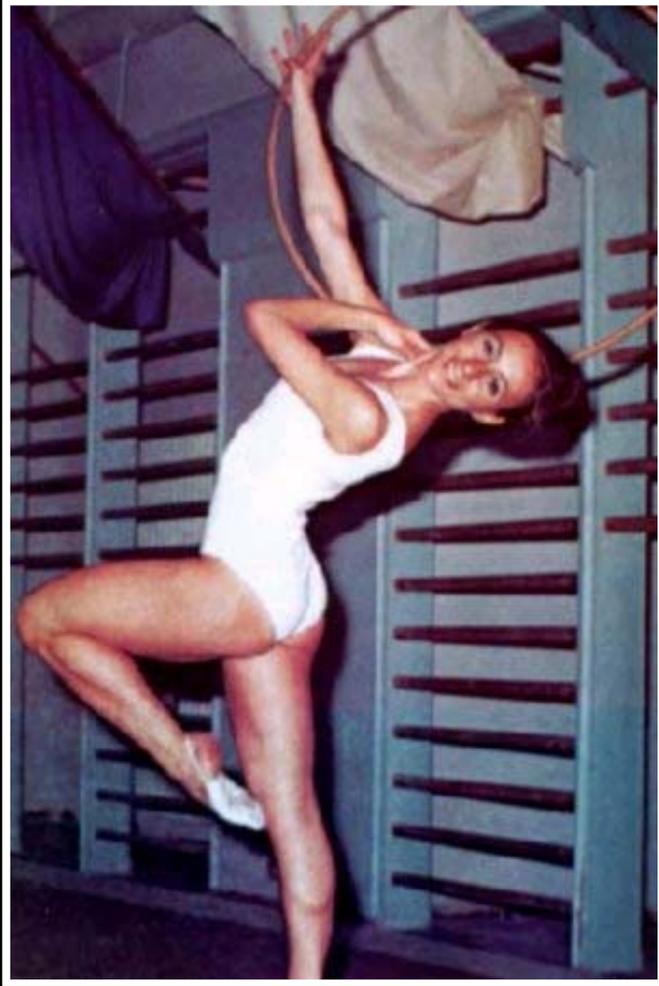


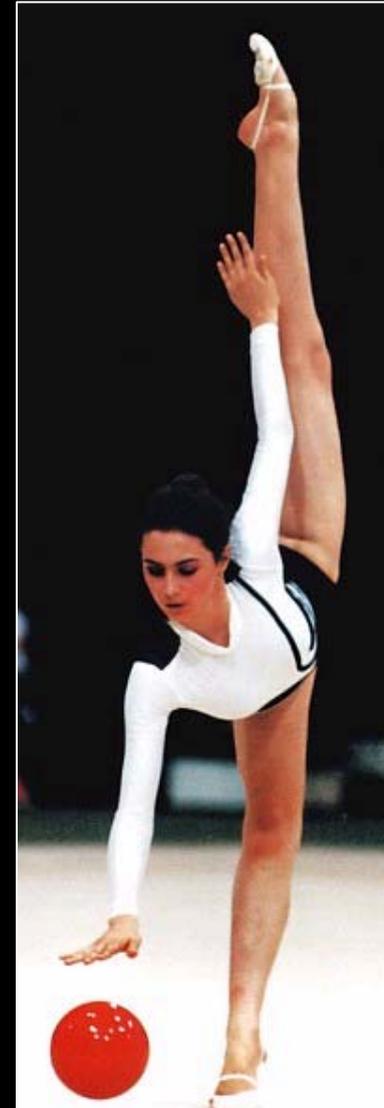
La Gymnastique Rythmique ou GR



. Définition

La Gymnastique Rythmique est une activité faite :

- * pour être vue et jugée,**
- * qui se pratique en groupe ou seul,**
- * dans un espace normé de 13 m / 13 m,**
- * sur un support musical,**
- * avec des engins.**



La pratique de la GR au niveau international se divise en 2 catégories :

Individuelle

Ensemble

Seule	5 gymnastes
Présentation de 4 engins sur les 5 possibles	Présentation de 2 enchaînements * 5 engins identiques * 2 engins différents
1 min 15 à 1 min 30	2 min 15 à 2 min 30

Musique : instrumentale ou avec des voix (paroles interdites)

Jugement selon le code de pointage

Groupe d'au moins 8 juges, divisé en 3 jurys

Les juges notent :

