

3

Manuel 4 Brochure 3



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... s'élancer
et se balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter et
maîtriser les principes
du mouvement**

**Vivre et prendre conscience de la pesanteur au travers de son
corps et de matériel**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations diversifiées. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. En jouant avec la pesanteur et les lois physiques, ils obtiennent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler ...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

-
- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
 - Reconnaître les causes et les effets de la motricité
 - Lutter de diverses manières
 - S'entraider et s'assurer mutuellement



1^{re} – 4^e année scolaire

-
- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès
 - Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
 - Vivre des mouvements identiques mais au travers d'activités motrices différentes
 - Lutter et s'opposer en jouant
 - Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4^e – 6^e année scolaire

-
- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
 - Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
 - Acquérir les habiletés de base des sports de combat
 - Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6^e – 9^e année scolaire

-
- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation ...
 - Expérimenter, par la pratique, les principes de la biomécanique
 - Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
 - S'exercer dans une discipline de combat
 - S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et efficace dans des situations difficiles



10^e – 13^e année scolaire

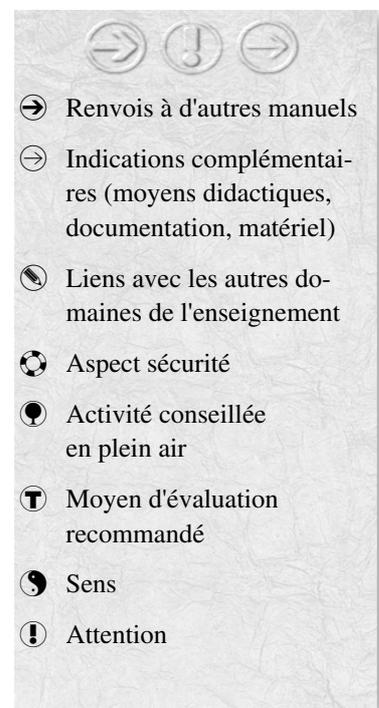
-
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec du matériel simple, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Se maintenir en équilibre	
1.1 Équilibre sur les bancs	4
1.2 Équilibre sur des bancs mobiles	5
1.3 Équilibre sur différents agrès	6
1.4 Équilibre en position renversée	7
2 Grimper	
2.1 Découvrir les mouvements du grimper	8
2.2 Assurer les prises, la base du grimper	9
3 Voler	
3.1 Réduction des charges	10
3.2 Introduction du minitrampoline	11
3.3 Passage de l'appui aux sauts avec appui	12
4 Tourner	
4.1 Rotations en avant	13
4.2 De la rotation à la culbute en arrière	14
4.3 De la culbute au saut périlleux avant	15
4.4 Monter à l'appui renversé - rouler	16
5 S'élaner et se balancer	
5.1 S'élaner et se balancer aux agrès	17
5.2 Aux anneaux et aux barres parallèles	18
5.3 Etablissements, élans à la barre fixe	19
6 Glisser, se déplacer sur des roulettes	
6.1 Reste sur le tapis!	20
6.2 Concours avec la planche à roulettes	21
7 Lutter	
7.1 Lutter ensemble et les uns contre les autres	22
8 Coopérer	
8.1 Ensemble, tout va mieux	24
8.2 Guider - suivre - porter	25
8.3 Améliorer le tonus musculaire	26
8.4 Aider et assurer	27
8.5 Acrobatie avec un partenaire	28
8.6 Piste d'agrès par groupes de trois	29
9 Combiner	
9.1 Différencier durant les exercices aux agrès	30
9.2 Compétition aux agrès: deux contre deux	31
Sources bibliographiques et prolongements	32



Introduction

En pratiquant la gymnastique aux agrès, les élèves font de nombreuses expériences corporelles, motrices et sportives. Ils apprennent à gérer les différentes manifestations de la gravité et gagnent en agilité. La brochure 3 contient des exercices qui correspondent au besoin de mouvement et à la soif d'expériences des élèves de 4e à 6e année. Les propositions permettent aux élèves de faire des expériences de relations sociales. De multiples tâches motrices sont présentées dans les domaines suivants: se maintenir en équilibre, grimper, tourner, voler, balancer, rouler et glisser. La brochure contient aussi des suggestions pour renforcer l'esprit de coopération au cours des activités de gymnastique et de lutte. Les différents sujets peuvent être combinés durant l'enseignement.

Se maintenir en équilibre

Se tenir en équilibre sur des agrès étroits ou mobiles demande une grande concentration et de la volonté. Les bases ont été acquises durant la petite enfance quand le jeune enfant entreprenait inlassablement des essais pour lutter contre la force de la gravité. Plus tard, il profite de toutes les occasions pour tester son équilibre. Exemple: marcher au bord du trottoir. Des exercices d'équilibre avec des agrès fixes ou mobiles permettent de précieuses expériences dans différentes positions.

🕒 Importance de l'équilibre: voir bro 3/1, p. 4

Grimper

Venir à bout du risque en quittant le sol, en montant sur des engins ou en grimper sur des obstacles est très important pour le développement de la personnalité. Les élèves apprennent à estimer le risque d'une situation. En accomplissant des tâches difficiles, la confiance en soi s'affirme. Grimper sollicite tout le corps. A cet âge, on met l'accent sur le grimper d'exploration aux espaliers, au cadre suédois ou dans un jardin d'agrès.

🕒 La sécurité avant le risque

Voler

Voler transmet un sentiment pétillant lorsqu'on quitte la sécurité du sol et lors des freinages abrupts. Les enfants «volants» provoquent facilement un sentiment d'insécurité et de peur auprès des adultes. La plupart des enfants sont assez prudents et testent doucement leurs limites sans prendre des risques inconsidérés. L'accent est mis sur l'introduction du minitrampoline et l'acquisition de la phase de vol lors des sauts libres et avec appui.

Tourner

Les enfants recherchent le sentiment intense de vertige, d'étourdissement et de courte perte du sens de l'orientation par des culbutes et des roulades. La tension ressentie entre l'incertitude de la réussite et l'accomplissement de la tâche pousse les enfants à répéter l'expérience. Le chapitre «tourner» démontre des possibilités de pirouettes et de roulades attractives, qui mènent vers le saut périlleux en avant ou permettent l'accomplissement d'une piste d'agrès.

S'élancer et se balancer

Le changement entre la chute accélérée et l'apesanteur au point de retour ressenti lors du balancement reste toujours fascinant et améliore la perception sensorielle. En se balançant la tête en bas ou dans d'autres positions, on peut améliorer l'orientation du corps dans l'espace. Le bercement et le balancement activent intensément la musculature des épaules qu'on laisse souvent un peu de côté. Le chapitre «balancer» est basé sur les expériences de balancements. Il donne accès à des aptitudes spécifiques aux anneaux (balancer, tourner, suspension renversée), à la barre fixe (tour d'appui, élan par-dessous) et aux barres parallèles (élancer, sortie faciale).

Rouler et glisser

Rouler (avec la planche à roulettes ou les patins à roulettes), patiner et glisser (à l'aide de bouts de tapis, de sacs en plastique, de pantoufles en feutre, etc.) donnent l'impression de décoller du sol, de vaincre la gravité. Cette sensation excitante entraîne facilement une trop grande prise de risques. Malgré cette fascination, il faut prendre les mesures de sécurité: pas de patinage sans protection des poignets, des coudes et des genoux et sans casque!

Lutter

Le duel avec un partenaire permet de se mesurer au corps à corps. Le trop plein d'énergie peut être canalisé de façon contrôlée. Les règles établies doivent être respectées et adaptées à la situation. Le contrôle de soi-même et le fair-play sont ainsi entraînés et développés. Les élèves doivent accepter des risques et faire preuve de courage, de volonté de vaincre et, le cas échéant, d'acceptation de la défaite. Ce chapitre permet une introduction ludique dans les sports de combat.

Coopérer

La gymnastique aux agrès développe le comportement coopératif et convient très bien à l'apprentissage en autonomie. Les élèves deviennent capables de s'entraider durant l'exercice et de s'assurer mutuellement. Dans le chapitre «coopérer», on amène les élèves pas à pas vers des tâches en commun. Ce chapitre contient également des tâches créatrices à accomplir en groupe (acrobatie avec partenaire, parcours d'agrès à trois).

Les élèves devraient apprendre ces *mouvements de base* d'une manière ludique et de différentes façons. En pratiquant la gymnastique aux agrès, le corps des élèves, surtout *la musculature de soutien et la musculature des épaules*, seront mises à contribution et bien développées.

Les nouveaux mouvements devraient être appris dans leur *globalité*. Par des tâches diversifiées, on tient compte des différentes prédispositions individuelles des élèves.

Certains *exercices* aux agrès (ex. exercices marqués de **T**; voir colonne spéciale dans les pages de pratique) doivent être entraînés systématiquement.



⊕ Veiller à une sécurité suffisante

⊕ Dépenser le trop-plein d'énergie en luttant.

⊕ Enseignement réciproque et autonome: voir bro 1/4, p. 9

⊕ Apprendre: voir bro 1/4, p. 7 ss.

1 Se maintenir en équilibre

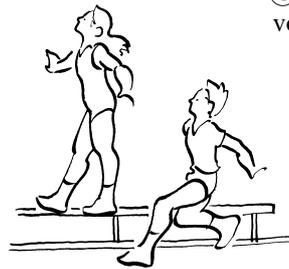
1.1 Equilibre sur les bancs

Les tâches qui suivent sollicitent surtout l'organe de l'équilibre (oreille moyenne) et incitent les élèves à essayer de multiples positions du corps. Elles sont exigeantes pour les participants et améliorent leur capacité d'équilibre.

Te sens-tu à l'aise sur un banc?

Saut en équilibre: Les élèves courent librement (év. avec la musique) dans la salle et par-dessus les bancs. Sur un signal (arrêt de la musique, gong, etc.), les élèves sautent sur un banc et essaient de garder l'équilibre sur une jambe.

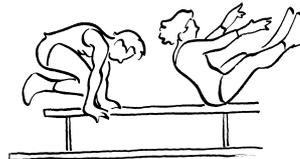
- Les élèves courent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ils tournent une fois sur eux-mêmes avant de sauter sur un banc.
- Qui ose faire deux, trois rotations avant de sauter sur le banc?
- Qui réussit un saut en faisant une demi-rotation?



➔ Importance de l'équilibre: voir bro 3/1, p. 4

Funambules: Les élèves se tiennent en équilibre sur le banc sur différentes parties du corps: sur les genoux, sur le pied droit, sur les fesses, etc.

- Refaire l'exercice avec les yeux fermés.
- Inclure les idées des élèves.
- Les élèves essaient d'enchaîner les différentes positions.
- Tous les élèves du même banc enchaînent leurs positions pour faire une démonstration de groupe.



🕒 Si nécessaire, s'assurer mutuellement.

Croisements: Par deux, les élèves cherchent des solutions pour changer de place sur le banc sans tomber.

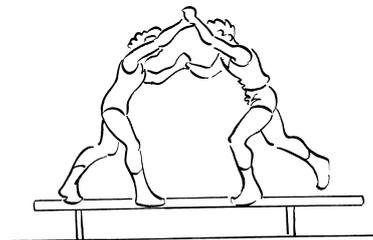
- Qui trouve la solution optimale, la plus fiable?
- Qui trouve la variante la plus rapide?
- Qui trouve la solution la plus originale?
- Combien de fois 2 élèves peuvent-ils changer de place en une minute?



⚠ Un demi-banc pour deux élèves.

Résistance: A et B se font face sur le banc, les mains appuyées contre les mains de l'autre. Lequel peut déséquilibrer son partenaire en le poussant en bas du banc? Après deux chutes, l'élève a perdu. Changement de partenaire.

- A et B se tiennent par la main. En poussant et en tirant, ils essaient de se faire tomber du banc.
- Les élèves trouvent leurs propres formes de lutte.



Test de rotation: A chaque bout de banc se tient un élève, les mains à hauteur de poitrine, les paumes tournées vers la partenaire. Les deux élèves font trois rotations sur elles-mêmes. Ensuite, elles fixent la partenaire et se dirigent l'une vers l'autre, jusqu'à ce que leurs mains se touchent.

- Plus facile: le côté large du banc en haut.
- Plus difficile: avec les yeux fermés.



⌚ Critères pour le test de rotations: tourner sans interruption, faire l'exercice deux fois de suite sans descendre du banc.

⌚ Equilibre: voir bro 3/3, p. 4

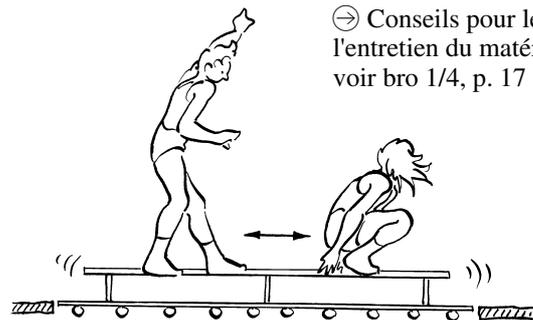
1.2 Equilibre sur des bancs mobiles

Les bancs servent de supports instables et incitent des jeux avec l'équilibre. On peut imaginer des jeux semblables avec d'autres agrès (longerons des barres parallèles, corde à la barre fixe, etc.).

Comment te sens-tu sur une surface instable?

Banc roulant: Poser le banc avec le côté large en bas sur des bâtons de gymnastique. Mettre un tapis de chaque côté pour limiter l'amplitude du balancement. Les élèves essaient différentes manières pour atteindre l'autre bout du banc (p.ex. en avant, en arrière, à quatre pattes, etc.).

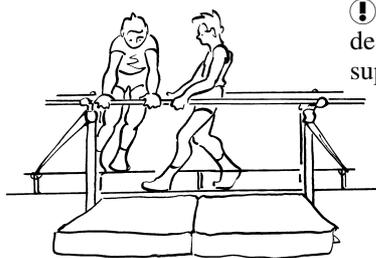
- Enchaîner les différents mouvements; sauter, tourner, sautiller sans interruption.
- Est-ce qu'on arrive à traverser la largeur de la salle avec un passager sur le banc (pousser le banc, enlever les bâtons à l'arrière pour les mettre à l'avant)?



