

# GYMNASTIQUE SPORTIVE

Après avoir abordé « les pouvoirs d'agir » et les « actions filières » en gymnastique dans les numéros 212 et 217 de la Revue EPS, l'auteur définit, analyse et illustre ce qu'il entend par « enchaînement ».

A partir de deux exemples, le saut de cheval et le sol, il montre comment débutants ou élèves plus débrouillés peuvent accéder à une pratique spécifiquement gymnique.

PAR J. LEGUET

## LA DIVERSITÉ DES VOIES D'ACCÈS A LA PRATIQUE GYMNIQUE

Les voies d'accès à la pratique gymnique sont diverses. Suivant les sujets et les conditions structurelles et matérielles, on peut l'aborder par :

- des activités fonctionnelles, l'exploration du monde des agrès standards et annexes, des jeux utilisant cet environnement ;
- des activités voisines telles que l'acrobatie, l'acrosport, les pyramides, le trampoline..., chacune d'elles pouvant d'ailleurs être exploitée en elle-même (et constituant aussi d'éventuelles portes de sortie de la gymnastique !) ;
- la sollicitation de l'imaginaire : faire du cirque, des cascades, du funambulisme, jouer à Tarzan ou Superman, voler dans l'espace (terme qui a trait à l'imaginaire (1) plus qu'au verbe d'action réalisable) ;
- la découverte des rôles qui accompagnent ces activités : aide, observateur, organisateur, spectateur...

Si les réalisations évoquées plus haut ont en commun un certain nombre d'actions (sauter, tourner sur soi-même, se renverser en appui ou en suspension, prendre des attitudes...), accomplies dans un esprit similaire, quelle est la spécificité de la gymnastique ?

# VERS L'ENCHAINEMENT



PHOTO : PHILIPPE COTTRET



## La spécificité de la gymnastique

Celle-ci peut être définie en quatre points (2) (cf. figure 1) :

1) *L'environnement humain et matériel* : agir sur des agrès afin d'être vu et apprécié.

2) *Le but de l'activité* : réaliser une œuvre motrice, « enchaînement » de figures connues ou nouvelles, dont la composition est orientée à chaque agrès par un certain nombre de règles.

3) *Les actions utilisées* : une douzaine d'actions caractéristiques pouvant être coordonnées entre elles pour accomplir ces figures (cf. EPS n° 212).

4) *L'esprit dans lequel on agit*, esprit qui associe :

— la recherche de réalisations toujours plus difficiles amenant à cotoyer *le risque* (risque d'un « raté incongru », d'une chute...) ;

— la recherche de maîtrise allant jusqu'à la *virtuosité*, comprise comme la réussite parfaite et « rayonnante » de l'œuvre lui donnant son caractère esthétique malgré la difficulté ;

— la recherche de personnalisation donnant à chacun la possibilité de se distinguer des autres en faisant plus difficile, en manifestant plus d'aisance, en créant de nouvelles figures ou liaisons, faisant ainsi preuve d'*originalité*.

Le risque, la virtuosité, l'originalité sont trois incitations, à la recherche et au progrès, proposées par le code de pointage masculin pour l'attribution de bonifications (3) qui cernent bien l'esprit de l'activité : si l'une des dimensions manque, on n'est plus tout à fait dans l'esprit (ce qui n'exclut pas l'éventualité de valoriser temporairement l'une ou l'autre).

Enfin, il nous faut ajouter qu'à la spécificité de la gymnastique sont directement liées d'autres caractéristiques de la pratique, telles que aides, parades, jurys, organisation...

