

Virginie Micheels



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Atelier de didactique  
MASE  
Education physique et sportive

2015-2016

Dossier « Activités gymniques »  
10<sup>e</sup> année  
Collège de Budé



Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

## Projet « Activités Gymniques 10e »

### Compétences dans l'action

**Carton plein :** Utiliser des bras « amortisseurs », « percuteurs » ou « appuis » pour produire diverses formes de sauts diverses au mini trampoline devant un groupe de juges (Coston, 2007).

**Duo :** En binôme, réaliser un enchaînement identique en continue comportant des éléments gymniques imposés en utilisant des bras « acrobatiques » et des bras « chorégraphique » dans une partie libre pour être jugé par rapport au code de référence (Coston, 2007).

### Compétences autour de l'action

Les élèves alternent les différents rôles sociaux (gymnastes et juges) pour assurer le bon déroulement des leçons et récolter des informations sur les gymnastes en accord avec le code de référence.

### Ressources constitutives

#### Habilités motrices

##### Carton plein (Coston, 2007)

- **Saut roulé :** utiliser des bras « amortisseurs » et rouler sur le dos pour arriver sur les pieds en équilibre.
- **Chute plat dos :** utiliser des bras « appuis » en résistant à la rotation pour chuter plat dos.
- **Saut du lapin :** utiliser des bras « percuteurs » en résistant à la rotation pour se redresser et arriver sur les pieds en équilibre.

##### Duo (Coston, 2006).

- Utiliser des bras « acrobatiques » et « chorégraphiques » pour assurer un enchaînement et éviter les arrêts.
- Mémoriser, contrôler, préciser et ralentir ou accélérer les actions pour effectuer l'enchaînement de manière synchronisée et identique.

#### Connaissances

- Connaître le code de référence pour pouvoir être jugé et juger ses camarades objectivement.

#### Habilités méthodologiques

- Construire un regard “expert” de juge ou d'observateur pour aider ses camarades à progresser.

#### Attitudes

- Installer et/ou désinstaller le matériel rapidement pour pouvoir effectuer la leçon en toute sécurité.
- Respecter les consignes pour pouvoir effectuer les tâches demandées en toute sécurité.
- Adopter une tenue vestimentaire pour pratiquer les activités gymniques en toute sécurité.
- Être attentifs lors du passage des gymnastes pour juger correctement leur prestation.

## Règlement de cours pour les activités gymniques

Les élèves tiennent principalement deux rôles sociaux différents : gymnastes, juges (observateurs).

### Pour les Gymnastes

#### Avant d'entrer en salle

- Les élèves crachent leur chewing-gum (*annotation*)
  - Les filles s'attachent les cheveux
  - Les élèves rentrent leur t-shirt dans leur pantalon
  - Les élèves enlèvent tous leurs bijoux
1. Lorsque c'est mon tour, j'installe ou désinstalle le matériel et le range correctement dans le local à matériel. (-1 point)
  2. Une fois le matériel installé, je vais m'asseoir sur les bancs prévus à cet effet.
  3. Je ne coupe pas la course d'élan d'un camarade. (Renvoi)
  4. Je quitte rapidement l'aire de réception sur les tapis. (-1 point)
  5. Je ne tente pas un saut ou une figure qui n'est pas demandé(e). (Renvoi)
  6. Je ne commence ma course d'élan que lorsque la zone de réception est libre. (*annotation*)
  7. Je ne me moque pas de mes camarades. (*annotation*)
  8. Je participe activement aux exercices demandés. (*annotation*)
  9. Je reste concentré et attentif même lorsque l'enseignant ne s'occupe pas de mon groupe de travail. (Renvoi)

### Pour les Juges/Observateurs

- Relèvent scrupuleusement les informations sur l'exécution des mouvements des gymnastes pour tirer des conclusions sur la manière d'exécuter les mouvements. (-1 point)
- Le juge prend son rôle au sérieux et évalue de manière correcte et juste ses camarades.
- Remplissent intégralement les fiches d'observation et reportent les résultats sur les tableaux prévus à cet effet (-1 point par oubli).

#### Pendant l'évaluation

- Il est strictement interdit de communiquer avec le gymnaste exécutant. (Tricherie= saut annulé pour le gymnaste, (s-1 point pour le juge)
- Les échanges verbaux entre les juges doivent être minimales. (-1 point)
- Le niveau sonore pendant le concours doit être raisonnablement faible. (-1 point)
- Les observateurs respectent les gymnastes, et ne se moquent pas de leurs prestations. (-1 point)

**Annotation :** Signaler le comportement de l'élève dans son carnet de correspondance.

**Renvoi :** Renvoi du cours pour comportement dangereux.

**-1 point :** Retirer un point pour l'évaluation des compétences autour de l'action

## Description de l'épreuve

### Organisation du concours

#### Echauffement

L'échauffement fonctionnel est donné par l'enseignant. Les élèves doivent avoir fait une partie cardio, une partie incluant de la mobilité articulaire (insister sur les épaules, la nuque et les poignets) et une partie mettant d'ores et déjà les élèves dans l'action de l'activité (SAD frontale).

Les élèves sont répartis dans 4 équipes, tous les ateliers sont dédoublés de sorte à ce que chaque équipe puisse travailler sur un poste.

Par poste, chaque groupe dispose de 4 minutes d'échauffement sur l'atelier (soit au minitrampoline, soit au sol pour le DUO).

A la fin des 4 minutes d'échauffement, les juges prennent place sur les bancs prévus à cet effet, seul le(s) gymnaste(s) pratiquant se tien(en)t au départ de leurs ateliers. Quand les juges sont prêts le gymnaste s'exécute.

Le gymnaste pratiquant la partie **carton plein**, réalise DE SUITE les trois sauts (Roulé, ATR plat dos, Lapin) chaque saut deux fois.

Les élèves pratiquant **le duo**, passent aussi deux fois de suite et sont également jugés au sein de leur groupe. Chaque personne présente 2 duo avec deux partenaires différents, au sein du même groupe. Exemple le groupe 1 est composé de 6 gymnastes, le gymnaste 1 réalise un duo avec le gymnaste 2.

### Carton plein

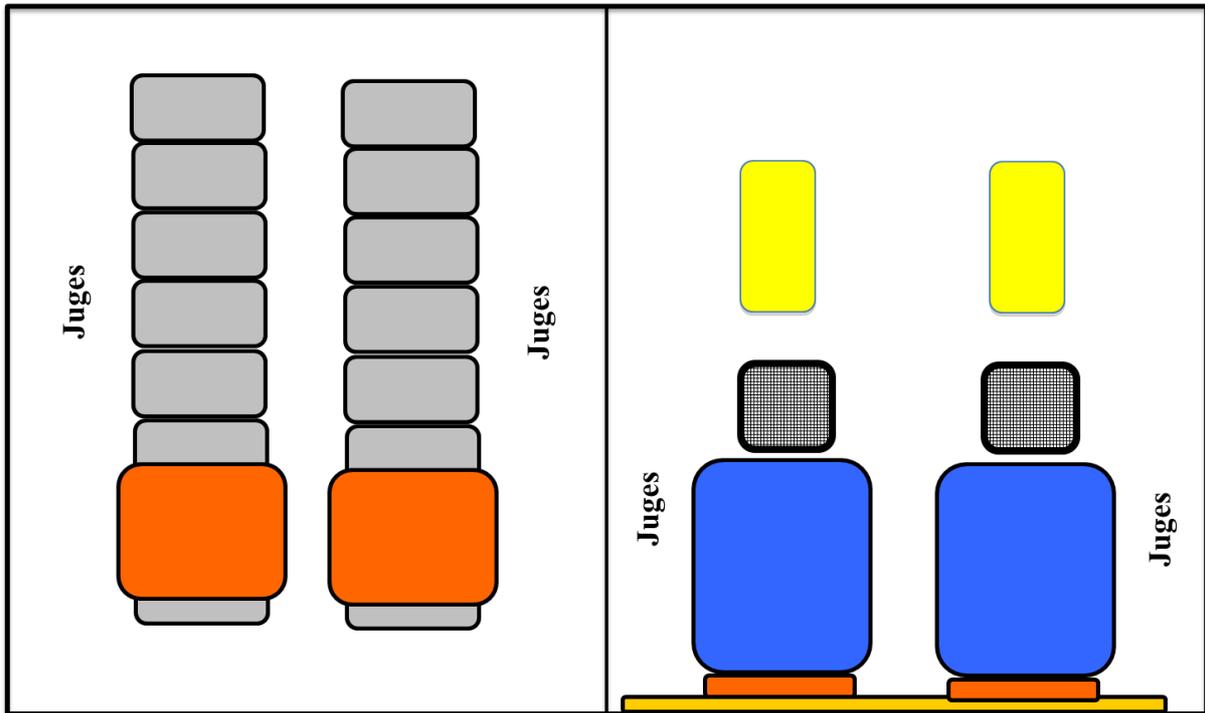
#### Concours individuel

Chacun des trois sauts doit être réalisé deux fois. Chaque saut est jugé. Pour chacun des sauts, seule la meilleure prestation des deux est retenue.

