

Le contenu gymnique de base en gymnastique artistique

Jacques ROBE est docteur en éducation physique et chargé de cours à la Haute Ecole Francisco Ferrer, responsable de l'Unité d'Enseignement et de Recherche en Education physique, assistant à l'ULB-ISEPK, responsable de l'Unité Pédagogique et Scientifique de Gymnastique, heff_jacques_robe@hotmail.com

Le présent article a été rédigé en vue d'une journée de formation continuée à l'Athénée Royal d'Ottignies le 22 août 2006 .

METHODOLOGIE

Le contenu gymnique de base se travaille sous forme de parcours généraux où les élèves évoluent généralement d'un poste à l'autre (circuit) ; ils peuvent néanmoins rester un certain temps avant de changer d'exercices (ateliers).

Les parcours généraux contiennent une dizaine de postes qui reprennent le travail¹ des grands déplacements, des actions musculaires et des schèmes moteurs primaires principaux². Les exercices sont imposés à l'enfant (pédagogie directive) tout en lui permettant un apprentissage par essais et erreurs (pédagogie active) ; cependant, très vite, il est possible de lui proposer des variantes d'exercices en fonction de son niveau (pédagogies différenciée et évolutive).

Ces parcours généraux évoluent en difficulté au cours des séances en respectant un fil conducteur cohérent (pédagogie progressive et enseignement programmé) . Exemple : pour le travail en rotation avant, les exercices évoluent depuis l'approche de la culbute avant groupée jusqu'au salto avant groupé en situation facilitée. La programmation des parcours généraux tiendra compte du nombre de séances que l'on désire consacrer à l'enseignement de la gymnastique.

Pour soutenir la motivation des élèves, il est conseillé de prévoir une fiche d'évaluation individuelle. Un système simple consiste à attribuer 1 point par poste réussi et zéro point par poste manqué (cela donne 10 points maximum pour un parcours général de 10 postes).

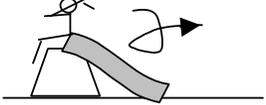
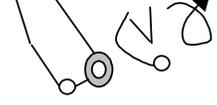
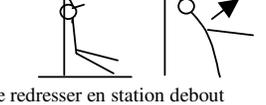
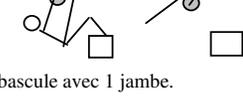
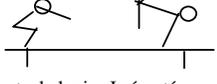
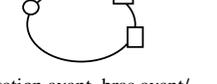
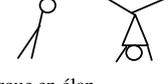
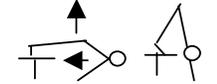
Un autre système de cotation évalue les exercices sur 3 points : 1 point pour un exercice manqué ou non réalisé, 2 points (réussite) pour une exécution passable et 3 points pour une bonne exécution. Ce système évite psychologiquement le problème du « zéro ».

¹ CARRASCO, R.(1975),
Gymnastique aux agrès / L'activité du débutant,
Vigot-Frères, Paris, pp.55.

² ROBE, J.(2005),
Les outils pédagogiques pour l'enseignement de la gymnastique,
Presses Ferrer, Haute Ecole Francisco Ferrer, Bruxelles, 13, pp.294.

Fiche d'évaluation

Nom Prénom :

Postes	Thèmes	1ère séance		2ème séance		10ème séance (exemple)	
		exercice	point	exercice	point	exercice	point
1	Rotation avant	 2 caisses de plinth en largeur/ culbute avant groupée.				 mini-trampoline/salto avant groupé	
2	Rotation arrière	 culbute arrière groupée.				 sortie salto arrière groupé.	
3	Rotation longitudinale	 saut vertical bras en ht 1/2t.				 1/2 t Rec- balancement av.et 1/2t.	
4	Combinaison de rotation	culb.av.gr.(1); s.vert., Bs ht et 1/2t.(2); culb.arr.gr.(3).				ATR roule av.(1); redress.1/2t.(2);culb.arr.carpée (3).	
5	Ouverture-antéimpulsion	 se redresser en station debout dorsale arquée, 1 jambe levée.				 sortie filée.	
6	Fermeture-réimpulsion	 Avancer par fermeture- réimpulsion.				 bascule avec 1 jambe.	
7	Impulsion simultanée jambes et bras	 sauts de lapin, Js écartées.				 saut plongé jambes écartées.	
8	Impulsion alternative jambes et bras	 station avant, bras avant/ recherche rythmée des 4 appuis (main,main,pied,pied).				 roue en élan	
9	Placement du dos	 placement du dos par élé- vation du bassin et recul des Eps.				 culbute avant groupée(1);monter en ATR Js fl.par placement du dos.	
10	Evolution horizontale	 cercle 1 jambe.				 Sortie costale allemande.	
Total							

Magakian, ex-entraîneur français, préconise une cotation en 5 points (réussite considérée à partir de 3 points).

1 point : exercice non réalisé ou manqué

2 points : mauvaise exécution (nombreuses fautes techniques et de tenues gymniques)

3 points : exécution acceptable (légères fautes techniques et/ou de tenues gymniques)

4 points : bonne exécution

5 points : excellente exécution (bonne exécution, amplitude, style).