une composition

Valeur Technique

Valeur Artistique

une exécution

Corps

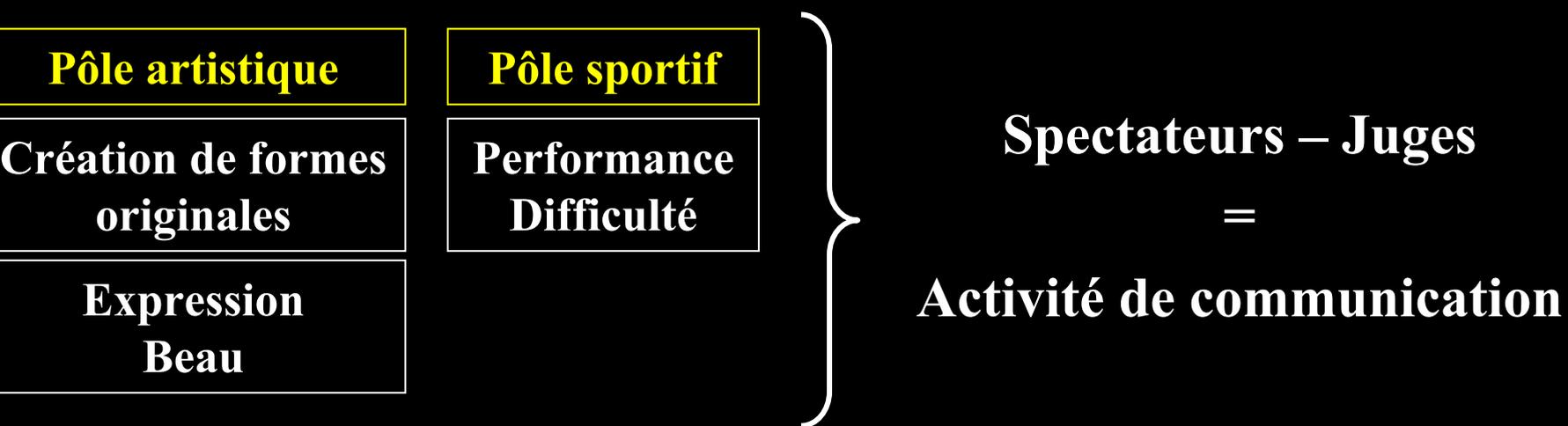
Engin

Harmonie générale

. Logique Interne

La GR est une activité où trois moyens de communication doivent interagir : « **1. activité de création, 2. activité d'expression, 3. activité de performance** »

→ dans un seul but, celui de créer des formes de corps et d'engin dans un enchaînement d'actions logiques.



L'élève est alors amené à gérer une triple contrainte : **CORPS – ENGIN – SPECTATEUR**

Finalité de la GR

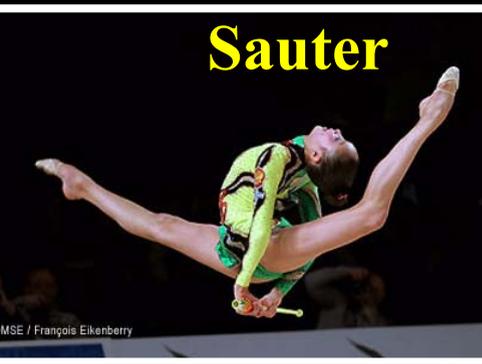
=

**Produire des effets esthétiques par
la combinaison de formes de corps
et de formes d'engin.**

Formes de corps

Se déplacer

Sauter



Aller au sol



Tourn

...

Ces formes se combinent aux formes d'engin

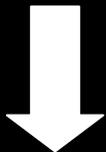
**Lancer Rouler Tourner
Frapper Balancer ...**

2 catégories d'engin

Engins déformables

Contraintes sur l'énergie à donner

L'espace est à constituer



**RUBAN
CORDE**

Engins rigides

Contraintes spatiales

Espace auquel il faut s'adapter



**BALLON
CERCEAU
MASSUES**



CORDE

Caractéristiques

- * La longueur est proportionnelle à la taille de la gymnaste
- * Engin long et déformable qui permet de créer des espaces

Maniements possibles

- * Lancer * Passage à l'intérieur * Rotation * Échapper * Élan ..

Objectif de travail

- Construire un volume avec un engin déformable
- problème du dosage de l'énergie

RUBAN

Caractéristiques

- * 6 m de long, 4 à 6 cm de large
- * Engin long constitué de 2 parties : la baguette et le ruban

Maniements possibles

- * Lancer * Spirale * Serpentin * Échapper
- * Passage au travers ou par-dessus * Élan ...

Objectif de travail

- Construire un volume avec un engin déformable
- problème du dosage de l'énergie + Maîtrise de l'amplitude



CERCEAU



Caractéristiques

- * Diamètre : 80 à 90 cm - Poids : 300 gr
- * Engin dur, circulaire, plan, creux
- * Cerceau trop grand = encombrant

Maniements possibles

- * Lancer/rattraper * Rouler * Rotation * Passage au travers ou par-dessus * Élan ...

Objectif de travail

Maîtrise des prises ⇒ Maîtrise du plan

Être capable de passer d'un plan à un autre

BALLON



Caractéristiques

- * Diamètre : 18 à 20 cm - Poids : 400 gr
- * Engin dur et sphérique. Le ballon est fuyant
- * Ballon trop gros : s'échappe - Ballon trop mou : ne rebondit pas

Maniements possibles

- * Lancer * Rouler * Rebond * Élan ...

Objectif de travail

Prise et équilibre du ballon sur la main

- organiser la main et comprendre le placement des articulations



MASSUES

Longueur : 40 à 50 cm

Poids : 150 gr chacune

**Tous les engins
doivent être
adaptés à la taille
des élèves**

7. Les programmes

Sixième

⇒ Privilégier la gymnastique sportive si un seul cycle

Cinquième - Quatrième

⇒ Objectif centré sur les relations corps/engin
avec les partenaires
à la musique

3 principes à développer : prise libre, mise à distance et concordance

Privilégier Ballon et Cerceau

Privilégier le travail en ensemble Duo ou quatuor en musique

Compétences spécifiques :

- * Agir pour animer l'engin
- * Produire avec l'engin une forme précise dans l'espace
- * Enchaîner des managements avec des éléments corporels simple
- * Établir une relation avec son partenaire
- * Observer des enchaînements

7. Les programmes

Troisième

- ⇒ + de 20h de pratique : acquisitions des années précédentes à vérifier et réactualiser = phase de reconstruction
- ⇒ - de 20h de pratique : réaliser des formes techniques codifiées et spécifiques + enchaîner et articuler ces formes dans un espace balisé

Seconde

- ⇒ Objectif : Mettre en œuvre la motricité spécifique de l'activité
- ⇒ Travail en groupe de 3 ou 4 élèves en respectant les principes de l'activité
- ⇒ Pas d'engin imposé

Première - Terminale

- ⇒ Objectif : Montrer un niveau supérieur de réalisation en diversifiant les engins et en recherchant plus de sens à la création chorégraphique

Enjeux de formation

Élève = acteur

il conduit un engin dans l'espace avec le maximum d'adresse.