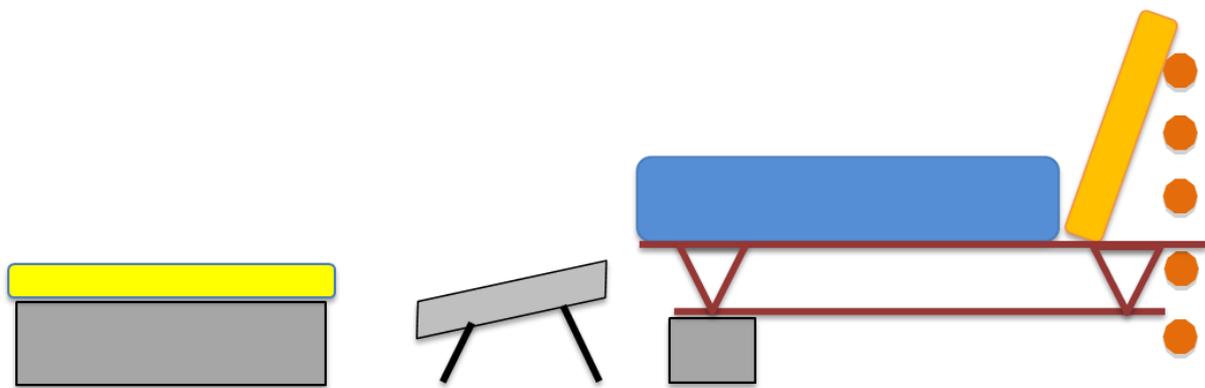
#### Concours par équipe

Par groupe, chaque élève choisit un des trois sauts à choix. Au sein du groupe, tous les sauts doivent être présentés. Chaque gymnaste réalise deux fois le saut choisi qui sera évalué, seule la meilleure prestation des deux est retenue. Pour le concours par équipe ce sont les résultats obtenus au concours individuel qui font foi. La semaine précédant l'Epreuve, les élèves précisent à l'enseignant «qui présente quoi». Le saut sélectionné par l'élève sera comptabilisé dans la note de performance : la note collective.

### Disposition du matériel et des juges dans la salle



### Carton plein de profil



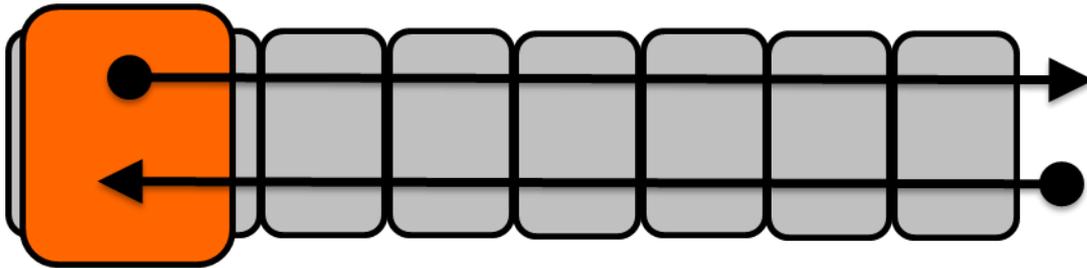
## Duo

Chaque présentation de DUO s'enchaîne 2 fois. Chaque prestation est jugée mais uniquement la meilleure des deux est prise en compte.

### Aller avec bras chorégraphique

Départ dos à dos sur ; se déplacer en pas chassés ; quart de tour et départ décalé ; saut de ciseau marche avec amplitude.

Après le départ le tapis de 16 cm est placé par un membre de l'équipe à l'endroit désiré par le binôme.



### Retour avec bras acrobatiques

Départ en dehors des tapis de sol ; roulade avant ; saut extension ; saut roulé ; ATR chute plat dos

### Attribution des points en fonction des arrêts et des différences

Continuité (nombre d'arrêts)	0	9	10	11	12	13	14	15	16
	1	8	9	10	11	12	13	14	15
	2	7	8	9	10	11	12	13	14
	3	6	7	8	9	10	11	12	13
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5	4	5	6	7	8	9	10	11
	6	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	2	3	4	5	6	7	8	9
		7	6	5	4	3	2	1	0
Différences (nombre de gestes parasites, décalages)									

# Évaluation

## Compétences dans l'action

### Carton plein

#### Performance collective (x2)

...../6
---------

Concours par équipe : Moyenne des points des 3 sauts présentés, 1 saut est choisi par chacun des membres du groupe.

NOTE SUR 6	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
1. Saut roulé	4-5	6-7	8	9	10	11	12
2. Chute plat dos	4-5	6-7	8	9	10	11	12
3. Saut du lapin	4-5	6-7	8	9	10	11	12

#### Maîtrise individuelle (x3)

...../6
---------

Concours individuel: Moyenne des trois meilleures performances

NOTE SUR 6	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
1. Saut roulé	4-5	6-7	8	9	10	11	12
2. Chute plat dos	4-5	6-7	8	9	10	11	12
3. Saut du lapin	4-5	6-7	8	9	10	11	12

### DUO

#### Maîtrise de l'enchaînement(x1)

...../6
---------

Meilleure prestation des deux enchaînements

NOTE SUR 5 + bonus	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0
Nombre de points	1-4	5-7	8-10	11-12	13-14	15	16

**Bonus :** 0.25 pour une phase de vol au saut roulé  
 0.25 pour un passage par l'ATR à l'ATR chute plat dos  
 0.5 pour des bras en amplitude et loin du corps pour la partie chorégraphique

### Compétences autour de l'action

...../6
---------

#### Juge (-1 point par erreur sur 6 points)

- Complète et remplit correctement les fiches
- Ne commente pas les sauts de ses camarades avant que le concours ne soit terminé.

#### Gymnaste (-1 point par erreur sur 6 points)

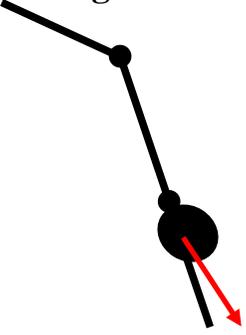
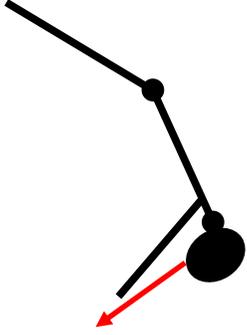
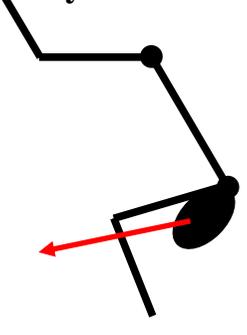
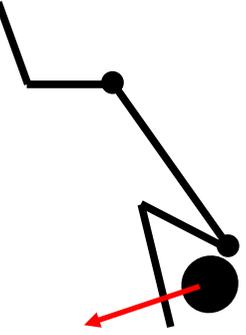
- Se présente en tenue correcte pour la pratique des A.G.
- Participe à l'installation et à la désinstallation du matériel.
- Respecte les points 3-4-5 du règlement.

NOTE SUR 6	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
Juge + gymnaste	4-5	6-7	8	9	10	11	12

## Code chute plat dos

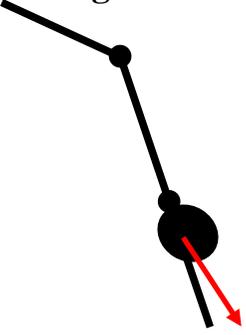
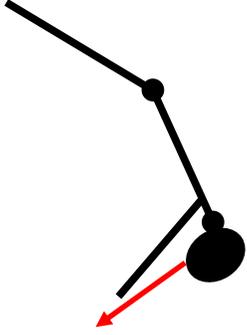
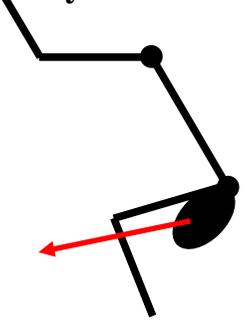
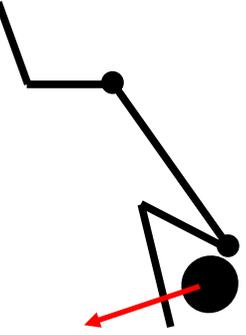
Prénom du gymnaste ;	Groupe n°
----------------------	-----------

Juges :

