

Mathieu Holtz



Atelier de didactique
MASE
Éducation physique et sportive

2015-2016

Dossier « Activités gymniques »
1^{ère} année

École de commerce Nicolas Bouvier

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

Dossier « Activités gymniques »

Compétences dans l'action

Choisir un brevet de gymnastique (or, argent, bronze) et présenter l'ensemble des éléments gymniques du brevet considéré pour être jugé (Garsault, 2004).

Compétences autour de l'action

L'élève maîtrise le code binaire (acquis/non acquis) pour juger objectivement la prestation du gymnaste (Garsault, 2004).

Ressources constitutives

Habilités motrices

- **Tourner** : rouler/turner en avant pour arriver sur les pieds en équilibre.
- **Sauter** : prendre une impulsion sur un mini-trampoline pour agrandir la phase de vol et se réceptionner en équilibre.
- **Se renverser** : verrouiller les bras pour s'établir à l'appui tendu renversé (ATR), passer par l'ATR et arriver sur les pieds en équilibre et/ou chuter plat dos.

Connaissances

- Connaître les différents postes gymniques pour installer correctement le matériel et pouvoir « *rectifier la conformité [des installations] en cas de besoin et dans les règles de sécurité* » (Garsault, 2004, p. 45).
- Connaître le code binaire (acquis/non acquis) pour assurer le rôle de juge et pouvoir communiquer un « *retour concret* » (Garsault, 2004, p. 43) au gymnaste sur ses acquis ou non acquis.

Habilités méthodologiques

- Construire un regard « expert » et un vocabulaire gymnique pour évaluer, corriger et « *communiquer efficacement (nommer les éléments et les matériels)* » (Garsault, 2004, p. 45).

Attitudes

- Collaborer pour mettre en place le matériel et le ranger.
- Accepter « *de s'engager dans un projet d'apprentissage et de le réajuster le cas échéant* » (Garsault, 2004, p. 63).
- Accepter d'être confronté au regard d'autrui pour être évalué et corrigé.

Description de l'épreuve

Au début du cycle, les élèves forment des binômes de niveau homogène, si possible par hiérarchisation des brevets. Ensuite, l'enseignant va essayer de répartir les différents binômes en groupe de brevet.

Au cours du cycle, « *une évaluation de type binaire distanciee de la note, ainsi qu'un système cumulatif de validations renseigne l'élève sur ses progrès en cours* » (Garsault, 2004, p. 41).

En fin de cycle, le jour de l'évaluation sommative, à tour de rôle, les binômes présentent « *l'ensemble des éléments* » (Garsault, 2004, p. 46) du niveau de brevet qu'ils ont choisi. Ils présentent deux fois chaque élément gymnique et la moyenne des deux prestations est retenue. À noter qu'un bonus de 0.1 sur la note du brevet est attribué aux élèves qui présentent un élément gymnique d'un brevet supérieur.

La leçon précédente l'évaluation sommative, les élèves se répartissent en 4 groupes différents qui dans la mesure du possible correspondent à un niveau de brevet. Par exemple, le Groupe 1 est formé des élèves du brevet de Bronze, les Groupes 2 et 3 sont constitués des élèves du brevet d'Argent et le Groupe 4 est composé des élèves du brevet d'Or.

Puis, dans chaque groupe les élèves forment des binômes en fonction de leur affinité. Chaque binôme doit choisir d'ici la fin de la leçon 2 éléments gymniques différents qui seront comptabilisés dans la performance collective.

Le jour du concours, les élèves peuvent s'entraîner pendant quelques minutes sur les différents ateliers. Ensuite, les Groupes 1 et 2 commencent leur concours à l'atelier 1 et les Groupes 3 et 4 à l'atelier 3. À tour de rôle et en parallèle, les membres des Groupes 1 et 3 exécutent l'action gymnique correspondant à leur brevet. Pendant ce temps, les Groupes 2 et 4 sont assis sur leur banc et tiennent le rôle de juge pour l'élément gymnique du brevet en question. Une fois que tous les membres d'un groupe sont passés, les rôles s'inversent.

Lorsque tous les membres des deux groupes ont effectué leurs deux passages sur l'atelier en question, ils peuvent poursuivre le concours avec l'atelier suivant (ordre croissant) en respectant le tournus décrit ci-dessus jusqu'à ce que l'ensemble des ateliers ait été présenté. La sécurité des installations est sous la responsabilité de chaque groupe qui tient le rôle de juge.

Durant tout le déroulement de l'épreuve, l'enseignant est en charge du bon fonctionnement du tournus et de l'objectivité des observateurs.

Tableau des rotations

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5
Rotation 1	G1 et G2		G3 et G4		
Rotation 2		G1 et G2		G3 et G4	
Rotation 3			G1 et G2		G3 et G4
Rotation 4	G3 et G4			G1 et G2	
Rotation 5		G3 et G4			G1 et G2

Évaluation

Compétences dans l'action

Performance individuelle (x2)

BREVET D'OR								
Points	15	14	13-12	11-10	9	8	7-6	≤ 5
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

BREVET D'ARGENT							
Points	15	14-13	12-11	10-9	8-7	6	≤ 5
Note	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5

BREVET DE BRONZE						
Points	15	14-12	11-9	8-7	6	≤ 5
Note	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

Bonus 0.1 par élément gymnique du brevet supérieur

Performance collective (x1)

La leçon précédente l'évaluation sommative, chaque binôme choisit 2 éléments gymniques différents appartenant au même niveau de brevet. Le total des points obtenus par le binôme donne une note de performance collective

Points	12	11	10	9	8	7	6	≤ 5
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

Compétences autour de l'action (x1)

- **Sécurité (2 pts)** ; rectification de la conformité de l'installation (1 pt/erreur).
- **Mettre en place et ranger le matériel (3 pts)** : collabore pour la mise en place (1 pt) et le rangement (1 pt) en fonction du temps (1 pt si moins de 4').
- **Utiliser le code de pointage pour évaluer objectivement une prestation (5 pts)** : chaque élément gymnique vaut 1 point. L'enseignant supervise l'observation (1 pt/erreur).
- **Respect des règles (2 pts)** : respecter ses camarades (1 pt) et l'appel du gymnaste (1 pt).