➔ Conseils pour le rangement et l'entretien du matériel: voir bro 1/4, p. 17

Passerelle branlante: Le banc est suspendu par les deux bouts aux barres parallèles avec des cordes, côté étroit en haut. Les élèves traversent prudemment cette passerelle d'un bout à l'autre

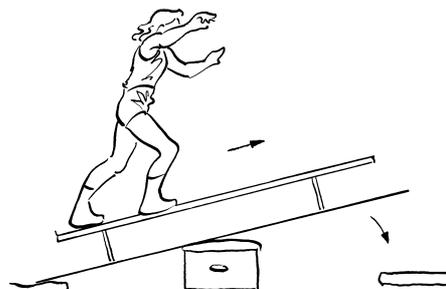
- Marcher à reculons.
- Faire des rotations.
- 2 à 3 élèves se maintiennent en équilibre en même temps sur le banc.
- Est-ce que deux élèves peuvent se croiser?



⚠ Se balancer à plusieurs exige des mouvements de compensation supplémentaires.

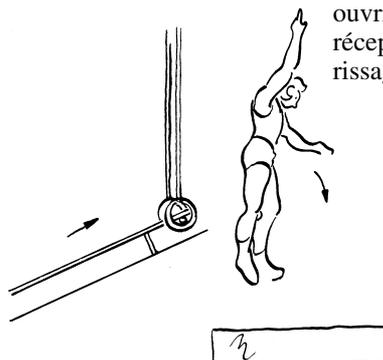
Banc basculant: Poser un banc avec le côté large sur la partie supérieure d'un caisson pour créer une bascule. Poser des tapis sous le banc. En traversant lentement le banc, il bascule de l'autre côté.

- 2 élèves essaient de garder le banc en équilibre.
- Trouver l'équilibre à l'aveuglette.
- Est-il possible de changer de place (croiser) en gardant le banc en équilibre?
- Qui parvient à traverser la bascule en lançant une balle en l'air ou en dribblant avec une balle?



Rampe mobile: Fixer les bouts d'un banc, côté large en haut, aux anneaux (év. avec l'aide d'une barre ou d'un bâton de gymnastique). L'autre bout touche le sol.

- Monter prudemment cette rampe. Depuis le haut, sauter sur le tapis. Faire la même chose à reculons.
- Tourner 5 fois sur soi-même avant de monter la rampe. Qu'est-ce qui change?
- Grimper à quatre pattes, en avant ou en arrière.
- Monter à l'aveuglette avec l'aide d'un partenaire et sauter sur le tapis.
- Rendre plus difficile cet exercice de test: monter la rampe tout seul à l'aveuglette, se tenir aux cordes et sauter également à l'aveuglette.



Ⓣ Critères à la rampe mobile: Monter seul, à «l'aveuglette»; ouvrir les yeux en haut. Sauter et réception debout, amortir l'atterrissage.

1.3 Equilibre sur différents agrès

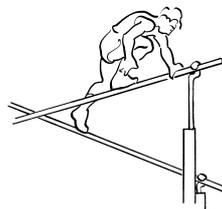
Indications pour l'organisation:

- Chaque groupe prépare un poste selon un croquis, l'essaie et l'explique aux autres groupes.
- Circuit training: changement après un temps déterminé ou selon ses besoins («ateliers»).
- Les élèves inventent et construisent leurs propres postes.
- Mettre à disposition des objets supplémentaires (bâtons, balles, ballons, etc.) pour compléter les exercices aux postes.
- Les élèves inventent leurs propres tours sur les engins.

Les expériences d'équilibre sont amusantes!

Parcours aux barres: Poser 2 à 3 barres parallèles les unes derrière les autres, les barres à différentes hauteurs. Les élèves traversent toutes ces barres en grimant, en marchant sur les barres, sans toucher le sol.

- Qui arrive à garder l'équilibre en portant un ballon?
- Traverser par deux, en tenant une corde.
- Traverser les barres en suspension.



Rouleaux (Rola-Rola): Les élèves essaient de marcher sur des bouts de tuyaux de canalisation (env. 40 cm). Un partenaire, les espaliers ou les barres servent d'aide.

- A pieds nus.
- A deux sur un rouleau.
- Poser une planche sur le rouleau et tenir l'équilibre avec l'aide des espaliers.
- Est-ce que quelqu'un peut rester en équilibre sans se tenir? Exécuter une tâche supplémentaire?



⚠ Employer les balles médicales pour remplacer les rouleaux; év. utiliser un bâton de gymnastique comme soutien («bâton de ski»).

🎯 Fixer des listes au bout de la planche pour qu'elle ne glisse pas du rouleau.

Réception en équilibre: Les élèves sautent sur le minitrampoline et roulent par-dessus deux caissons recouverts par un tapis. Ils essaient de rester en équilibre après la réception sur un tapis. D'abord avec quelques sautillés, plus tard avec un petit élan.

- Attraper une balle avant la réception.



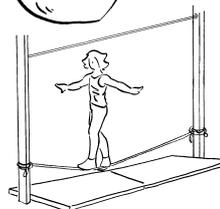
Balle thérapeutique: Les élèves essaient de garder l'équilibre dans différentes positions sur la balle thérapeutique: sur le ventre, assis sans appui, à genoux, év. avec l'aide d'un partenaire.

- Avec des tapis, empêcher la balle de rouler.
- Peut-on passer du ventre sur le dos?



Corde: Fixer une corde entre les deux poteaux de la barre fixe. Les élèves essaient divers mouvements sur la corde.

- Sur une jambe, accroupi, à l'aveuglette, etc.
- Plus facile: poser la corde sur le sol.
- Traverser une barre à hauteur des genoux.



🎯 Poser des tapis sous la barre. Une barre au-dessus de la tête sert d'aide à l'équilibre.

Pédalo: Avancer ou reculer sur un pédalo à deux (6 roues) ou le pédalo individuel (3 roues) plus exigeant avec l'aide d'un partenaire.

- Qui arrive à rester en équilibre avec un bâton ou une «assiette chinoise»?



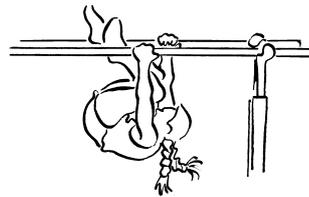
1.4 Equilibre en position renversée

Les positions d'équilibre avec la tête en bas constituent des expériences corporelles inhabituelles. Par un entraînement régulier des perceptions correspondantes, on peut développer des capacités de base qui aident à éviter des accidents dans la vie de tous les jours.

Garder la tête froide même si la terre est sens dessus dessous.

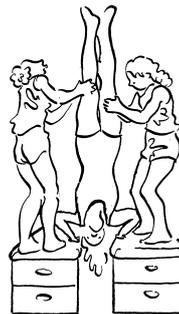
La tête en bas: Les élèves se suspendent aux deux barres à la position mi-renversée, et prennent différentes positions: accroupie, écartée, tendue.

- Avec les yeux fermés.
- Les deux prises à la même barre.
- Un partenaire indique des objets que l'élève suspendu doit fixer du regard.
- Comment passer de la suspension en position d'appui sans toucher le sol?
- Suspension aux anneaux, aux perches, à la barre fixe.



En équilibre sens dessus dessous: Poser deux caissons (deux éléments) à 30 cm de distance contre un mur. Se mettre à genoux, une épaule et une main sur chaque caisson. S'élever à l'appui renversé accroupi et tenir l'équilibre.

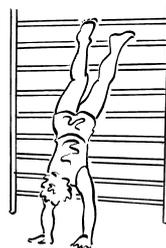
- Expérimenter la position accroupie et tendue.
- A l'aveuglette, tendre doucement les jambes.
- Poser les caissons au milieu de la salle. Mettre un tapis en travers dans le dos du gymnaste. Lever lentement les jambes.
- Appui renversé sur les barres parallèles, mettre un tapis comme protection par-dessus les barres.
- Aux barres parallèles: passer de la position assise écartée à l'appui renversé sur les épaules, jambes fléchies ou tendues.



Ⓢ **Critères pour l'appui sur les bras:** pousser les coudes vers l'extérieur. Regarder vers le sol. Tendre tout le corps.

Appui renversé à l'espalier: Les élèves sont à genoux, les mains au sol, les pieds près des espaliers. Grimper et à redescendre les espaliers avec les pieds.

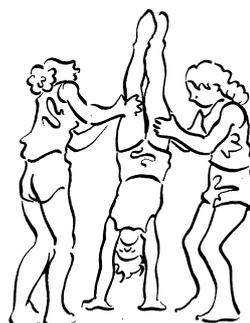
- Grimper jusqu'à la complète extension du corps et rouler en avant avec l'aide d'un partenaire.
- Mettre les pieds dans les anneaux (à hauteur des genoux), reculer en marchant sur les mains. Qui arrive à reculer jusqu'à l'appui renversé sur les mains?



Ⓢ **Poser des tapis.** Contracter la musculature et éviter les cambrures. Aider/assurer en tenant les cuisses.

Appui renversé avec aide: L'élève est debout, elle se penche en avant et s'appuie sur ses mains. Deux aides la prennent par les cuisses et l'aident à se mettre en position d'appui renversé sur les mains.

- Se hisser en appui renversé avec ou sans aide.
- Se hisser en position d'appui renversé contre un mur avec ou sans aide (prises aux cuisses).
- L'élève se couche sur un mouton (caisson, barre fixe...) et se hisse en appui renversé avec le soutien de deux aides. Rouler en avant avec soutien des aides.
- Se mettre en appui renversé depuis la suspension par les jarrets à la barre fixe à hauteur d'épaules.



Ⓢ **Critères pour l'appui renversé avec aide:** tout le corps tendu, pas de cambrure, regarder devant les mains. S'élancer à l'appui en lançant la jambe d'élan tendue vers le haut.

2 Grimper

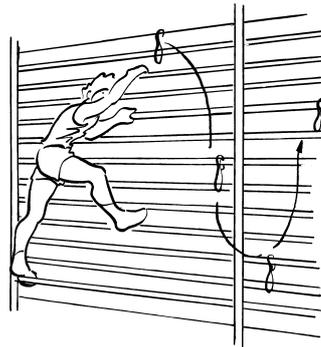
2.1 Découvrir les mouvements du grimper

Grimper en utilisant au mieux ses forces veut dire: garder le centre de gravité près des points d'appui (ventre près du mur), prendre des appuis sûrs et contracter les muscles. On introduit le grimper auprès des élèves par des tâches motrices exigeantes.

Essaie de grimper en utilisant le moins de force possible!

Slalom en grim pant: Les élèves grimpent librement autour des sautoirs ou des drapeaux sur les espaliers ou sur le cadre suédois. Parcours libres ou déterminés.

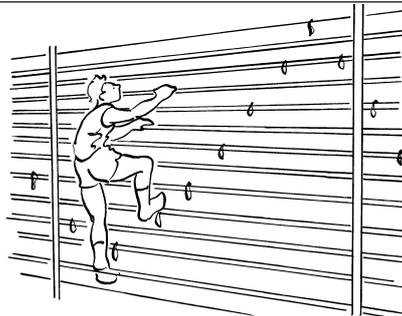
- Les élèves partent des deux côtés et essaient de se croiser habilement.
- Ils échangent les places en se croisant dessus ou dessous.
- Ils contournent chaque sautoir rouge.
- Ils font un tour complet autour de chaque sautoir bleu.
- Se tenir uniquement avec deux doigts (pourquoi pas un seul).
- Ils grimpent en croisant les jambes et les bras.
- Qui arrive à grimper en slalom avec une seule main (tenir l'autre main dans le dos)?



⚠ Faire attention aux autres!

Suite de pas: Une suite de pas est dessinée sur les espaliers par du papier collant ou des sautoirs. On a le droit de poser les deux pieds sur les marques.

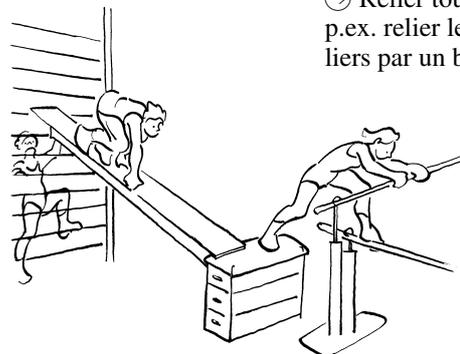
- Un seul pied est autorisé sur les marques. Les élèves doivent croiser les pieds ou changer de pied en l'air en sautant.
- Utiliser uniquement des prises depuis le dessous (prises palmaires).
- L'enseignant impose également les prises.
- Avancer de deux marques par pas.
- Les élèves créent leur propre parcours du grimper.



⚠ Varier l'écart entre les pas: court-long, vertical-horizontal, montant-descendant.

S'ébattre dans le jardin d'agrès: Les élèves grimpent d'un agrès à l'autre sans toucher le sol.

- Ils essaient de varier leur manière de grimper (à reculons, en tournant autour des agrès, avec une seule main, en suspension...).
- 2 élèves, liés par une corde (ou tenant une corde à chaque extrémité), effectuent le parcours du grimper.
- Les élèves ramassent des objets que l'enseignant ou les autres élèves ont distribués sur le parcours (p.ex. sautoirs, ballons, balles...).
- Les élèves se comportent comme une bande de singes, grim pant et hurlant dans la jungle (év. mettre des cordes et des anneaux à disposition).
- Les élèves jonglent avec des balles sur les agrès; ils se passent des balles dans des positions variées; ils transportent des objets (grands ou petits) à travers le parcours (seul ou à deux).
- 2-3 chasseurs essaient d'attraper les autres élèves. Il est défendu de poser un pied sur le sol (exception: sauter d'un cerceau à l'autre...).



⇒ Relier tous les agrès entre eux, p.ex. relier le caisson et les espaliers par un banc.

⇒ Construire le jardin d'agrès dans une seule moitié de la salle et travailler en divisant la classe en deux.

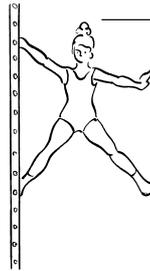
2.2 Assurer les prises, la base du grimper

Les élèves apprennent que le travail des pieds – les prises précises et sûres – est très important pour le grimper, car il soulage la musculature des bras.

Est-ce que tu assures bien tes prises?