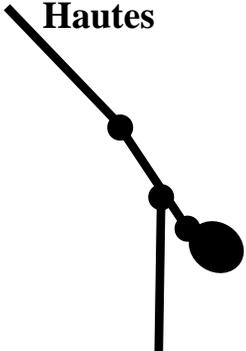
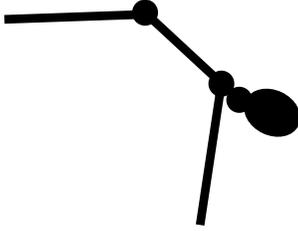
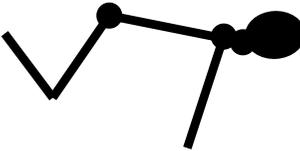
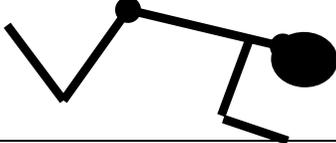
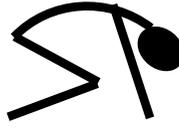
Chute plat dos	4 points	3 points	2 points	1 point
Posture à l'appui des mains sur le tapis	1 <b>Alignés</b> 2 	1 <b>Grands bras</b> 2 	1 <b>Moyens bras</b> 2 	1 <b>Petits bras</b> 2 
Posture à la réception		1 <b>En un bloc</b> 2 	1 <b>Dos/fesses</b> 2 	1 <b>Epaules</b> 2 
Zone d'appui des mains		1 2 <b>Zone 3</b>	1 2 <b>Zone 2</b>	1 2 <b>Zone 1</b>
Posture finale			1 2 <b>Maintenue 2''</b>	1 2 <b>Non maintenue 2''</b>
<b>Total passage 1 :</b>	<b>/12</b>		<b>Total passage 2 :</b>	<b>/12</b>

### Code saut roulé

Prénom du gymnaste ;	Groupe n°
----------------------	-----------

Juges :															
Saut roulé	4 points		3 points		2 points		1 point								
Posture à l'appui des mains sur le tapis	1		2	1		2	1		2	1		2			
Posture à la réception				1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
				Se relève sans l'aide des mains		Se relève avec l'aide des mains		Ne se relève pas							
Zone d'appui des mains				1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
				Zone 3		Zone 2		Zone 1							
Posture finale						1	2	1	2	1	2	1	2		
				Maintenue 2''		Non maintenue 2''									
Total passage 1 :				/12				Total passage 2 :				/12			

### Code saut de lapin

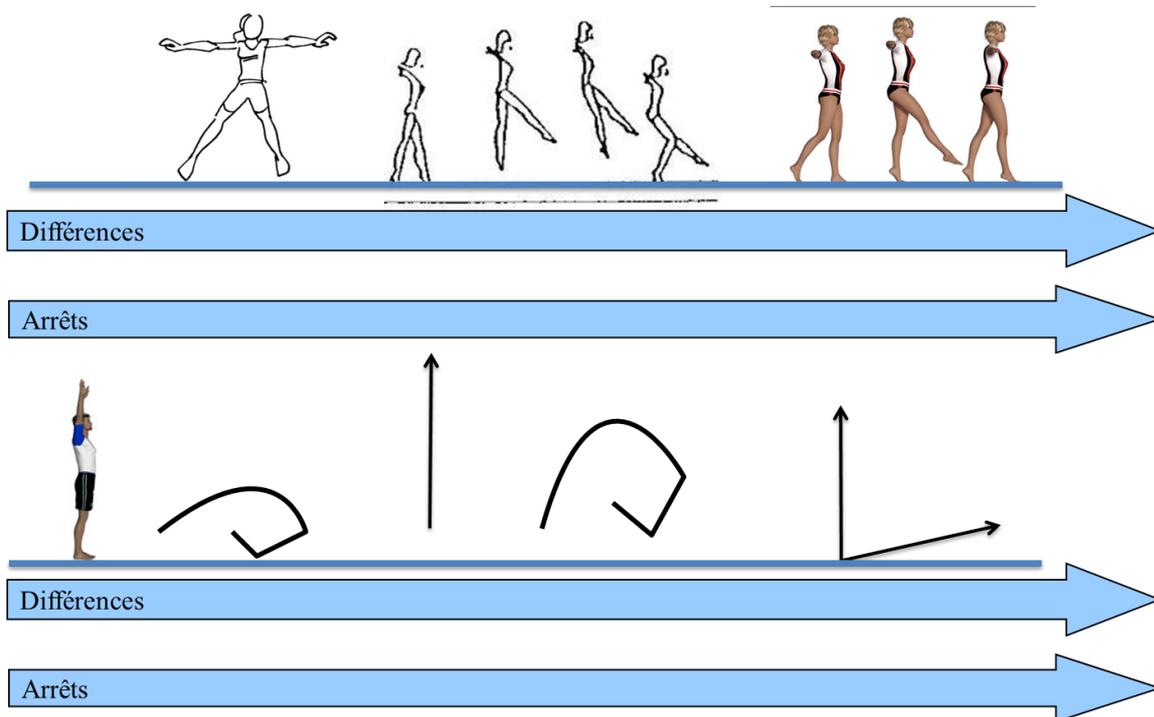
Prénom du gymnaste ;		Groupe n°										
Juges :												
Saut de lapin	4 points		3 points		2 points		1 point					
Posture à l'appui des mains sur le tapis <b>Hauteur des hanches</b>	1	<b>Hautes</b>	2	1	<b>Moyennes</b>	2	1	<b>Basses</b>	2	1	<b>Petits bras et hanches basses</b>	2
												
Posture à la réception			1	<b>Décalage mains</b>	2	1	<b>Mains et pieds</b>	2	1	<b>Chute</b>	2	
												
Zone d'appui des mains			1	<b>Zone 3</b>	2	1	<b>Zone 2</b>	2	1	<b>Zone 1</b>	2	
												
Posture finale					1	<b>Maintenue 2''</b>	2	1	<b>Non maintenue 2''</b>	2		
												
<b>Total passage 1 :</b>			/12			<b>Total passage 2 :</b>			/12			

## Fiche DUO

Binôme gymnastes		
Binôme juges		

**Marquer d'un rond sur les flèches le lieu de chaque arrêt et de chaque différence entre les gymnastes**

Départ dos à dos; 3 pas chassés; demi tour et départ décalés; saut ciseau et marche avec amplitude jusqu'à la fin du tapis.



Départ debout à l'extérieur des tapis; roulade avant; saut extension; saut roulé; ATR plat dos

- |  |         |
|--|---------|
| Bonus 1 : Bras chorégraphiques amples et éloignés du corps | OUI/NON |
| Bonus 2 : Phase de vol au saut roulé                       | OUI/NON |
| Bonus 3 : passage par l'ATR à l'ATR chute plat dos         | OUI/NON |

## **SAPSR « BRAS APPUIS », (Ubaldi, Coston, Coltice et Philippon 2006)**

### **L'analyse technique**

Le **carton plein** propose aux élèves différents sauts en contre haut à partir d'un mini trampoline pour réaliser :

- un saut roulé
- un saut du lapin
- un ATR chute plat dos

C'est sur ce dernier élément que nous allons axer notre analyse tout au long de ce travail. En effet, dans chacun des trois sauts, l'utilisation des bras a sa particularité. Dans le saut roulé, les bras sont « amortisseurs », ils contrôlent la phase de « rouler ». Dans le saut du lapin les bras sont « percuteurs » et permettent de contrecarrer la rotation motivée par un saut en contre haut. Enfin dans le cadre de l'ATR plat dos, les bras sont « appuis » et résistent à la rotation pour chuter plat dos.

Nous souhaitons, grâce au trois sauts proposés par le carton plein, amener nos élèves à faire un pas en avant entre le « tourneur » qu'ils sont « où ils pratiquent une gymnastique du tourner » (Ubaldi & al., 2006, p.12) vers le « tourneur/équilibriste ». (Ubaldi & al., 2006) justifient ce choix par le fait qu' « il donne sens et cohérence à la construction gymnique de l'élève (...). De plus elle valorise le voler, le manuel et le renverser offrant ainsi à l'élève l'accès à la culture gymnique tout en s'inscrivant dans l'action précédente ».

Pour la tâche demandée, ici l'ATR chute plat dos, l'élève doit construire un certain nombre de techniques propres à cet élément. Selon Pernet, (1994) la cinématique de ce type de saut (« rotation transversale corps tendu avec prise d'appuis des mains sur (ici un tapis) » (Pernet, 1994, p.37) repose sur trois schèmes d'actions :

- Impulsion jambes (prise d'élan)
- Ouverture (des épaules)
- (Impulsion bras)

Pour réaliser la tâche demandée, les élèves vont devoir acquérir un certain nombre de techniques et de principes mécaniques fondamentaux pour la réussite de l'ATR plat dos.

### **La course d'élan**

« Le trait d'union entre la course et l'impulsion des deux pieds, il sera long et rasant pour permettre de conserver au mieux l'énergie acquise auparavant » (Pernet, 1994, p.39). En effet, l'énergie horizontale se transformera en énergie verticale qui donnera une hauteur confortable à l'élève pour la réalisation du saut. Ainsi le dernier appuis doit être le plus long et rasant possible afin de venir percuter le trampolines avec les pieds en avant des hanches, les bras dirigés vers l'arrière et le bassin en rétroversion.

### **L'impulsion**

Au moment de l'impulsion, la « projection des bras vers l'avant et le haut (...) va servir d'une part à augmenter la pression sur le tremplin, mais surtout à contrôler l'inclinaison du corps en rotation avant (généralement excessive chez les débutants » (Pernet, 1994, p.39). Pour donner encore plus d'impulsion dans la toile, les élèves vont devoir faire une extension maximale des chevilles au moment de l'impulsion.

