

Théorie Gymnastique de Polyvalence Licence EM

II) Principes d'aménagement des situations d'apprentissage (SA)

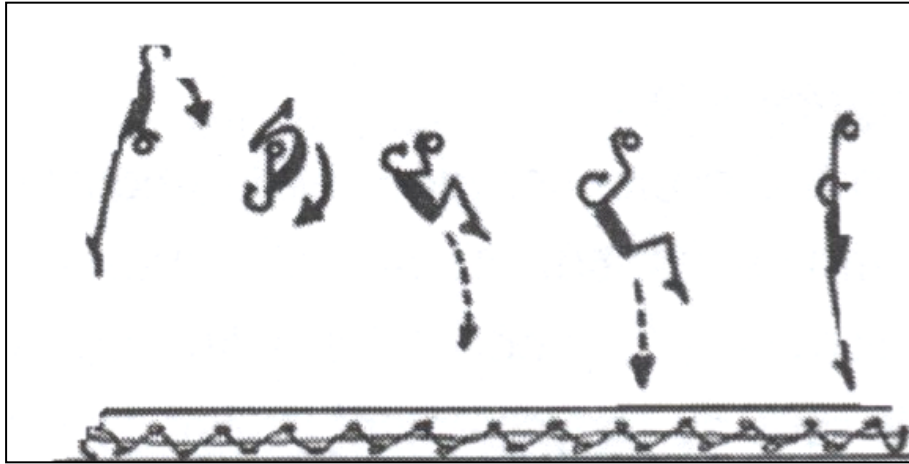
Les différentes étapes et obstacles

- **1) L'étape « affective »**
- **2) Les obstacles sur le plan informationnels (postures)**
- **3) Devenir + efficace (dimension biomécanique) = construire l'acquisition technique de l'élément**

**L'obstacle « affectif »: quand on
aborde des éléments nouveaux et
« perturbants »**

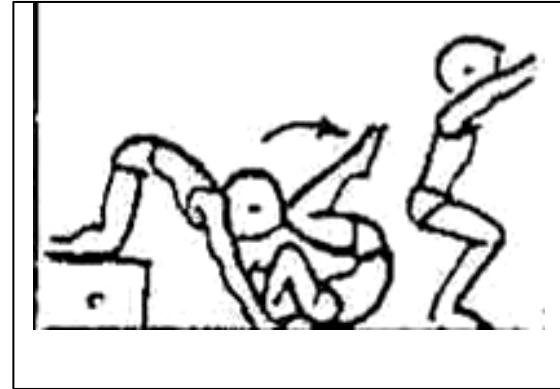
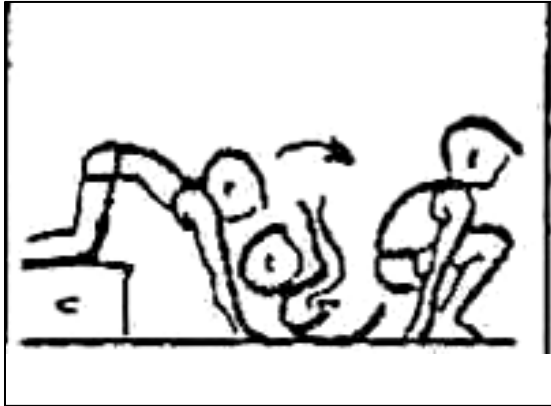
Des principes d'aménagement généraux

- **Aménagement du matériel: modules de mousse, poutre basse, élargisseurs, barre basse, tapis de protection, réceptions sur gros tapis**
- **Aides et parades**
- **+ progressivité dans la « charge affective » des situations**