Poser pour une photo: Après chaque pas et chaque prise sur le portique d'escalade, les élèves se tiennent sur une jambe et posent 2–3 secondes pour une photo.

- Ils tendent la jambe libre en l'air et se tiennent d'une seule main.
- Ils essaient de se tenir de la façon imposée: sur la plante du pied, sur l'intérieur du pied, sur l'extérieur du pied, sur la pointe du pied ou sur le pied fléchi...



📍 Se rendre à un portique d'escalade proche à vélo.

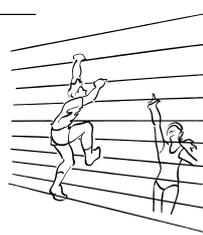
Grimper au ralenti: Les élèves grimpent sur les espaliers ou le portique d'escalade au ralenti. Elles posent lentement le pied (une fois posé, ne plus bouger le pied), elles déplacent lentement le centre de gravité en dessus du pied, elles tendent la jambe et prennent la prochaine prise...



⚠ Assurer ses prises et déplacer économiquement son centre de gravité.

Parcours du partenaire: A deux: A grimpe et B indique la prochaine prise à utiliser.

- B grimpe à la suite d'A. Il essaie de faire le même parcours que A.
- Grimper sur de longs parcours comme «grimpe-mémorisée».



⚠ Regarder où l'on va poser son pied.

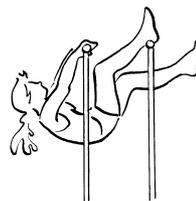
Grimper à l'aveuglette: A deux: A essaie de grimper les yeux bandés et avec l'aide de B.

- Sans aide du partenaire.
- Entraîner une suite de 3–5 prises et la répéter les yeux bandés.
- Grimper de quelques échelons et sauter sur un gros tapis. Qui a le courage de le faire les yeux bandés?



Heelhook – suspension par les talons: Les élèves passent sous 2–4 barres parallèles posées les unes à côté des autres sans toucher le sol. Ils essaient la meilleure manière d'avancer.

- Les élèves avancent en posant le talon sur la barre, les bras tendus. Repos: se suspendre par les jarrets.
- Passer alternativement sur et sous les barres.
- Les élèves cherchent d'autres manières de passer la suite de barres.
- A suit B.
- A est suspendu à la barre et essaie d'attraper une balle que B lui lance.
- Les élèves sont suspendus aux barres et se passent des balles.

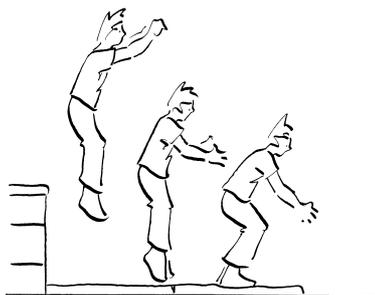


🎯 Prévoir des réceptions amorties.

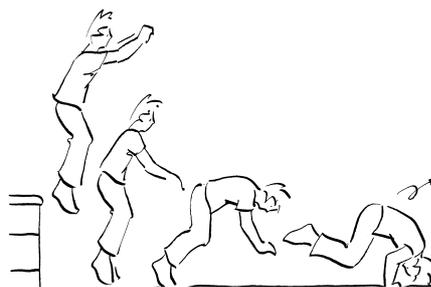
3 Voler

3.1 Réduction des charges

Lors des *sauts en profondeur*, les articulations, les tendons et les ligaments subissent des charges énormes qui peuvent être réduites par des mesures simples. Au moment de la réception, l'angle de flexion des genoux détermine la charge: plus les genoux sont tendus, plus la charge est importante (ill. 1). Il faut obtenir une légère flexion des genoux (env. 150–160 degrés). Après avoir posé les pieds sur le sol, il faut amortir le choc en ajoutant (si possible) une culbute avant (ill. 2). Avant d'apprendre les réceptions, les enfants doivent faire des expériences de «se laisser tomber». Avec une musculature du thorax et des jambes mieux développée, ils peuvent apprendre l'amortissement à diverses hauteurs avec ou sans culbute avant. Il faut éviter la position des jambes en X ou en O. Quand c'est possible, il faut utiliser des tapis de 16 cm car les tapis de 8 cm sont trop minces pour les sauts en profondeur.



Ill. 1: grandes charges

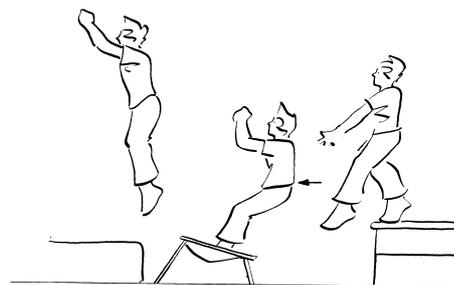


Ill. 2: charges réduites

Le *mini-trampoline*, bien maîtrisé, n'est pas dangereux en ce qui concerne les charges, car les disques inter-vertébraux et les vertèbres supportent de grandes sollicitations longitudinales. La région lombaire par contre subit de pressions dangereuses si le corps se tend pour un saut après une réception en position penchée (ill. 3). La cause en est une mauvaise position du corps sur le minitrampoline, éventuellement due à un élan trop plat. L'introduction au minitrampoline, surtout pour des sauts en extension, devrait se faire sans se pencher en avant avec un élan légèrement surélevé (ill. 4) depuis un banc ou un élément de caisson.



Ill. 3: grandes charges



Ill. 4: charges réduites

3.2 Introduction du minitrampoline

Le minitrampoline fascine les élèves. Pour éviter des mauvaises sollicitations de la colonne vertébrale et pour réduire le risque d'accidents, il faut une bonne préparation de la musculature du corps et une introduction bien planifiée.

Apprendre à «voler» en sécurité, sans danger.

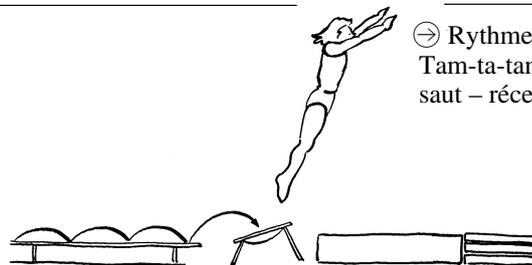
Percevoir la contraction musculaire: Les élèves sont couchées sur le dos, les bras en extension. En contractant les muscles du corps, lever les bras et les pieds de 15 cm environ. Rouler continuellement autour de l'axe longitudinal sans que les mains et les pieds touchent le sol.



➔ Améliorer le tonus corporel: voir bro 3/4, p. 26

S'habituer à l'agrès: 1–2 pas d'élan sur le banc et sauter sur le minitrampoline – saut – phase de vol, le corps tendu – réception amortie sur un gros tapis.

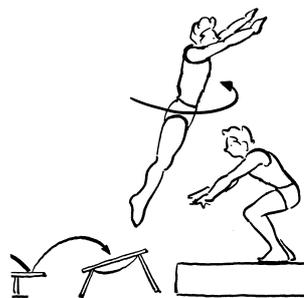
- Saut tendu depuis le banc (voir illustration suivante).
- Saut depuis le premier minitrampoline sur un caisson (trois éléments). Ensuite, depuis le caisson sur le minitrampoline suivant et ainsi de suite.



➔ Rythmer l'élan: Tam-ta-tam – saut – réception.

Différents sauts: Saut sur le minitrampoline après un court élan – saut tendu– réception amortie (voir illustration ci-dessous).

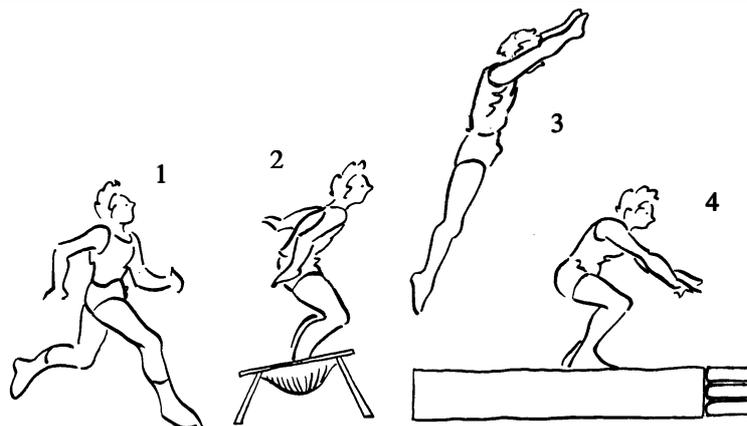
- Saut tendu avec demi-vrille (des deux côtés).
- Écarter les jambes durant le vol.
- Fléchir et tendre les jambes durant le vol.
- Sauter avec un ballon dans les mains et le lancer vers une cible durant le saut (panier de basket...).
- Attraper un ballon durant le vol.
- Qui arrive à lancer un ballon à travers un cerceau fixé aux anneaux durant le saut et le rattraper?
- Sauter par-dessus des obstacles (élastique tendu, caisson...). Poser des tapis comme protection également sur les côtés pour cet exercice.
- Poser deux gros tapis l'un sur l'autre. Sauter depuis le minitrampoline et réception sur les fesses, sur le dos tendu, etc..



⊗ Contrôler les protections et la surface de saut; empêcher le gros tapis de glisser (poser 4–5 tapis à sa suite); limiter l'élan; contrôler l'amortissement; ne pas permettre de sauter directement sur le sol.

Saut tendu avec le minitrampoline

- 1 Elan contrôlé
- 2 Saut: corps tendu, bras en arrière («prendre l'élan»)
- 3 Lever les bras, corps tendu – pas de cambrure («serrer les fesses, rentrer le ventre»)
- 4 Réception amortie («se baisser et toucher le tapis»)



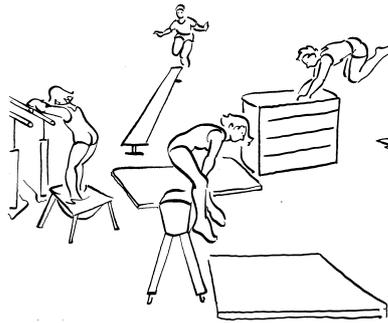
3.3 Passage de l'appui aux sauts avec appui

Sur la base des diverses expériences d'appui, on peut apprendre de simples sauts avec appui. Aux différents postes d'un parcours d'agrès, les différents éléments peuvent être appliqués et ensuite, ils peuvent être reliés pour constituer une suite.

Comment passer l'obstacle?

Appuis dans le jardin d'agrès: Les élèves cherchent des manières différentes pour franchir les agrès.

- Courir avec la musique: à l'arrêt, sauter en appui sur un agrès.
- Attraper: 2 chasseurs essaient d'attraper les autres élèves. On ne peut pas être capturé en appui sur un agrès. Au maximum deux élèves par agrès.
- En appui, deux élèves essaient de changer de place sur un agrès (barre fixe, barres parallèles...).
- Qui peut avancer sur les barres en appui, sans toucher le sol? Sur quelle distance est-ce possible?

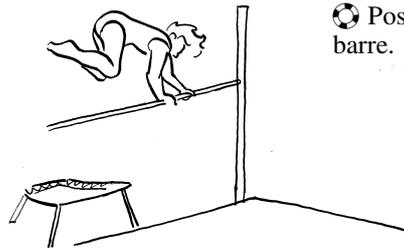


➔ Par deux, les élèves vont chercher des agrès dans le garage. Ils les disposent dans un tiers de la salle pour créer un jardin d'agrès.

➔ Appui renversé: voir bro 3/4, p. 7

Saut avec appui à la barre fixe: A chaque barre, 4-5 élèves essaient de franchir la barre par des sauts en appui (appui sur une ou deux mains, élan avec un ou deux pieds...).

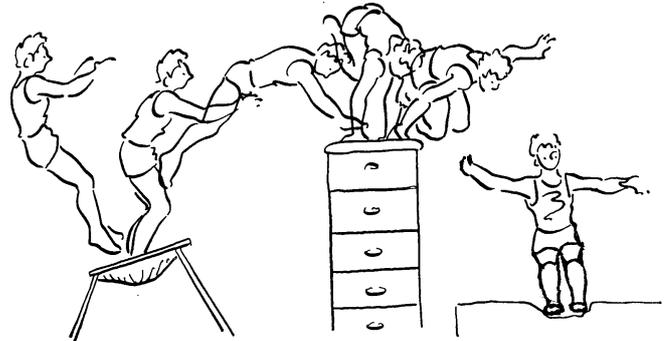
- Tenir la barre des deux mains. Sautiller sur le mini-trampoline et franchir la barre avec un saut d'appui. Réception sur un gros tapis.
- Sautiller sur le minitrampoline et sauter entre les bras. Deux aides à gauche et à droite (haut des bras).



🌀 Poser deux tapis sous chaque barre.

Saut facial groupé au caisson: Saut depuis le mini-trampoline. Poser les mains de travers sur le caisson. Pendant que les hanches s'élèvent, une main lâche le contact avec le caisson et la rotation d'un quart de tour autour du bras d'appui se déclenche. Lever la tête pour redresser le corps avant la réception. Amortir la chute. Essayer la rotation à gauche et à droite.

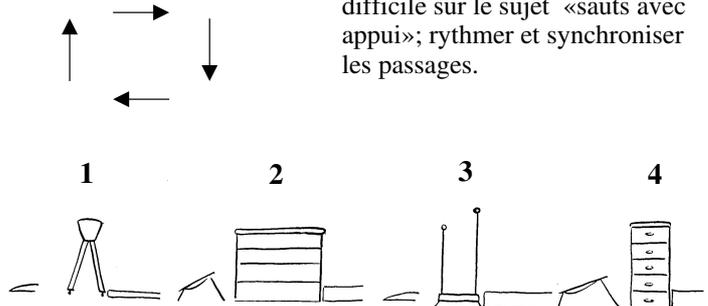
- Plus facile: l'enseignant aide à faire la rotation en soutenant le mouvement en poussant les hanches (tournant accroupi).
- Pousser le fessier et les jambes tendues en hauteur pour atteindre la position de l'appui renversé et faire un quart de tour (saut facial élevé).



🌀 Si nécessaire avec prise de soutien aux bras.

Sauts avec appui dans un parcours d'agrès: Disposer les agrès en carré. S'entraîner sur un circuit. Suite: 1 mouton – 2 caisson – 3 barres minitrampoline – 4 caisson.