### **La phase de vol**

L'élève tourneur qu'il est au départ (qui rentre la tête rapidement) va devoir transformer cette habitude pour prendre de l'information sur l'endroit où il pose ses mains. Pendant la phase de vol précédant la pose des mains sur le tapis, les élèves doivent garder un alignement constant des jambes et du tronc en tirant les talons vers le haut (dans un premier temps). « La trajectoire de vol doit être plutôt plate pour conserver un maximum de vitesse de horizontale » (Pernet, 1994, p.39)

### **Au moment de la pose des mains**

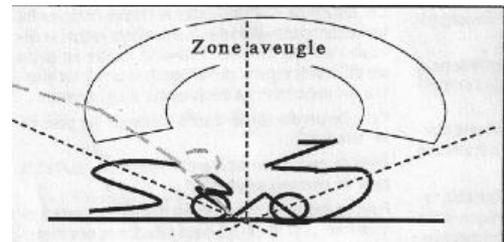
Lorsque les mains des élèves entrent en contact avec le tapis, le corps de ces derniers doit avoir un angle d'au moins « 45° par rapport à l'horizontale » (Pernet, 1994, p.39). L'élève va devoir continuer à tirer les talons non plus vers le haut, une fois que l'établissement à l'ATR a été fait, mais vers l'avant là-aussi avec un angle d'environ 45°. Le regard est toujours orienté sur les mains en appui sur le tapis. « Nécessité d'une grande tonicité et d'un alignement parfait de l'angles bras-tronc pour venir percuter le sol à la pose des mains. (...) Cette position sera renforcée tout d'abord par une tête placée de façon à voir ses mains (voire au-delà...), et ensuite par des doigts légèrement tournés vers l'extérieur » (Pernet, 1994, p.32).

## La chute

Il va devoir résister à la rotation en utilisant les bras appuis et en prenant des informations sur des repères kinesthésiques (alignement des segments etc.). Ce passage détermine la réussite ou non de l'ATR chute plat dos. L'élève doit garder son regard dirigé vers le bas tout au long de la phase d'établissement à l'ATR. Une fois la phase de chute initiée, le regard de l'élève se dirige vers l'arrière. Les segments sont toujours alignés et le corps toujours gainé.

Pour que la chute s'effectue d'un bloc, l'élève doit rester gainé tout au long de la phase de chute, tirant ses talons vers l'avant ce qui va occasionner l'ouverture des épaules.

Ainsi, dans cette situation, les élèves vont devoir construire des nouveaux repères situés de « part et d'autre de chaque nouvel équilibre pour diminuer ce qu'on appelle la zone aveugle » (Coston, 2007, p.11). Cette situation d'apprentissage va donc mettre nos



élèves face à des difficultés réellement techniques : ouverture des épaules, diminution de la zone aveugle, prise d'information sur la pose des mains dans un dispositif en contre haut, lutte grâce aux bras appuis contre la rotation favorisée par ce dispositif en contre haut, lutte contre l'appréhension de la chute en avant et prise de repères sensationnels et kinesthésiques pour jouer avec les différents (dés)-équilibres.

Pour améliorer tous ces points, Ubaldi & al., (2006) proposent une situation d'apprentissage (proche de la situation de référence) où les élèves doivent « écraser un élastique surélevé d'une dizaine de centimètres au-dessus de la zone convoitée. Enfin, pour favoriser (intention et information) l'ouverture des épaules dans le cadre du tombé plat dos, nous pouvons disposer un élastique surélevé légèrement en arrière de la zone de pose des mains. L'objectif étant pour l'élève de coucher l'élastique par les épaules » (ou les pieds ou l'arrière des cuisses) comme nous le présenterons ci-après.

C'est cette situation que nous avons mise en place comme SAPSR.

## La description précise des comportements à améliorer

Goirand (1998) nous décrit le cas d'un « comportement de renversement accentué » dans son analyse des difficultés des élèves lors de l'exécution de l'ATR après la pose des mains sur le tapis (dans son cas, sans mini trampoline). En effet, selon Goirand (1998), face à une installation proposant une réception confortable telle un tapis de 40 centimètres pour l'exécution de l'ATR chute plat dos comme dans notre projet, les élèves ont tendance à chercher un « appui sur le dos ». Pour cela ils :

1. Avancent les épaules
2. Plient les bras
3. Gardent la tête en flexion, le regard vers les mains
4. Ne gagnent « plus rien » au moment du renversement.

Les photos que nous proposons illustrent ces différentes difficultés. De manière générale, nous constatons que la majorité de nos élèves osent se renverser, bien qu'il soit parfois difficile de faire la différence entre un saut roulé et un ATR plat dos dans le cadre du « carton plein » que nous présentons ici. Dans les deux cas de figure, ils cherchent un contact rapide vers le tapis par crainte d'une mauvaise chute. Ils ont une représentation de l'espace à la fois vers l'avant et vers le bas et, quand nous leur demandons comment ils se représentent lors de l'exécution des deux sauts, ils pensent faire deux présentations complètement différentes alors qu'en réalité, ils ne différencient pas l'exécution entre les « bras amortisseurs » du **saut roulé** et les « bras appuis » de l'**ATR chute plat dos**.

Selon Goirand (1998) les problèmes qu'il faut résoudre d'un point de vue spatial sont :

- Pour descendre : « pousser vers le haut »
- Pour avancer : « reculer les épaules »



Bras pliés et tête en flexion



Bras pliés



Epaules vers l'avant

- Pour se renverser : « se redresser »

Le dispositif mis en place dans cette SAPSR devrait permettre aux élèves de se construire des repères pour « descendre, avancer et se renverser » afin de ne plus être limité à la représentation spatiale « en bas et devant » qu'ils ont déjà. La photo ci-contre illustre un comportement que nous pouvons juger prometteur. Ils doivent pour cela construire de nouveaux repères afin de diminuer la « zone aveugle » (Coston, 2007, p.11) et ainsi de créer un nouvel équilibre.



Comportement prometteur

Avec ce dispositif, notre but est de faire *le pas en avant*, pour nos élèves « tourneurs » qui « ont tendance à se grouper et à rentrer très tôt la tête pour tourner dans l'axe » (Coston, 2007, p.13) : ils lisent et pratiquent la gymnastique du « tourner ». Ces élèves-là, les « tourneurs », au moment de la pose des mains sur le tapis, prennent appui avec des bras plus ou moins fléchis (petites antennes). Ils doivent donc transformer cet appui-là et adopter une autre posture au moment de la pose des mains sur le tapis. C'est *le pas en avant* vers l'élève *tourneur/équilibriste*. En effet, le dispositif de la SAPSR permet à l'élève de travailler la posture au moment de la pose des mains sur le tapis. Le but ici est qu'il arrive à dissocier non seulement la « poussée des jambes » mais aussi le « rentrer la tête » au moment du renversement pour arriver bras tendus sur le tapis.

## SAPSR : Les bras appuis

Cette situation est proposée aux élèves lorsque ces derniers ont énoncé les règles d'action de l'ATR chute plat dos mais qu'ils ont encore des difficultés en ce qui concerne :

- Avant/ au moment de la pose des mains: le « rentré » de la tête très tôt et le « groupé » du corps, que nous ne souhaitons pas voir apparaître dans le cas d'un ATR chute plat dos.
- A la pose des mains: l'avancement des épaules, le fléchissement des bras, la flexion de la tête

### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » en résistant à la rotation pour chuter plat dos.

**But :** Chuter plat dos en passant par un ATR.

**Critères de réussite :** Toucher l'élastique:

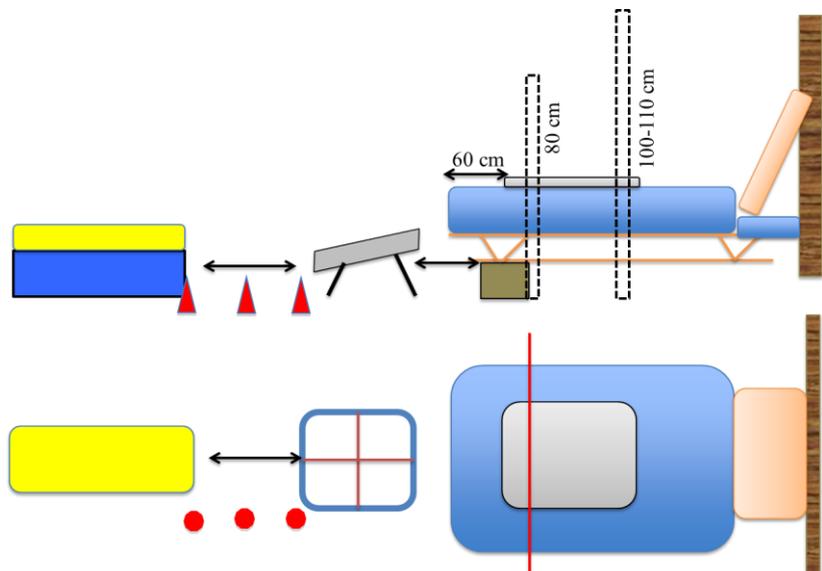
- Élastique en position 1 : à hauteur des épaules.
- Élastique en position 2 : l'arrière des cuisses ou les mollets.