Il doit assumer sa prestation devant autrui

Élève = chorégraphe

il apprend à analyser et à critiquer une prestation

Élève = observateur

il apprend à apprécier objectivement cette prestation pour la classer

Élève = juge

7. Enjeux de formation et ressources sollicitées

Enjeux de formation en GR	Ressources sollicitées
<ul style="list-style-type: none">• Faire preuve d'adresse• Réaliser des coordinations spécifiques• Faire le lien avec une musique	Bio-informationnelles : Tactiles, visuelles, kinesthésiques Auditives
<ul style="list-style-type: none">• Mobiliser un engin• Aligner des segments• Maîtriser la vitesse et la force	Biomécaniques
<ul style="list-style-type: none">• Combiner les éléments entre eux• Créer, imaginer• Organiser l'espace individuel et collectif	Cognitives
<ul style="list-style-type: none">• Assumer sa prestation devant autrui,• Coopérer, s'entendre, s'exprimer	Affectives et relationnelles
<ul style="list-style-type: none">• Observer la prestation de l'autre	Cognitives et affectives

• Qu'est ce que le savoir agir en GR ?

→ Maîtriser l'animation d'un engin par le corps :

- en mobilisant l'engin
- en mobilisant le corps
- en coordonnant la mobilisation de l'engin et celle du corps

→ Enchaîner des éléments afin de composer une séquence chorégraphique

- en combinant des éléments individuellement
- en combinant des éléments avec un ou des partenaires
- en mettant en relation ces éléments avec une musique

→ Montrer un produit chorégraphique

- en stabilisant son enchaînement
- en séduisant le spectateur

→ Observer une prestation individuelle ou collective

- en la modifiant pour la rendre plus « belle » (chorégraphe)
- en lui donnant une valeur / critère objectif (juge)

La GR permet à l'enfant de :

Au plan affectif

- Développer son sens du « beau »
- Oser prendre des risques
- Contrôler ses émotions

Au plan moteur

- Développer la souplesse, l'adresse, l'équilibre, la coordination et les dissociations

Au plan social

- Organiser ses actions en fonction de règles...
- Communiquer avec les autres

Au plan cognitif

- Développer la créativité
- Améliorer le processus de traitement de l'information

Choix de thèmes d'études :

a. Savoir être en relation avec l'engin (Relation Corps / Engin)

- Concordance**
- Mise à distance**
- Prise**
- Continuité**

b. La Séquence Chorégraphique

- l'espace**
- les échanges**
- les relations**
- les formations**

a. La relation Corps / Engin

- * **Moteur central** = le corps donne vie à l'engin
- * **Moteurs périphériques** = les bras ou les mains interviennent pour affiner le mouvement (précision des formes, des plans, des directions données à l'engin).

L'interaction permanente entre le corps et l'engin :

CONCORDANCE

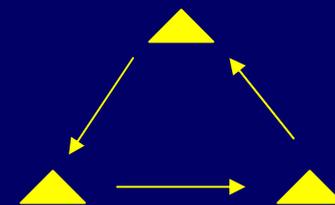
comportement fluide - les engins font partie du corps

Être en concordance = savoir agir en amplitude, en prise libre et en continuité

La concordance corps / engin

Objectif pour l'enseignant : apprendre à l'élève à mettre le ruban en mouvement et à entretenir sa mobilité, en alternant le travail sur place et en déplacement

But pour l'élève : Aller d'un plot à l'autre



Organisation : Un ruban par élève, 3 plots. Réaliser le même petits dessins sur chaque trajet et à chaque plot, faire un grand dessin.

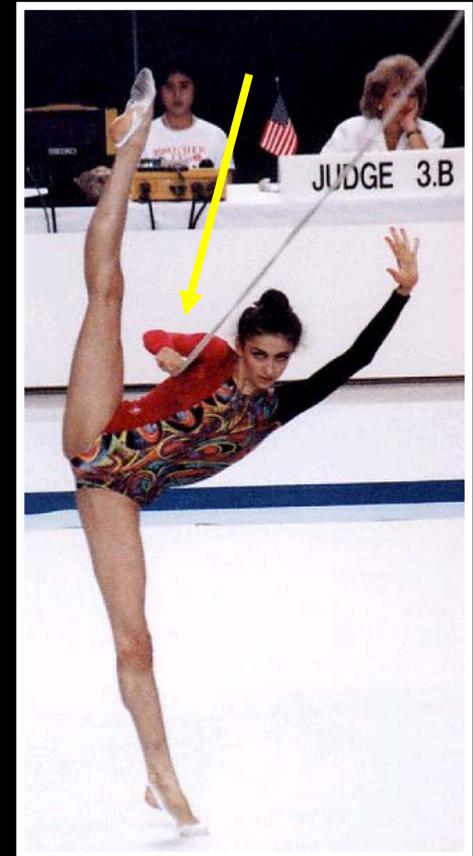
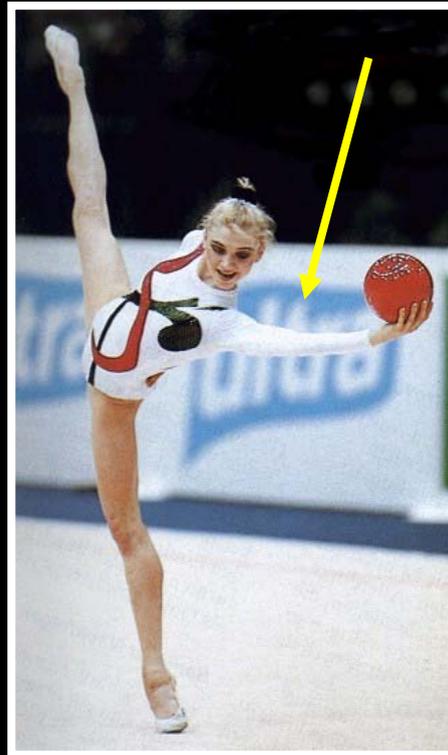
Variables :