Points	12	11	10	9	8	7	6	≤ 5
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

Le règlement général

Mise en place et rangement du matériel

1. Chaque groupe est responsable de la mise en place et du rangement de l'atelier qui lui est attribué chaque semaine.
2. Participation active de tous les membres du groupe à la mise en place et au rangement du matériel afin de respecter le temps à disposition pour le faire (2 x 4').
3. Les choses lourdes sont portées avec un ou plusieurs camarades.
4. La disposition des ateliers doit respecter le plan affiché dans la salle.
5. Lorsqu'un groupe a terminé la mise en place de son poste, il va aider les autres groupes.
6. Interdiction d'utiliser les ateliers pendant la mise en place et le rangement.

Comportements

1. Code vestimentaire : - Filles : cheveux attachés et t-shirt obligatoire.
- Garçons : t-shirt obligatoire.
2. Respecter ses limites, ne pas surévaluer sa performance.
3. Ne pas gêner, ni se moquer de ses camarades.
4. Respecter aussi bien le matériel que ses camarades (ne fais pas à l'autre ce que tu ne veux pas qu'on te fasse).
5. Interdiction d'utiliser les ateliers pour faire d'autres éléments gymniques que ceux des brevets.
6. Interdiction d'utiliser les ateliers tant que l'enseignant ne l'a pas autorisé.
7. Interdiction de sortir durant la leçon pour aller boire (bouteille d'eau autorisée).

Sanctions

1. **Avertissement** en cas de non-respect du règlement.
2. **Renvoi** avec un travail à faire au 2^{ème} avertissement.

Le règlement de l'épreuve

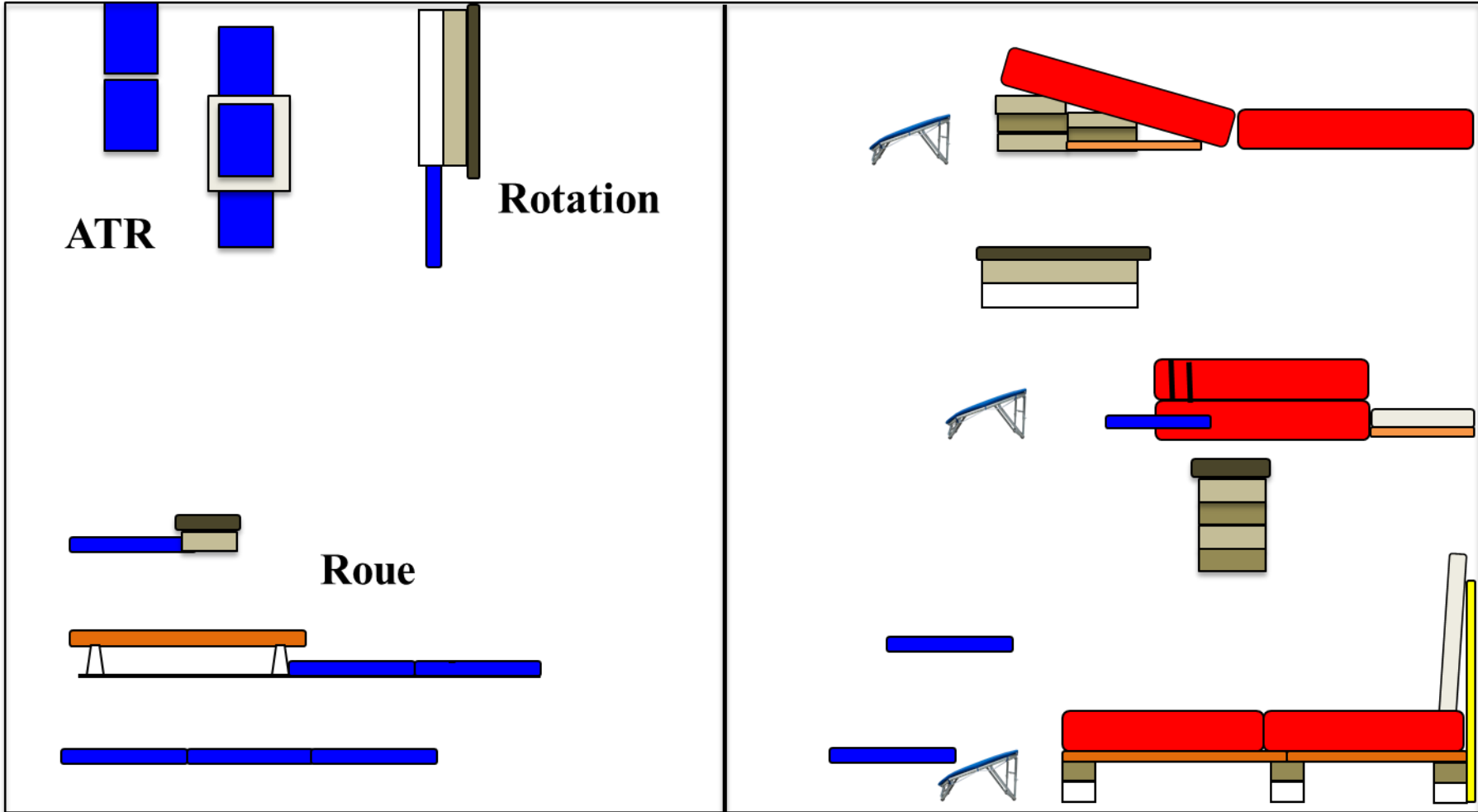
Pour les gymnastes

1. Le gymnaste présente deux fois chaque élément gymnique et la moyenne des deux prestations est retenue.
2. Le gymnaste n'a pas le droit de parler aux juges après sa prestation.
3. Dès que tous les membres d'un groupe de niveau ont présenté l'élément gymnique, ils deviennent observateurs pour le groupe de niveau suivant.