**Organisation :** Sur deux aménagements, (voir dispositif matériel), les élèves exécutent l'ATR chute plat dos sur les deux dispositifs. Le tournus est le même que pour les SR les groupes 1 et 2 commencent sur les installations mini trampoline, pendant que les groupes 3-4 s'entraînent sur la piste de duo.

Dispositif 1 : L'élastique est à 80 cm de hauteur à 60 cm du bord du tapis. Les élèves en effectuant une ATR chute plat dos doivent écraser l'élastique avec leurs cuisses.

Dispositif 2 : Avec un élastique placé cette fois-ci à une hauteur de 110cm, à 100cm du bord du tapis, les élèves doivent écraser l'élastique avec leurs mollets.

Chaque élève exécute 3 sauts et est jugé par les membres de son groupe.



Tous les élèves passent au sein du même groupe puis les deux groupes alternent les installations.

Les juges sont placés sur les côtés des installations sur des bancs prévus à cet effet et s'organisent entre eux pour savoir « qui regarde quoi »

**Choix des élèves** : trouver SA distance idéale d'espacement entre le caisson et le mini trampoline et le trampoline et le tapis.

## Analyse a priori milieu/règles d'action

### Limitation de la prise d'élan

Nous avons fait le choix de limiter la prise d'élan à une longueur de un élément de caisson, afin que les élèves prennent conscience **qu'un long et dernier élan horizontal rasant**<sup>1</sup> provoqué par l'espacement entre le caisson et le mini trampoline favorise une phase de vol plus haute. Cela permet ainsi un élan horizontal (et non pas ascendant) : les caissons et le mini trampoline sont à la même hauteur. Nous laissons ici un choix déterminant aux élèves



puisque'il leur incombe de trouver la distance optimale entre le dernier appui et le mini trampoline. Cela offre à l'élève « une zone de départ et une zone d'arrivée qui permettent la réalisation sans

risque physique. La longueur de l'élan limitée et une aire de réception confortable permet la prise de risque physique d'apprendre » (Coston, 2006, p.4). Qui plus est, limiter la prise d'élan évite à l'élève d'être focalisé là-dessus. L'enseignant peut alors faire varier la distance séparant le dernier appui sur le caisson au tamis du mini trampoline afin que les élèves découvrent la règle d'action suivante :

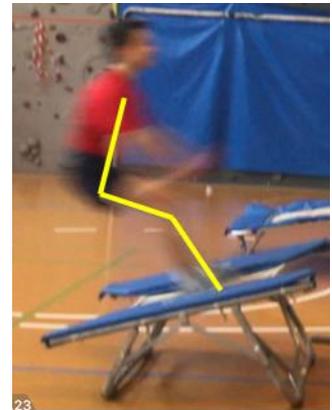


Figure 1

- **Je fais mon dernier appel loin du mini trampoline, sur une seule jambe, et j'arrive les pieds en avant des hanches sur le mini trampoline** (figure 1 et schéma).

### Le choix de l'élève

<sup>1</sup> Les termes en gras formalisent les règles d'action.

En EPS et plus particulièrement lors des activités gymniques, l'enseignant doit veiller à la sécurité des pratiquants. C'est pour cela que pour l'exécution des sauts, nous laissons aux élèves la possibilité de varier la distance séparant le caisson du mini trampoline ainsi que celle séparant le mini trampoline du tapis. Nous justifions ce choix grâce à Coston (2004) qui dit que cela permet à l'élève de s'essayer à voler et se recevoir sur les mains sans pour autant appréhender le vide. Notre but est qu'au fil des essais, l'élève prenne confiance et augmente la distance séparant à chaque fois les deux engins. L'enseignant peut aussi intervenir et organiser des situations d'apprentissage autour de la distance entre le dernier appui et le mini trampoline afin de modifier et améliorer les prestations des élèves en augmentant l'amplitude de leurs sauts. Ainsi l'élève peut placer ses caissons à trois distances du mini trampoline différentes représentés par les cônes.

Grâce à une phase de vol plus grande, les élèves passent *au pas en avant* suivant et deviennent des « acrobates ». Nos élèves se transforment et les comportements désirés quant à la pose des mains sur le tapis apparaissent : nos élèves « coordonnent et anticipent l'ouverture des épaules (...) et des hanches. « Il(s) conserve(nt) la position tendue dans sa phase aérienne grâce à une meilleure impulsion. L'équilibre est ainsi centré sur la position renversée aérienne » (Coston, 2007, pp.12-13).

### Première installation

Le dispositif que nous présentons est basé sur le « saut demi-lune » Coston (2002). Ce dispositif reprend celui de l'évaluation, mais avec un élastique placé à 80 cm de hauteur du tapis et à 10 cm de la marque pour la pose des mains, Cette marque est placée à ~60 cm du bord du tapis. Cette distance doit permettre à tous les élèves **d'agrandir l'ouverture des épaules**. Cette marque permet également aux élèves **d'avoir un point de contact visuel sur le tapis et de garder les bras tendus pour avoir une trajectoire oblique vers l'avant**.

Rappelons que notre but ici est de faire passer nos élèves du statut de « tourneur » à celui de « tourneur/équilibriste », caractérisé par la capacité de l'élève ou du gymnaste de « **dissocier la poussée des jambes et le rentré de la tête** » (Coston, 2007, p.13) dans le but de finir son exécution bras tendus sur le tapis.

Nous proposons donc de mettre une marque

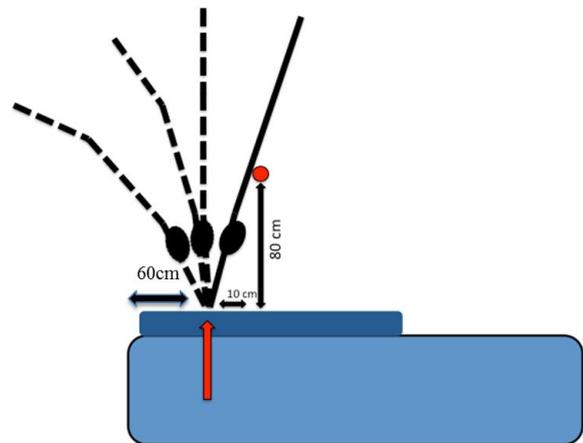


servant de repère aux élèves que nous qualifierons de « zone interdite » ; cette marque correspond à la zone 2 de pose des mains sur notre code de référence. L'apposition de cette marque offre de nombreux avantages et permet une réelle transformation chez nos élèves comme le montre la photo ci-contre.

En effet, premièrement, elle facilite le travail de la position de la tête et donc du regard avant et pendant la pose des mains. Rappelons que pour passer de la phase de stabilité à l'ATR à la phase de chute, le regard de l'élève doit passer de « je regarde mes mains » à « je regarde derrière ».

Deuxièmement, au début de l'apprentissage, la marque est une cible que les élèves doivent atteindre. En variant la distance de cette marque par rapport au bord du tapis, l'enseignant va obliger les élèves à prendre de l'information sur sa position dès l'impulsion sur le mini trampoline. Effectivement, pour viser la cible, l'élève doit impérativement éviter de rentrer la tête. C'est le pas en avant du « tourneur/équilibriste ». Nos élèves ont ainsi **le regard orienté vers leurs mains plus longtemps**, ce qui va retarder la phase de chute et ainsi prolonger le passage à l'ATR.

Enfin, cette « zone interdite » permet **une ouverture anticipée des épaules**. Elle incitera l'élève à allonger sa phase aérienne pour atteindre la ligne et ne pas se retrouver dans la zone interdite. Rappelons ici que nos élèves posent leurs mains directement sur le tapis sans avoir aucune phase de vol. Pour corriger cette erreur, il devra donc **allonger ses bras, les mains dirigées vers l'avant, ce qui**



**provoquera une ouverture des épaules**. Nos élèves « tourneurs » passent, grâce à ce dispositif, au statut de « tourneurs/équilibristes ».

L'élastique placé à 80 centimètres du tapis permet de concrétiser les actions que nous souhaitons voir apparaître chez nos élèves. En effet, le critère de réussite d'écraser l'élastique par le dos, favorise **l'ouverture des épaules**. L'élève doit franchir l'élastique « par le dos, le conduisant ainsi à une ouverture optimum des épaules » (Coston, 2002, p.65). Effectivement, l'élastique permet de concrétiser le franchissement de la verticale (ATR) en position adéquate, **les segments alignés**. Ce dispositif permet aux élèves de construire de

nouveaux repères dans l'espace et dans le temps, les faisant sortir de ce Coston appelle la « zone aveugle ». Ainsi, ce dispositif permet d'élargir non seulement les repères proprioceptifs et kinesthésiques, mais permet aussi un travail sur **les bras appuis, obligeant l'élève à lutter contre la rotation** pour écraser l'élastique (en effet, s'il roule, il passe dessous).

