COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'affronter individuellement ou collectivement

✔ Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

S'engager lucidement dans l'action

✔ Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer et construire des règles de vie collective

CYCLE 3

GYMNASTIQUE

Cette fiche présente des situations.

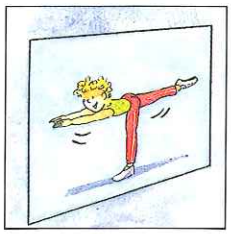
Un regard attentif sur les difficultés de l'enfant permet de proposer des consignes ou aménagements adaptés.

LA DÉMARCHE

Le traitement didactique répond au souci de catégoriser les obstacles les plus fréquents et les remédiations possibles dans une logique de construction favorisant l'engagement des élèves. Chacun, confronté aux difficultés d'une réalisation corporelle complexe, doit faire évoluer ses compétences motrices et fonctionnelles. Un module d'apprentissage « gymnastique » tend à faire maîtriser l'enchaînement d'éléments gymniques de familles différentes comme les maintiens, les rotations, les sauts ou les appuis renversés. Lors de ces réalisations, l'enseignant observe les difficultés de certains élèves qui correspondent généralement à des comportements caractéristiques pour lesquels il doit proposer des situations de remédiation pertinentes : nous en présentons ici des exemples pour chaque élément caractéristique de ces quatre familles gymniques.

Pour réussir les éléments gymniques

LA PLANCHE FACIALE



C'est un élément de maintien où l'alignement des segments (tête, buste, membres) est recherché.

L'équilibre sur un pied n'est pas maîtrisé

Favoriser l'extension complète de la jambe d'appui, la tendre et imaginer « enfoncer » son pied dans le sol.
Veiller au contact permanent du talon avec le sol pour que le pied soit bien à plat.

La jambe libre n'est pas alignée avec le corps

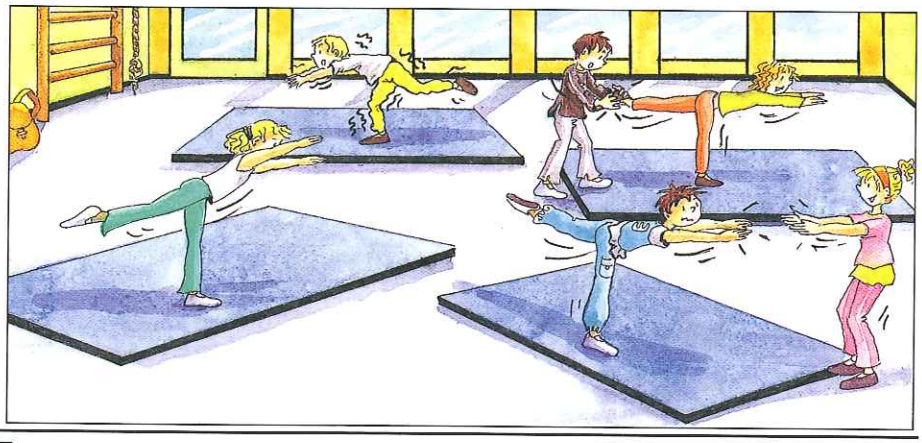
Corriger son placement en cherchant à toucher avec le pied, un repère situé à environ 70 cm du sol (main d'un camarade, élastique tendu, etc.).

S'observer de profil dans une glace pour améliorer la posture générale et réorienter son buste parallèlement au sol.

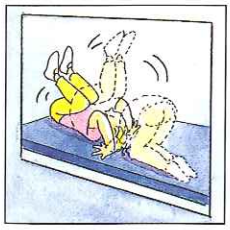
Le corps n'est pas parallèle au sol

Orienter les bras, étirés vers le haut, pour toucher avec les mains celles d'un camarade situé devant.

Porter son regard vers l'avant, tête levée.
Se concentrer sur l'alignement des épaules afin d'éviter qu'elles tournent.



LA ROULADE ARRIÈRE GROUPÉE



Cette rotation en arrière nécessite suffisamment de vitesse et un bon placement des mains pour arriver sur ses pieds.

La rotation s'arrête à l'axe des épaules

Augmenter et faciliter la prise d'élan en faisant rouler sur un plan incliné.
Poser les mains à plat, doigts vers les épaules pour pousser efficacement, en pro-

VÉRONIQUE SUSTRAC

PAR G. ALZINA

jetant simultanément les genoux vers l'arrière.

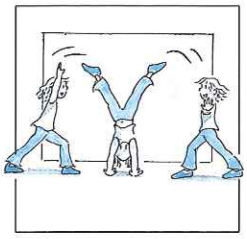
Favoriser l'enroulement du corps en proposant un départ accroupi pour se laisser rouler sur les fesses et le dos en regardant son ventre (on peut coincer une feuille de papier entre menton et poitrine).

L'enfant roule de travers

Veiller à l'équilibre de la poussée sur les deux mains en écartant légèrement du corps celle qui est la plus efficace ; conserver les coudes serrés.
Pour aider au positionnement de la tête, aménager un espace de 30 cm entre deux tapis de sol posés sur un troisième pour qu'elle reste alignée dans la glissière ainsi constituée, respectant l'axe de la roulade : garder le regard fixé sur les genoux.

Améliorer le lancer de jambes en demandant de projeter les deux genoux serrés derrière la tête.

LA ROUE



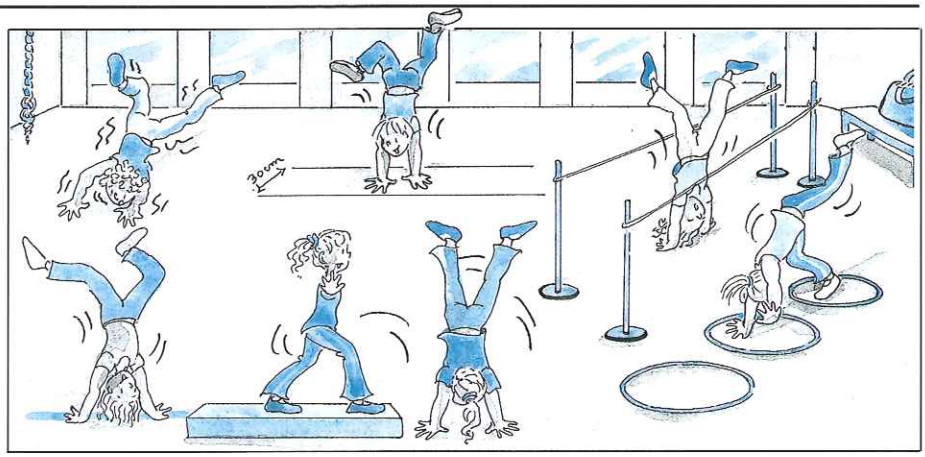
Cette évolution par l'appui tendu renversé doit être réalisée en conservant l'alignement des appuis (pieds, mains, pieds) et sur un rythme régulier.

L'enfant s'effondre et roule dès la pose des mains

Faciliter la prise de repères visuels en matérialisant, entre les deux zones de pose des mains, un espace à ne pas quitter des yeux. Corriger le placement des mains, en dessinant une ligne au sol sur laquelle doivent être posés tous les appuis (pieds, mains, pieds).

Les jambes ou le corps ne passent pas par la verticale

Améliorer le lancer de la jambe libre en réalisant la roue parallèlement à un fil de 1m à 1,5 m de hauteur : les jambes doivent passer au-dessus puis à côté du fil (un camarade, placé sur le côté, peut aider en poussant la jambe libre).
Faciliter la poussée de la jambe d'appel en démarrant la roue à partir d'un plinth ou d'un plan incliné, les mains étant posées au sol en contrebas.



Réaliser la roue dans un couloir, délimité par deux fils tendus en hauteur, pour favoriser l'alignement des segments.