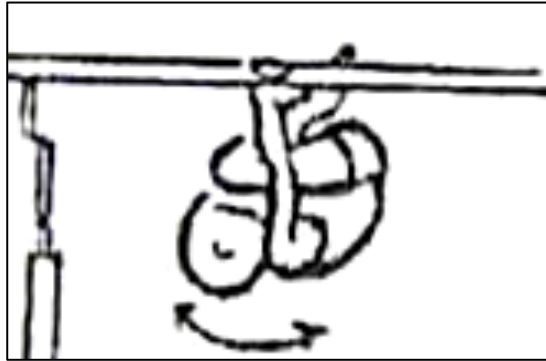


Agir sur le hauteur: barre basse + gros tapis

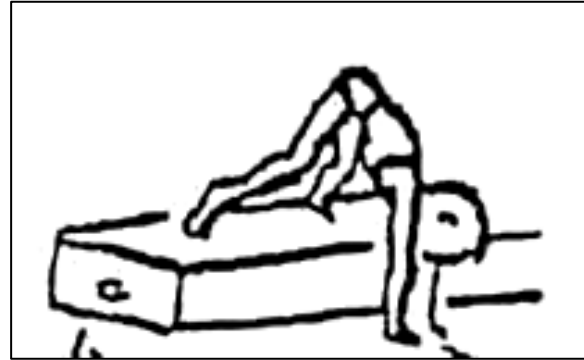
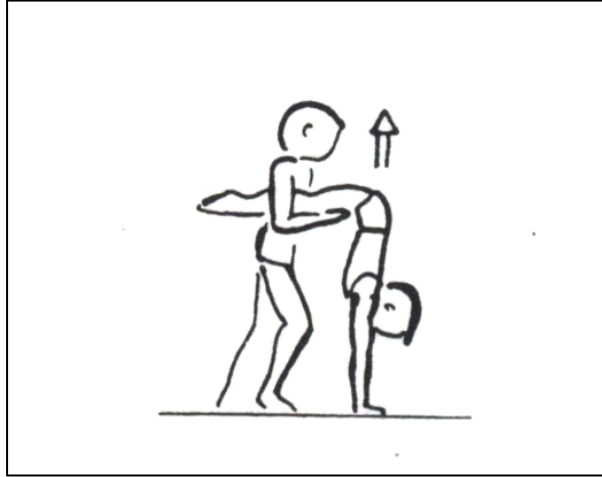
2 aides qui se situent sur le côté et en Avant de la BA



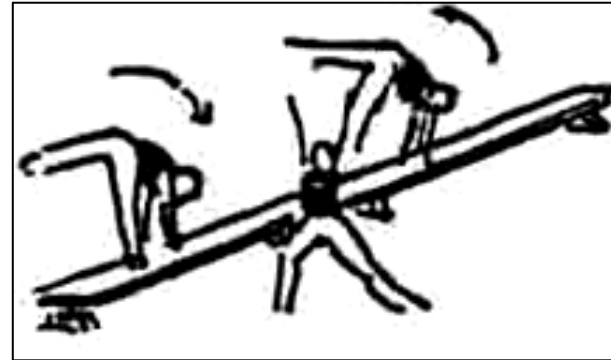
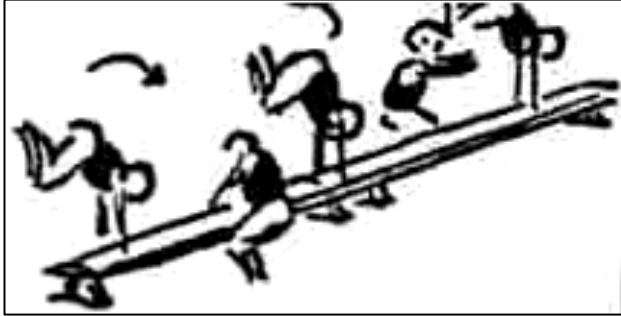
Le départ en contrehaut permet d'aborder la rotation en évitant le déséquilibre avant



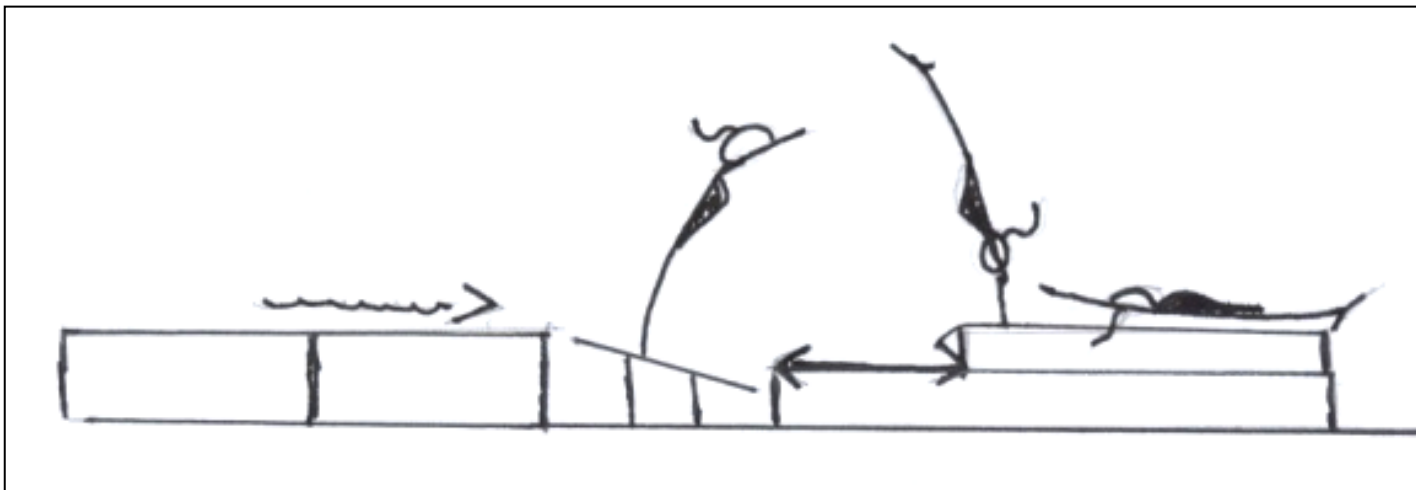
Aborder la rotation AR, comprendre l'action des jambes tout en évitant le déséquilibre AR