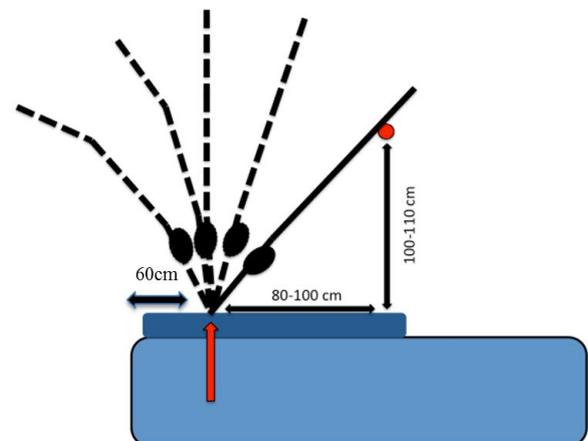
Pour franchir l'élastique par le dos, l'élève doit impérativement **anticiper l'ouverture des épaules et surtout maintenir cette position, voire agrandir cette position par l'utilisation des bras appuis**, pour réussir sa chute plat dos comme l'illustre la photo ci-contre et le schéma ci-dessus.

### Deuxième installation

Pour cette situation, l'élastique est éloigné à 80-100 cm de la zone de pose des mains et est également plus haut. Cette situation incite **au maintien de l'ouverture des épaules** pendant la phase de « chute ». Nous rappelons qu'au travers de cette situation d'apprentissage l'élève doit comprendre et assimiler les trois points énoncés par Goirand (1998) :

- Pour descendre : « pousser vers le haut »
- Pour avancer : « reculer les épaules »
- Pour se renverser : « se redresser »

Le critère de réussite pour cette installation, toucher l'élastique par l'arrière des cuisses ou des mollets », forcera l'élève à se « **grandir** » pour réussir sa chute. L'élastique nous donne donc de l'information sur la fin de l'exécution de l'ATR chute plat dos. A nouveau, l'élève peut s'approprier de nouveaux repères et diminuer encore davantage la zone aveugle.



Pour réussir cela l'élève doit donc mettre en œuvre les règles d'action suivantes comme l'illustre le schéma ci-contre :

- **Pousser les talons vers le haut pour franchir la verticale en position ATR.**
- **Gainer et contracter l'ensemble de ses muscles et articulations (genoux, hanches, abdos, épaules, coudes, poignets).**
- **Rester dans cette position (complètement tendu) et initier la « chute » par les**

**talons.**

### **L'observation et le rôle des juges**

Le code et les signes figuratifs restent les mêmes durant tout le cycle. Pour cette situation, nous utiliserons les indicateurs du code qui ciblent sur la posture à l'appui des mains ainsi qu'un feedback du juge sur la partie du corps qui touche l'élastique pour que le gymnaste se rende compte du niveau auquel il se trouve. Les juges s'appuient alors sur le schéma pour informer le gymnaste. Les juges sont « les témoins privilégiés et s'impliquent dans l'action d'un pair sans pour autant être en interaction avec celui-ci », (Mascret & Rey, 2011, p. 93). La présence des juges est indispensable, c'est pourquoi une place leur est réservée (caissons placés en parallèle de l'installation). Comme le souligne Mascret et Rey (2011), « être juge est une activité cognitive combinant plusieurs paramètres constitutifs de l'activité sportive » (p. 94). L'enseignant, le cas échéant, peut s'appuyer sur les vidéos pour faire prendre conscience aux élèves de leurs difficultés (par exemple qu'il roule au lieu de chuter) ou de comparer les positions des « meilleurs » par rapport à celle des élèves encore en difficulté.



## SAD frontale « ATR »

### Description du comportement des élèves

D'un point de vue général, nos élèves ne parviennent pas à s'établir en ATR car ils craignent de chuter vers l'avant et donc :

- Gardent la tête redressée pour maintenir un regard horizontal
- Sont cambrés lors de l'ATR au sol
- Gardent les bras pliés.

Les SAD que nous allons mettre en place permettent de palier un grand nombre de difficultés que rencontrent nos élèves grâce à la démarche de la double boucle.

« Quand les problèmes à résoudre ne peuvent plus l'être dans la grande boucle, on passe sur des situations d'apprentissage plus décontextualisées qui centrent les élèves sur un problème précis » (Ubaldi & Olinger, 2006 p.32). « L'articulation grande boucle, petite boucle au sein d'une même séance permet d'inscrire en permanence l'activité de l'élève dans une action signifiante » (Ubaldi & Olinger, 2006, p.33) Cette situation devrait, premièrement, permettre de mettre en place un réel travail au niveau de la proprioception et faire ressentir à l'élève « l'alignement vertical » de ses segments mains, épaules, hanches.



Deuxièmement, elle participe au renforcement musculaire des élèves ; si nos élèves veulent maintenir une position ATR et lutter contre la « chute », ils doivent garder le corps gainé. Troisièmement, elle permet de commencer le travail d'ouverture des épaules, point crucial, qui leur permettra de réussir non seulement la SAPSR mais aussi la SAD proposée ci-après. Enfin, elle permet aux élèves de s'échauffer et de se mettre « dans la peau d'un gymnaste ».

La résolution de ces comportements « se trouve dans l'ajustement du regard vers le bas et les coordinations segmentaires d'alignement » (Goirand, 1998, p.67). L'objectif de cette SAD est donc que nos élèves construisent une posture d'équilibre efficace : les segments alignés. De plus, comme le souligne la photo ci-dessus, nos élèves ont tendance à plier les bras et parfois à s'écrouler ou, le cas échéant, à prendre appui avec la tête sur le tapis. « La confrontation au vide sur des appuis peu sûrs (peur du déséquilibre dorsal ou de la chute sur le visage) entraîne le sujet à avoir des réactions globales, brutales et très vite abandonner » (Goirand, 1998, p.67). Il est donc primordial qu'ils construisent « un système de coordinations segmentales » (Goirand, 1998, p.66) pour maintenir une posture à l'ATR.

## Architecture de la SAD « ATR »

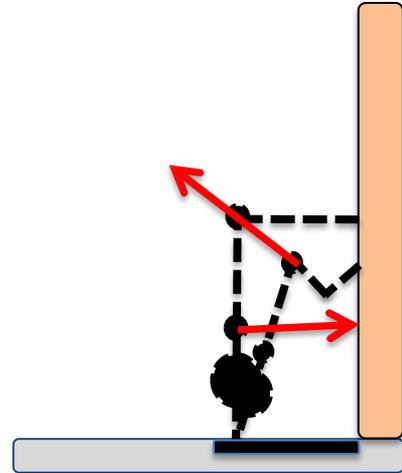
### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » en résistant à la rotation pour chuter plat dos.

**But** ; A l'aide des espaliers, aligner mains/épaules/fesses.

**Critère de réussite** : Maintenir cette posture 4''.

**Organisation** : Un élève par espalier, son camarade lui donne un feedback sur l'alignement des segments. Le gymnaste gravit les espaliers « à l'envers » pour se renverser jusqu'à avoir les pieds au niveau des hanches. Il place ensuite les mains de façon à aligner ses hanches ses épaules et ses mains lorsque l'extension est complète. Des tapis de sol sont placés sous les espaliers.



**Variantes** : Aligner la jambe antenne à la verticale pendant que la jambe en appui reste sur les espaliers à 90°. Possibilité de monter jusqu'à l'ATR.

**Contrainte** : Les mains doivent reculer dans la zone indiquée en noir. Redescendre les espaliers un à un jusqu'au sol.

Les élèves ne doivent en aucun cas se laisser tomber sur le sol (ou sur le tapis,) la montée comme la descente doivent être maîtrisées.

### Règles d'action

- Je pousse avec mes jambes pour amener les fesses au-dessus de la tête et des mains et je recule les épaules pour ouvrir l'angle des épaules
- Je résiste avec les bras en les verrouillant et j'appuie sur le sol
- Je gaine tout mon corps
- Je garde le regard orienté entre mes mains

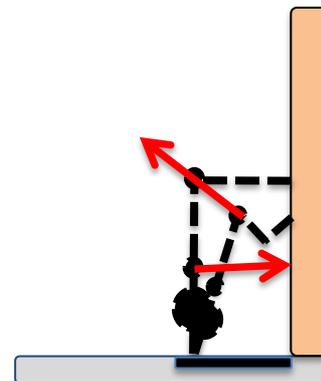
## Analyse a priori milieu/règles d'action

### Les espaliers

L'utilisation des espaliers permet à plusieurs élèves de travailler en même temps et facilite les corrections pour l'enseignant. En « montant à l'envers » l'élan est alors supprimé ce qui permet aux élèves ayant peur de « tomber » de se maintenir aux espaliers ; c'est donc plus facile d'aller chercher l'alignement des segments. En effet, l'élève cherche à construire, nous l'avons vu grâce à Goirand (1998), « un système de repères spatiaux et de coordination segmentales » (p. 66) essentiel à l'établissement en appui tendu renversé. Ici, cette construction est facilitée, car l'élève peut doser son équilibre à son rythme en montant d'échelon en échelon, il se concentre alors sur les repères et sensations kinesthésiques permettant de réussir l'exercice demandé. Dès l'échauffement, il peut se concentrer sur les réactions et les sensations provoquées par l'établissement d'un équilibre sur les mains par l'intermédiaire des différentes règles d'action. Qui plus est cet établissement de comprendre qu'ils doivent reculer les épaules pour se mettre en ATR, en l'occurrence (s'ils veulent monter jusqu'en haut). Qui plus les oblige à redescendre sans s'écraser, les oblige à gagner l'intégralité de leur corps pour éviter la chute.

