

GYMNASTIQUE

I) DEFINITION :

Activité de production ou de reproduction de formes corporelles techniques, codifiées et esthétiques, seul, ou sur des agrès, avec ou sans musique, destinées à être perçues et jugées par autrui.

Selon GOIRAND : Savoir piloter son corps dans l'espace multidirectionnel orienté par la force de la pesanteur et structuré par l'activité perceptive du sujet.

II) PROBLEMES FONDAMENTAUX :

- soit le gymnaste effectue une difficulté très acrobatique au risque de perdre des points, soit il assure son mouvement au risque de ne pas en gagner suffisamment.
- activité saturée de technique, difficile à analyser, complexe, dangereuse pour les élèves,
- elle est chargée d'une idéologie vécue souvent négativement, travail, effort, douleur.
- elle est uniquement institutionnelle, il n'existe pas de pratiques sauvages ou spontanées. (on remarque cependant depuis une période récente des pratiques urbaines acrobatiques).
- grande diversité corporelle (chétif, obèse,.....)
- maîtrise de ses émotions, vaincre sa peur
- peur de se montrer aux autres.
- passer de l'équilibre pedestre à aérien.
- passer de la verticale tête en haut, à posture renversée tête en bas.
- passer d'un déplacement vers l'avant orienté par la vue, à un déplacement dans tous les sens.
- elle ne peut s'enseigner que par petits groupes de 6 à 8 élèves. Or avec un effectif de 25 à 30 élèves en moyenne, cela implique une gestion didactique particulière : les ateliers, l'autonomie, l'autoévaluation, l'autodiscipline, la co-éducation. Toutes ces notions posent aujourd'hui pour les enseignants de réelles questions, notamment sur les condamnations que la justice leur inflige très facilement en cas d'accident.

III] TYPES D'ACQUISITIONS :

*** piloter son corps dans un espace multidimensionnel, impossible sans une activité perceptivo motrice structurée :**

*** se renverser : c'est changer fondamentalement son système de repères habituels.**

*** se balancer : c'est osciller à partir d'un axe**

*** tourner : c'est changer l'orientation de son corps sur la trajectoire de son déplacement**

(Pirouettes axe vertical; rotations avant et arrière axe transversal; rotations latérales axe sagittal).

Changer d'orientation tout en se déplaçant pose des problèmes d'équilibre, de prises de repères, de cran, de compréhension de l'action à réaliser pour créer le couple de force.

*** être sur les mains constitue un des enjeux important de la gym. Ce passage d'une activité pédestre à une activité manuelle ne peut s'opérer sans une progressivité qui permet aux élèves d'utiliser la quadrupédie comme solution intermédiaire.**

*** voler : c'est quitter un support pour le retrouver ou en retrouver un autre. Être aérien suppose de coordonner une impulsion, un plané, une réception.**

- construire avec, pour et par les élèves un code gymnique peut permettre une meilleure assimilation des contenus.

- la matière gymnique comme toute APS est organisée socialement. Ici, les rôles de gymnastes, de juge, de spectateurs, d'entraîneur constituent un système cohérent qui permet à l'activité d'exister.

Les élèves doivent apprendre à différencier ces rôles et à assumer les tâches correspondantes.

Le but est de développer chez tous les élèves une attitude gymnique.

Les élèves doivent s'engager dans une stratégie technique d'effets provoqués, et réguler leur activité par l'analyse des résultats qu'ils obtiennent.

IV) RESSOURCES SOLLICITES :

Bioénergétiques	<ul style="list-style-type: none">- anaérobie alactique (sprint, détente)- anaérobie lactique (durée d'un enchaînement 2 à 3 minutes)- aérobie (longueur globale d'une séance)- contraction et relâchement musculaire
Bio informationnelles et cognitives	<ul style="list-style-type: none">- analyse d'une situation et choix d'une action- prise de repères visuels et kinesthésiques sur l'environnement et proprioceptifs sur soi- attention sélective, traitement d'indices- mémorisation de son enchaînement- connaissance des rythmes et du tempo de la musique- connaissance du code de référence- connaissance du placement, de la parade pour assurer la sécurité.
Biomécaniques	<ul style="list-style-type: none">- amélioration des qualités musculaires, tendineuses, articulaires et de souplesse propre à l'activité- analyse des forces et des leviers
Affectives	<ul style="list-style-type: none">- maîtrise des émotions- acquisition de volonté, de combativité en situation d'effort intense et compétitif
Méthodologiques	<ul style="list-style-type: none">- choisir une hiérarchie d'éléments- prévoir un déplacement- connaître les termes techniques, règlement, pénalisation.

V) ENJEUX DE FORMATION :

- général :

Amélioration bio informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).

Amélioration biomécanique, bioénergétique, bio affective (perte des repères terrien, émotion forte seul et devant les autres).

Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)

- spécifique :

Maîtriser son corps et ses déplacements dans l'espace

- **Connaître son corps, le renforcer et le tonifier pour le rendre plus solide, gage de santé physique.**
- **Maîtriser la prise de risque, savoir assumer sa silhouette.**

VI] REPRESENTATION DES ELEVES :

□□

Activité fortement médiatisée et spectaculaire.

Deux grands types de représentations, soit une activité difficile, rébarbative et ennuyeuse, plutôt réservée aux filles, soit motivante qui nécessite prise de risque et acrobaties. Le besoin de reconnaissance se manifeste chez les garçons par la recherche de l'exploit acrobatique, alors que les filles se retrouvent plus dans l'esthétique ou la souplesse (Goirand Revue Spirales n°7, «La gymnastique dans le second degré »).

VII] NIVEAUX de PRATIQUE OBSERVES :

critères	DEBUTANT	MOYEN	CONFIRME
Comportement typique	état émotionnel fort, peur et plaisir à la fois. GYM = épreuve	confrontation à l'appareil, l'élève le dominera-t-il ? GYM = défis et exploits	Production de formes, réf au code. GYM= compétition ou spectacle
Espace	subi et réduit, orienté par la pesanteur	Accepter parfois de s'éloigner Considérer espace arrières et latéral	espace ample, orienté vers la verticale renversée
Temps	organisation temporelle subi	Quelques temps forts Petits arrêts.	organisation temporelle volontaire
Coordination posturale	soumise aux réflexes pour la ré équilibration (bras)	début de coordination	coordination
Centration perceptive	visuelle	décentration visuelle, prise d'info nouvelle	repères kinesthésiques, sensations internes
Prise de Risque	évitement ou risque incontrôlé	objectivation progressive du risque	maîtrise du risque