Pour le jury

1. Le jury est composé des membres d'un groupe de niveau qui n'est pas évalué. Ils sont assis sur le banc réservé aux juges.
2. Le jury s'assure de la sécurité de l'installation avant que le gymnaste ne s'élançe.
3. Un code de pointage est attribué à chacun des juges.
4. Le juge est responsable d'appeler le gymnaste quand il est prêt.
5. Le juge observe la prestation et calcule la valeur de chaque prestation (total des points).
6. Pendant le passage des gymnastes, les membres du jury sont silencieux, attentifs et positionnés à l'emplacement prévu.

Plan d'installation



Brevet BRONZE : Atelier 1

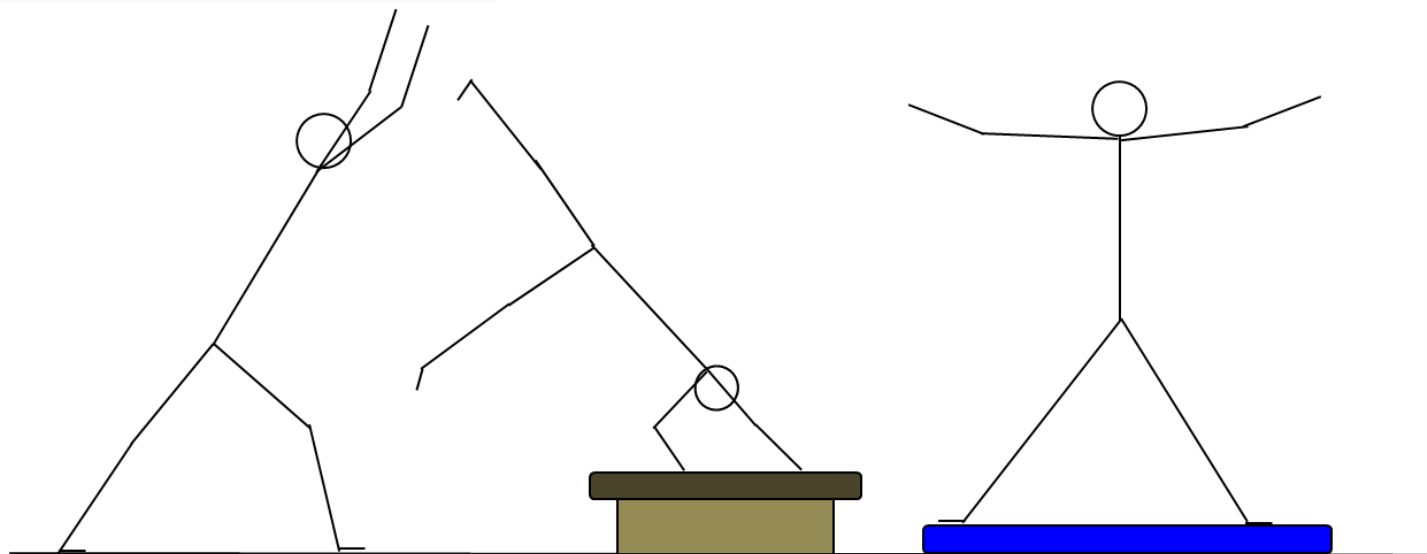
Roue

Position de départ : Position fente
(bras aux oreilles), derrière le caisson

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

Position d'arrivée : équilibré sur le tapis

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----



Exécution : 4 appuis sont observables

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet BRONZE : Atelier 2

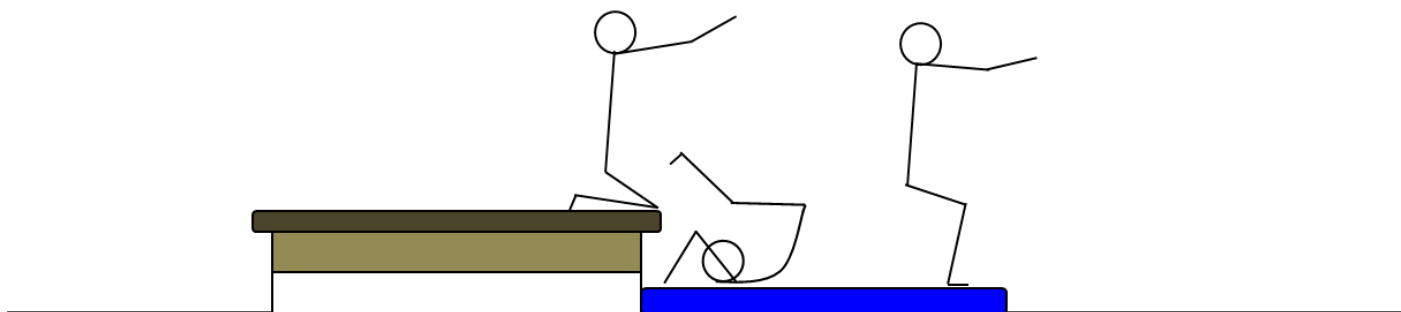
Roulade avant

Position de départ : A genou sur le bord du caisson

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : finir debout sur le tapis avec l'aide des mains

Oui Oui Non Non



Exécution : Tête fléchie en avant (menton appuyé contre la poitrine)

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet BRONZE : Atelier 3

ATR

Position de départ : Position fente (bras aux oreilles)