### 1<sup>er</sup> temps : échelon 3

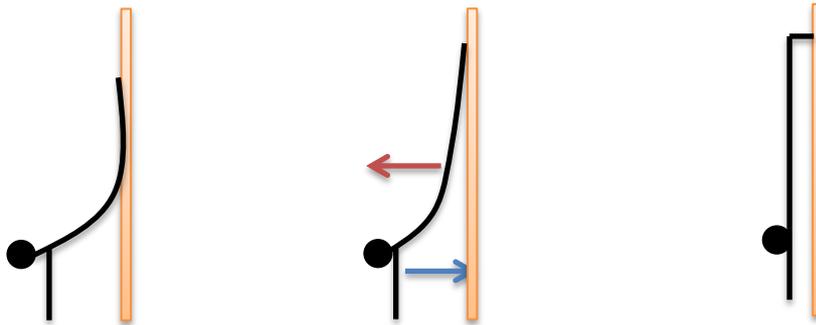
Dans un premier temps, les élèves devaient placer leurs pieds à la hauteur de l'échelon 3 des espaliers. Ils devaient ainsi tenir en position de gainage pour éviter de chuter (contrainte du dispositif). Ensuite en gardant les pieds à cette même hauteur, ils devaient reculer les mains de sorte à ce que les épaules viennent s'aligner au-dessus des hanches. Pour ce faire les élèves devaient **pousser sur les jambes pour amener les fesses au-dessus de la tête et des mains (RA1)**. Ensuite pour palier la chute, le verrouillage des articulations était important, ils devaient appuyer sur le sol. Ensuite une fois les segments alignés, ils devaient maintenir leur équilibre en gardant le regard orienté en direction du sol et des mains.



### 2<sup>ème</sup> temps : échelon maximum

Une fois que la première forme est maîtrisée, l'élève exécutant peut alors à son rythme aller s'établir en ATR en montant échelon par échelon sur les espaliers. Un camarade peut alors lui donner un retour sur l'alignement des segments.

Pour s'établir en ATR l'élève doit alors **ouvrir les épaules** s'il veut pouvoir aligner tous ses segments. Pour ce faire il doit résister à la chute **en poussant sur le sol et en ouvrant les épaules tout en gardant son corps gainé**. Si l'élève omet d'ouvrir les épaules, il sera en position cambrée et le poids de son corps appuie sur sa colonne et non sur ses épaules bras et mains alignés face au sol. Il doit alors comprendre qu'il faut **pousser avec ses jambes pour amener les fesses au-dessus de la tête et des mains, reculer ses mains et ouvrir ses épaules** pour s'établir en ATR.



### La forme frontale

Une organisation frontale permet aux élèves de travailler tous en même temps. L'enseignant peut alors donner des corrections collectives et individuelles et en faire profiter toute la classe ; les explications se font pour tous. L'enseignant supervise alors le nombre de répétitions : « Allez, maintenant on en fait 5 sans que personne ne tombe, je compte ». Cette organisation frontale permet non seulement de finir l'échauffement mais de faire appel à la mémoire didactique, si tant est que ce ne soit pas la première leçon, et de travailler sur les différentes RA que nécessite l'apprentissage de l'ATR.

« Quand les problèmes à résoudre ne peuvent plus l'être dans la grande boucle, on passe sur des situations d'apprentissage plus décontextualisées qui centrent les élèves sur un problème précis » (Ubaldi & Olinger, 2006 p.32). Isoler l'alignement des segments mains-épaules-hanches permet de se centrer sur les comportements à modifier. En effet, cette SA permet aux élèves de se transformer et de changer leurs repères (visuels) horizontaux en repères focalisés sur le « rapport spatial du corps à la verticale » (Goirant, 1998, p.67). Suite à cet exercice, l'élève peut passer d'une position de renversement déséquilibrée par une réticence vis-à-vis du déséquilibre dorsal à une position d'ATR équilibrée. Les différentes variantes telle que la jambe antenne proposée dans l'architecture permet aux élèves qui ont déjà une bonne maîtrise de cette SA d'étayer leurs repères spatiaux et kinesthésiques pour se rapprocher davantage encore d'un « parfait » ATR.

## SAD « Chute plat dos » (Goirand, 1998)

### Description du comportement des élèves

Cette SAD se focalise sur le rôle des bras appuis attendus lors de l'exercice de l'ATR pour la SAPSR (ainsi que pour la SR). Elle cible deux comportements des élèves en particulier :

- Ils avancent les épaules
- Ils gardent la tête tendue au moment du renversement



Cette SAD a pour but ici de gommer ces deux problèmes : éviter aux élèves l'avancement des épaules et leur faire comprendre que le regard se fait en deux temps : le premier orienté vers les mains pour un établissement à l'ATR, le deuxième vers l'arrière pour initier la chute. Ces exercices à répétitions proposés en parallèle de la SAPSR doivent pouvoir faire émerger chez nos élèves qu'il faut pour réussir « pousser vers le haut » (pour descendre), « reculer les épaules » (pour avancer) et « se redresser pour se renverser », (Goirand, 1998, p.68)

### Un cas particulier

Prenons le cas de cet élève qui manque de tonus musculaire et de coordination pour illustrer nos propos. Dans tous les sauts proposés par le Carton plein, elle a systématiquement les bras pliés et ne parvient pas du tout à s'établir en ATR. Son dos est cambré, ses bras pliés, ses épaules fermées et lorsqu'elle doit « chuter sur le tapis », elle roule.



Pour l'aider dans la réalisation de la tâche qui lui est demandée, j'ai choisi de mettre en place la SA « chute plat dos » afin de remédier aux différentes difficultés qu'elle rencontre. Ce dispositif devrait lui permettre de corriger non seulement le « verrouillage » de ses articulations, l'avancement de ses épaules, l'orientation de son regard mais également pallier son manque de tonus musculaire. Cette situation est dans la continuité de la SAD frontale proposée précédemment : l'élève doit également monter par les espaliers et s'établir en ATR.

Pour ne pas chuter, elle va devoir verrouiller ses articulations, gagner son corps, reculer ses épaules et déclencher sa chute par les talons.

### Architecture de la situation « Chute plat dos »

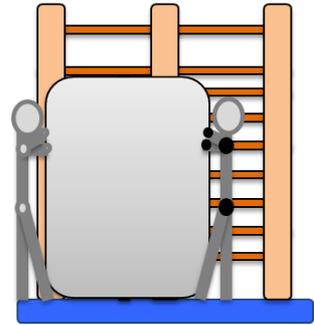
#### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » en résistant à la rotation pour chuter plat dos.

**But :** Maintenir l'ATR en alternant les appuis contre les espaliers ou le mur puis contre le tapis.

**Critère de réussite :** L'ATR est maintenu durant les phases de basculement d'avant en arrière.

**Organisation :** Par groupes de trois, les élèves alternent entre leur rôle de pareurs en tenant le tapis et le rôle de gymnaste. Ce dernier cherche le contact avec le tapis pour s'appuyer sur celui-ci grâce aux talons en alternant les deux jambes.

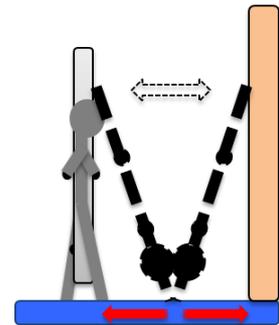


#### Choix des élèves :

- Monter par le mur pour les plus débrouillés ou par les espaliers pour les élèves en difficultés.
- Distance entre le mur ou l'espalier et le tapis.

#### Variables didactiques :

- 1) Tapis proche du gymnaste pour les élèves en difficultés.
- 2) Distance égale entre mur/espaliers et tapis.
- 3) Augmenter le distance gymnaste/tapis pour obliger l'élève à se déplacer sur les mains pour venir s'appuyer sur le tapis.



#### Règle d'action

- Je gaine tout mon corps lorsque je monte en ATR.
- Je déclenche mes mouvements de bascule à l'aide du talon de ma jambe « antenne ».
- Je recule les épaules pour basculer dans le tapis.
- Je garde ma tête entre les bras, le regard sur mes mains.
- J'agrandis l'angle de mes épaules je résiste à la rotation en appuyant sur le sol.