- Augmenter la distance des trajets
- Varier sens et orientation des déplacements
- ...

Mise à distance entre l'engin et le corps

Savoir agir en amplitude, c'est :

- * mettre l'engin à distance
- * tendre le bras
- * engager le buste



La mise à distance

Objectif pour l'enseignant : apprendre à l'élève à mettre l'engin à distance et à augmenter l'amplitude de ces trajets

But pour l'élève : Exécuter chaque manquement avec la plus grande amplitude et enchaîner plusieurs manquements

Organisation : Réaliser 4 manquements sur 16 temps. Par 2, l'un réalise l'enchaînement et l'autre observe la mise à distance ainsi que la longueur du trajet

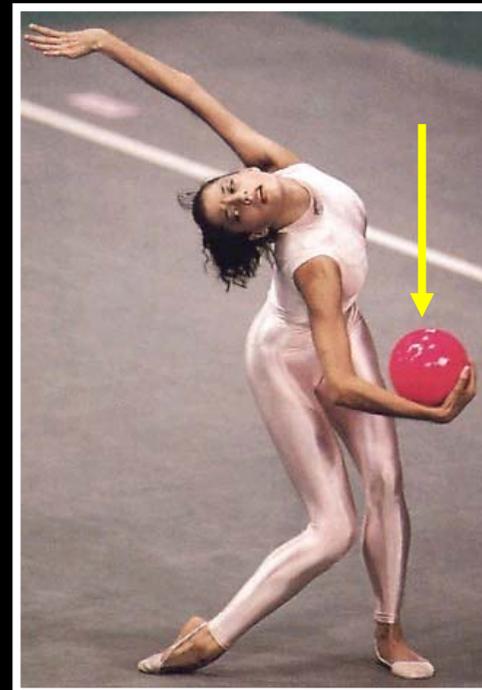
Variables :

- Varier les manquements
- Changer d'engin ...

Prise : façon dont les engins sont tenus

Savoir agir en prise libre, c'est :

- * ne pas se crispier
- * ne pas serrer l'engin



La prise libre

Objectif pour l'enseignant : faire choisir à l'élève une logique de prise

But pour l'élève : enchaîner 3 actions sur l'engin sans l'arrêter

Organisation : Proposer 3 managements et stabiliser l'exécution de ces managements. L'élève devra trouver l'ordre le plus juste pour que la logique de prises s'installe sans rupture.

Variables :

- Augmenter le nombre de managements
- Augmenter la vitesse
- ...

Continuité : enchaînement des actions

Savoir agir en continuité, c'est :

- * ne pas arrêter l'engin
- * anticiper à la fin d'un manquement, le manquement suivant

Du mouvement à la phrase corporelle

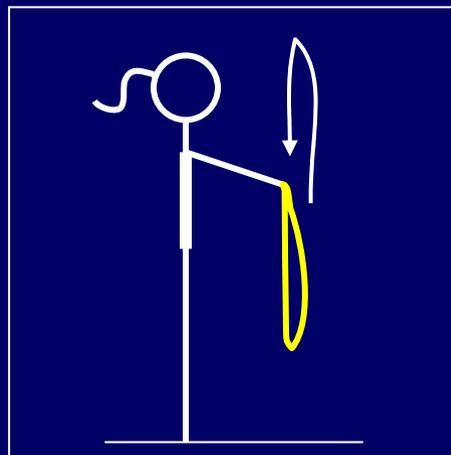
Objectif pour l'enseignant : proposer à l'élève des exercices simples pour lesquels il devra respecter les trois règles fondamentales (prise libre, mise à distance et continuité)

But pour l'élève : réaliser deux maniements en boucle (maniement 1 + maniement 2 + maniement 1 ...)