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

Position d'arrivée : retour en position fente de départ

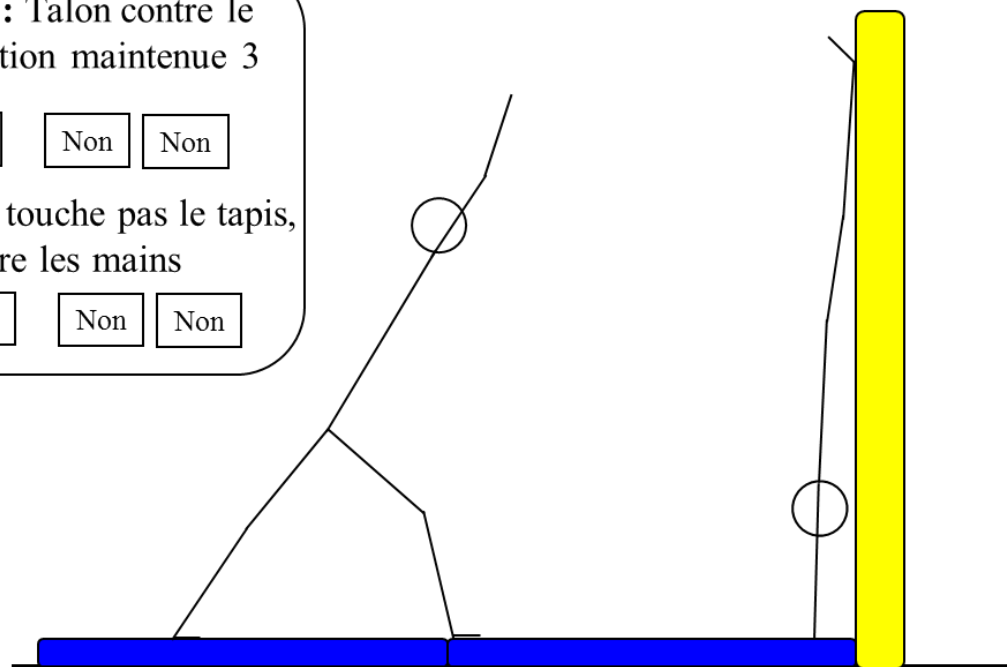
Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

Exécution : Talon contre le mur et position maintenue 3

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

La tête ne touche pas le tapis, regard entre les mains

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----



	OUI	NON
TOTAL		

Brevet BRONZE : Atelier 4

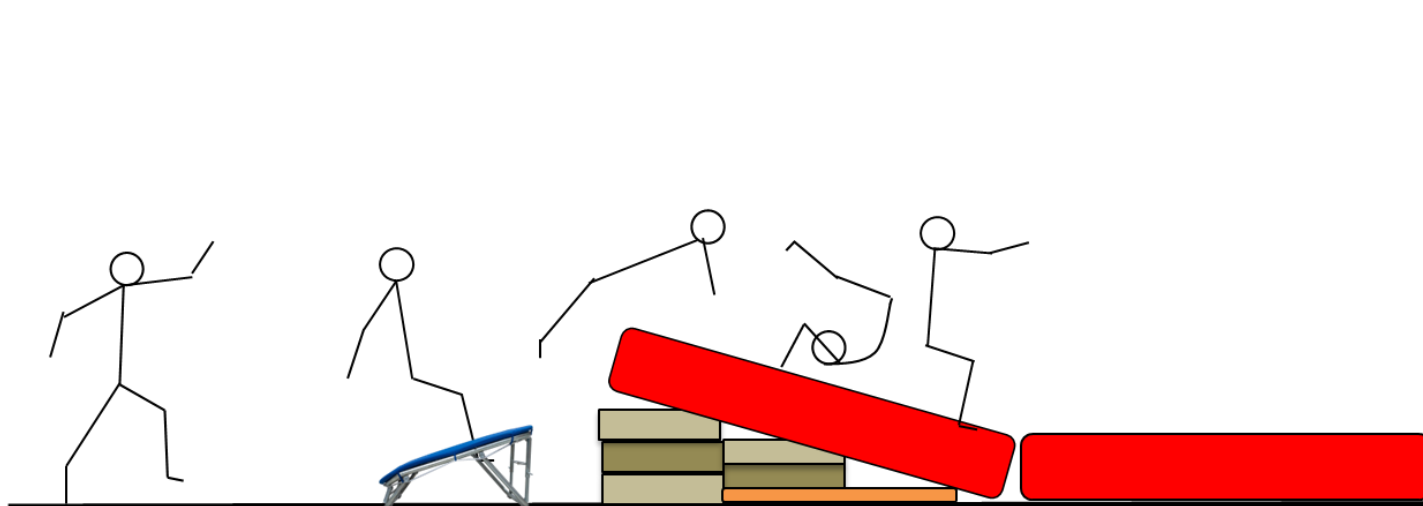
Saut roulé

Position de départ : à 3 mètres
derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : finir
debout avec l'aide des mains

Oui Oui Non Non



Exécution : réception sur le tapis,
bras tendus après la zone interdite

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet BRONZE : Atelier 5

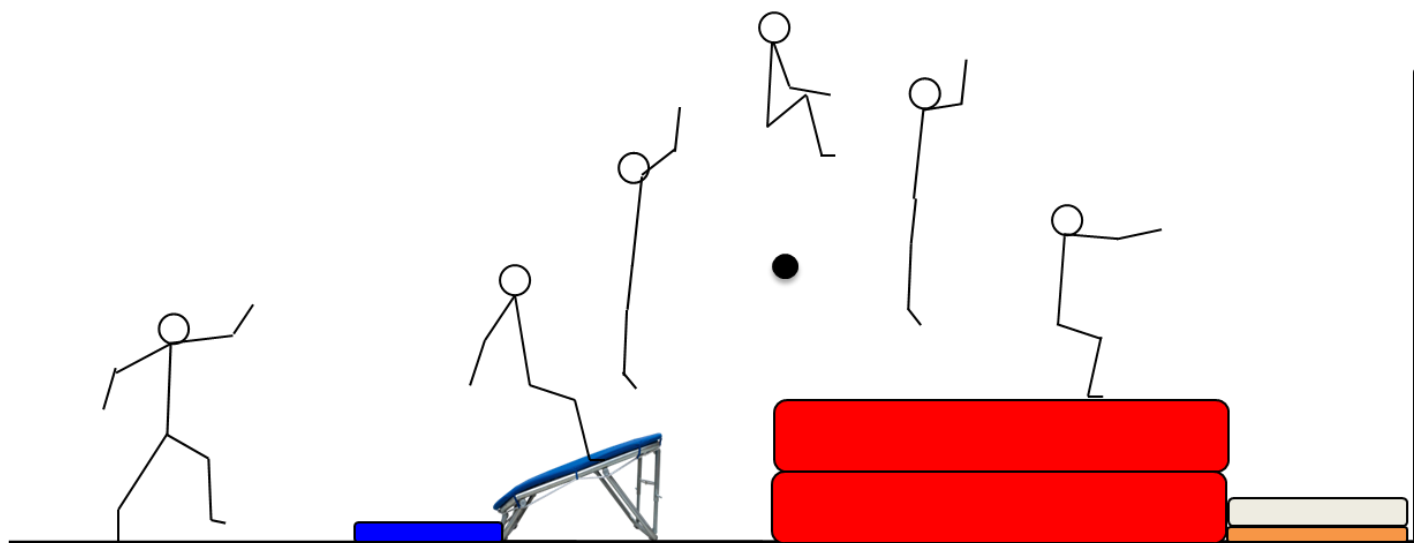
Saut groupé

Position de départ : à 3 mètres derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : position équilibrée sans appuis supplémentaires