## **Analyse a priori milieu/règles d'action**

Nous nous sommes inspirés de l'article de Goirand (1998, pp. 116-117) pour mettre en place cette SAD. Goirand (1998) nous la présente comme une étape intermédiaire dans l'apprentissage de l'ATR chute plat dos. Selon Goirand (1998), le but de ce dispositif est d'isoler l'essentiel de l'ATR chute plat dos à savoir « jouer avec l'équilibre au plus près de la verticale renversée » (Goirand (1998, pp. 116-117)). Nous avons choisi de présenter cette situation d'apprentissage dans le cadre du projet du « Carton plein », car les élèves doivent là aussi jouer avec l'équilibre au plus près de la verticale. Effectivement, pour effectuer un ATR chute plat dos correctement, l'élève doit tomber d'un bloc lors de la chute pour ne faire qu'un seul bruit) ; il doit donc passer de l'équilibre vertical renversé à un déséquilibre dorsal qui va initier la chute. Nous allons donc proposer à l'élève en difficulté et aux autres élèves de jouer avec ces différents (dés)-équilibres (ventral-renversé-dorsal) pour lui/leur permettre d'enregistrer non seulement les règles d'action nécessaires à la réussite de l'exercice demandé, mais aussi de se créer des repères kinesthésiques et proprioceptifs, propres à la chute plat dos pour pouvoir, grâce au dépassement de la verticale, chuter d'un seul bloc.

### **Les espaliers ou le mur**

Nous avons fait le choix de supprimer l'action de se renverser ici car notre élève n'y parvient pas. Non seulement elle appréhende de se renverser, mais comme elle plie les bras, elle roule souvent vers l'avant et son manque de tonus musculaire l'empêche de s'établir correctement en ATR. Dans un premier temps nous souhaitons réellement que cette élève puisse s'établir à l'ATR, qu'elle comprenne l'importance **de « verrouiller » ses articulations** pour tenir en appui sur ses mains (non ne parlons pas encore ici d'un renversement total). L'utilisation des espaliers va lui permettre de s'établir progressivement à l'ATR.

### **Le tapis de 16 cm**

Ce dispositif permet à notre élève de s'établir en équilibre pour ensuite jouer entre l'équilibre/déséquilibre ventral-vertical-dorsal. Coston (2007) propose de faire « un pas en avant » en lui permettant de construire des repères « de part et d'autre de chaque nouvel équilibre et ainsi de diminuer la zone aveugle ».

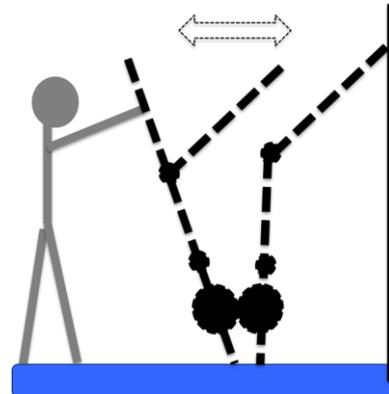
Le tapis vertical ici va forcer l'élève à aller chercher ce déséquilibre dorsal. Il devient un moyen de construire de nouveaux repères et pour réussir le mouvement de balancier cet élève **doit ouvrir les épaules au maximum, gagner son corps et verrouiller ses articulations** pour atteindre la cible et s'y maintenir en s'appuyant sur le tapis à l'aide du talon. Obliger

l'élève à venir prendre appui sur le tapis va la contraindre à **déclencher son mouvement par les talons et surtout à reculer les épaules sans plier les bras** pour lutter contre la chute ou la rotation

Dans un premier temps pour permettre à cette élève de réussir le passage de l'espalier au tapis, nous mettons le tapis proche de sa tête. Cette variable va permettre à l'élève de s'appuyer sa tête contre le tapis pour basculer. Au fur et à mesure des répétitions, nous allons augmenter la distance entre le tapis et l'endroit où elle pose ses mains (voir la section sur les variables didactiques). Elle pourra alors commencer à prendre en compte d'autres règles d'action pour perfectionner ses repères :

- **Je déclenche mes mouvements de bascule à l'aide du talon de ma jambe « antenne ».**
- **Je recule les épaules pour basculer dans le tapis.**

Et surtout « **Je garde la tête entre mes bras, mon regard sur mes mains** ». Cela permet un réel travail qui favorise le positionnement correct de la tête lors de l'exécution de l'ATR plat dos. Rappelons que cet élève rentre tout de suite la tête ce qui force la chute et compromet l'établissement en ATR lors de la forme finale sur le mini trampoline.



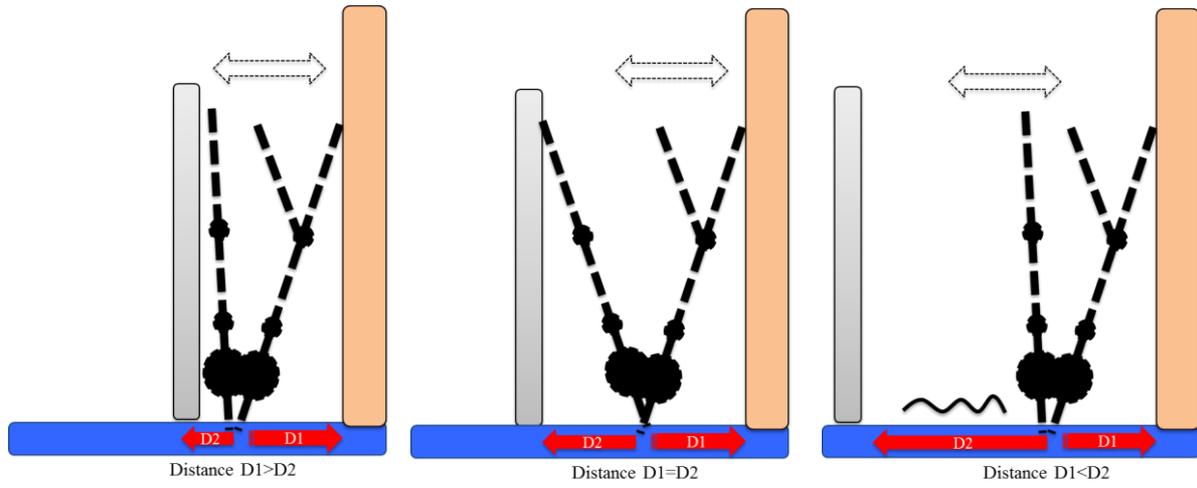
Cet exercice peut également être associé à l'atelier SR/SAPSR chute plat dos lorsqu'un élève rentre trop vite la tête et avance les épaules. L'enseignant peut alors proposer cet exercice en invitant l'élève à basculer contre sa main.

### **Variables didactiques**

Ces différentes distances entre le mur/espalier et les mains (D2) ainsi que la distance mains/tapis (D1) permettent aux élèves de travailler selon leurs niveaux. Elles permettent aux élèves en difficultés de réussir l'exercice ( $D1 > D2$ ) et de poser une difficulté aux élèves les plus débrouillés ( $D1 < D2$ )

Lorsque la distance  $D1 > D2$ , les élèves peuvent s'appuyer avec la tête et éventuellement les fesses pour basculer sur le tapis, les épaules étant bloquées par le tapis les empêchant d'avancer les épaules et de rouler en avant. Avec  $D1 = D2$ , les élèves sont vraiment obligés de mettre en œuvre l'ensemble des règles d'action énoncées ci-dessus pour réussir à faire des

allers/retours entre le mur ou les espaliers et le tapis. Enfin, lorsque  $D1 < D2$ , les élèves se



déplacent sur les mains pour rejoindre le tapis.

## Bibliographie

- Coston, A. (2002). Etre compétent – Un exemple en saut de cheval. *Revue EP.S*, 297, 63-67.
- Coston, A. (2006). Gymnastique : Quand féminin et masculin se rencontrent dans une prise de risque maîtrisée. *8e Biennale de l'éducation et de la formation*. Lyon : INRP
- Coston, A. (2007). Les activités gymniques : les chemins d'accès à la culture - 1<sup>ère</sup> partie. *Revue Hyper*, 237, 8-13.
- Coston, A. (2007). Les activités gymniques : les chemins d'accès à la culture – 2<sup>ème</sup> partie. *Revue Hyper*, 238, 3-8.
- Goirand, P. (1998). *EPS au Collège et Gymnastique*, Paris : INPP.
- Mascret, N. & Rey, O. (2011). Culture sportive et rôle sociaux. In N. Mascret (Coord.), *La culture sportive*, (pp. 81-98). Paris: Editions Revue E.P.S
- Pernet, M. (1994). *Gymnastique artistique et sportive : 9 techniques à la loupe*. (pp. 31-41). Paris: Editions Revue EP.S. Dossiers EP.S n°18.
- Ubaldi, J.L., Coston, A., Coltice, S. & Philippon, S. (2006). Cibler, habiller, intervenir pour permettre à nos élèves d'apprendre en EPS. *Les cahiers du CEDRE* 6, 6-31.
- Ubaldi, J.-L. & Olinger, J.-P. (2006). Des options collectives. In J.-L. Ubaldi (Coord.), *L'EPS dans les classes difficiles: Entre fils rouges et lignes jaunes* (pp. 24-34). Paris: Editions Revue EP.S. Dossiers EP.S n°64.