- *Parcours simple:* 1 saut écarté; 2 saut accroupi et sortie écartée; 3 sauter sur la barre basse, saut facial groupé par-dessus la barre haute; 4 saut facial groupé par-dessus le caisson après le minitrampoline.
- *Parcours difficile:* 1 entre bras; 2 facial élevé au bout du caisson; 3 saut sur la barre basse, entre bras par-dessus la barre haute; 4 facial élevé par-dessus le caisson depuis le minitrampoline.



🕒 Faire le parcours simple ou difficile sur le sujet «sauts avec appui»; rythmer et synchroniser les passages.

4 Tourner

4.1 Rotations en avant

Tourner dans l'espace – dans les culbutes, les balancements et les renversements – est fascinant car cela entraîne, la plupart du temps, une *courte perte d'orientation* plus ou moins prononcée.

Possibilités d'un apprentissage réciproque ou autonome:

- Chaque paire d'élèves installe seule les agrès d'un des exercices qui suivent (esquisse) et cherche des possibilités de tourner.
- Les élèves choisissent un mouvement et l'approfondissent.
- Deux paires apprennent réciproquement leurs mouvements. Important: bien montrer le mouvement et expliquer l'essentiel. Objectif: chaque paire est capable d'enchaîner les deux mouvements.
- Chaque groupe de quatre crée une piste d'agrès de 4 postes avec un autre groupe de quatre.

Nous expérimentons les différentes manières de faire des rotations en avant.

➔ Apprentissage réciproque et autonome: voir bro 1/1, p. 98 s.

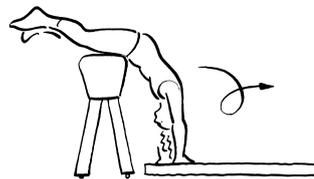
De l'appui: tourner en avant à la barre fixe: La barre à hauteur de poitrine. De l'appui, pencher le torse en avant, diriger la tête vers les genoux et les talons vers les fesses. Poser doucement les pieds sur le sol.

- Ajouter une culbute en avant.
- Double barre fixe: tourner en avant sur la barre haute pour se mettre en position assise sur la barre basse. Sauter à la station et culbute en avant.



Roulade depuis le mouton: L'élève est à plat ventre sur le mouton. Il roule lentement en avant sur le tapis.

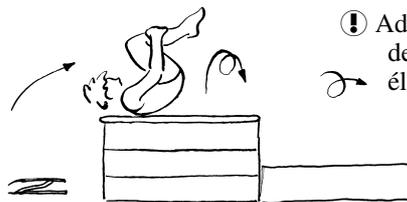
- Tenir les tibias durant la roulade et se relever sans l'aide des mains.
- En appui sur le mouton. S'abaisser lentement à l'appui renversé (avec de l'aide aux cuisses). Faire une roulade avant depuis l'appui renversé.



⚠ Dos rond durant la roulade.

Roulade sur le caisson – saut roulé: Roulade sur le caisson, la tête entre les jambes, se mettre en position accroupie au bout du caisson et saut roulé en avant sur le gros tapis.

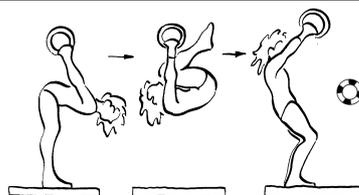
- Comme en haut mais réception amortie sur un tapis mince et saut roulé par-dessus un élément de caisson ou un ballon.



⚠ Adapter le nombre d'éléments de caisson aux capacités des élèves!

Saut périlleux en avant aux anneaux: Prise aux anneaux à hauteur d'épaules, se pencher en avant. Sauter et diriger la tête vers les genoux. S'accroupir en dirigeant les talons vers les fesses. Tourner. Poser les pieds doucement sur le sol.

- Ajouter une culbute.



🏐 Poser des tapis!

Sortie aux barres asymétriques: Debout sur la barre basse et prise des deux mains à la barre haute. Depuis la position appuyée, se pencher lentement en avant, tourner et se mettre assis sur la barre basse sans toucher le sol.

- Après la sortie de la barre basse, ajouter une culbute avant.



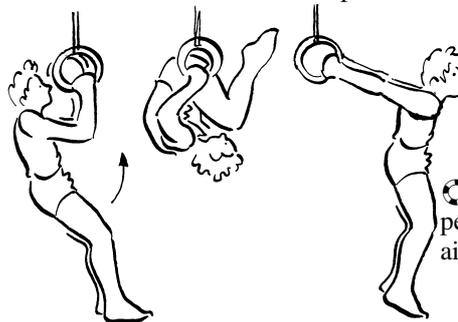
4.2 De la rotation à la culbute en arrière

Les mouvements de rotation en arrière sont inhabituels pour l'être humain. Grâce à de nombreuses expériences de rotations, les élèves apprennent à diriger et à dominer ces mouvements.

Qu'est-ce que tu vois durant une culbute en arrière?

Rotation aux anneaux à hauteur d'épaules: Le mouvement de rotation arrière est déclenché par la flexion des bras et le soulèvement des genoux (év. saut d'appel des deux pieds).

- Avec de l'aide: monter le long d'un élément de caisson incliné, se mettre en position suspendue accroupie et tourner en arrière, sortie.
- Enchaîner les rotations arrière et avant.
- Faire les rotations avec les jambes tendues.
- Les anneaux plus haut: lever les jambes à la suspension renversée et sortie.
- A l'aide des anneaux et du minitrampoline, faire un saut périlleux arrière.



Les anneaux à hauteur d'épaules, un tapis dessous; assurer la réception avec un partenaire.

Durant le «saut périlleux arrière»: aide aux deux bras.

Culbute arrière depuis le caisson: L'élève se couche sur le dos sur un couvercle de caisson incliné, tête en bas, les jambes relâchées. Il tient le bord du caisson avec les deux mains près des oreilles. Une aide de chaque côté du caisson tient l'élève par le bras. Il plie les genoux et les dirige vers le nez. L'appui sur les mains et le soutien des aides soulagent la nuque. L'élève continue sa culbute jusqu'à se trouver à l'appui en position accroupie.

- Effectuer le mouvement sans à-coups et soulager la nuque par une poussée des bras.
- Faire le même mouvement avec les yeux fermés. Mettre plus d'accent sur la poussée des bras. Est-ce que le menton peut rester collé contre la poitrine durant toute la culbute?
- Réception en position à genoux, sur les talons ou sur une jambe.
- Culbute arrière sur un tapis.
- Culbute arrière avec une légère poussée par-dessus une balle médicinale pour se relever.
- Culbute arrière et se hisser à l'appui renversé (avec de l'aide).

⚠ Décharger la nuque par un appui actif sur les bras.

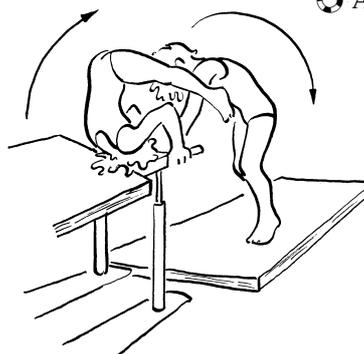


Ⓣ Culbute arrière sur la piste de tapis.

Culbute aux barres parallèles: Mettre un tapis sur les barres. Se coucher sur le dos. Saisir l'extrémité des barres. Rouler en arrière à la station sur un tapis. Regarder le sol. Aide comme dans l'exercice ci-dessus «culbute arrière».

- Culbute arrière depuis la position de départ assise. Enchaîner avec une roulade arrière sur le tapis.
- Monter sur les barres avec une roulade depuis un objet surélevé (ex. couvercle de caisson, minitrampoline) et continuer par la culbute arrière. Exercer l'enchaînement continu des deux mouvements.

⊙ Aider et assurer!



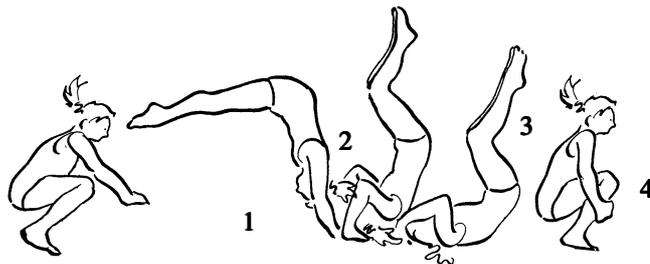
4.3 De la culbute au saut périlleux avant

On peut développer le mouvement de la culbute en un saut périlleux avant contrôlé avec une réception sûre en équilibre.

Est-ce que tu arrives à t'orienter en l'air et garder l'équilibre à la réception?

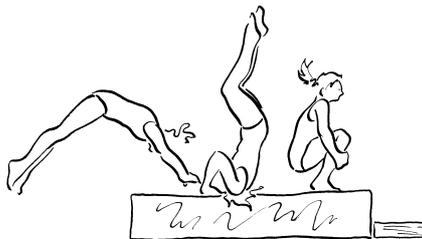
Culbute avant: Tourner très lentement en respectant les critères du mouvement de la culbute avant:

- 1 Rentrer la tête et regarder les genoux tendus.
 - 2 Baisser la nuque lentement vers le tapis.
 - 3 Tenir les deux tibias avec les mains.
 - 4 Se lever sans l'aide des mains.
- Saut roulé avec appel des deux pieds.
 - Saut roulé par-dessus un obstacle (balle médicinale).
 - Observer mutuellement l'exécution de la culbute.



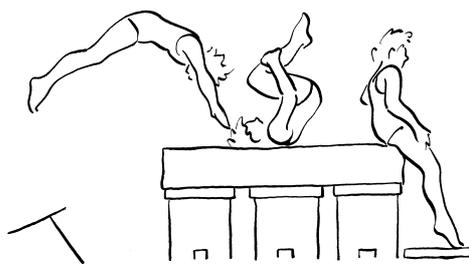
Culbute sur le gros tapis: Les élèves roulent par deux sur le tapis. Respecter les critères comme ci-dessus.

- Faire une culbute très rapide en limitant au minimum le contact avec le tapis.
- Imiter seulement le mouvement de poser les mains; puis, sans toucher le tapis des mains essayer de faire un saut périlleux avant.



Saut périlleux avant sur la table de tapis: Poser le gros tapis sur trois bancs suédois («table de tapis»). Une personne empêche les tapis de glisser. Court élan, léger appel sur le minitrampoline et rouler lentement sur le gros tapis (appui et saisir les tibias). Ouvrir la position groupée à la fin de la roulade pour se retrouver debout sur le tapis.

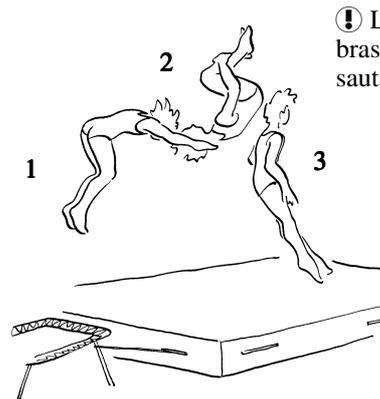
- Culbute sur le gros tapis avec réception amortie sur le tapis mince.
- 2 élèves font la culbute en même temps.
- Faire la culbute avant avec un appui minimal ou sans appui.
- Réception en position accroupie sur le gros tapis après le saut périlleux avant sans perdre l'équilibre (consigne: «simuler l'appui et tenir les tibias»).



⚠ Limiter l'élan à quatre mètres pour éviter des sauts trop longs.

Saut périlleux avant sur le gros tapis: Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
 - 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
 - 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.
- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
 - Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



⚠ Le saut d'appel et l'emploi des bras déclenchent la rotation du saut périlleux.

🎯 L'enseignant peut soutenir la rotation dans la partie supérieure du dos. Mettre un tapis derrière le gros tapis. Attacher le minitrampoline au gros tapis avec des cordes.

4.4 Monter à l'appui renversé - rouler

La culbute après l'appui renversé demande un bon contrôle du corps et une perception différenciée de la position du corps dans l'espace. Les mouvements appris dans le chapitre «Tourner» peuvent être appliqués sur une piste d'agrès comme suite de mouvements bien enchaînés.

Nous apprenons la culbute depuis l'appui renversé et l'appliquons dans une suite d'agrès.

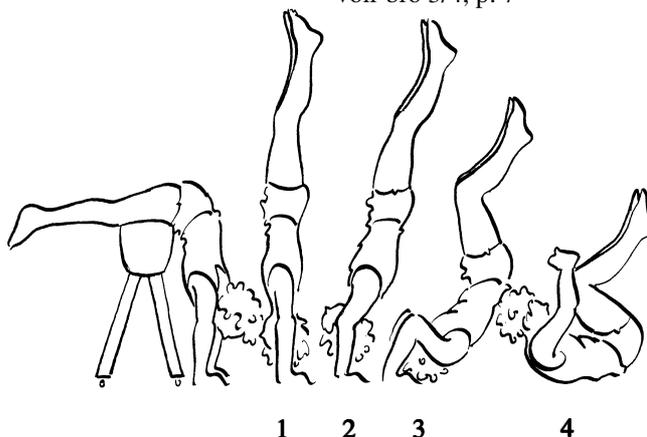
Monter à l'appui renversé – rouler: Un élève se couche par-dessus un mouton (ou une barre fixe recouverte d'un tapis). Il se hisse en appui renversé avec le soutien de deux aides. Ensuite, culbute avant avec aide.

- 1 Tendre le corps (pas de cambrure!).
- 2 Étirer le plus possible le corps.
- 3 Fléchir légèrement les bras, le menton contre la poitrine.
- 4 Rouler en avant en ayant le dos rond.

Moyens de soutien et formes d'apprentissage:

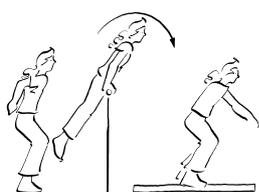
- Faire la bougie et rouler pour se lever sans l'aide des mains; laisser le corps longtemps tendu.
- Faire la balance; poser les mains sur le tapis; rentrer le menton et poser les épaules sur le tapis; rouler en gardant les jambes tendues aussi longtemps que possible; s'arrêter en position accroupie.
- Monter à l'appui renversé puis rouler en position accroupie avec de l'aide.
- S'élancer seul en position d'appui renversé et rouler avec de l'aide.