Oui Oui Non Non



Exécution : maintien du saut groupé avec les mains sur les tibias au dessus de l'élastique

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet ARGENT : Atelier 1

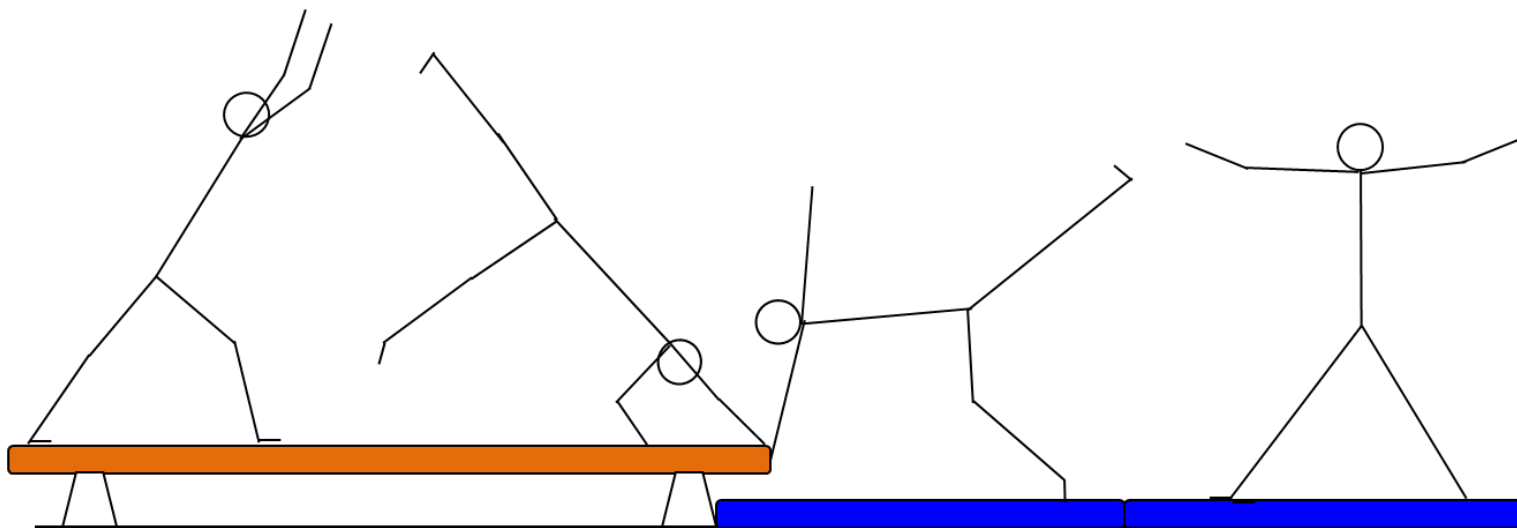
Roue

Position de départ : position fente (bras aux oreilles), sur le banc

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

Position d'arrivée : atterrissage sur le tapis, pieds sur la ligne

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----



Exécution : passage à l'équilibre, hanche par dessus les épaules et le banc

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet ARGENT : Atelier 2

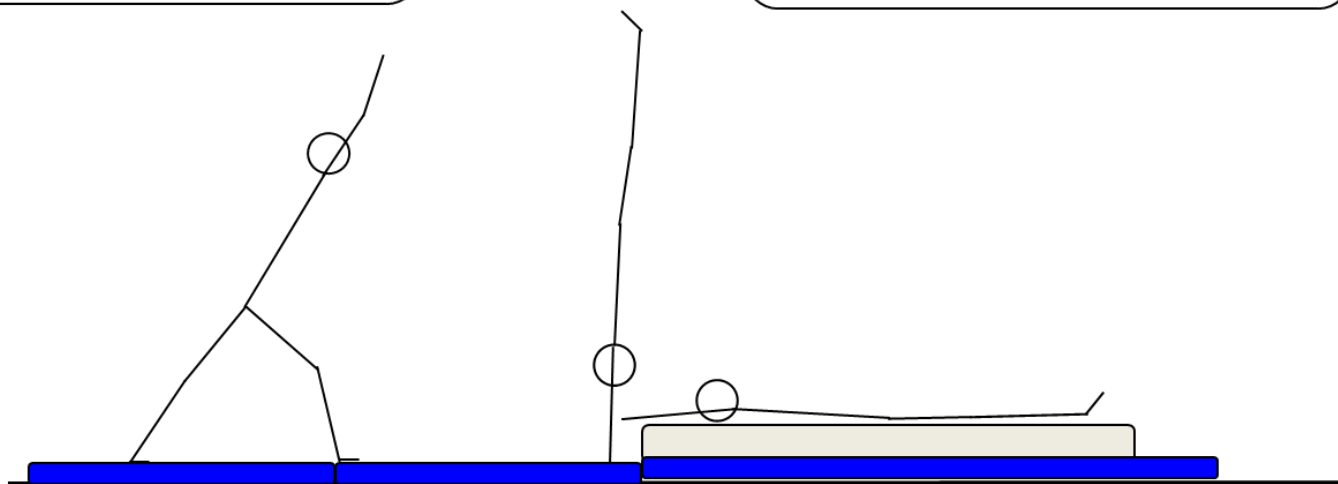
ATR - chute plat dos

Position de départ : Position fente (bras aux oreilles)

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : tomber jambe/tronc/bras en un seul bruit