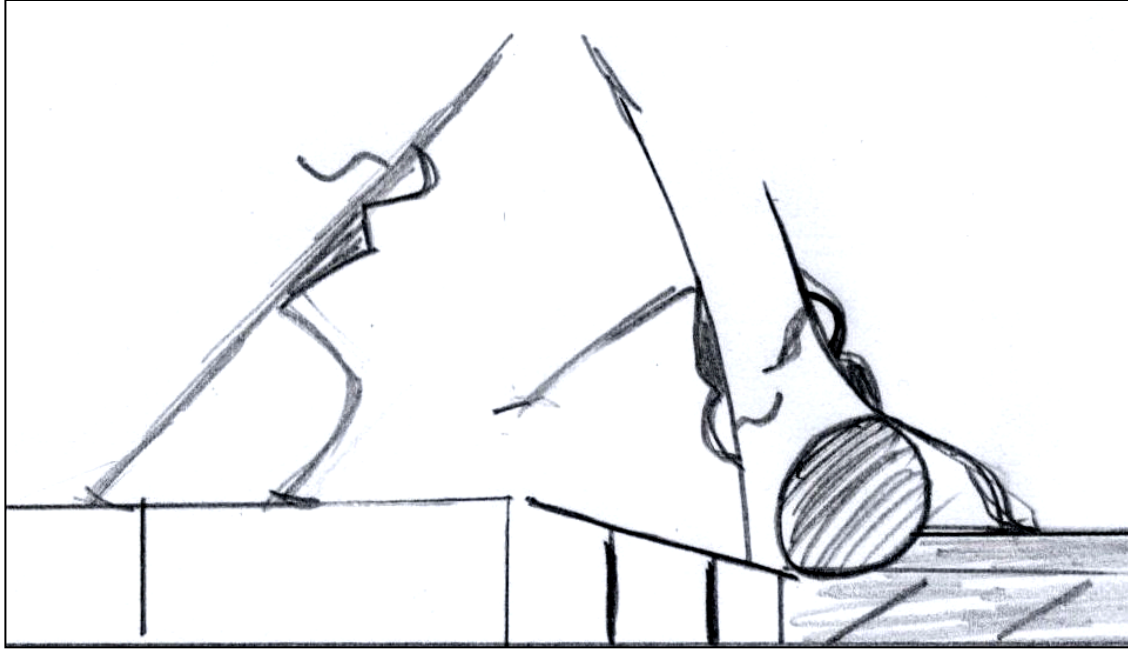
S'habituer à être en appuis manuels
Être progressif: ne pas mettre tout le poids du corps
sur les mains



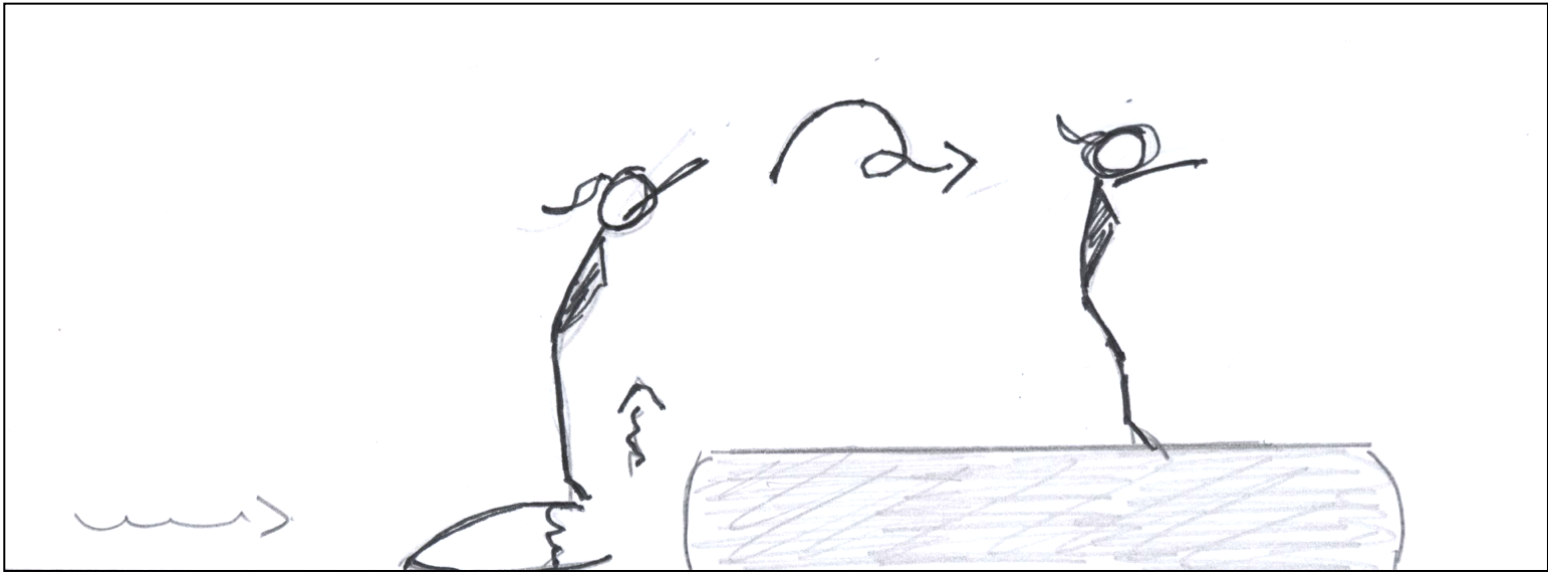
Aborder le renversement latéral sur un contrehaut
Moins de distance entre le départ et la pose de mains