➔ Répétition de l'appui renversé: voir bro 3/4, p. 7

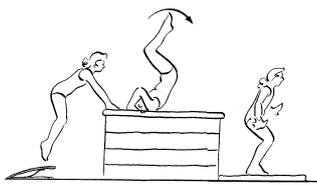


Pistes d'agrès sur le thème «tourner»: Installer deux pistes d'agrès parallèles aux exigences différentes (en haut: «simple»; en bas «difficile»). Exécuter les exercices de chaque piste de manière globale, sans interruption. Ces pistes conviennent très bien comme test de contrôle à la fin du chapitre «tourner» (T).

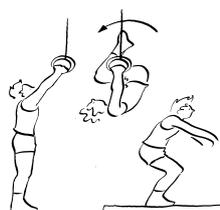
Piste d'agrès simple



Élan, mise en appui à la barre fixe et culbute avant.



Saut d'appel, rouler sur le caisson, réception debout.

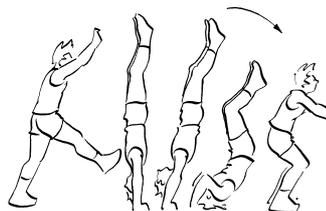


Saut d'appel et rotation arrière aux anneaux, réception.

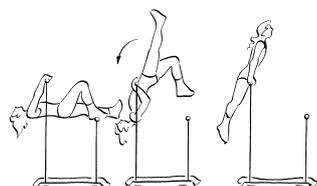


Saut d'appel sur la mini-trampoline et culbute avant sur le gros tapis.

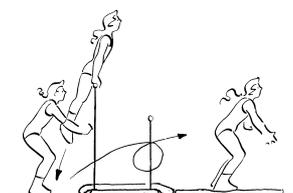
Piste d'agrès plus difficile



Monter à l'appui renversé puis rouler en avant à la station.



S'établir en avant à l'appui en se repoussant de la barre basse.



Sauter à la station et culbute avant sous la barre basse.



Saut périlleux avant depuis le minitrampoline.

5 S'élancer et se balancer

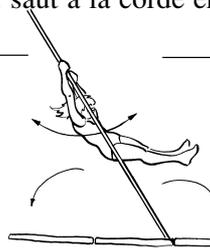
5.1 S'élancer et se balancer aux agrès

S'élancer et se balancer sont des mouvements élémentaires. Le balancement rythmique et le changement entre l'apesanteur et l'accélération du corps sont fascinants. Possibilités pour l'application:

- Introduire les quatre postes séparément. Terminer par le jardin de «balancements».
- Changements de postes après un laps de temps imposé ou libre («atelier»).
- Inventer d'autres exercices ou des nouveaux postes de balancement.
- Pour soulager les bras, ajouter d'autres tâches (ex. saut à la corde en différentes variantes, exercices d'équilibre, etc.).

Perches obliques: Attraper les perches en hauteur. Se balancer en avant et en arrière. Sortie sur tapis.

- Les élèves essaient de gagner de la hauteur en se balançant de côté.
- Sortie en avant après un léger balancement; réception sur les tapis.

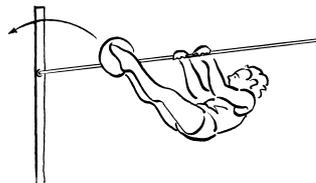


Fendre l'air en s'élançant et en se balançant.

⚠ Grimper en descendant, ne pas sauter ou glisser!

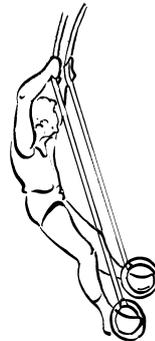
Barre fixe: Les élèves essaient différentes manières de se balancer à la barre fixe basse ou haute («cloche», suspension par les jarrets, etc.).

- A deux: A se balance à la barre fixe haute. Il tient une balle entre les pieds et la lance à B.
- A deux: A est suspendu aux jarrets. Il attrape la balle que B lui lance.



Anneaux: un élève se tient debout dans une paire d'anneaux très basse (év. trapèze géant). Que faire pour commencer le balancement?

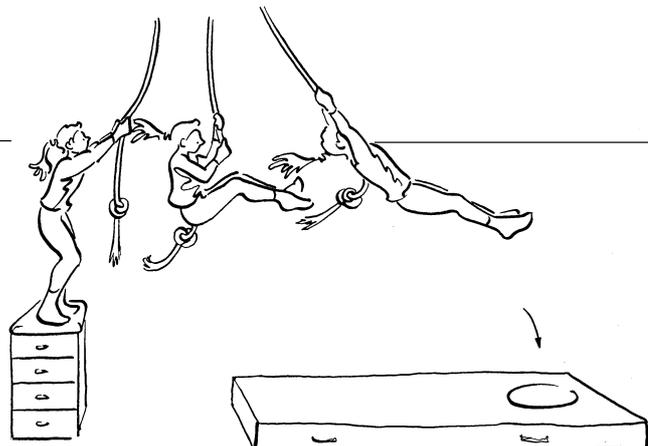
- Deux élèves se font face dans la même paire d'anneaux. Arrivent-ils à se balancer?
- Se balancer à 5 en rythme sur trois paires d'anneaux.
- Trapèze géant: fixer une barre entre 2 paires d'anneaux avec des cordes. Poser un gros tapis dessous, maintenu en place par 2 caissons. 2-3 élèves prennent le départ sur un caisson. Ils restent en appui sur la barre jusqu'au retour au point de départ. 6-10 élèves essaient de garder le trapèze en mouvement.
- Transport de balles: départ depuis le caisson. Balancer aux anneaux avec une balle coincée entre les pieds. Lancer la balle dans un autre caisson.
- Vol des singes: se balancer aux anneaux à hauteur de suspension d'un côté à l'autre de la salle.
- Balançoire-trapèze: debout, assis, à genoux...



⚠ Aucun autre élève aux alentours des anneaux!

Cordes à grimper: A l'aide d'une corde, les élèves se balancent d'un caisson à l'autre, sans toucher le sol.

- Nouer deux cordes: se balancer assis, debout...
- Départ sur le caisson: se balancer et sauter en avant sur le gros tapis.
- Est-il possible d'atterrir dans une chambre à air?
- Partir du sol et se hisser sur le caisson en balançant.
- Balancer par-dessus un caisson ou un élastique, atterrir sur le gros tapis.
- Même exercice avec une demi-rotation.



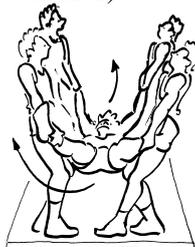
5.2 Aux anneaux et aux barres parallèles

Sur la base de nombreuses expériences d'élans et de balancements, il devient possible d'apprendre et d'appliquer certaines aptitudes telles que la suspension renversée, la culbute et les rotations. Il faut prévoir suffisamment de précautions de sécurité (poser des tapis, aider et assurer).

Le demi-tour et la suspension mi-renversée ne sont pas si difficiles!

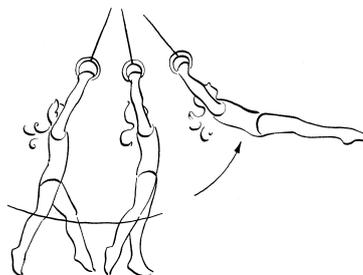
Corps balançants: 5 élèves sont debout les uns derrière les autres. Ils balancent les bras et le haut du corps dans le même rythme.

- Poussah: un élève est debout au centre des autres élèves. Le corps tendu, il oscille entre les autres.
- Un élève est couché sur un matelas. Les autres élèves le prennent par les bras et les jambes. Ils le soulèvent et le balancent d'avant en arrière.



Balancer aux anneaux à hauteur de suspension: Les élèves se balancent aux anneaux en avant et en arrière. Ils freinent au dernier retour et sortent en avant en courant.

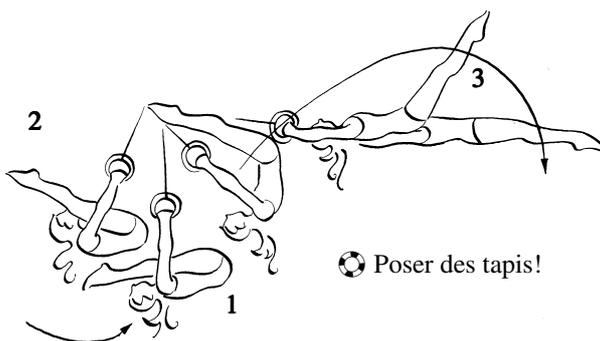
- Comment prend-on le plus grand élan (reculer le plus loin possible et courir en avant)?
- Comment garder son élan? Aide d'apprentissage: marquer le sol à l'endroit où il faut pousser: "ta-tam".
- Qui parvient à se hisser en suspension renversée à la fin du balancement?
- Balancer en avant, demi-tour. Déclencher la rotation avec les hanches.
- Sortie en arrière sur un tapis: pousser les anneaux avec les mains, lever les hanches et regarder les pieds.



- Assurer les cordes dans les fixations (contrôle!); laisser libre les alentours des anneaux; déterminer la manière de sortir; placer des tapis où c'est nécessaire (sorties) ...

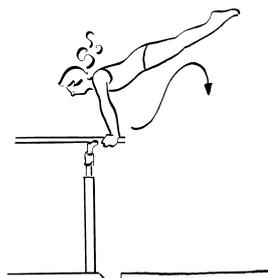
Exécuter la suspension mi-renversée aux anneaux:

- Les anneaux à hauteur d'épaules. Lever les jambes jusqu'à la suspension mi-renversée. Essayer plusieurs positions (fléchie, accroupie, tendue).
- Anneaux à hauteur de prise: depuis la station, s'élever en suspension mi-renversée accroupie. Abaisser lentement les jambes, garder les bras tendus.
- Sortie: un élève est en suspension mi-renversée. Son partenaire le pousse en arrière. Abaisser les jambes en balançant en avant.
- Montée: balancer en avant; de la position cambrée, avant le point mort, s'élever à la suspension mi-renversée. Balancer en arrière (1) – balancer en avant (2) – réouverture (3).



Balancer aux barres parallèles: Balancer en appui au bout des barres parallèles. Sortie en arrière sur un tapis. Aide avec prises opposées sur le haut des bras.

- Poser un minitrampoline entre les barres. Sautiller depuis l'appui et se mettre debout sur les barres ou sauter par-dessus une barre sur un tapis.
- Au bout des barres, sortie faciale par-dessus un élastique qu'un élève tend en prolongement d'une barre.
- Sortie faciale de l'appui au milieu des barres parallèles.



- exercices aux anneaux ou aux barres parallèles composés d'au moins trois éléments.

- Sortie faciale: du balancement en arrière, sortir par-dessus une barre.
- Sortie dorsale: du balancement en avant, sortir par-dessus une barre.

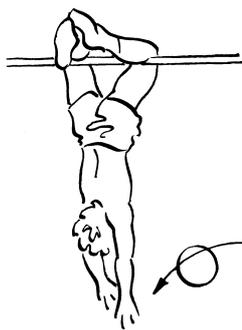
5.3 Etablissements, élans à la barre fixe

Les élèves apprennent des mouvements qui se déroulent sur une courbe. Il est conseillé d'essayer les mouvements dans leurs globalités. Ensuite, il faut les apprendre avec des moyens auxiliaires et les approfondir par des variations et des combinaisons.

Un peu de force et de tonus au bon moment et le tour d'adresse est réussi.

Divers mouvements à la barre fixe: Les élèves se déplacent avec la musique. A l'arrêt, ils courent à la barre fixe et s'appuient, se suspendent, se balancent...

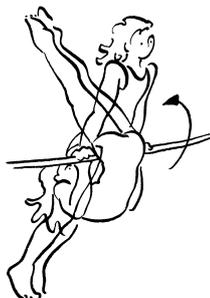
- Passer par-dessus la barre de différentes manières.
- Poursuite: celui qui est en appui sur une barre ne peut pas être attrapé. Un seul élève par barre.
- Qui arrive à attraper une balle lancée par un partenaire en suspension par les jarrets («cloche»)?
- A deux, lancer un dé. Celui qui a le plus grand chiffre montre un mouvement.
- Qui arrive à passer de la suspension par les jarrets à l'appui sans toucher le sol?
- A deux: en appui l'un à côté de l'autre. Changer de place sans toucher le sol.
- En appui, passer une jambe par-dessus la barre. Se suspendre par un jarret. S'abaisser en arrière et balancer sous la barre. Au balancement en arrière, s'établir en appui. Passer la jambe sur la barre et sortir.



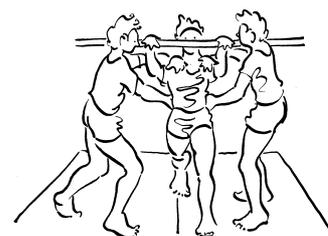
➔ Par un apprentissage de découpertes, on peut apprendre la technique du tour d'appui et l'établissement par les jarrets.

S'établir en avant à l'appui: Sur une jambe, debout sous la barre, bras fléchis. Pousser sur la jambe d'appel et lancer la jambe libre en hauteur. Amener rapidement les hanches près de la barre. Tourner en arrière jusqu'à l'appui. Formes d'apprentissage et moyens auxiliaires:

- Culbute arrière aux anneaux à hauteur d'épaules.
- Poser un couvercle de caisson incliné. Monter en courant et s'établir en avant à l'appui.
- Se repousser depuis le couvercle de caisson incliné.
- Mettre le couvercle de caisson plus à plat.
- S'établir en avant à l'appui avec de l'aide.
- S'établir en avant à l'appui avec poussée des deux jambes.
- S'établir en avant à l'appui et relier à d'autres exercices.

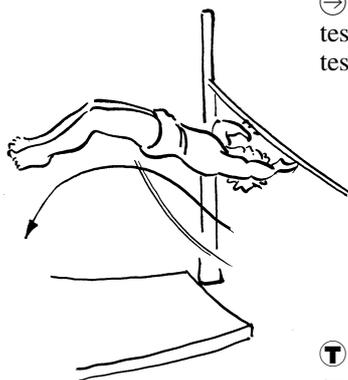


⚠ Aide : une main posée sur l'épaule aide à tourner, l'autre main soutient aux hanches ou aux cuisses.