## L'ENCHAÎNEMENT EN GYMNASTIQUE

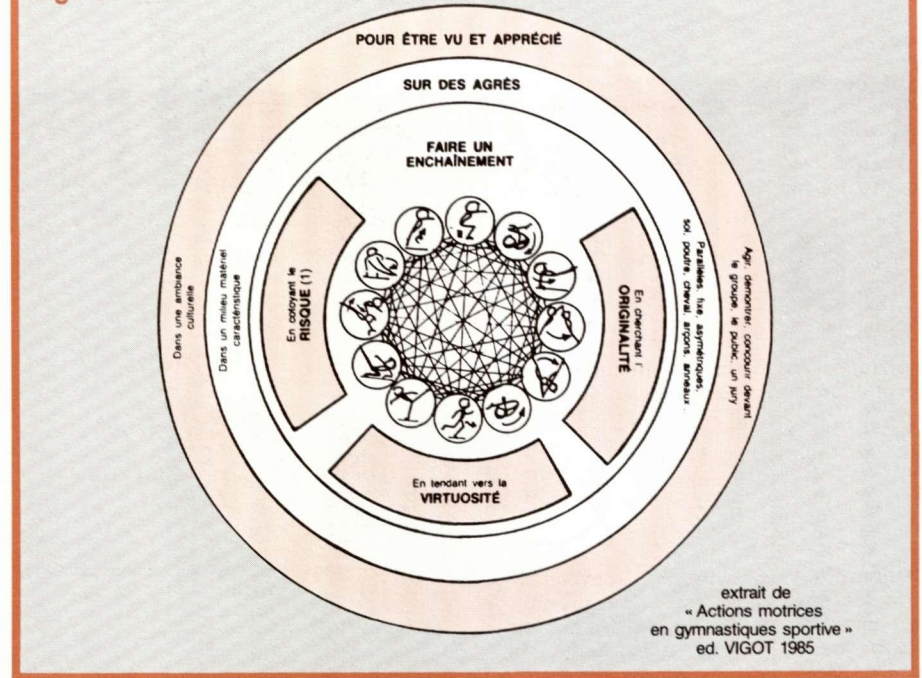
L'enchaînement vu et apprécié est au cœur de la pratique culturelle. Il est à la gymnastique ce qu'est le match au basket ou la situation de combat aux jeux d'opposition : moment privilégié où, dans un contexte spécifique, le but est poursuivi, les actions mises en œuvre et l'esprit adopté.

La transposition au milieu scolaire peut-elle aisément être faite et peut-on éviter d'en rester à une pratique morcelée qui équivaudrait à faire des tirs au panier ou des dribbles à la place du basket ?

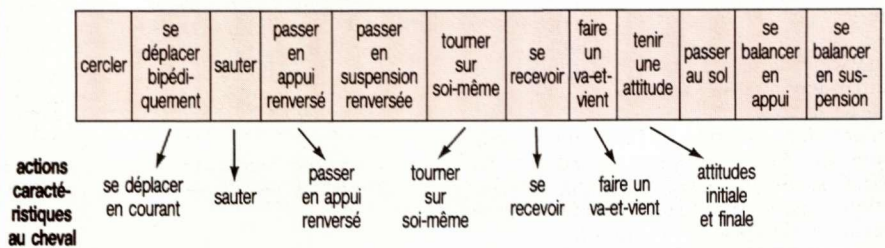
Avec l'éclairage des objectifs fixés : faire découvrir une gymnastique authentique et actuelle tout en développant les pouvoirs des élèves, les actions gymniques sont la clé de notre analyse ; elles permettent d'envisager des réponses à la question précédente.

Notons tout d'abord qu'un élève ne sa-

Figure 1



### 1 A partir des douze actions gymniques : extraction des actions essentielles au saut de cheval



chant pas encore réaliser de figures codifiées peut déjà accomplir et enchaîner des actions.

Cependant, le fait d'accoler quelques actions ou d'enchaîner deux ou trois figures simples ne constitue pas pour autant un « enchaînement » gymnique, celui-ci devant former un tout présentant un contenu équilibré. C'est pourquoi, nous proposons pour qu'un entraînement, bien que simple, soit représentatif d'un agrès donné, le critère suivant : contenir au moins une fois les actions essentielles caractérisant l'agrès. Explicitons cette notion d'enchaînement à l'aide de deux exemples couramment utilisés dans la pratique gymnique : le saut de cheval et le sol.