Supprimer la « phase » aveugle dans la combinaison d'actions « Tourner/ se renverser »



**Aider, par la forme du matériel, à construire la rotation
Complète, tout en rassurant sur la « phase aveugle »**

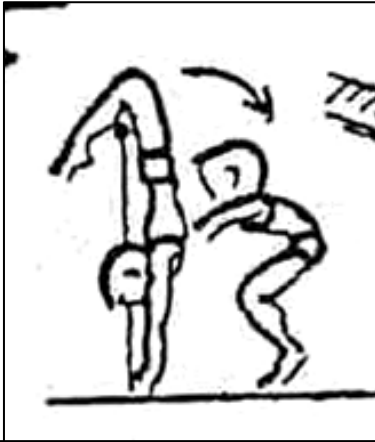


À proposer avec UN CONTREHAUT + HAUT
Rassurer sur la réception après une rotation où
il y a perte de repères

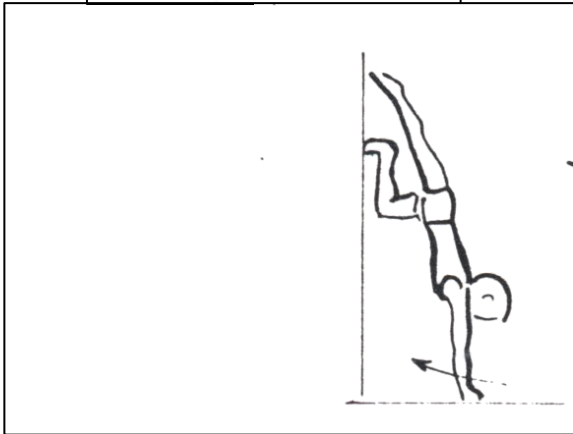
**L'étape informationnelle:
construire les postures spécifiques**

L'aménagement matériel

« place » l'élève

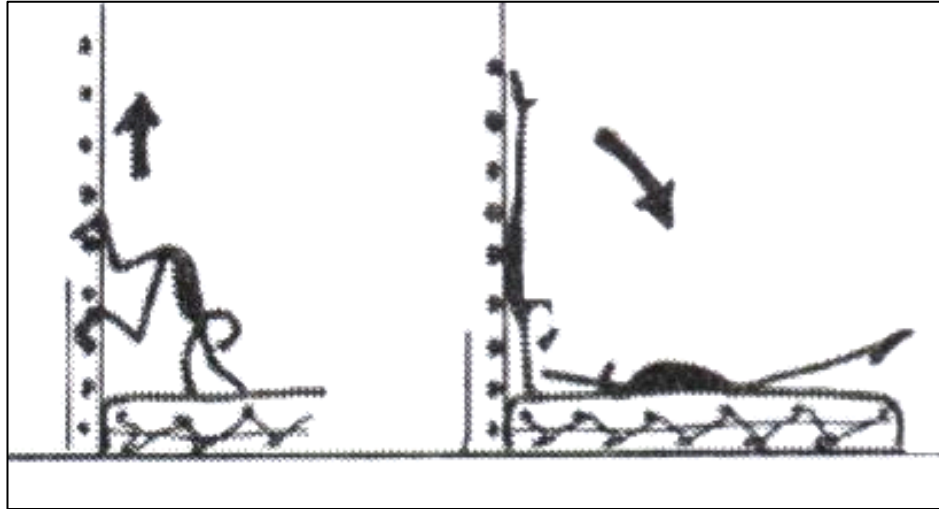


**Ce qui est recherché:
Alignement bras tronc
Le matériel place l'élève**



**Ce qui est recherché:
Alignement du corps
Le matériel aide l'élève à
le construire**

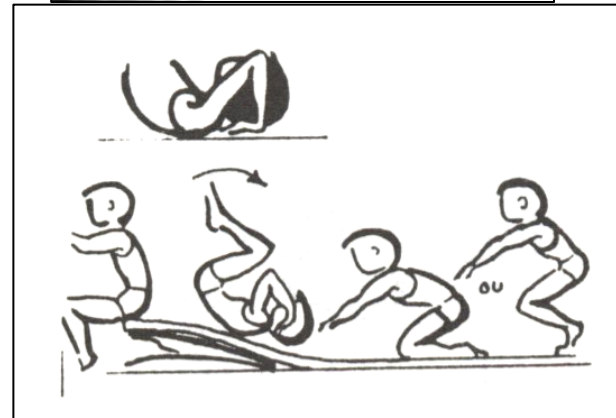
**Un CR de maintien: 3 ''
Un retour sur la posture par un observateur**