Oui Oui Non Non



Exécution : Passage à l'équilibre
Jambe/tronc, bras alignés

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet ARGENT : Atelier 3

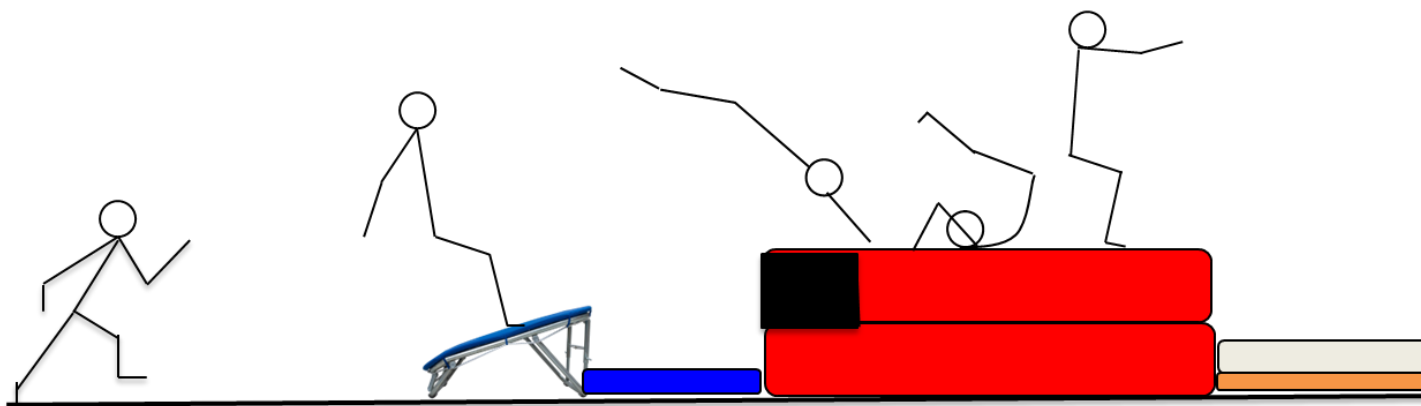
Saut roulé

Position de départ : à 3 mètres
derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : finir debout
sans l'aide des mains

Oui Oui Non Non



Exécution : Réception sur
le tapis, bras tendus

Oui Oui Non Non

Zone interdite franchie

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet ARGENT : Atelier 4

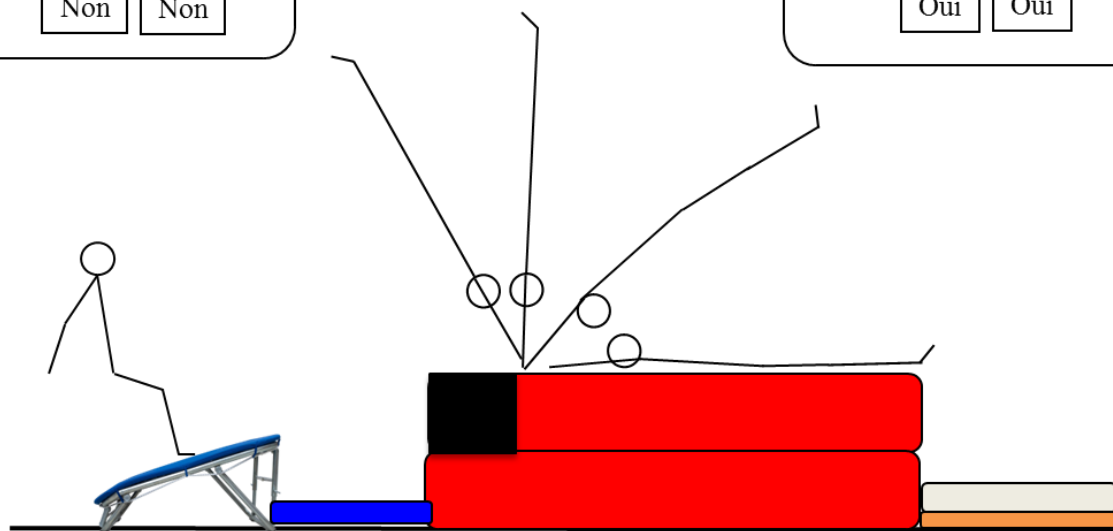
Renversement plat dos

Position de départ : à 3 mètres derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : tomber
jambe/tronc/bras en un seul bruit