Exemple : Corde

Pour faire un huit

Pour s'enrouler
(genou ...) avec la
corde ouverte ou
fermée



Situation de
départ

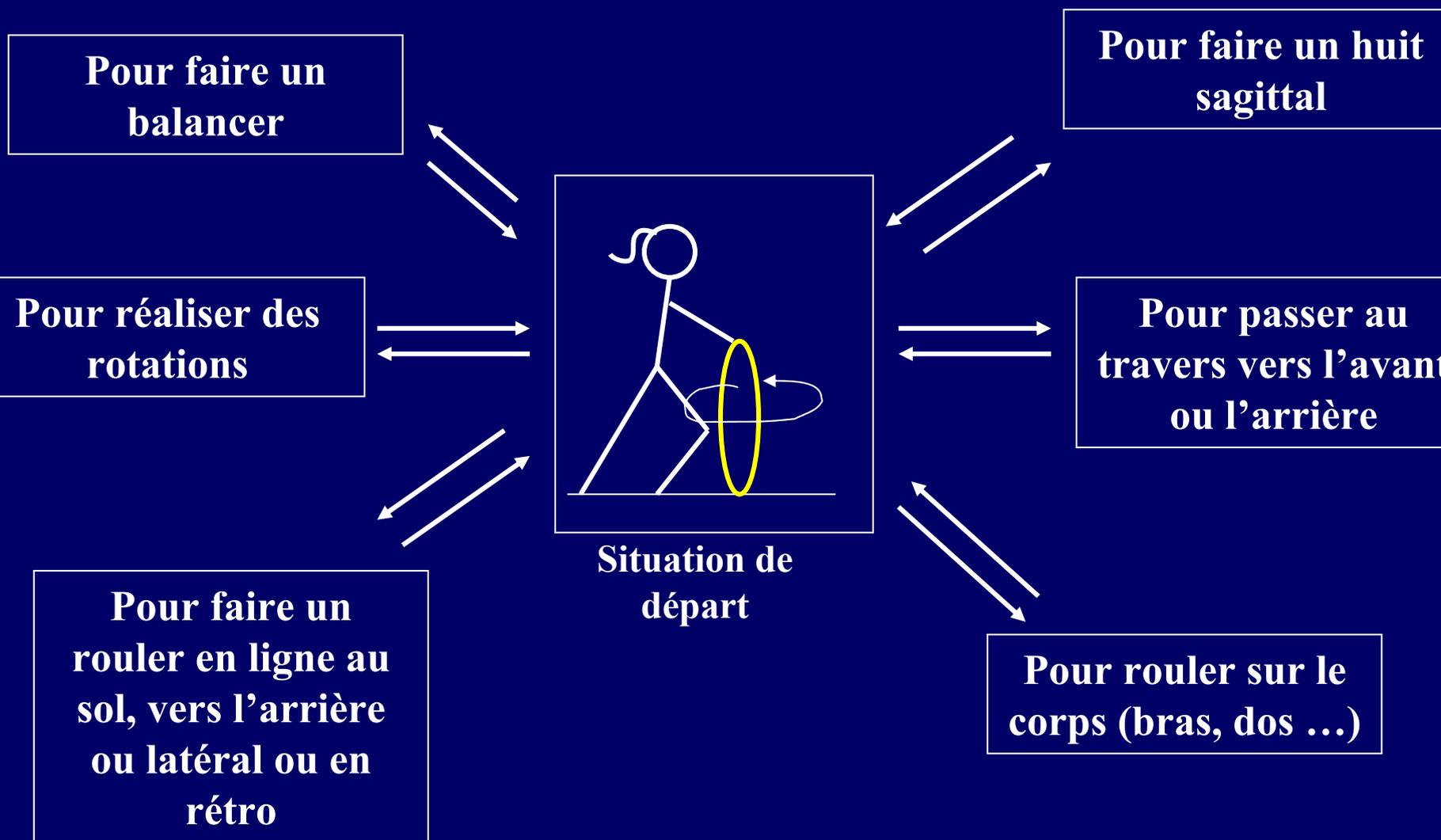
Pour lancer

Pour sautiller dans
la corde

Pour faire des
circumductions

Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité

Exemple : Cerceau

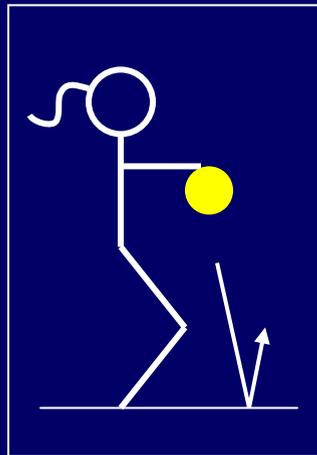


Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité

Exemple : Ballon

Pour changer de main autour du corps, de la taille, du cou ...

Pour lancer et rattraper : avec ou sans rebond, à une main ou à 2 mains



Pour rouler au sol sur un trajet précis

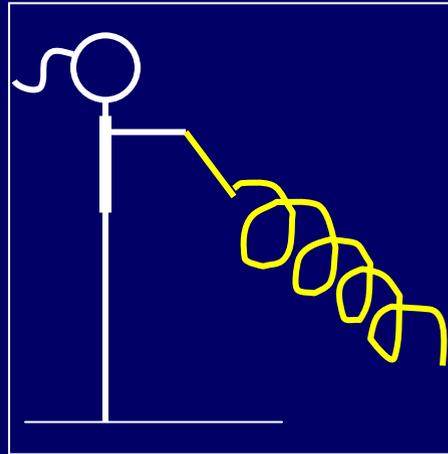
Pour faire un cercle dans le plan frontal, sagittal ou horizontal

Pour rouler sur le corps (bras, dos ...)

Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité

Exemple : Ruban

Pour faire un élan horizontal puis des serpentins



Situation de départ

Pour faire des grands cercles horizontaux, frontaux ou sagittaux

Pour conserver des spirales

Pour changer de main derrière le dos

Pour échapper ou lancer

Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité

Variables didactiques

- **Modifier les éléments et les combinaisons d'actions**
- **Préciser les déplacements corporels**
- **Changer l'élément de départ**
- **Varié les plans, les sens**
- **Ajouter un 3^{ème} élément ...**
- **Associer un travail corporel spécifique (tours, sauts ...)**
- **Synchroniser ses actions avec ses partenaires**
- **Utiliser un support rythmique ou musical**
- ...