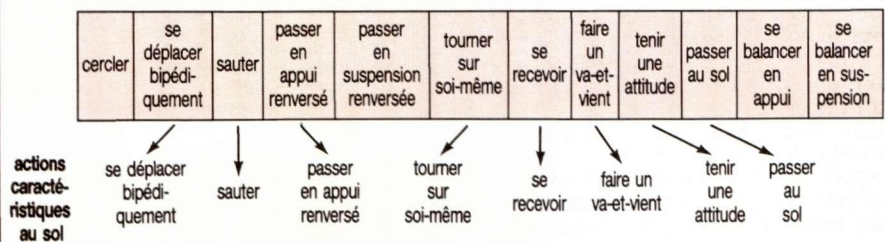
### Au saut de cheval

A cet agrès, il s'agit bien, en effet, d'enchaîner des actions. Le problème posé au gymnaste est de réaliser le mieux possible une figure choisie à l'aide du cheval, en courant pour sauter à l'appui renversé, etc., afin de se recevoir stabilisé, et non de franchir coûte que coûte un obstacle.

En pédagogie traditionnelle, la mise en demeure de franchir directement le cheval modifie l'intention du sujet et la signification de son activité dans le sens d'une pratique athlétique.

La grille ci-dessus (cf. encadré 1) permet d'extraire des 12 actions gymniques celles qui sont essentielles au saut de cheval.

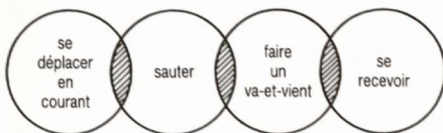
### 2 A partir des douze actions gymniques : extraction des actions essentielles au sol



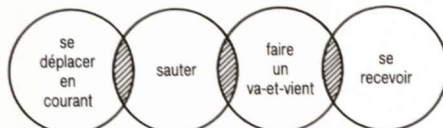


Les possibilités de coordination des actions permettent de retrouver les deux types de figures au cheval :

1) sauts avec renversement, auxquels on peut coordonner des tours sur soi-même ;



2) sauts avec redressement auxquels on peut coordonner des tours sur soi-même.



Aujourd'hui, les sauts par renversement sont les plus représentatifs de la pratique à cet engin (renversements en avant ainsi qu'en arrière grâce à la rondade, autre passage en appui renversé inséré entre courir et sauter), d'où l'exemple choisi dans la figure 2 ci-contre.

Notons qu'il n'est pas nécessaire de passer par les sauts avec redressement pour aborder les renversements : dès les premiers passages en appui renversé latéraux, les situations suivantes sont abordables et contribuent simultanément à l'amélioration de la roue.

Malgré des « virgules » facilitantes pour éviter au début certaines coordinations difficiles, on trouvera les actions caractéristiques du « Tsukahara » (rondade sur le cheval suivie d'un salto arrière).

Il est possible d'évoluer à partir de ces situations vers la figure codifiée (salto arrière dans l'espace) à condition d'améliorer en particulier certaines coordinations et certains facteurs d'exécution (cf. figure 3). Si l'élève n'est pas amené, par une pratique optionnelle, à une réalisation en milieu standardisé, il aura au moins vécu les mêmes actions.

Nos choix nous ont conduits à préserver la richesse de l'activité du gymnaste en utilisant des aménagements plutôt que de dépouiller le milieu et d'appauvrir l'activité du débutant en conservant une situation standardisée et le franchissement réglementaire direct (4).

#### Au sol

L'enchaînement est complet s'il contient au moins une fois les actions extraites de la grille des 12 actions (cf. encadré 2). On fera évoluer en introduisant :

- des variantes telles que « passer en appui renversé » latéralement, en arrière, en avant, « tourner sur soi-même » en avant, en arrière, longitudinalement (que l'on peut inclure dès le départ) ;
- de nouvelles coordinations augmentant la complexité : sauter pour tourner, passer en appui renversé en tournant, tourner sur soi-même dans plusieurs sens, etc.
- de nouvelles tâches plus difficiles : réduction des aménagements, contre-haut