Oui Oui Non Non



Exécution : Passage à l'équilibre
: Jambe/tronc, bras alignés

Oui Oui Non Non

Zone interdite franchie

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet ARGENT : Atelier 5

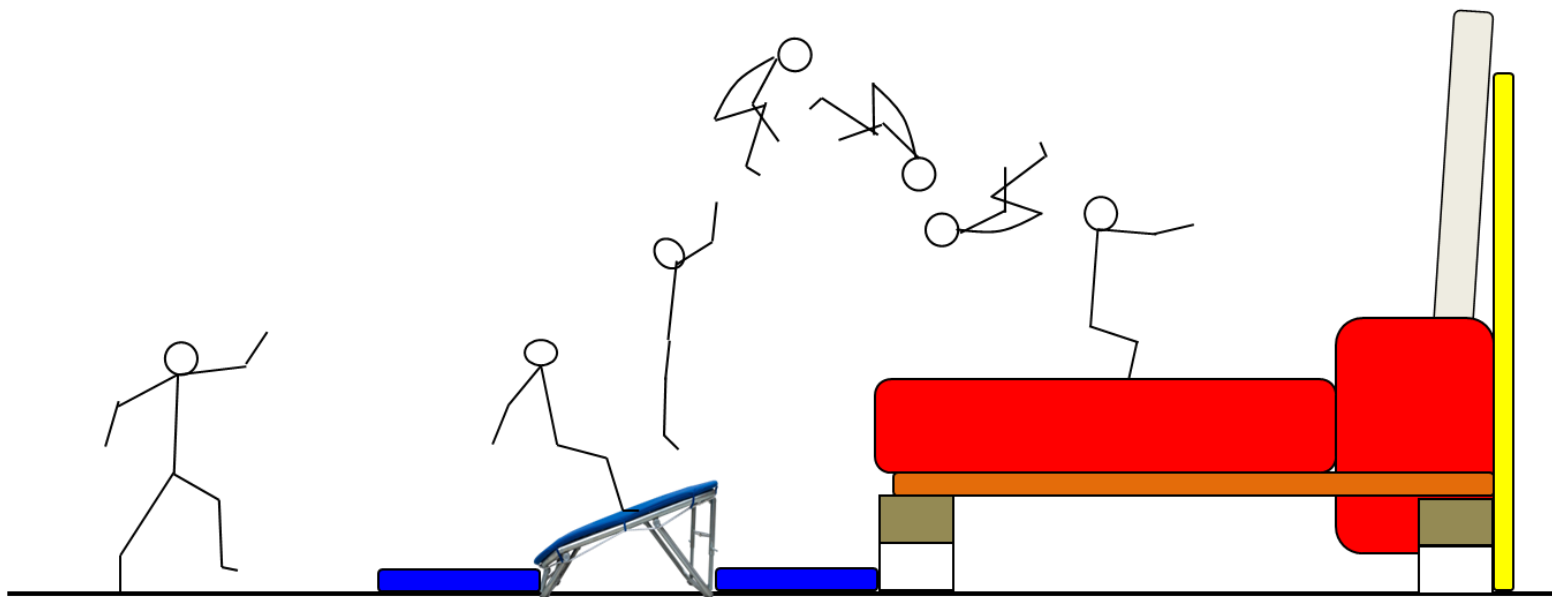
Salto avant

Position de départ : à 3 mètres
derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : réception stabilisée
sur les pieds (2 appuis maximum)

Oui Oui Non Non



Exécution : position en
l'air groupée

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet OR : atelier 1

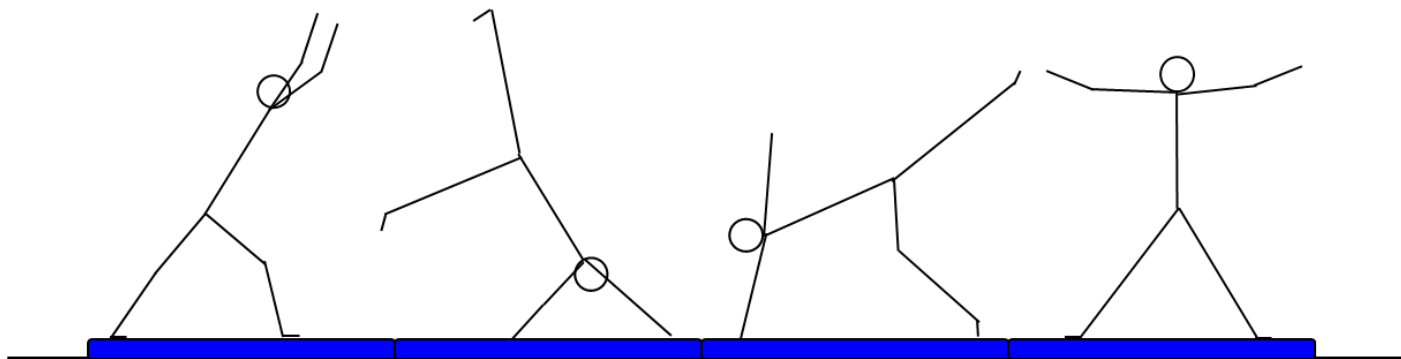
Roue

Position de départ : position fente (bras aux oreilles)

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

Position d'arrivée : les appuis restent dans le couloir de départ

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----



Exécution : passage à la verticale

Oui	Oui	Non	Non
-----	-----	-----	-----

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet OR : atelier 2

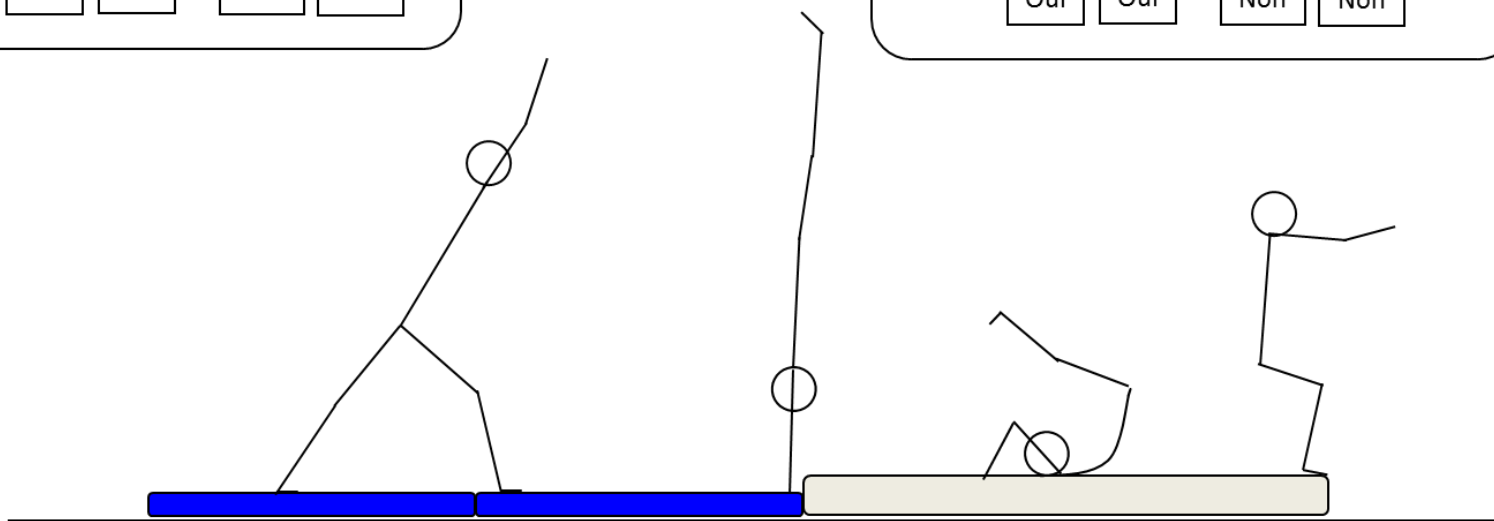
ATR Roulé

Position de départ : Position fente (bras aux oreilles)