Sauter en avant par-dessous la barre: Position d'un pas en avant, prise dorsale (dos des mains en haut), bras tendus. Balancer la jambe libre en avant et en arrière, pousser sur la jambe d'appel et élaner le corps par-dessus l'élastique en tirant sur les bras. Garder les bras tendus. Réception amortie et roulade avant. Moyens auxiliaires et formes d'apprentissage:

- Avec de l'aide (épaules/hanches).
- Courir, grimper à la corde et monter sur le gros tapis.
- A la barre fixe: élan par-dessous la barre après un saut sur le minitrampoline.
- S'établir en avant à l'appui et sauter en avant par-dessous.
- Réception sur des cibles.



➔ Essayer de trouver des variantes et des combinaisons pour toutes les formes.

Ⓜ: exercice à la barre fixe avec au moins trois éléments.

6 Glisser, se déplacer sur des roulettes

6.1 Reste sur le tapis!

Glisser sur des surfaces adaptées est fascinant et développe le sens de l'équilibre. En effectuant les exercices suivants sans pantoufles, la musculature des pieds et des chevilles, qui est souvent peu développée, sera activée et la stabilité des genoux et des pieds sera améliorée.

Un sac de jute ou un morceau de moquette servent d'engin.

Faire de la trottinette: Poser un pied sur le tapis, l'autre pied pousse comme sur une trottinette. Essayer de garder le tapis (= trottinette) continuellement en mouvement.

- Qu'est-ce qui va mieux? Se pencher en avant ou en arrière? Jambe d'appel tendue ou légèrement fléchie?
- Changer de pied pour pousser.
- Egalement en arrière, de côté... Qui arrive à tourner?
- Changer de pied après trois poussées; garder un mouvement rythmé.
- Estafette en trottinette: 4 à 6 équipes.
- Poursuite en trottinette: on désigne les chasseurs. Celui qui se fait toucher devient chasseur à son tour, jusqu'à ce qu'il touche un autre élève.



⚠ Le pied et le genou de la jambe d'appel sont dirigés dans la direction du mouvement.

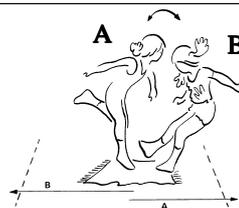
Curling: Les élèves posent leurs tapis sur le sol. Ils effectuent quelques pas d'élan, sautent sur les tapis et glissent aussi loin que possible.

- Augmenter l'élan et la vitesse.
- Qu'est-ce qui va le mieux? Sauter et glisser sur une jambe ou sauter et glisser sur les deux jambes?
- «Concours de curling»: après l'élan, qui glisse le plus près d'une ligne désignée?
- Tous partent en même temps depuis une ligne, sautent sur leurs tapis et glissent aussi loin que possible. Combien de sauts sont nécessaires pour atteindre une ligne donnée?

🌀 Débuter lentement!



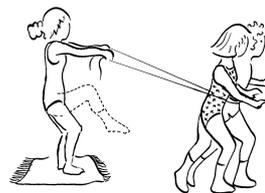
Chasse alternative: Poser les morceaux de tapis au milieu de la salle. Les élèves se font face par paire des deux côtés de la salle. A tour de rôle, l'élève de gauche puis l'élève de droite sautent sur le tapis. Qui parvient à repousser son partenaire derrière une ligne désignée?



⚠ Respecter les changements de partenaires!

Remorquage avec deux chevaux: Deux «chevaux de trait» forment l'attelage.

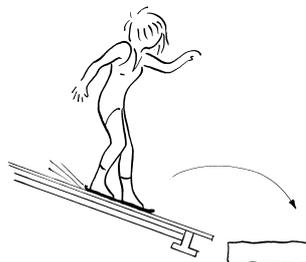
- Remorquer en changeant de vitesse et de direction.
- Chaque jockey essaie des tours? Chaque attelage montre ce qu'il sait faire.
- Estafettes et concours simples.



⚠ Au lieu de la corde, tirer par la main.

Saut à skis: Former une surface descendante en posant deux bancs contre les espaliers (= piste d'élan). On atterrit sur un gros tapis (=surface de réception du tremplin). Qui ose glisser sur les bancs, sur un morceau de tapis (ou en pantoufles de feutre), sur le tremplin?

- Attribution de points pour la longueur et le style?
- Saut artistique: les élèves inventent leurs propres sauts.



⚠ Eviter les temps d'attente: ex. faire un tour en trottinette après chaque saut; une équipe de re-change fait l'exercice; l'exercice fait partie d'un circuit, etc..

6.2 Concours avec la planche à roulettes

Il faut une planche à roulettes pour quatre élèves. Ils forment une équipe et sont en compétition avec les autres équipes. Tous les jeux qui suivent se font dans le sens de la longueur de la salle ou de la place. Avant le concours, prévoir un certain temps pour s'exercer.

Nous participons à un concours par groupes avec la planche à roulettes.

Estafette de luges: Par équipe, un élève A est assis sur la planche à roulettes derrière la ligne de départ. Au signal du départ, A avance en tirant sur les pieds. Après avoir franchi la ligne d'arrivée (piquet), A pousse en arrière jusqu'au retour à la ligne de départ. Il passe la planche à B. Tous les élèves effectuent le parcours deux fois. Quelle équipe termine en premier?

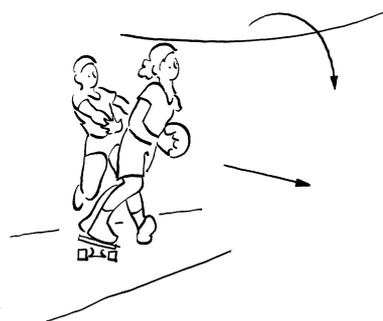
- Se coucher sur la planche et avancer et reculer à l'aide des mains.
- Se mettre à genoux sur la planche et pousser avec les mains.
- Sur un genou, faire de la trottinette.

➔ Une planche à roulettes pour deux: voir bro 6/4, p. 13



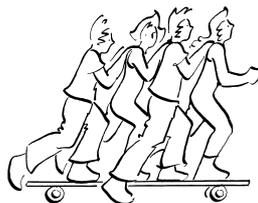
Lancer artistique: Une élève se tient debout sur la planche à roulettes avec un ballon de volley dans les mains. Ses coéquipiers la poussent jusqu'à la première ligne. Elle lance son ballon par-dessus la corde et ensuite, elle essaie de le rattraper. Si elle réussit et passe la deuxième ligne, son équipe marque un point. Changement de rôle. Combien de points marquent les différentes équipes en quatre minutes? Adapter les distances entre les lignes aux capacités des acteurs.

- Viser une cible pendant que la planche à roulettes avance.
- Lancer un anneau par-dessus un piquet pendant que la planche avance.



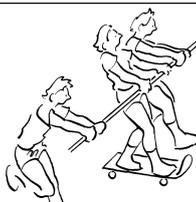
Trottinette en équipe: Les quatre élèves d'une équipe posent un pied sur la planche à roulettes. Pousser en rythme et parcourir 3-5 longueurs de salle. A la fin d'une traversée, la planche doit être retournée. Quelle équipe est la plus rapide?

- Seuls deux coéquipiers sont sur la planche. A la fin de la traversée, ils passent la planche aux deux autres coéquipiers.



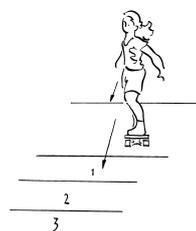
➔ Après chaque tour, les perdants peuvent choisir une autre planche à roulettes.

Estafette de remorquage: A est debout sur la planche à roulettes derrière la ligne de départ. Il tient un piquet dans les mains. B et C poussent A jusqu'à la ligne d'arrivée. Ils font pivoter A de 180° et reviennent vers la ligne de départ. Changement de rôles. L'estafette est terminée quand tous les élèves ont roulé sur la planche.



➔ Quelle est la manière la plus rapide pour tourner?

Curling avec les planches à roulettes: Un élève pose un pied sur la planche. Il pousse deux fois avec l'autre pied et glisse aussi loin que possible. Selon la longueur obtenue, il obtient 1 à 3 points pour son équipe. Chaque coéquipier a droit à un essai par manche. Quelle équipe a le plus grand nombre de points après trois manches?



● Ces exercices peuvent se dérouler à l'extérieur (préau, place goudronnée, chemin peu utilisé).

7 Lutter

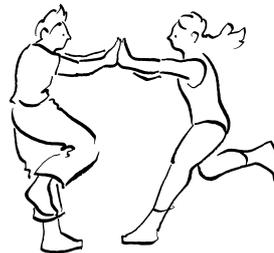
7.1 Lutter ensemble et les uns contre les autres

Par des duels ludiques, les élèves font des expériences corporelles et motrices fondamentales. Ils apprennent à libérer leur trop plein d'énergie de manière contrôlée en respectant leur partenaire et les règles de base établies pour le combat.

Lutter, combattre, sans mettre en danger autrui et sans faire mal.

Jeux avec partenaire: 2 élèves sont distants d'un mètre. Poser les paumes des mains les unes contre les autres à hauteur de poitrine. Qui parvient à déséquilibrer son partenaire par des poussées des mains.

- Se tenir sur une jambe.
- Les deux sont sur une ligne et se donnent la main. Qui arrive à obliger son partenaire à quitter la ligne en poussant et en tirant?
- Qui arrive à toucher le genou de son partenaire?
- Qui arrive à tirer son partenaire par-dessus une ligne désignée (se tenir par les deux mains)?
- Couchés sur le ventre, pousser avec les bras.
- «Combat de buffles»: à quatre pattes, se pousser épaule contre épaule.
- «Combat de sabres»: avec des journaux enroulés.



🕒 Enlever les montres et les bijoux.

Vol des sautoirs: Tous les élèves fixent un sautoir à la taille (la moitié du sautoir doit dépasser). Ils essaient de se voler mutuellement les sautoirs. Règle: pas de contacts physiques. Chercher un nouveau sautoir auprès de l'enseignant quand on en a perdu un.

- Quel groupe obtient le plus de sautoirs?
- Tous les élèves fixent cinq pinces à linge sur leurs vêtements. Qui réussit à garder le même nombre de pinces durant un laps de temps déterminé?



🕒 Délimiter clairement la surface de jeu.

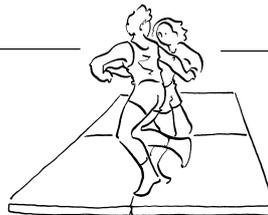
Vol de sautoirs, 1 contre 1 avec arbitre: Construire une surface de 2-4 tapis. Deux élèves se font face, un sautoir coincé à la taille dans le dos. Ils essaient d'attraper le sautoir du partenaire. Règle: le contact avec les bras de l'adversaire est permis pour la défense, mais on ne peut pas les immobiliser. Un élève arbitre surveille le respect de cette règle.

- Fixer cinq pinces à linge aux vêtements et essayer de les enlever à l'adversaire.



🕒 Les groupes de trois établissent leurs règles. Après le combat, ils échangent leurs expériences et adaptent éventuellement leurs règles.

Libérer le tapis: Deux élèves essaient de se repousser hors de la surface de tapis (2-4 tapis), debout ou à genoux. Les prises sont admises uniquement aux bras mais pas aux habits! Un élève arbitre est responsable du respect de cette règle.



🕒 Quelle est l'importance du sumo au Japon?

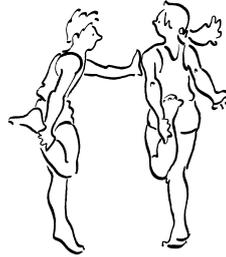
Faire tomber des quilles: Poser plusieurs quilles dans un champ délimité. Par deux, les élèves essaient de faire tomber les quilles par leur partenaire en le bousculant pour qu'il perde l'équilibre.

- Replacer les quilles et chercher d'autres partenaires.
- Développer ses propres formes de jeu.



Cigogne: Deux équipes essaient de se repousser hors des limites du terrain de volley-ball en sautant sur une jambe et en tenant l'autre pied d'une main. Règle: se toucher uniquement aux bras et aux épaules. Celui qui quitte le terrain de volleyball ou pose le pied par terre doit «enfiler» trois fois un sautoir avant de reprendre le jeu.

- Un contre un: essayer de se pousser hors du tapis.



⚠ Règles de base: ne pas toucher le visage; ne pas donner de coups; ne pas tirer les cheveux; ne pas pincer, griffer ou mordre; ne pas retenir ou tordre les extrémités.

Tortue à trois: Deux élèves sont sur la surface de tapis. Un élève se cramponne à un ballon à quatre pattes. Quelles ruses doit employer son attaquant pour lui subtiliser le ballon?

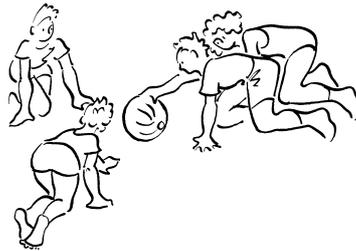
- L'attaquant essaie de retourner le possesseur du ballon sur le dos.
- Eléphant: un élève est à quatre pattes (sans ballon) sur la surface de tapis. L'attaquant essaie de le retourner sur le dos et de lui faire toucher le sol avec les épaules.



⚠ Les jeux de lutte par groupes peuvent être problématiques dans certaines classes. Réduire ces jeux à des formes simples et sans problèmes.

➔ Un élève arbitre surveille le respect du fair-play.

Rugby à quatre pattes: 2 équipes de 5 élèves se font face à quatre pattes au bord de la surface de tapis. Au milieu de cette surface est placée une balle médicinale. Au signal du départ, les deux équipes se ruent sur la balle et essaient de la déposer derrière la ligne de fond de l'adversaire. Règle: retenir les adversaires seulement aux bras et aux torsos. Il est interdit de se relever.



➔ Construire une surface de tapis avec 12 tapis.

Loups et agneaux: La moitié de la classe («loups») est à genoux sur la surface de tapis. Elle essaie de faire tomber l'autre moitié de la classe («agneaux») en se cramponnant à leurs jambes (seulement aux jambes!). Les agneaux se défendent selon les règles définies avant le jeu.

- L'équipe la plus rapide à résoudre cette tâche gagne.