Les combinaisons d'actions

Objectif pour l'enseignant : amener l'élève à créer des combinaisons corps / engin en respectant le principe de prise libre, continuité et amplitude

But pour l'élève : inventer des combinaisons à l'aide du tableau, proposer et choisir un ordre pour les enchaîner en continuité

Par groupe de 2 (un observateur, un acteur) :

- Montrer son enchaînement
- Se faire corriger
- Enrichir son enchaînement
- Réaliser le mini-enchaînement à deux.

Exemple : Niveau Débutant au cerceau

	Se déplacer	Sauter	Être en équilibre	Tourner	Aller au sol	Faire des acrobaties
Rotation horizontale						
Rotation verticale			4			
Rouler au sol						2
Lancer vertical	3					
Lancer en renversement						
Passer au travers		1				
Cercle horizontal						
Pagaie sagittal				5		

- **L'espace**
 - **Les échanges**
 - **Les relations**
 - **Les formations**
-
- **Autres thèmes possibles : le risque, les dynamismes, la musique ...**

L'espace

1. Espace occupé par l'engin : Différence en fonction de la nature de l'engin : déformable ou indéformable

2. Espace occupé par le corps : le corps peut être en

- ligne droite verticale ou horizontale
- ligne brisée
- ligne courbe
- corps plan ou volume

3. Rencontre de 2 espaces : l'espace du corps qui manipule et l'espace de l'engin qui est manipulé

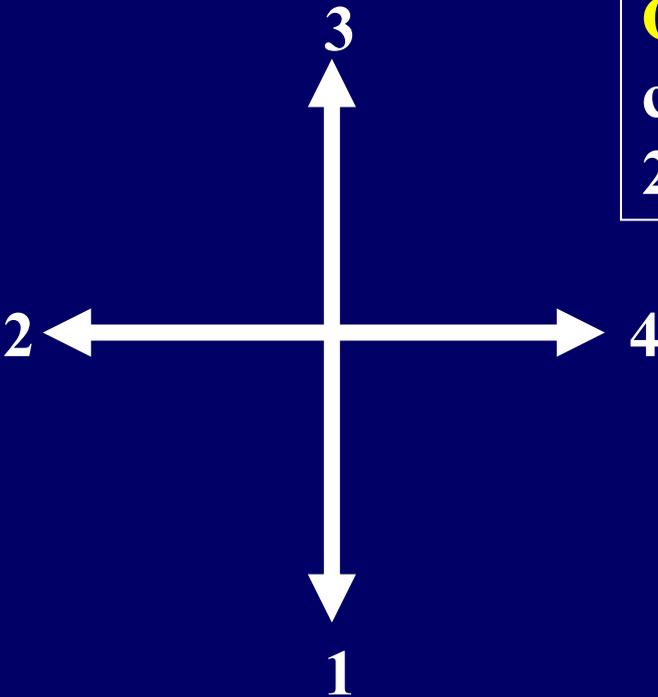
4. L'espace de déplacement ou trajet : orientation, direction, sens, dessins géométriques du trajet et niveaux occupés

Les 4 points cardinaux

Objectif pour l'enseignant : permettre à l'élève de se déplacer suivant des directions sans rompre les logiques de liaisons

But pour l'élève : Enchaîner une succession de managements sans rupture

Organisation : Se déplacer sur la croix en changeant d'orientation à chaque fois (1, 2, 3 puis 4)



Variables :

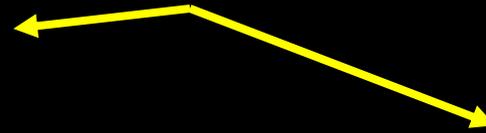
- Changer d'engin
- Changer la forme des trajets
- ...

Les échanges

Pour échanger :

je donne mon engin à
une gymnaste

C'est **2 actions**



je reçois l'engin d'une gymnaste

Variables de l'échange :

- l'engin
- la nature du maniement (lancer, transmission, rouler ...)
- la distance
- l'orientation des élèves
- la hauteur
- le travail corporel
- le nombre de partenaire dans l'échange ...

Échanger à deux

Objectif pour l'enseignant : apprendre à l'élève à s'adapter à différentes trajectoires

But pour l'élève : donner mon engin et recevoir celui de mon partenaire sans rupture

Organisation : Un ballon pour deux. L'élève A est immobile, l'élève B se déplace autour de lui avec le ballon et sur un fond musical. Quand la musique s'arrête, B lance à A qui relance immédiatement à B.

Variables :

- Un ballon par personne
- Augmenter le nombre d'élève
- Utiliser le rebond
- Changer d'engin ...

Les relations

Pour jouer avec l'espace et l'engin de l'autre :

Relation = **communication** entre les gymnastes qui doit être visible et qui se réalise dans un espace proche

1. Une relation peut être réalisé à **2, 3, 4, 5**

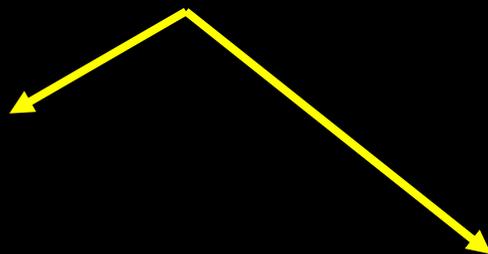
2. Il existe **deux types** de relation :

Avec contact :

Corps/Corps

Corps/Engin

Engin/Engin



Sans contact :