Les parcours généraux sont précédés d'un échauffement . En cours de travail lors des parcours généraux, il est important de recentrer l'attention de tous les élèves en leur proposant certains types d'exercices à exécuter tous ensemble comme des sauts chorégraphiques, des postures (exemples :équilibres sur une jambe, chute dorsale) et des éléments de souplesse.

FORMATION CONTINUEE

Les 10 thèmes gymniques retenus pour la journée de formation continuée du 22 août 2006 sont les suivants :

1. rotation avant
2. rotation arrière
3. rotation longitudinale
4. combinaison de rotation
5. impulsion simultanée de jambes et de bras
6. impulsion alternative de jambes et de bras
7. ouverture-antéimpulsion
8. fermeture-réimpulsion
9. placement du dos
10. évolution horizontale.

Il serait toujours possible d'envisager d'autres thèmes (exemple : le schème moteur d'ouverture-réimpulsion comme pour le kip tête, les balancements aux engins comme aux barres parallèles et au cheval-arçons, les déplacements à la poutre,...).

Au lieu de choisir un parcours général (ou plusieurs parcours généraux successifs), nous avons préféré proposer toute une série de situations évolutives pour chacun des 10 thèmes proposés. Ainsi, pour chacun de ces 10 thèmes, les stagiaires sont répartis en plateau contenant chacun une diversité d'après et de situations de travail. Chaque stagiaire travaille en autonomie en fonction de ses possibilités et avec les autres pour la coopération socio-motrice (entraide, corrections).

Exemples de situations proposées

Rotation avant

1. 2 caisses de plinth en longueur – station genoux assise élevée, mains sol / culbute avant groupée.
2. Tapis – station accroupie, bras avant / culbute avant groupée avec 2 mains, 1 main, sans main.
3. Mousse + mini-trampoline – station debout élevée / culbute avant plongée (idem avec 2 à 3 pas d'élan).

4. Mousse + mini-trampoline – station debout élevée / salto avant carpé à la station assise.
5. Mousse + mini-trampoline – station debout élevée, bras latéralement/ salto avant groupé avec 2 aides.
6. Mousse + mini-trampoline – station debout / quelques pas d'élan et salto avant groupé avec 2 aides.

Remarque

Un montage intéressant¹, proposé lors de la formation continuée du 14 décembre 2005 à l'Athénée Royal d'Ottignies, consiste à prendre 2 plinths en largeur sur lesquels reposent 3 bancs recouverts d'un mousse (3m x 2m) : il permet de réaliser les sauts roulés (avec 2 mains, 1 main, sans main) et les salto avant en situation sécurisante .

Rotation arrière

1. 3 caisses de plinth en largeur – station assise élevée / culbute arrière groupée.
2. Tapis – station accroupie, bras avant / culbute arrière groupée, carpée, jambes écartées.
3. Tapis – station debout, tronc fléchi en avant, bras en arrière / amortir sa chute arrière en plaçant les mains de part et d'autre des cuisses au sol (1) ; culbute arrière carpée(2).
4. Tapis – station debout, bras avant / culbute arrière carpée (préparatoire au piqué ATR).
5. Anneaux à hauteur des épaules – station debout latérale, bras fléchis, anneaux en mains / tourner en rotation arrière par impulsion des jambes et fermeture-rétropulsion).
6. Anneaux – suspension / balancements et sortie salto arrière groupé, carpé, jambes écartées .

Remarque

Faute de temps et de matériel en suffisance, il ne nous est pas possible d'envisager toutes les situations. Signalons qu'il serait très intéressant d'exploiter les rotations en avant à d'autres agrès comme à la barre fixe (rétablissement par culbute arrière, soleil, tour de hanches arrière) et aux barres parallèles.

Rotation longitudinale

1. Course relais : courir pour toucher un espalier et retour pour toucher la main du partenaire (cela permet de définir le sens de rotation longitudinale).
2. Tapis – station debout dorsal / chuter en arrière corps tendu et ½ tour pour arriver en chute faciale bras fléchis (sens de rotation).
3. Banc longueur + tremplin + tapis – station debout élevée / courir sur le banc (1) ; impulsion 2 pieds sur le tremplin (2) ; saut vertical, bras en haut avec ½ tour (3) . Idem avec 1/1 tour.
4. Rec - suspension / balancements et sortie au balancement arrière par rétropulsion des épaules et ½ tour corps gainé.
5. Rec – suspension / balancement avant et ½ tour en lâchant 1 main ; idem 2 mains.
6. Rec – suspension / balancer en arrière en prise croisée (1) ; balancement avant et ½ tour par décroisement des mains

¹ ROBE, J. (2006),
L'échauffement en gymnastique artistique et le travail en mini-circuit,
Revue de l'Education physique, vol.46, 2006.1, 19, 11-23.