**Ce qui est recherché:
Alignement du corps+
Maintien de l'alignement**

**CR postural: arrivée plat dos d'un bloc
Retour sur l'action: 1 seul bruit**

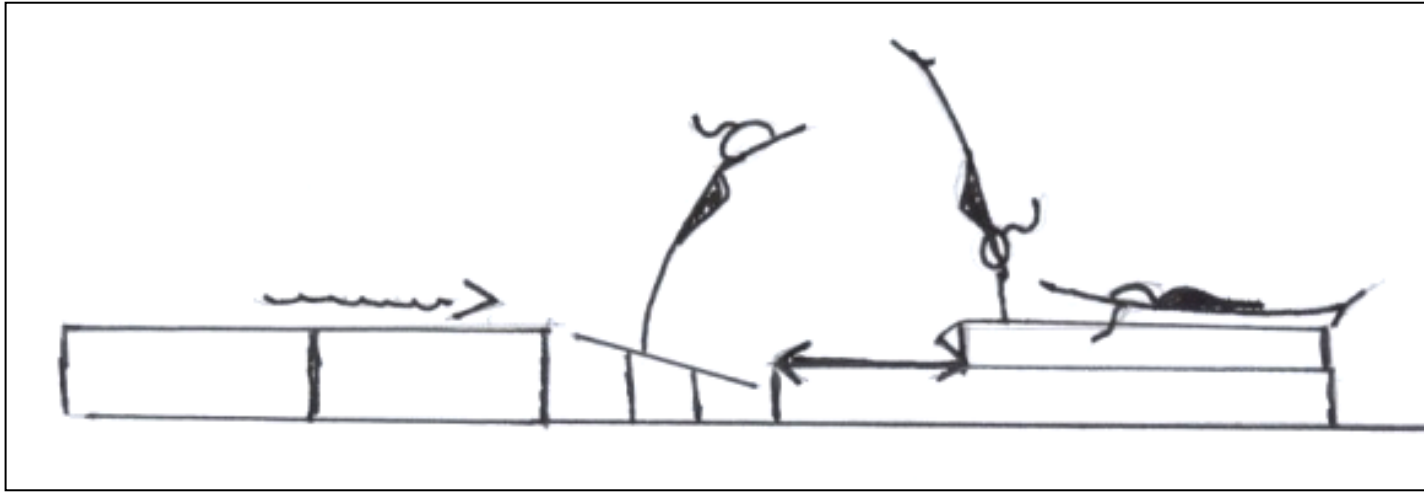
**Le matériel est facilitateur: l'élève
peut se concentrer sur sa posture**



**Ce qui est recherché:
Construction de la posture corps groupé**

CR = la position d'arrivée

Matériel facilitateur qui « donne du temps » et facilite les impulsions



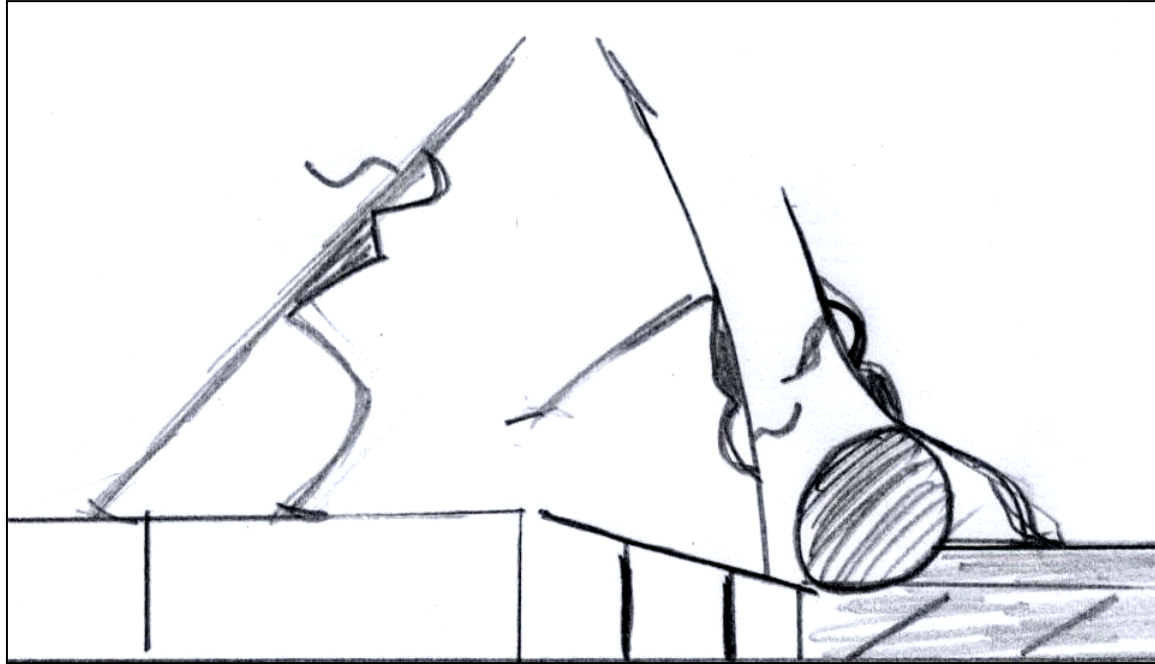
Élasticité et inclinaison du mini tramp

**Ce qui est recherché:
Alignement du corps+
Maintien de l'alignement**

CR = la position d'arrivée

Évolution vers la prise en compte de la vitesse de rotation

**La matériel donne des informations
sur la posture du corps(aide tactile)**

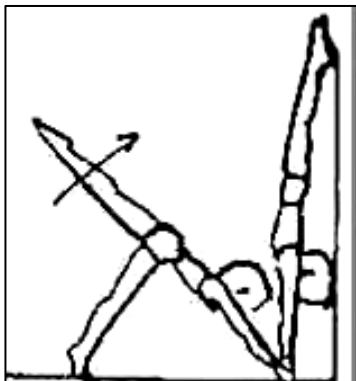


Inclinaison du mini tramp+ cylindre qui aide à la construction du corps en courbe arrière

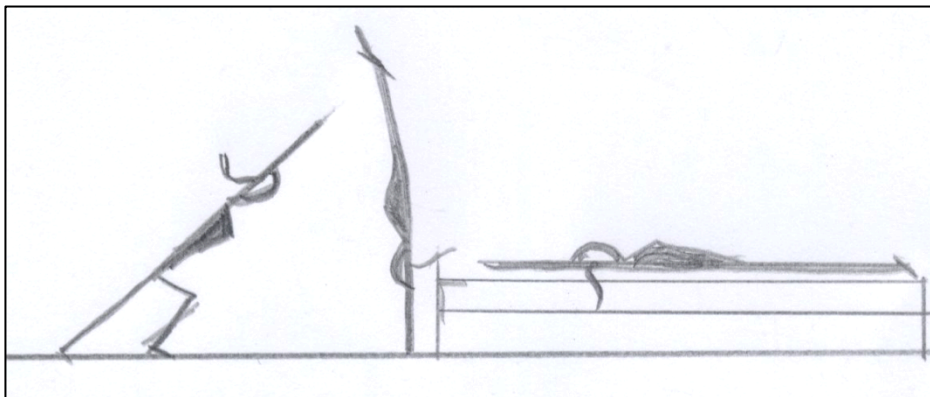
**CR = la position d'arrivée si gros cylindre
Pas de contact avec le cylindre si + petit**

L'étape biomécanique: efficacité des actions

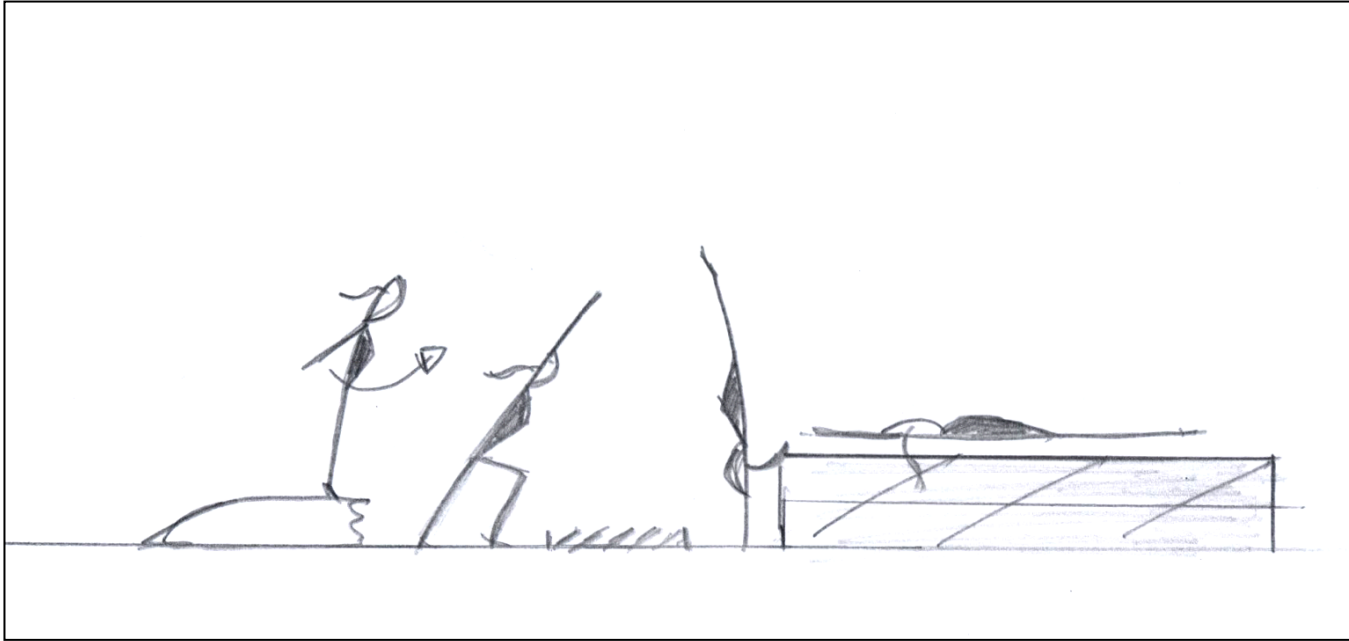
**Des situations où on facilite, mais
on contraint aussi par
l'aménagement matériel**