Figure 2

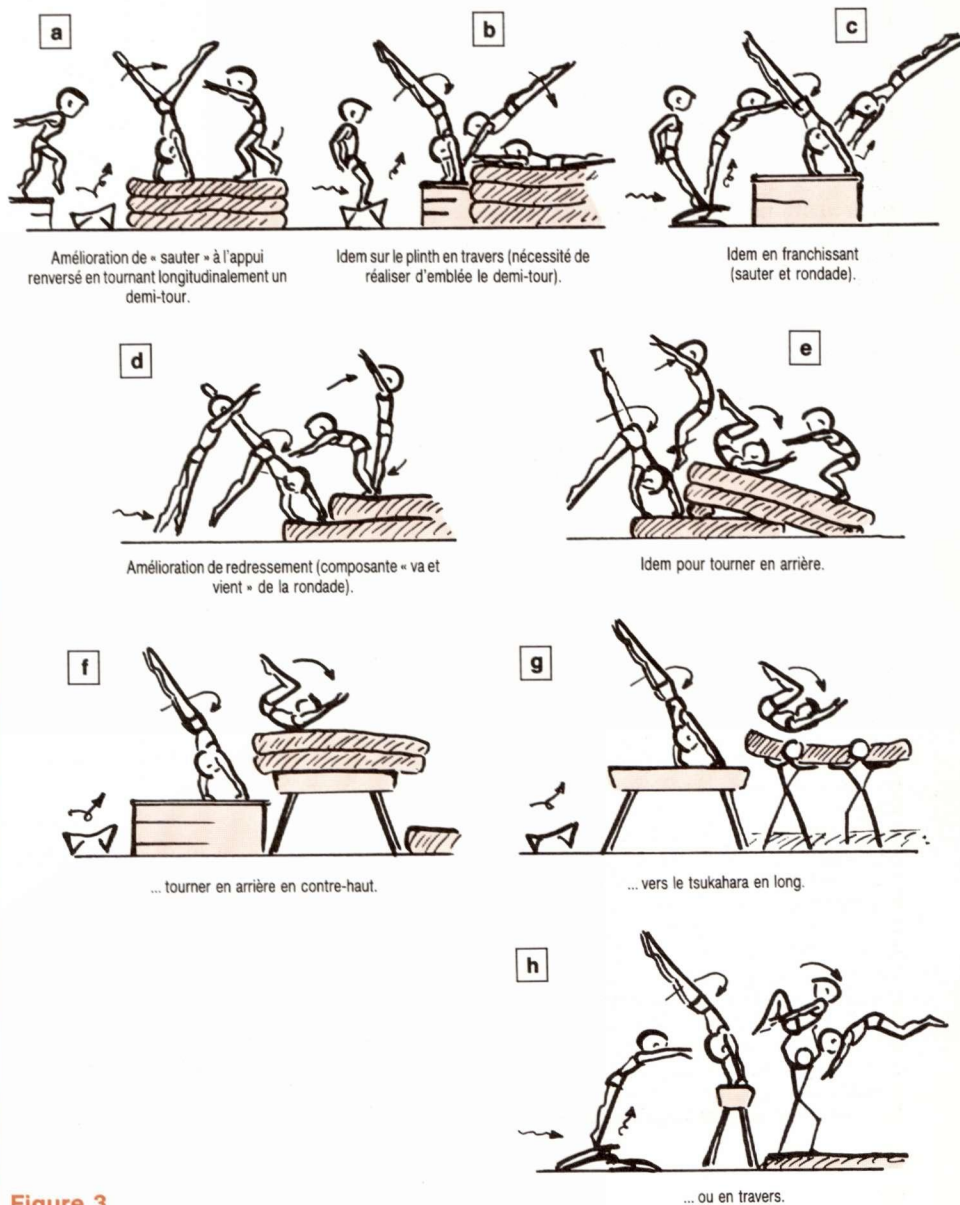