⊙ Fair-play: respecter les autres.

Tenir la jambe: A et B se tiennent sur la surface de tapis. Les deux essaient de retenir une jambe du partenaire pour le déséquilibrer, le faire tomber et le tourner sur le dos. Un élève arbitre surveille le respect des règles.

- Compétition individuelle avec changement de partenaire: celui qui reste debout durant dix secondes (sans contact avec le sol avec d'autres parties du corps que les pieds) marque un point. Qui obtient le maximum de points en cinq combats?



⚠ Fair-play: retenir l'élève qui tombe pour éviter une chute trop brutale!

Lutte: Deux élèves se tiennent sur la surface de tapis. Ils essaient de se renverser sur le dos en se tirant par les bras, en se cramponnant et en tenant les jambes et en poussant les épaules sur le sol.

- Depuis la position à genoux.
- Tournoi chacun contre chacun.
- Combats sur un gros tapis.



➔ Signaler l'abandon en frappant le sol d'une main.

8 Coopérer

8.1 Ensemble, tout va mieux

Idée de base

Les élèves s'entraident et s'assurent mutuellement. Ainsi, ils peuvent faire des mouvements qu'ils seraient incapables de réussir seuls ou qui seraient trop dangereux.

☉ Rosace des sens:
voir bro 1/4, p. 3/4

Conditions préalables

Dans la vie de tous les jours et la vie professionnelle, la capacité de travailler en groupe est une «qualification clef». Le comportement coopératif veut dire travailler ensemble, s'entraider et résoudre les problèmes en commun. Durant l'enseignement du sport, les élèves peuvent faire des expériences précieuses dans ce domaine. Exemples: s'entraider et s'assurer, s'exercer à plusieurs.

Objectifs pédagogiques

Les élèves

- peuvent collaborer pour accomplir les tâches données afin que l'aide de l'enseignant(e) ne soit plus nécessaire;
- apprennent à porter correctement le poids d'un partenaire;
- apprennent à prendre la responsabilité de s'entraider et de s'assurer;
- apprennent à soutenir activement les suites de mouvements du partenaire;
- découvrent le sentiment agréable de la confiance réciproque;
- améliorent la compréhension du mouvement pour certaines habiletés (p.ex. saut périlleux avant ou arrière, l'appui renversé ou les renversements).

Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

Il faut familiariser les élèves progressivement avec le travail coopératif. Quand ils sont capables de travailler en groupe de manière indépendante, l'enseignant(e) a de grandes possibilités de différenciation des exigences et de prises en charge individuelles. Les performances peuvent ainsi être améliorées et les élèves vivent plus souvent des situations de succès. Ce chapitre montre comment améliorer la capacité de coopérer et comment permettre de nouvelles expériences corporelles et de nouveaux mouvements. Il propose un cheminement qui conduit de l'exécution d'un exercice simple à deux au soutien nécessité par des tâches complexes et difficiles. Durant la phase d'apprentissage, il est important que l'enseignant(e) se pose de temps en temps les questions suivantes:

- Est-ce que les exigences correspondent au niveau et à l'ambiance de la classe?
- Est-ce que j'essaie, par les sujets choisis, de changer un peu le comportement des élèves entre eux?
- Est-ce que l'atmosphère du moment permet de continuer? Est-ce que je dois simplifier ou arrêter parce que les élèves sont dissipés, rigolent ou chuchotent trop?
- Quelles sont mes conclusions?

➔ Les styles d'enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/4, p. 9

➔ Déroulement de l'enseignement: voir bro 1/1, p. 111

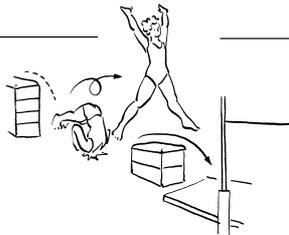
8.2 Guider – suivre – porter

Suivre le partenaire et l'imiter, se laisser guider (à l'aveuglette) dans la salle, par-dessus des engins, à l'extérieur ou dans l'eau. Faire l'expérience qu'il n'arrive rien car mon partenaire fait très attention et me guide de manière à m'éviter toute angoisse.

Une confiance mutuelle est indispensable pour toute forme de coopération!

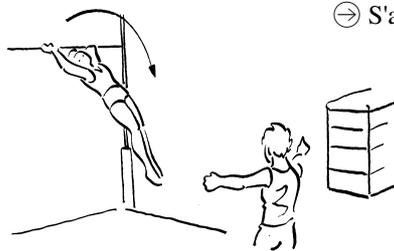
Guider et suivre: Dans le jardin d'agrès, A slalome (év. avec musique) entre les agrès, les franchit ou passe par-dessus.. B suit A en essayant d'imiter tous les mouvements.

- Lancer un dé: l'élève qui a le plus grand chiffre montre un exercice que son partenaire doit imiter.



Guider: 1 élève guide son partenaire par des signaux optiques (gestes) à travers la salle, le terrain ou le jardin d'agrès (vitesse variable, différentes manières de guider, changement de rôles).

- Guider le partenaire «aveugle» par des bruits ou par des signaux tactiles (pousser/pression).
- «Attrape-aveugle»: A ferme les yeux, B guide. Les chasseurs «aveugles» attrapent les lièvres «aveugles».



➞ S'adapter et se laisser guider.

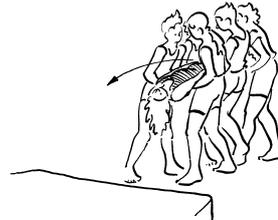
Mannequin: A prend une position qui exprime un hobby ou un sport ... et la maintient. Deviner à tour de rôles l'expression.

- Est-ce qu'il est possible de mettre le mannequin en mouvement (p.ex. robots)?



🕒 Poursuivre éventuellement durant le dessin ou les ACM.

Lancer le partenaire: Les élèves se font face par deux et se tiennent par les mains. Elles se mettent en ligne pour former une ruelle. Une élève se couche le corps tendu sur les bras des camarades qui se tiennent les unes près des autres. Celles-ci la font avancer à travers toute la ruelle. A la fin, on aide l'élève à se relever.



⚠ Bras tendus, dos droit, lancer en poussant sur les jambes!

Transport de bagages: 4-6 élèves soulèvent un autre élève (qui fait la planche). Ils vont le déposer doucement sur un caisson ou un mouton distant d'une dizaine de mètres.

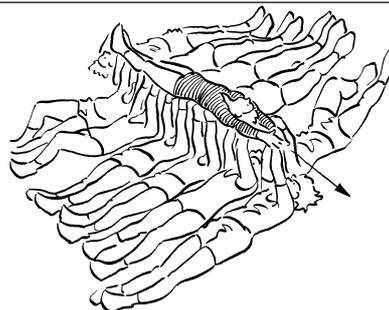
- Reprendre l'élève sur le caisson et le déposer doucement par terre après quelques mètres.



⚠ Soulever et porter en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

Tapis roulant: Les élèves sont couchés sur les dos en deux lignes, les têtes sur une seule ligne. Tous tendent les bras en hauteur et transportent un élève à l'autre bout de la ligne (bien tendre le corps).

- Les élèves sont couchés par terre, les têtes sur une seule ligne. Ils tournent en même temps autour de l'axe longitudinal. Un élève est couché par-dessus et se fait transporter comme sur un tapis roulant.



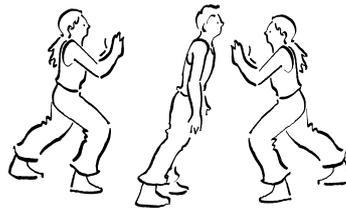
8.3 Améliorer le tonus musculaire

La capacité d'adapter le tonus musculaire aux exigences est très importante en gymnastique artistique, en plongeon et pour une bonne tenue du corps. Cette capacité sera entraînée et améliorée par des tâches de coopération.

Rigide comme une planche - tendu comme une plume - mou comme un élastique?

Rigide comme une planche: A trois: deux élèves font basculer le troisième élève entre eux. Procéder doucement pour qu'il puisse rester rigide comme une planche. Les aides le retiennent et le poussent délicatement par les épaules.

- A l'envers (en appui renversé).
- A cinq, en cercle.
- En courant: l'élève du centre s'arrête brusquement et se laisse tomber de côté, les aides le retiennent.
- Tourner la «planche» de la position sur le dos en position sur le ventre et vice versa.



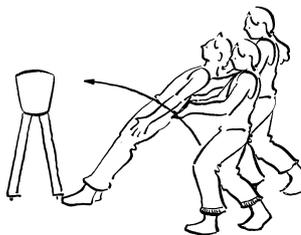
Poupée: Un élève est couché par terre, il varie sa tension musculaire. Son partenaire le tourne, le roule et le soulève dans des positions différentes.

- Essayer de replier les jambes tendues du partenaire couché par terre.



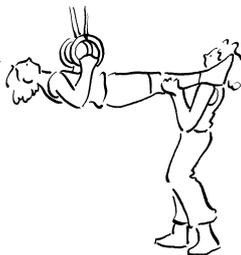
Poteau: Soulever à deux les pieds ou le torse d'un partenaire et l'appuyer contre un mur ou un engin comme le mouton.

- Transporter le corps d'un engin à l'autre.
- Un élève est couché sur le banc, le corps tendu. Son partenaire le tourne de 180°. Grâce à une bonne contraction musculaire, la tête et les pieds ne devraient pas retomber.
- Planche: un élève est couché par terre. Un partenaire lui soulève les pieds sans que la tension corporelle soit relâchée. Important: soulever les pieds du partenaire en gardant le dos droit.



➔ Soulever et porter en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

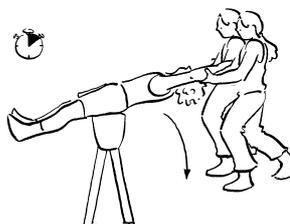
Boussole: Un élève est suspendu aux anneaux à hauteur d'épaules, le corps tendu (bras fléchis ou tendus). Son partenaire le soulève par les jambes à la position horizontale sous les anneaux; il peut le faire tourner en cercle.



➔ Comme poste pour un circuit.

Ralenti: Une élève est en position d'appui facial. Deux aides la soulèvent en position d'appui renversé. Elle doit garder le corps bien tendu.

- A trois: sans perdre la tension du corps, faire lentement un renversement arrière avec deux aides.
- Faire d'autres mouvements de la gymnastique artistique aux agrès avec de l'aide.



➔ Piste d'agrès à trois: voir bro 3/4, p. 29

🌀 Employer les bonnes prises pour aider!

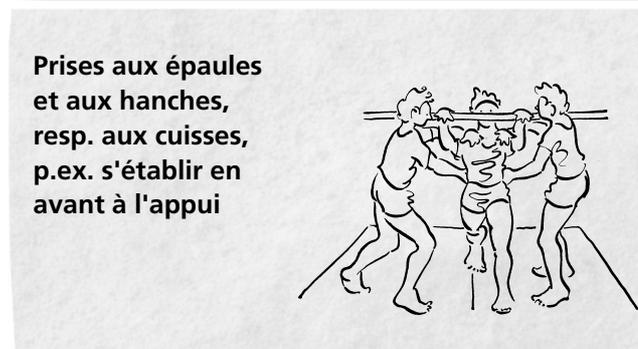
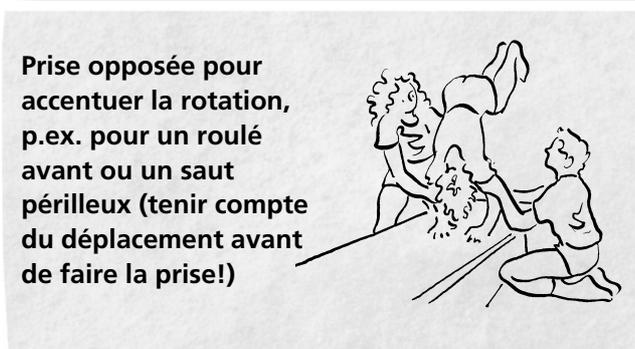
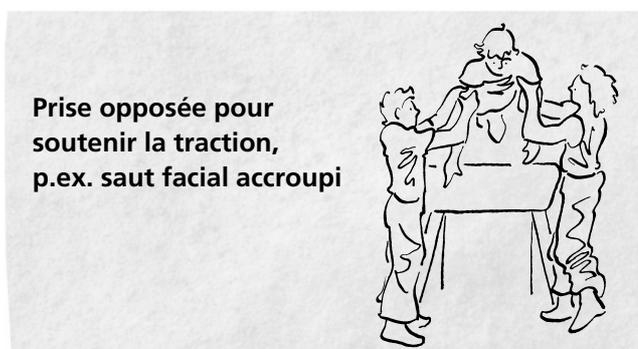
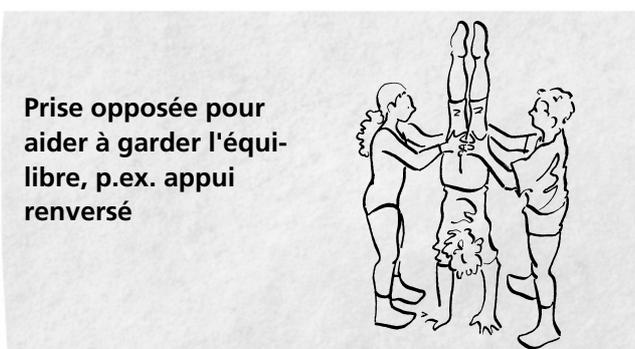
8.4 Aider et assurer

Les prises et les points à retenir

En ayant une bonne vision du mouvement à exécuter et par un emploi correct des prises, les aides peuvent amener le gymnaste à réussir une tâche motrice.

➔ Soulever en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

Lors d'une *prise opposée*, on dirige les paumes l'une contre l'autre en écartant les pouces («arracher un poteau»). Durant la prise, veiller à se tenir aussi près que possible du gymnaste. La *prise d'appui* ou la *prise de rotation aux épaules ou aux hanches, resp. aux cuisses*, aide à pousser, à tourner ou à soulever.