7. ATR/ ¼ tour en déplaçant une main et roulade avant.
8. ATR/ valse avant .

Combinaison de rotations

1. Culbutes avant enchaînées (les mêmes ou variées).
2. Culbutes arrière enchaînées (les mêmes ou variées).
3. Culbute avant groupée (1) ; saut vertical, bras en haut et ½ tour (2) ;culbute arrière groupé (3).
4. Culbute avant carpée (1) ; redressement jambes tendues et ½ tour (2) ; culbute arrière carpée (3).
5. ATR roulade avant (1) ; redressement jambes tendues et ½ tour (2) ; piqué ATR (3).

Ouverture-antéimpulsion

1. Espalier + un tapis – suspension dorsale / lever les jambes à 45° (1) ; sortie avant à la station debout dorsale par ouverture des hanches et antéimpulsion des épaules.
2. Espalier + un tapis – suspension dorsale, hanches fléchies jambes tendues, 1 pied en appui au sol / se redresser par ouverture des hanches et antéimpulsion des épaules en station dorsale arquée .
3. Rec – appui facial / se dégager en appui facial libre par lancement des jambes vers l'arrière (ouverture) et antéimpulsion des épaules .
4. Rec à hauteur des épaules – station avant, 1 pied sous le rec, mains fixées au rec / sortie filée au-dessus d'un obstacle.
5. Rec à hauteur des épaules – station debout faciale, mains rec / sortie filée.
6. Rec à hauteur des épaules – appui facial / sortie filée.
7. Rec à hauteur des épaules – appui facial / se dégager en appui facial libre (1) ; sortie filée (2).

Fermeture-réimpulsion

1. Station assise, genoux fléchis, pieds au-dessus du sol, bras avant-haut / avancer par réimpulsion des épaules et fermeture des jambes/tronc.
2. Barres parallèles – suspension brachiale / rétablissement avant à la station assise jambes écartées.
3. Barres parallèles – suspension brachiale / rétablissement avant .
4. Barres asymétriques (enlever 1 barre) + 4 caisses de plinth largeur - suspension à la barre, 1 pied en appui sur le plinth avec la jambe fléchie, l'autre pied à la barre avec la jambe tendue / bascule 1 jambe .
5. Barres asymétriques(enlever 1 barre) + 4 caisses de plinth largeur – station assise sur plinth, mains à la barre / abaisser les 2 jambes pour étirer les grands droits (1) ; bascule (2).
6. Barres asymétriques (enlever 1 barre) + step / bascule .

Impulsion simultanée de jambes et de bras

1. Banc longueur – station accroupie élevée / sauts de lapin jambes jointes (idem jambes écartées ; idem en alternant jambes jointes puis écartées).
2. Bock + 1 tremplin / saut redressé jambes écartées.

3. Bock + 1 tremplin / reculer progressivement le tremplin pour arriver au saut plongé jambes écartées.
4. Espalier + plinth largeur 4-5 caisses + 1 tremplin / monter en ATR contre espalier (2 aides).
5. Plinth mousse en largeur + tremplin / saut renversé (2 aides).

Impulsion alternative de jambes et de bras

1. Cercle – station avant gauche (jambe gauche en avant), bras avant / faire une roue avec recherche rythmée des 4 appuis (main gauche, main droite, pied droit, pied gauche).
2. Espalier + 3 bancs obliques accrochés perpendiculairement à l’espalier + 2 tapis superposés aux banc + 1 tapis dans le prolongement des bancs – fente avant élevée, bras en haut / roue (1 main sur le plan incliné et 1 main sur le plan horizontal).
3. Tapis – quelques pas d’élan (1) ; sursaut jambes divisées (2 ; roue (3) (idem avec la rondade)..

Placement du dos

1. Tapis – station genoux assise, mains sol à hauteur des genoux / placement du dos par extension des genoux et élévation du bassin.
2. Banc – chute faciale transversale, pieds en appui sur le banc / placement du dos par élévation du bassin et recul des épaules .
3. Banc - station accroupie latérale, mains en appui sur le banc / placement du dos par sauts de lapin latéraux successifs (jambes fléchies ; idem jambes tendues).
4. Espalier – station accroupie, mains sol / monter en ATR jambes fléchies par impulsion de jambes et placement du dos .
5. Tapis – station accroupie, bras avant / culbute avant groupé (1) ; poser les mains au sol et monter en ATR jambes fléchies par impulsion de jambes et placement du dos (idem jambes tendues ; idem jambes tendues et écartées).

Evolution horizontale

1. Sol – cercle d’une jambe.
2. Sol – cercle d’une jambe en pivotant sur soi-même. Exemple de liaison : cercle 1 jambe + pivot ½ tour à la station écartée, tronc horizontal, bras latéralement (1) ; monter en trépied ou en ATR (2).
3. Plinth longueur 5 caisses – sortie costale allemande (saut facial-facial-latéral).
4. Bock / initiation aux cercles .

BIBLIOGRAPHIE

1. CARRASCO, R. (1975),
Gymnastique aux agrès / L’activité du débutant,
Vigot-Frères, Paris, pp.55.
2. CARRASCO, R.(1976),
Pédagogie des agrès,
Vigot-Frères, Paris, pp.164.
3. ROBE, J. (2005),
Les outils pédagogiques pour l’enseignement de la gymnastique,
Presses Ferrer, Haute Ecole Francisco Ferrer, Bruxelles, pp.294.