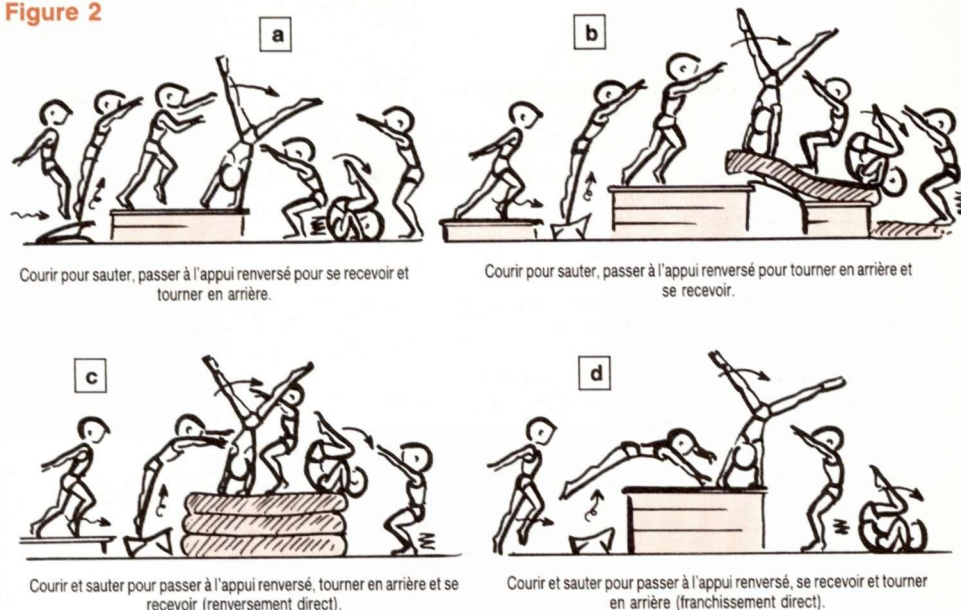
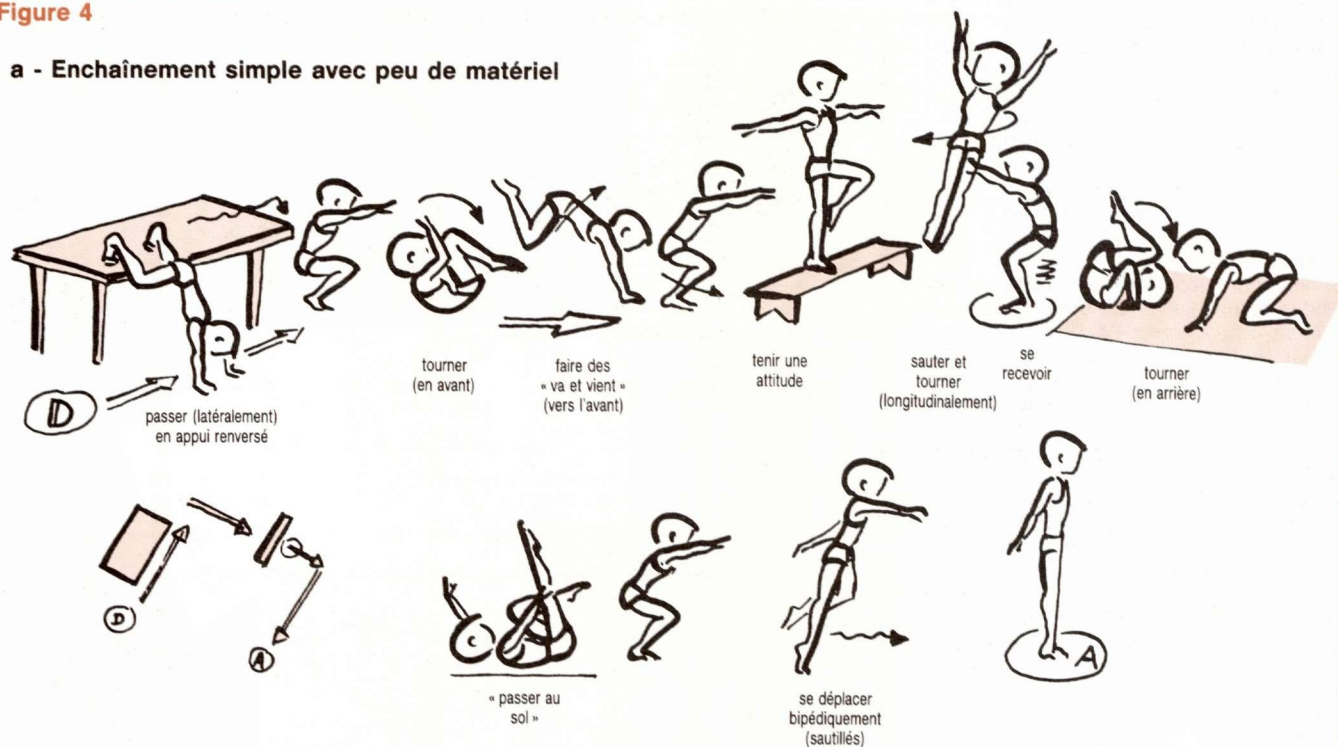


