pour justifier ses choix,

- 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