

# **ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE DE L'ACTIVITE GYMNASTIQUE**

## **PLAN:**

- 1. Définition et logique interne**
- 2. Enjeux de formation et compétences visées (école, collège et lycée)**
- 3. Problèmes fondamentaux**
- 4. Composantes de l'activité**
- 5. Types de compétences à acquérir**
- 6. Traitement didactique:  
Formes motrices proposées à l'enfant**
- 7. Situation de référence**

# 1. Définition(s)

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 (adresse, aisance) caractérisent cette activité.



**Activité de production de " formes gestuelles ", créées ou codifiées, intégrant une motricité inhabituelle ( souvent en appui manuel), et présentées sous forme d'enchaînement."**



- **Logique interne**

- **Activité de production de formes jugées et appréciées selon les codes de l'activité hiérarchisée**
- **Activité uniquement composée de situations inhabituelles**
- **Activité de réorganisation de l'équilibre dans l'action**

## 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**

## **2. Enjeux de formation à l'école:**

### Gymnastique éducative:

#### Savoir-faire

- Développement de la motricité générale (jeux éducatifs libres et dirigés, ateliers)
- Maîtrise du corps
- Développement foncier du corps
- Capacités à gérer le risque et à avoir un meilleur contrôle tonique ( piloter le corps )

## Savoir-être

- Recherche de la construction de la personnalité à travers la silhouette gymnique:
  - Recherche d'esthétique en vue de s'approprier le réel
  - Acquisition d'attitude posturale droite

# **Enjeux de formation au collège**

## **Gymnastique ludo-Sportive**

**Acquisitions de savoir-faire et de compétences spécifiques situant l'élève par rapport au groupe classe, assurant par la même l'élévation du niveau potentiel physique de l'enfant ( technique ) (jeux éducatifs et sportifs)**



- **Exemple de Capacités/Compétences en gymnastique niveau 7<sup>ème</sup> de base (Collège)**

- **Se renverser corps tendu**
- **Tourner en Avant corps groupé avec appuis des mains**
- **Tourner en Arrière corps groupé avec appuis des mains**

- 
- **Créer et contrôler une rotation longitudinale**
  - **Franchir un obstacle avec appuis dynamiques des bras**
  - **Etablir une continuité de réalisation d'éléments gymniques simples**
  - **Parer / aider un camarade à réaliser un élément difficile**

# Enjeux de formation au lycée

## Gymnastique « sportive » scolaire

- ❑ **Élévation du niveau potentiel physique et technique**
- ❑ **Consolidation de l'entre-aide**
- ❑ **Etablir une liaison gymnique d'éléments simples et a difficulté (techniques)**
- ❑ **Acquisition des compétences techniques gymniques (bac-sport)**
- ❑ **Produire des formes corporelles techniques et esthétiques**

## Exemples

- **Accélérer les mouvements pour mieux les réaliser, tout en contrôlant son équilibre ( corps gainé )**
- **Enchaîner des actions de déplacements , de rotations, de vols avec des appuis stables**
- **Organiser ses segments en fonction du déplacement souhaité ou par rapport au but souhaité**

- 
- Repérer son corps en mouvement à l'aide de sensations kinesthésiques, de repères visuels et tactiles
  - Maîtriser les changements d'orientation
  - Prendre des positions de corps inhabituelles et contrôler les conduites motrices .
  - Adopter une attitude tonique pour agir vite



- **3. Problème Fondamental:**

Il s'agit de passer d'un équilibre vertical de terrain à la construction de nouveaux équilibres de plus en plus aérien et renversé, c'est à dire résoudre un ensembles de problèmes :



- 
- **remise en cause de l'équilibre vertical du bipède terrain**
  - **prises de risques et complexification des actions motrices**
  - **prise d'informations extéroceptives et/ou proprioceptives**
  - **gestion de l'effort pour la réalisation d'enchaînements d'actions dynamiques et originales**
  - **contrôle de ses émotions**
  - **acceptation de rôles sociaux différents**

- 
- *Maîtrise du risque ( couple risque- sécurité )*
  - *Construction de nouveaux repères ( informationnel )*
  - *Organiser les déplacements ( voler, tourner, se déplacer ...)*
  - *Contrôle des mouvements*

- 
- *Dissociation segmentaire*
  - *Confrontation avec d'autres enfants*
  - *Produire des formes*

## ■ **4. Composantes de l'activité :**

La gymnastique a deux composantes essentielles :

- Une activité de production de formes techniques corporelles maîtrisées ( formes de plus en plus aériennes, renversées, manuelles, tournées, complexes)
- Une activité corporelle de communication (acceptation d'une évaluation, du regard d'autrui, recherche de « l'exploit physique »)

## 5. Compétences à acquérir :

### □ ***Compétences disciplinaires :***

- Accepter de prendre et de maîtriser des risques
- Agir et se surpasser dans des situations et des espaces variés et complexes
- Donner une valeur esthétique au mouvement produit

- 
- ***Compétences transversales :***
  - **Diversifier et enrichir ses modes de communication au sein du groupe**
  - **Maîtriser son émotion en se produisant face aux autres (oser ...)**
  - **Aider, s'entraider, évaluer, s'auto-évaluer**

## Objectif prioritaire :

- Passer de l'équilibre vertical du terrien à la construction de nouveaux équilibres de plus en plus aériens et renversés (appuis manuels privilégiés).

# Traitement didactique:

## 7 familles d'actions:

- **Rouler** (les rotations avants, arrières, longitudinales au sol sur support surélevé)
- **Voler, s'envoler** (quitter momentanément tout appui, après une impulsion)
- **Se déplacer, s'équilibrer** (sur support plus ou moins haut et étroit)

- **Tourner autour, s'enrouler** (à partir d'appuis manuels, sur cordes ou barres)
- **Franchir** (un obstacle après une impulsion des jambes et pose des mains)
- **Se renverser** (à partir d'appuis manuels, « tête en bas », sur supports variés)
- **Se balancer** (à partir d'appuis manuels, sur cordes ou barres)

| <b>Actions motrices</b> |   | <b>Postures et positions essentielles</b>  |
|-------------------------|---|--|
| <b>Quelle action?</b>   | <b>Dans quel(le) sens ou direction</b>                        | <b>Dans quelle position</b>  |
| <b>Tourner</b>          | Longitudinalement<br>Transversalement                         | Corps groupé<br>Corps carpé<br>Corps tendu   |
| <b>Sauter</b>           | Vers le haut<br>Vers le bas<br>Vers l'avant<br>Vers l'arrière | Sur un pied<br>Sur deux pieds<br>Sur les mains<br>En appui quadrupédique<br>En suspension manuelle |
| <b>Se renverser</b>     | Vers l'avant<br>Vers l'arrière                                | En position renversée<br>En position semi-renversée  |



- **7. SITUATION DE RÉFÉRENCE**

- Sur un praticable, réaliser successivement et indépendamment trois mini-enchaînements avec ou sans musique, comprenant des éléments pris dans les différentes familles de la gymnastique.
- 

*Merci*