Figure 3

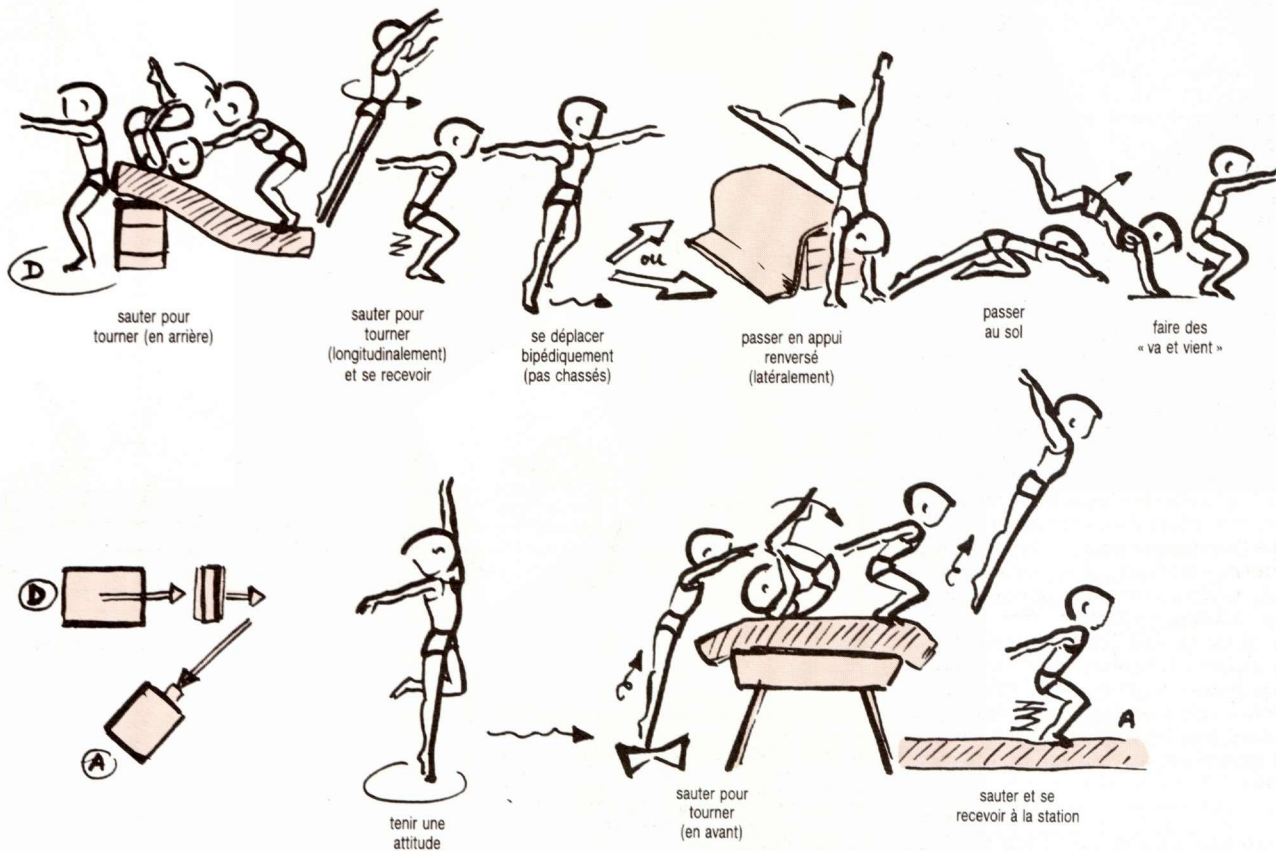


**Figure 4**

**a - Enchaînement simple avec peu de matériel**



**b - Enchaînement plus complexe avec aménagements**



plus élevé imposant plus d'intensité dans l'exécution, de précision...

— des figures, une fois celles-ci découvertes, puis les contraintes réglementaires et si besoin est, le milieu standardisé.

Le meilleur gymnaste, à son niveau, utilise dans son enchaînement, les mêmes actions :

- il saute pour tourner 5 fois ;
- passe en appui renversé 10 fois ;
- fait un passage au sol ;
- tient 3 attitudes.

Les enchaînements suivants diffèrent les uns des autres par les conditions matérielles retenues (cf. figures 4-5).

On évitera les interruptions entre les différents aménagements afin de ne pas en rester au simple parcours ni à une pratique morcelée : arriver juste au point voulu, quitter le tapis... sont parties intégrantes de l'enchaînement.

On peut, selon le niveau des élèves, proposer des choix à chaque atelier : passer directement ou en posant les pieds à l'appui renversé, arriver sur le dos, les fesses ou les pieds après le tour en avant, trouver sa propre attitude, son déplacement ou son passage au sol. La différenciation peut être ainsi obtenue par les conduites mises en œuvre ou les projets réalisés sans pour autant multiplier les aménagements.

Aux agrès, si certaines actions ne peuvent être utilisées parce que trop difficiles, elles seront provisoirement évitées (par exemple, les appuis renversés) mais simultanément et utilisées ailleurs (sol, saut de cheval). Leur absence sera une nécessité, non un oubli.

L'enchaînement réalisé, les comportements devront être transformés dans le sens d'une meilleure efficacité (tourner plus rond, s'aligner plus droit, garder son immobilité dans les attitudes...), afin d'élargir les pouvoirs des élèves et leur permettre de s'approprier de nouvelles figures. Si toutes les actions caractéristiques de l'agrès sont présentes dans l'enchaînement, celui-ci devient un moment privilégié pour l'évaluation.

La transposition de la gymnastique, telle que nous la définissons, au milieu scolaire, semble donc possible : le but de l'activité peut être préservé ainsi que l'esprit (même si selon les moments, on incline davantage vers le risque, ou l'originalité, ou la virtuosité), l'environnement humain étant constitué par le groupe, la classe, d'autres classes qui seront à même de « voir et apprécier ». Quant à l'environnement matériel, s'il n'est pas fourni en agrès, des ersatz (bancs, chaises, tables, cordes...) permettant les mêmes actions pourront être utilisés. Même si de ce fait les perspectives sont moins riches : la troisième dimension de l'espace pourra ainsi être découverte.

Concluons en suggérant que les lignes directrices simples que nous proposons ici soient exploitées lors de l'élaboration des contenus d'épreuves scolaires.