10 principes à respecter pour aider et soutenir

- Celui qui est soutenu doit être certain de pouvoir compter sur les aides qui le soutiennent. Les aides doivent être conscients de prendre une grande responsabilité.
- Exercer les prises à l'arrêt avant de les faire pendant le mouvement.
- Se tenir toujours aussi près que possible du gymnaste pour éviter des effets de levier indésirables.
- Réfléchir à l'endroit où il faut faire les prises avant d'aider pour être sûr de soutenir un mouvement et non de l'empêcher (prendre ses avances, év. tourner à l'avance). Est-ce la bonne position pour faire la prise?
- Faire les prises toujours près du centre de gravité, jamais à l'articulation ou à la colonne vertébrale.
- Faire la prise avant le déclenchement du mouvement, ne pas attendre le début du mouvement, pour éviter d'arriver en retard («réceptionner»).
- Tenir le dos bien droit, ce sont les jambes qui fournissent l'effort de soulever.
- Se faire une idée précise du mouvement – dans quelle partie le gymnaste pourrait-il avoir des problèmes?
- Être toujours attentif pour pouvoir réagir rapidement.
- Le soutien prend fin seulement à la fin du mouvement, à l'arrêt (avancer, accompagner jusqu'à la station).

8.5 Acrobatie avec un partenaire

Défier l'équilibre à deux, tenir un partenaire en équilibre, représenter des sculptures humaines et sentir la confiance de son partenaire sont des activités qui font plaisir. De nombreux exercices ne sont pas aussi difficiles qu'on pourrait le croire au premier abord.

Quels tours d'adresse réussissez-vous?

Trouver l'équilibre: Par deux, les élèves prennent différentes positions qui défient l'équilibre et la confiance du partenaire. Le dessin ci-contre sert d'idée de base, les élèves devraient trouver d'autres formes d'équilibre.



➔ Tonus musculaire:
voir bro 3/4, p. 26

Acrobatie libre: Par petits groupes, les élèves représentent des objets, p.ex. tour, cube, statue, cheval avec cavalier, avion, roue, monument ... Chaque groupe dispose de deux tapis.



➔ Soulever en ménageant le dos:
voir bro 2/4, p. 9

Exercices d'acrobatie à trois: Agrandir les dessins ci-dessous et les distribuer aux différents groupes. A et B exécutent l'une des positions. C aide à la construction en évitant les chutes. Poser de tapis et faire enlever les chaussures. Pour monter et descendre, faire des mouvements lents et charger doucement. Dès qu'un élève ressent une douleur, il faut intervenir. Garder la concentration et la tension corporelle. On peut exercer certains éléments dans l'eau.

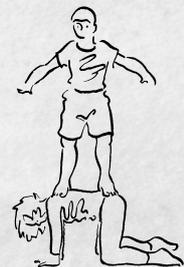
Banc double

Se mettre à genoux sur le bord du bassin du partenaire.
Pas de pression sur la colonne!



Debout sur le banc

Se mettre debout sur son partenaire (sur les épaules et sur le bord du bassin).
Pas de pression sur la colonne!



La chaise

Grimper sur les cuisses en faisant face au partenaire.
Prise: se tenir mutuellement les poignets.



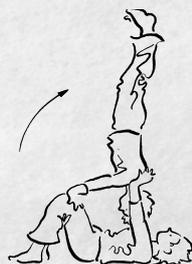
Figurine de proue

Grimper sur les cuisses en tournant le dos au partenaire.
Prise: aux cuisses.



Appui renversé sur les épaules

Se tenir aux genoux, poser les épaules dans les mains tendues, tendre lentement les jambes.



Assise sur les bras et les jambes

Monter lentement et tenir l'équilibre.



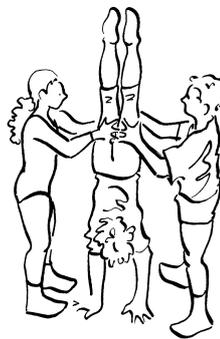
8.6 Piste d'agrès par groupes de trois

Par une aide adaptée, deux élèves permettent à un troisième élève d'exécuter une suite de mouvements gymniques de manière fluide. Les élèves peuvent faire l'expérience de certains mouvements (risqués) et, en même temps, ils exercent l'aide aux autres. Des éléments de mouvements pour une piste d'agrès peuvent être imposés ou laissés au choix et complétés par les idées des élèves. Finalement, la piste d'agrès doit être parcourue de manière fluide. Les élèves changent régulièrement de rôles.

Créer une suite de mouvements artistiques par groupes de trois!

Sol:

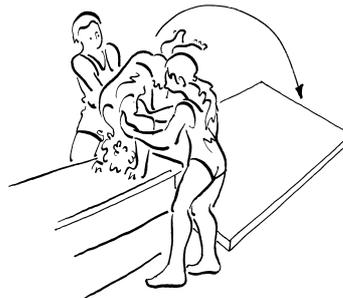
- G (gymnaste): se laisse tomber en avant en position d'appui facial. A (aides): avec prises opposées aux bras, laissent descendre lentement G vers le sol.
- G: s'élanche à l'appui renversé. A: prises opposées aux cuisses.
- G: appui renversé-rouler en avant. A: accompagne lentement avec prises opposées aux cuisses.
- G: position debout, saut périlleux avant. Plus tard avec élan. A: prises opposées aux poignets (maintenir les bras près du corps!).
- G: s'élanche à l'appui renversé et se laisse remettre sur les pieds sans cambrer le dos (renversement). A: se tiennent par les mains et guident G lentement vers la station.
- G: saut périlleux arrière en prenant l'élan sur les espaliers. A: aident à la rotation, prises opposées aux bras (penser à tourner les mains à l'avance!). Accompagner G jusqu'à la fin du mouvement.



🌐 Prises de soutien: voir bro 3/4, p. 27

Caisson:

- G: culbute arrière du caisson sur le tapis. A: prises opposées aux bras.
- G: élan et ciseau sur deux éléments de caisson. A: prises opposées aux bras.
- G: renversement avant libre du caisson sur le tapis (= saut périlleux avant avec jambes tendues). Position de départ: bras en arrière, torse penché en avant. A: prises opposées aux poignets (tourner les mains à l'avance!).



Barre fixe:

- G est balancé en suspension faciale, jambes tendues, légèrement écartées. A: soutiennent le mouvement de balance en poussant et tirant doucement les cuisses et les pieds de G.
- G: du balancement en suspension faciale, G s'établit en arrière à l'appui sur la barre. A: prises de poussée ou de rotation aux cuisses et aux pieds.
- G: de l'appui tourner en position de balance faciale. A: retiennent les jambes de G.
- G: debout, dos contre la barre, prises palmaires depuis dessous. G se met sous la barre, fait un pas énergique et se hisse en arrière en position assise sur la barre; A: prise de poussée aux cuisses et aux épaules.



🗨️ Créer une piste d'agrès avec au moins deux agrès par groupes de trois.

9 Combiner

9.1 Différencier durant les exercices aux agrès

«La différenciation comprend tous les efforts aussi bien d'organisation que méthodiques qui ont pour objectif de tenir compte des talents, des capacités et des penchants individuels de tous les élèves ou des groupes d'élèves d'une classe » (KLAFKI).

Si on choisit un niveau d'exigences moyen, certains élèves ne seront pas assez sollicités alors que d'autres seront dépassés. Cela peut entraîner des problèmes d'intérêt et de discipline. Il faut appliquer chaque fois que c'est possible la différenciation qui correspond aux différents talents, capacités et penchants des élèves. En complément de l'enseignement dirigé par l'enseignant, il faut toujours intégrer des formes d'enseignement réciproque ou autonome qui permettent un apprentissage individuel.

Indications pour la planification: les suites de mouvements «imposés» et les suites de mouvements «complémentaires à choix» sont désignés clairement. Il faut faire attention à ce que les mouvements imposés puissent être appris par la majorité durant le temps attribué. Cette partie est contrôlable et (relativement) simple. Les élèves peuvent, selon leur talent individuel, leur niveau et leurs progrès, apprendre l'ensemble ou une partie du choix de mouvements complémentaires.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/4, p. 9 et bro 1/1, p. 98 ss.

	équilibre	balancer	voler	tourner	coopérer
imposé	<ul style="list-style-type: none"> test de rotation rampe branlante 	<ul style="list-style-type: none"> balancer avec pas d'élan demi tour après balancement en avant ou en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> saut facial groupé gauche et droite (caisson en largeur) accroupi/saut écarté (caisson en longueur) 	<ul style="list-style-type: none"> culbute avant culbute arrière de l'appui, tourner en avant (reck) 	<ul style="list-style-type: none"> saut périlleux avant avec aide 1 figure acrobatique avec partenaire
complém.	<ul style="list-style-type: none"> marcher sur le banc qui bascule et dribbler avec deux balles faire du pédalo et jongler avec trois balles 	<ul style="list-style-type: none"> suspension fléchie avant ou arrière suspension renversée suspension renversée à la fin du balancement 	<ul style="list-style-type: none"> saut facial élevé (caisson en largeur) roue avant (caisson en largeur) 	<ul style="list-style-type: none"> appui renversé/rouler s'établir en av. à l'appui tour d'appui en arr. et saut en av. par-dessous la barre 	<ul style="list-style-type: none"> autre forme «acrobatie avec partenaire» saut périlleux arrière avec aide (év. avec minitrampoline)

Indications pour l'organisation:

- Fixer les objectifs pour toute la période d'enseignement.
- Démonstration et explications des tâches obligatoires (panneau/feuille d'information).
- Par deux, les élèves choisissent un élément et s'exercent ensemble.
- L'enseignant accompagne et conseille les élèves.
- Après la leçon, les partenaires réfléchissent. Comment avons-nous travaillé? Où nous situons-nous? Comment allons-nous continuer?

Indications pour l'évaluation:

- Les élèves montrent ce qu'ils ont appris.
- Sur une liste, les élèves biffent les exercices qu'ils ont réussis.
- L'enseignant et les élèves réfléchissent ensemble sur la manière d'apprendre. Ils planifient la suite ensemble.

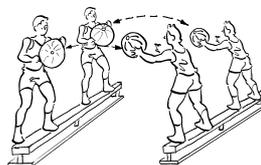
9.2 Compétition aux agrès: deux contre deux

Indications pour l'organisation:

- Former des groupes de deux (laisser choisir). Chaque groupe de deux choisit un autre couple comme adversaire.
- Chaque groupe de quatre prépare et teste son poste (croquis nécessaires) à l'endroit désigné par l'enseignant.
- Chaque groupe présente son poste et explique les critères d'évaluation.
- Faire sous forme de circuit-training avec temps limité. Ce sont toujours les mêmes couples qui s'affrontent. Important: phase d'essai avant la compétition.
- Comparer les résultats après chaque poste.
- Chaque groupe de deux ou de quatre invente un nouveau poste qui sera montré et expliqué aux autres groupes.

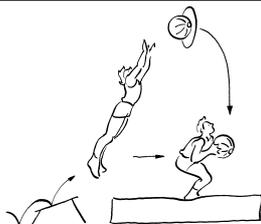
Quelle paire sera gagnante?

Echanger les balles médicinales: Les couples se font face sur le banc. Chaque élève tient une balle médicinale. Les partenaires du même couple essaient d'échanger les balles aussi souvent que possible. Chaque échange sans tomber du banc apporte un point. Quel couple obtient le plus de points?



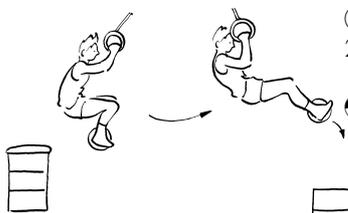
⊙ **Matériel:** 2 bancs suédois; 4 balles médicinales.

Lancer durant le vol: Sauter depuis le minitrampoline, avec une balle dans les mains. Durant le saut, il faut lancer la balle à travers un cerceau suspendu aux anneaux et l'attraper avant d'atterrir sur le gros tapis. Chaque couple a une balle. Règle: il faut sauter à tour de rôle.



⊙ **Matériel:** 1 cerceau et 2 sautoirs; 1 gros tapis; 1 minitrampoline; 2 balles.

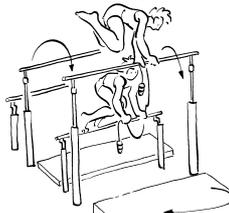
Transport de balles: Un élève est debout sur trois éléments de caisson et tient les anneaux. Il coince une balle entre les pieds et se balance aux anneaux. En avançant, il essaie de lancer la balle dans le dernier élément du caisson qui sert de cible. Un point pour chaque balle déposée dans le caisson. Règle: les couples décident comment revenir et comment changer.



⊙ **Matériel:** 2 caissons; 2 balles; 2 paires d'anneaux.

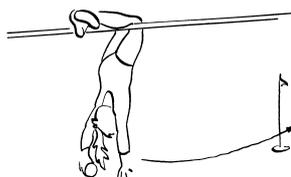
⊙ év. mettre des tapis.

Cordes: Les couples tiennent les bouts d'une corde à sauter. Ils doivent traverser les barres (par-dessous les barres basses et par-dessus les hautes). Règle: ne pas lâcher la corde. Vainqueur: le couple qui compte le plus de passages durant le temps attribué.



⊙ **Matériel:** 3 barres; 4 tapis; 2 cordes à sauter.

Lancer sur cible: Un élève est suspendu par les jarrets. Il essaie de toucher une cible (sautoir, carré marqué du cadre suédois ou champ dessiné sur le sol ...) avec les trois balles de tennis que lui tend son partenaire. Changement après trois essais. Quel couple touche le plus souvent la cible?



⊙ **Matériel:** 1 barre fixe; 6 balles de tennis; 2 buts.

⊙ év. mettre des tapis.

Lancer depuis la planche: Un élève est assis sur une planche à roulettes derrière la ligne de départ. Il avance à l'aide des bras jusqu'à une ligne désignée. Son partenaire lui tend trois balles. Il vise une cible. Un point par balle dans la cible. Retour derrière la ligne de départ en poussant avec les jambes. Changement de rôle. Quel couple marque le plus de points?



⊙ **Matériel:** 2 tapis; 2 cibles; 6 balles de tennis; 2 planches à roulettes.

Sources bibliographiques et prolongements

CABUS, C.:	Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EP.S. Paris.
LAPEYRE, M.:	Le petit matériel à l'école. Editions Revue EP.S. Paris 1997.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
RAVOIRE, G.:	Jouer avec le petit matériel. Editions Revue EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
SPOEHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels