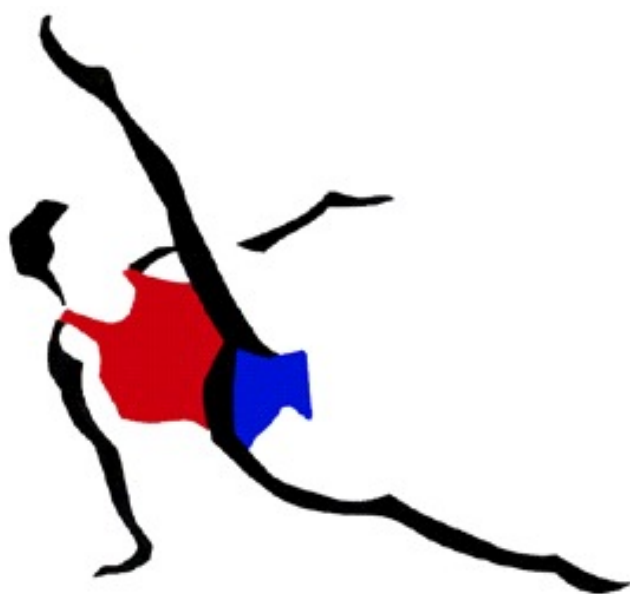


# Dossier GYM



## 1/ ENJEUX SCOLAIRES DE LA GYMNASTIQUE

| Sur le plan de la motricité   | Sur le plan méthodologique   | Sur le plan social et sécuritaire   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Enrichir le répertoire de formes corporelles :<ul style="list-style-type: none"><li>- Confronter l'élève à un environnement particulier</li><li>- Amener l'élève à construire une motricité gymnique (construire de nouveaux repères : se renverser, être en appuis manuels, tourner en avant, arrière et autour de l'axe longitudinal, voler, être en phase aérienne, se balancer, franchir)</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Choisir, parmi une variété de formes corporelles, les plus pertinentes pour organiser un enchaînement réalisable</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser un enchaînement gymnique devant autrui</li><li>• Réaliser un enchaînement collectif en collaborant avec les autres (prestation collective)</li><li>• Etre capable de s'auto évaluer</li><li>• Adapter sa pratique à ses possibilités et/ ou à celles du groupe pour assurer sa sécurité (passive et active) et celle d'autrui</li><li>• Savoir s'échauffer avant l'effort</li><li>• Parer</li><li>• Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse (Observer, apprécier, conseiller, juger)</li></ul> |

## 2/ OBSERVER DES COMPORTEMENTS ET PROPOSER DES SITUATIONS

### 1) Description de la bonne réalisation

Posture de départ :

- Fente avant avec jambe avant semi-fléchie et jambe arrière tendue.
- Ouverture bras-tronc
- Bras tendus aux oreilles
- Regard où l'on pose les mains

Phase d'action :

- Pose de mains à plat, avec le même écart que celui des épaules et parallèles. Bras tendus
- Lancer jambe arrière, poussé sur la jambe avant et cette jambe avant rattrape la jambe arrière, fouettée jambe avant puis jambe arrière.
- La tête regarde les mains

Position d'arrivée :

- Alignement bras-tronc-jambe
- Corps gainé

Retour :

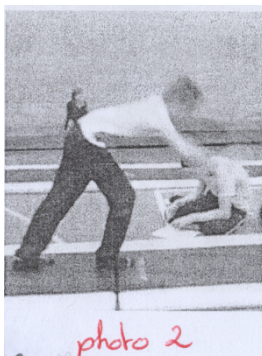
- En fente, une jambe après l'autre

### 2) Description du comportement constaté

#### Photo 1 :

Les bras sont non-tendus

La fente est trop faible, la jambe avant doit être plus loin, l'ouverture bras-tronc semble correcte.



#### Photo 2 :

La pose de mains est trop proche.

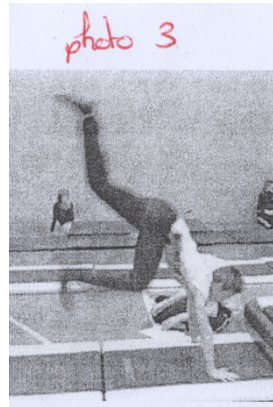
L'ouverture bras-tronc est insuffisante.

La fente est trop faible, la jambe avant n'est pas assez fléchi.

Le regard est en direction de la pose de mains.

**Photo 3 :**

La tête est non rentrée.  
Pose de mains à plat, les mains ne sont pas parallèles et trop écartées.  
Les bras sont bien tendus.  
Les jambes au contraire sont non tendues.  
Il ne pousse pas assez longtemps sur la jambe avant.

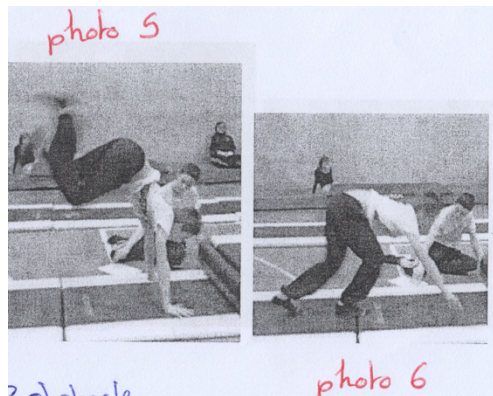


**Photo 4 :**

La jambe avant rejoint trop tôt la jambe arrière qui n'est pas encore à la verticale.  
Les jambes ne sont pas tendues.  
Pas d'alignement bras-tronc-jambe  
Tête non rentrée, il y a un obstacle informationnel.

**Photo 5 et 6 :**

La verticale n'est pas atteinte.  
Il ne maîtrise pas son retour à la position de départ, il subit.  
Normalement, une jambe revient au sol puis l'autre.



### **3) Les obstacles essentiels rencontrés**

Problème affectif : il n'ose pas lancer ses jambes totalement à la verticale, il faut accepter le déséquilibre vertical et ne pas avoir peur d'une éventuelle chute.

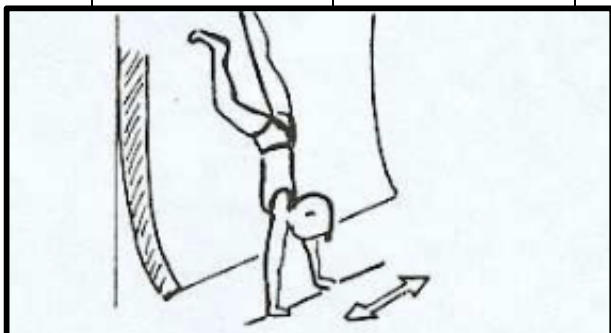
Problème informationnel : il a du mal à se situer dans l'espace, il ne perçoit pas sa position, il n'est en aucun cas aligné.

Problème technique/moteur : Il manque de technicité pure, il faut lui donner des billes pour réussir.

#### 4) Proposition de 2 situations en complexification

##### Situation 1

| But de l'élève  | Position de départ   | Description aménagement matériel  | Justifier l'aménagement matériel  | Préciser les CR pour l'élève   |
|---|--|---|---|--|
| <p>L'élève va avoir ses premières sensations en position renversée</p> <p>L'élève devra se déplacer latéralement en position renversé de gauche à droit en gardant les mains sur la même ligne.</p> <p>Il devra avoir une pose de main correcte lors de sa position renversée (écarter à la largeur des épaules, parallèles entre elles et à plat)</p> <p>Il devra lutter contre l'enfoncement scapulaire (éviter de s'écraser)</p> | <p>-Position renversé</p> <p>-Main sur la ligne</p> <p>-Regard sur les mains</p> <p>-Seul les pieds sont en contact avec le tapis vertical</p> | <p>-Tapis en position verticale.</p> <p>-Ligne tracée par une bande de 10cm de largeur en scratch qu'on positionnera à 50 cm du tapis et parallèle à celui-ci (comme celle utilisée en pratique pour la réalisation des roues)</p> <p><b>Variable :</b><br/>Ajout d'un obstacle (de petite taille) sur la bande scratché sur le sol donc sur le trajet des mains de l'apprenant</p> | <p>On utilise le tapis pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Réduire l'obstacle affectif, l'élève va avoir plus de facilité à être en position renversé s'il sait qu'il est face à un tapis</li> <li>-Permettre à l'élève d'avoir un appui pour être en position renversé et pouvoir se déplacer latéralement dans cette même position</li> </ul> <p>On place une ligne au sol pour que les mains de l'apprenant soient bien positionnées (écart épaule, parallèle et à plat)</p> <p>L'obstacle va obliger l'apprenant à se concentrer sur sa position corporelle pour ne pas être déséquilibré à droite ou à gauche lorsqu'il va devoir franchir l'obstacle</p> | <p>Réussir 2 aller retour en ayant gardé bras tendus(coudes verrouillés), les mains sur la ligne, et en ayant que les pieds en contact avec le tapis</p> |



## Situation 2

| But de l'élève  | Position de départ  | Description aménagement matériel   | Justifier l'aménagement matériel  | Préciser les CR pour l'élève   |
|---|---|--|---|--|
| <p>L'élève va devoir à partir de la position accroupie se renverser jambes pliées pour que son bassin soit en contact avec le tapis et donc avoir un alignement bras/tronc</p> <p>Une fois renversé il devra déplier les jambes et devra rechercher l'alignement bras/tronc/jambe</p> <p>Il devra poser ses mains sur une bande scratchée au sol.</p> <p>Lors du dépliage des jambes, être vigilant à ne pas rebasculer en avant.</p> | <p>Accroupi face au tapis</p> <p>Bras tendu aux oreilles</p> <p>Regard sur l'endroit où il va poser ses mains</p> | <p>Tapis en position verticale</p> <p>Petit bande scratché au sol qui sera un repère pour la pose de main pour l'élève</p> <p><b>Variable :</b><br/>Partir de la position accroupie et au moment du contact avec le tapis, pas de passage par l'étape du bassin, il faut arriver directement avec un alignement bras/tronc/jambe</p> | <p>On utilise le tapis pour :<br/>-Réduire l'obstacle affectif, l'élève va avoir plus de facilité à être en position renversé s'il sait que le tapis va le retenir dans son élan.</p> <p>On place une bande scratchée au sol pour que l'élève est un repère visuel lorsqu'il devra poser ses mains et cela va lui permettre qu'elles soient bien positionnées (écart épaule, parallèle et à plat)</p> | <p>Réussir à tenir 3 secondes avec l'alignement bras/tronc/jambe 7 fois sur 10 tentatives.</p> <p>Le dos ne doit pas toucher le tapis</p> <p>Les mains sont sur la bande scratchée</p> <p>Les bras sont tendus, le corps gainé et les jambes sont tendus</p> |