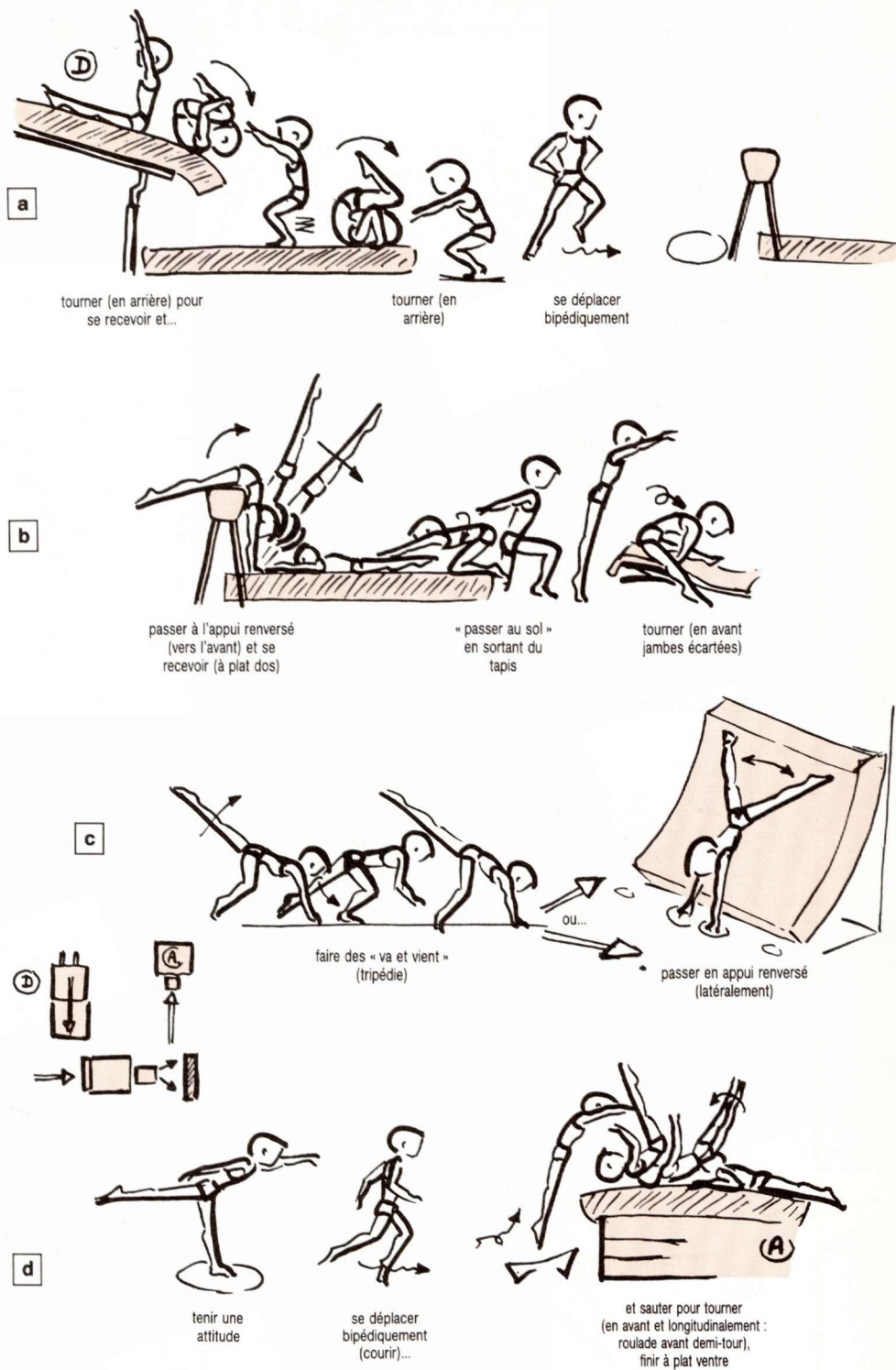
**Jacques Leguet**

Professeur d'EPS au CREPS d'Houlgate

DESSINS : AUTEUR

**Figure 5**

**Enchaînement avec plusieurs variantes dans les actions.**



(1) Une situation d'envol est de fait précédée par une action : sauter, se balancer et se lâcher, etc.

(2) Extraits de J. Leguet « Actions motrices en gymnastique sportive ». Editions Vigot, Paris, 1985.

(3) L'actuel code féminin ne bonifie plus la virtuosité, celle-ci allant de soi.

(4) Une cassette vidéo est disponible auprès de l'auteur pour illustrer ces différents thèmes.