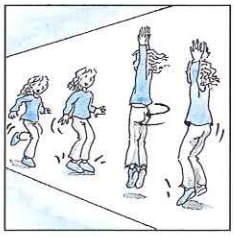
Les jambes sont fléchies

Insister oralement sur l'extension des jambes en demandant à l'élève d'imaginer qu'il doit toucher le plafond au passage à l'appui tendu renversé, tout en maintenant l'écart des jambes.
Améliorer les capacités foncières, travailler régulièrement les assouplissements (étirements doux sans à-coups durant plusieurs minutes).

Les appuis ne sont pas alignés

Se représenter les différentes étapes de réalisation, faire verbaliser les actions et observer les autres enfants.
Matérialiser des points au sol signifiant la succession des appuis nécessaires (pieds, mains, pieds).
Favoriser la vitesse d'action en effectuant la roue à partir d'un plan incliné ou après quelques pas d'élan.
A l'arrivée, poser le pied de la jambe libre le plus loin possible du pied précédent ou retarder sa pose pour s'équilibrer.

LA PIROUETTE



Après une impulsion à deux pieds, l'enfant réalise un demi (ou un) tour sur lui-même, avant de se réceptionner jambes mi-fléchies.

L'enfant ne produit pas (ou peu) d'impulsion

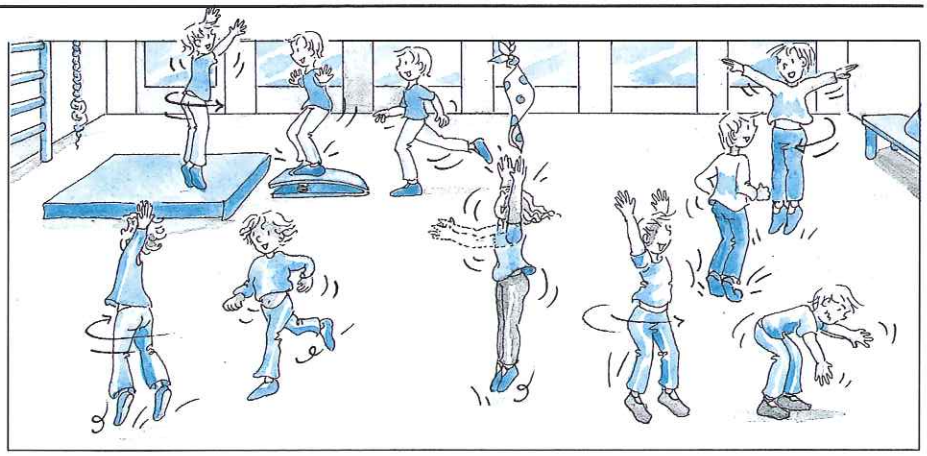
S'entraîner avec un tremplin.
Rendre l'action des bras efficace en cherchant à toucher, avec les mains, un foulard situé en hauteur.

La rotation est déclenchée avant l'impulsion

Sauter à partir d'un mini-trampoline pour avoir le temps de tourner ou rebondir plusieurs fois avant de débuter la pirouette.
Ne déclencher la rotation qu'après avoir entendu un signal sonore émis par un camarade. Changer le sens de rotation.

Le corps n'est pas aligné durant la rotation

Alterner sauts droits et pirouettes en essayant de serrer les jambes, de contracter les muscles fessiers et abdominaux.
S'entraîner progressivement en réalisant un quart puis un demi-tour et donner des repères visuels situés à la même hauteur tout au long de la rotation.



La réception n'est pas maîtrisée

Pour favoriser la réception sur deux pieds, matérialiser les deux points d'appuis sur le tapis ; introduire des repères sonores à chaque pose de pied et tenter de ne faire plus qu'un.
Pour se réceptionner verticalement ou non déséquilibré, conserver les bras levés, matérialiser un point haut que l'enfant doit continuer de regarder ; aménager un espace de réception proche du lieu d'impulsion et dans l'axe du saut (à 1 mètre maximum).

Georges Alzina,
CPD-EPS, Alpes-Maritimes.

N.D.L.R. : D'autres fiches abordent la gymnastique au cycle 3, lire *EPS 1* n° 73, 81, 89, 92, 100, 107.