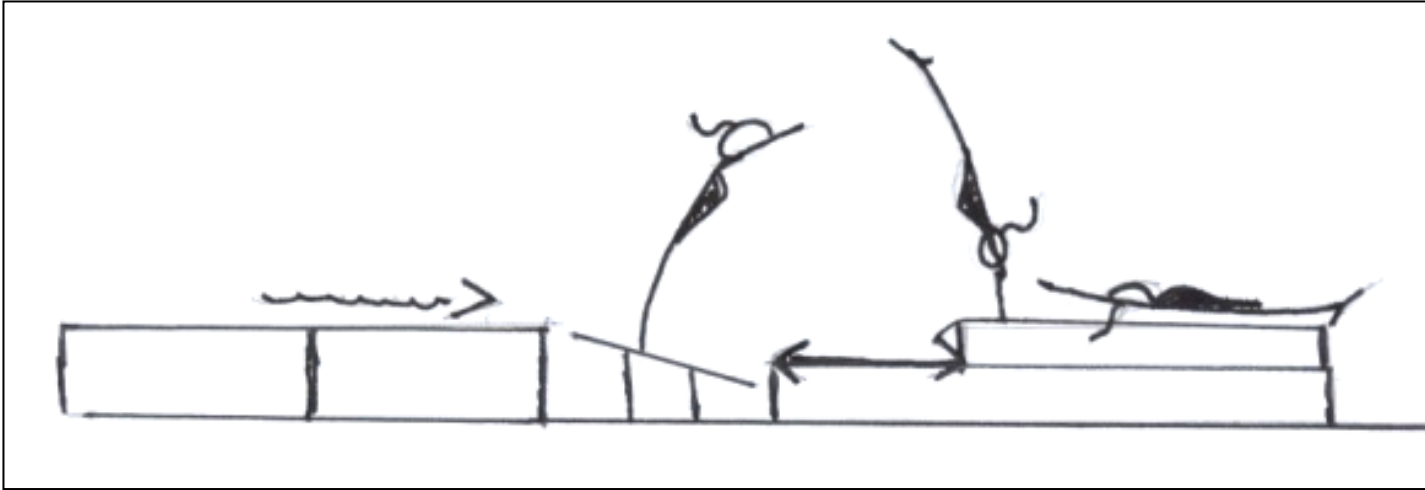
Le tapis = repère de la verticale
1 zone interdite pour la pose de main



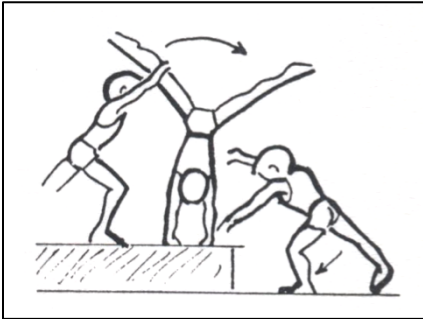
2 contraintes:
La zone interdite
Les 2 tapis= impulsion bras