Corps/Corps

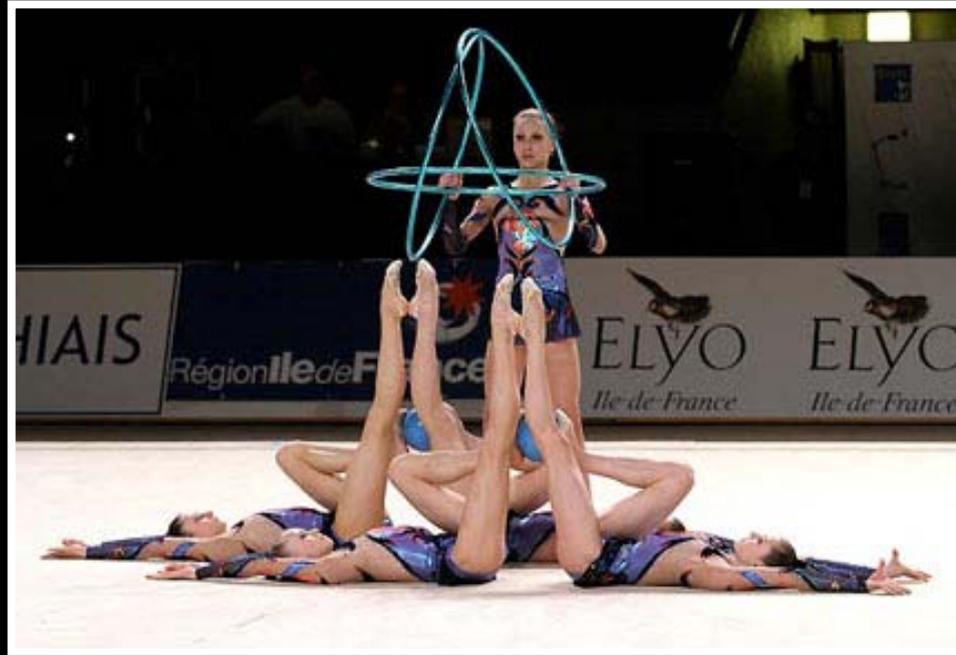
Corps/Engin

Engin/Engin

Exemples de relation



Avec contact :
Corps/Engin



Avec contact :
Engin/Engin



Avec contact :
Corps/Corps

Utiliser l'espace de l'autre

Objectif pour l'enseignant : apprendre à l'élève à rencontrer l'espace de l'autre

But pour l'élève : utiliser les espaces proposés par mon partenaire avec son corps et son engin

Organisation : Un ballon par élève. L'élève A est meneur et B le suit. A réalise des managements sur un fond musical que B reproduit. Quand la musique s'arrête, A se fixe dans une position. B va alors décider d'une solution pour traverser les espaces proposés.

Variables :

- * Remettre en mouvement la statut
- * Changer d'engin ou proposer deux engins différents ...

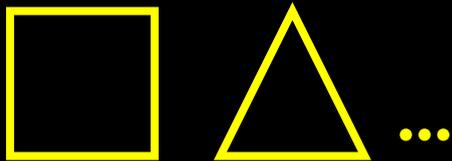
Les formations

Pour organiser ses espaces avec ses partenaires

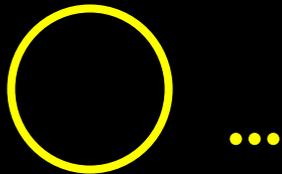
Une **formation** = **figure** dessinée par une corde reliant les pieds des gymnastes immobiles.

Dessins fermés

avec angles

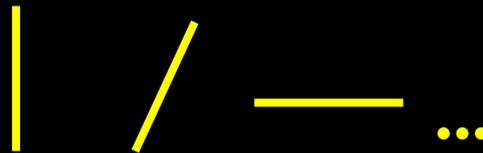


sans angle



Dessins ouverts

lignes droites



Lignes brisées



Lignes courbes



Sous groupes

2 groupes

3-3 2-4 1-5

3 groupes

1-2-3 2-2-2

...

Changer de formation

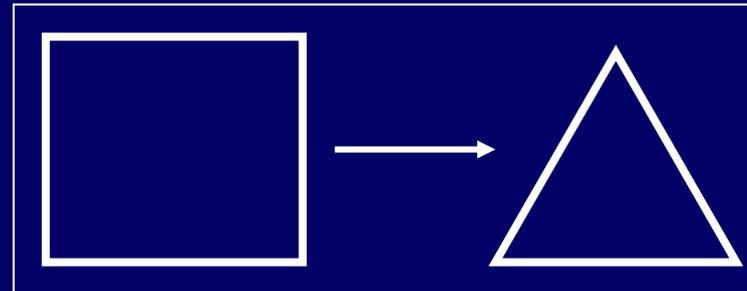
Objectif pour l'enseignant : apprendre aux élèves à changer de formation de différentes manières et choisir la plus adaptée

But pour l'élève : Trouver un changement de formation

Organisation : Groupe de 4 élèves ayant chacun un engin identique. Espace délimité. Leur donner 2 formations (carré et triangle). Leur proposer un mini-enchaînement de 8 temps à faire sur la 1^{ère} formation → 8 temps pour changer de formation → 8 temps sur la 2^{ème} formation avec le même mini-enchaînement.

Variables :

- Varier les formes de déplacements
- Augmenter le nombre de formation
- Utiliser une musique...



Quels engins choisir ?