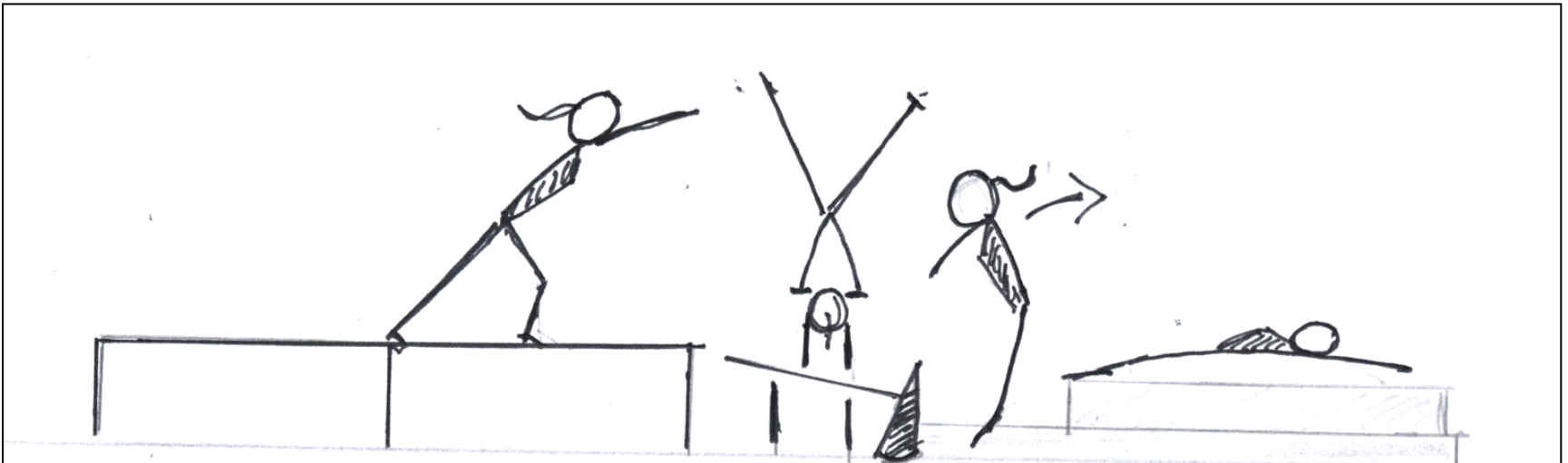
**Apprentissage du sursaut:
+ facile car départ en contrehaut
Mais zone interdite et réception élevée**



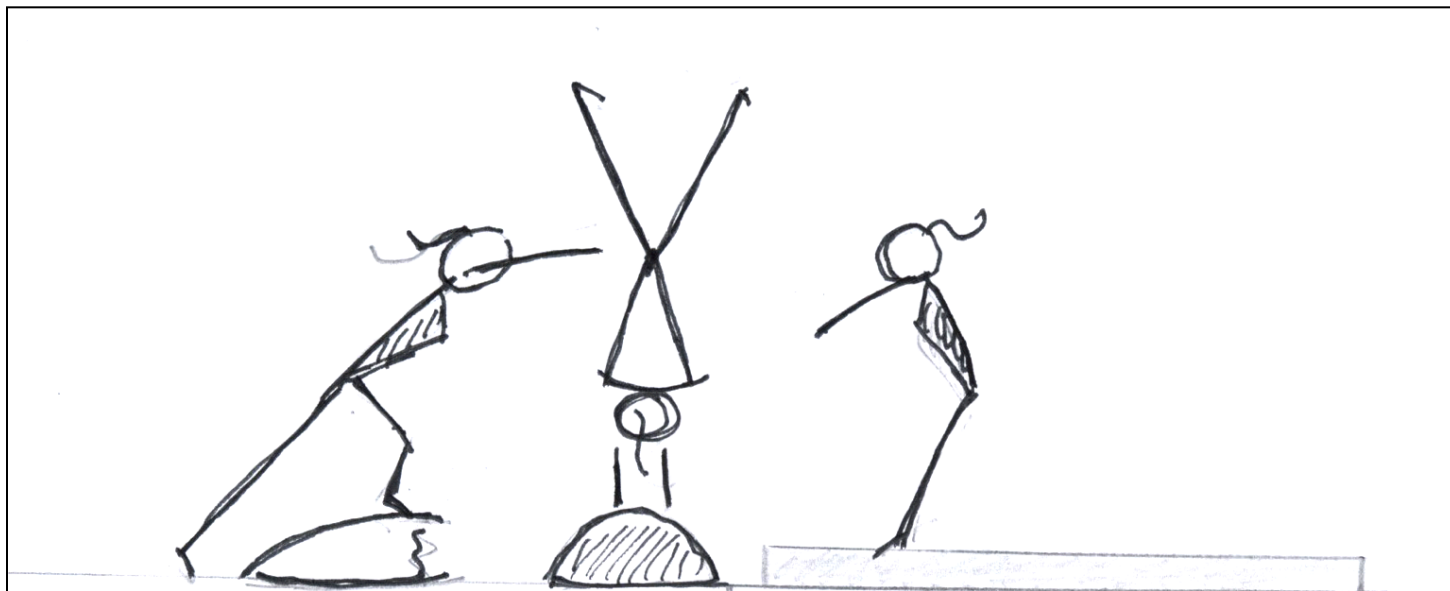
La contrainte= zone interdite pour obtenir l'O+ bras tronc



La contrainte= alignement des appuis
Réception en contrebas = + facile



Mini tramp = facilitateur
Triangle et zone de réception = vers la courbette



Tremplin= renforce le fouetté jambe AR
Mettre 2 croix pour la pose de mains
Rebondisseur = facilitateur