- **Déformables et indéformables** : [Corde et Ballon] ou [Ruban et Cerceau]
- **Les plus faciles** : Ballon et Cerceau ?
- **Le plus attractif** : Ruban ?
- **En fonction des programmes ...**

En fonction des thèmes de travail :

Ballon = lancer rattraper ou échange car possibilité de le faire rebondir + travail au sol car engin peu encombrant

Ruban = travail sur le déplacement + sur l'alternance moteur épaulement – moteur poignet

Cerceau = travail sur les prises + utilisation du jeu par sa forme

Corde = travail sur les dynamismes

De 0 à 10h de pratique

Orientation du cycle :

- Relation Corps / Engin : animer 2 engins par la mise en mouvement du corps et découvrir les possibilités de maniement
- Espace à 2
- Musique : être synchrone au début et à la fin de la musique

Compétences attendues :

- Amplitude / engin
- Continuité
- Travailler en rythme / musique et à son partenaire

De 10 à 20h de pratique

Orientation du cycle :

- Relation Corps / Engin : enrichir les managements
- Espace à 4 : travail sur les formations
- Musique : être synchrone tout au long de la musique
- Échange

Compétences attendues :

- Amplitude / engin, Continuité ...
- Se placer en formation, Changer de formation
- Échanger l'engin avec un partenaire
- Travailler ensemble sur la musique

Élèves = Acteur – Spectateur – Chorégraphe - Juge

Dispositif possible :

La classe est divisée en 3 groupes : A, B et C

- **1^{ère} étape** : Travail seul d'une mini séquence. Chaque groupe ayant une mini séquence différente.
- **2^{ème} étape** : Formation d'un trio avec un élève de chaque groupe. Chacun apprend aux autres sa mini séquence.
- **3^{ème} étape** : Enchaîner les 3 mini séquences et créer une chorégraphie à 3.

Comment entrer dans l'activité ?

- jeux entre partenaires
 - travail de groupe
 - parcours d'obstacles
 - expression
 - risque
 - musique
- * En **collège**, la dimension ludique est à privilégier.
- * Avec des **garçons**, la dimension « prise de risque, lancer ou échange » est intéressante à utiliser pour les faire adhérer.
- * Attention avec l'utilisation de la dimension « **expression** » : ne pas les bloquer en les mettant en situation de spectacle.

Exemple de leçons

- Travail par **ateliers** avec des thèmes
- **Leçon évolutive** : Travail individuel puis en duo puis en quatuor
- **Parcours d'apprentissage** : Aménagement du milieu pour confronter l'élève à des déplacements et à des maniements variés
- ...

Outils pour construire des situations d'apprentissage

Supports concrets :

espace concret créé par un partenaire
aménagement du milieu
espace du lieu (sol, plafond, mur ...)

Supports abstraits :

appel à l'imaginaire : thèmes, émotions, mots, objets, ...

Supports rythmiques :

musique, accent, vitesse, ...

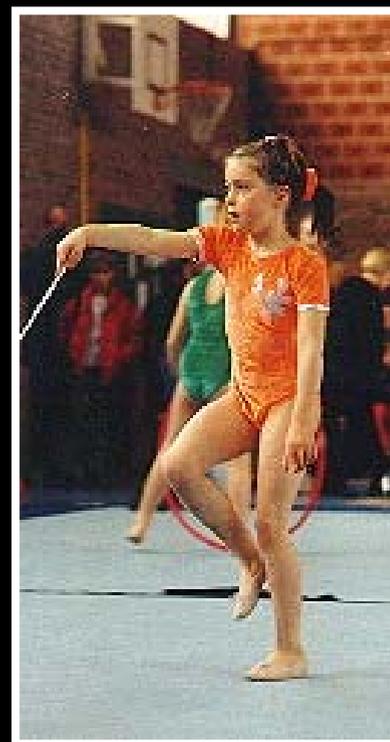
Attitude de l'exécutant

**Ligne zig zag « avachie »
Regard centré sur l'engin**

**Ligne zig zag « évoluée »
Tête en vérification d'appui
Genoux fléchis**

**Organisée autour de l'axe vertical
sauf les extrémités**

**Alignement en extension
Extrémités vivantes
Capacité à quitter la verticale
Prise en compte du spectateur**



Prise

Prise serrée, crispation sur la saisie



Prise large et non crispée



Prise de main qui épouse la forme de l'objet pour réagir

Mise à distance

Nulle. Contact complet avec l'engin

**Rapprochée
Flexion coude et genoux**

Large

Totale avec extension de tout le corps



Concordance

Chutes

Arrêts prolongés

Actions heurtées

Comportement fluide

Continuité - Enchaînement d'actions

Actions juxtaposées et séparées par des liaisons permettant de se préparer à l'action suivante

Juxtaposition d'actions

Réalisation d'un enchaînement

Aspect de l'engin

Tombe

Déformations – vibrations
Mouvements irréguliers

Forme de l'engin bien définie



13. BIBLIOGRAPHIE

*** Helvig MM et Sengers-Papelier C. G.R.S, Gymnastique Rythmique Scolaire. Édition Revue EPS, Paris, 1999.**

*** Le guide de l'enseignant, Tome 2, Comment enseigner l'EPS aux enfants : les activités. Édition revue EPS, Paris, 1994, pp 179 à 204.**

*** Kulka E. 1000 exercices et jeux de GR. Édition Vigot, Paris, 2001.**

•Gymnastique Rythmique in « Les APS en licence STAPS » Théorie des pratiques d'apprentissage. Édition Masson, 2004, pp 65 à 73

•Helvig MM et al. Passeport Gymnastique Rythmique – Préparer l'oral 2 CAPEPS. Édition Revue EPS, 2005.