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : arriver sur les pieds à l'équilibre sur le tapis

Oui Oui Non Non



Exécution : Aligner les épaules/tronc/jambe

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet OR : atelier 3

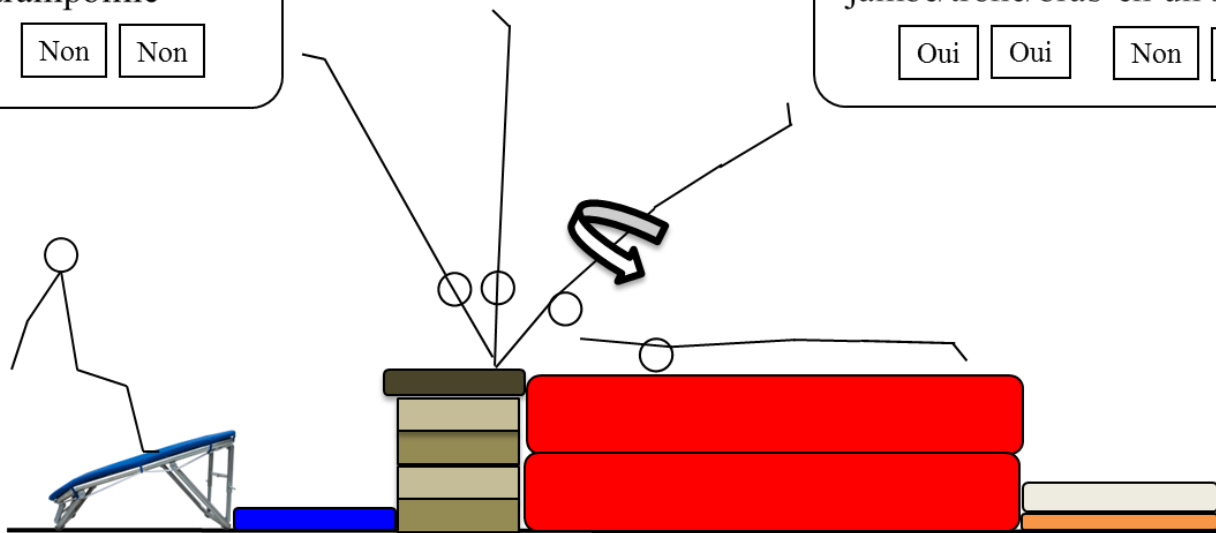
Renversement plat ventre (Duboz, 2003)

Position de départ : à 3 mètres derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : tomber jambe/tronc/bras en un seul bruit

Oui Oui Non Non



Exécution : Passage à l'équilibre : Jambe/tronc, bras alignés

Oui Oui Non Non

1/2 tour déclenché après le passage à la verticale

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet OR : atelier 4

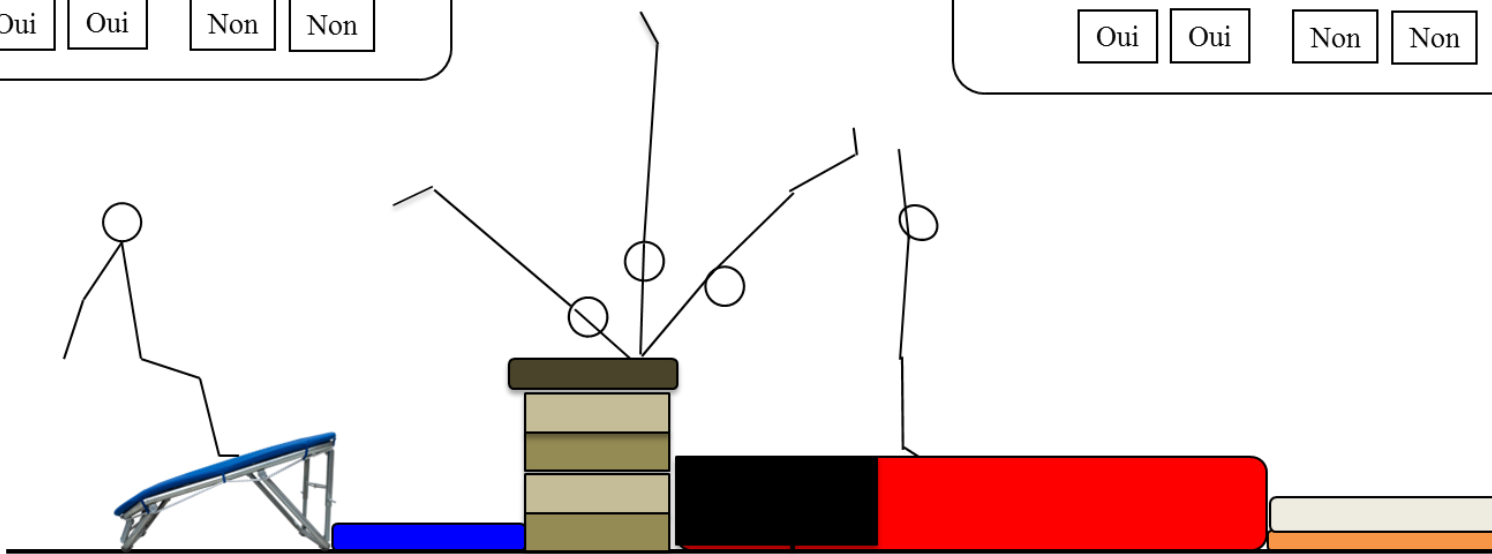
Renversement sur caisson en large

Position de départ : à 3 mètres derrière le mini-trampoline

Oui Oui Non Non

Position d'arrivée : debout, stabilisé après la zone interdite

Oui Oui Non Non



Exécution : Passage à l'équilibre
Jambe/tronc, bras alignés

Oui Oui Non Non

	OUI	NON
TOTAL		

Brevet OR : atelier 5

Salto avant

Position de départ : 3 mètres devant le mini-trampoline

 Oui

 Oui

 Non

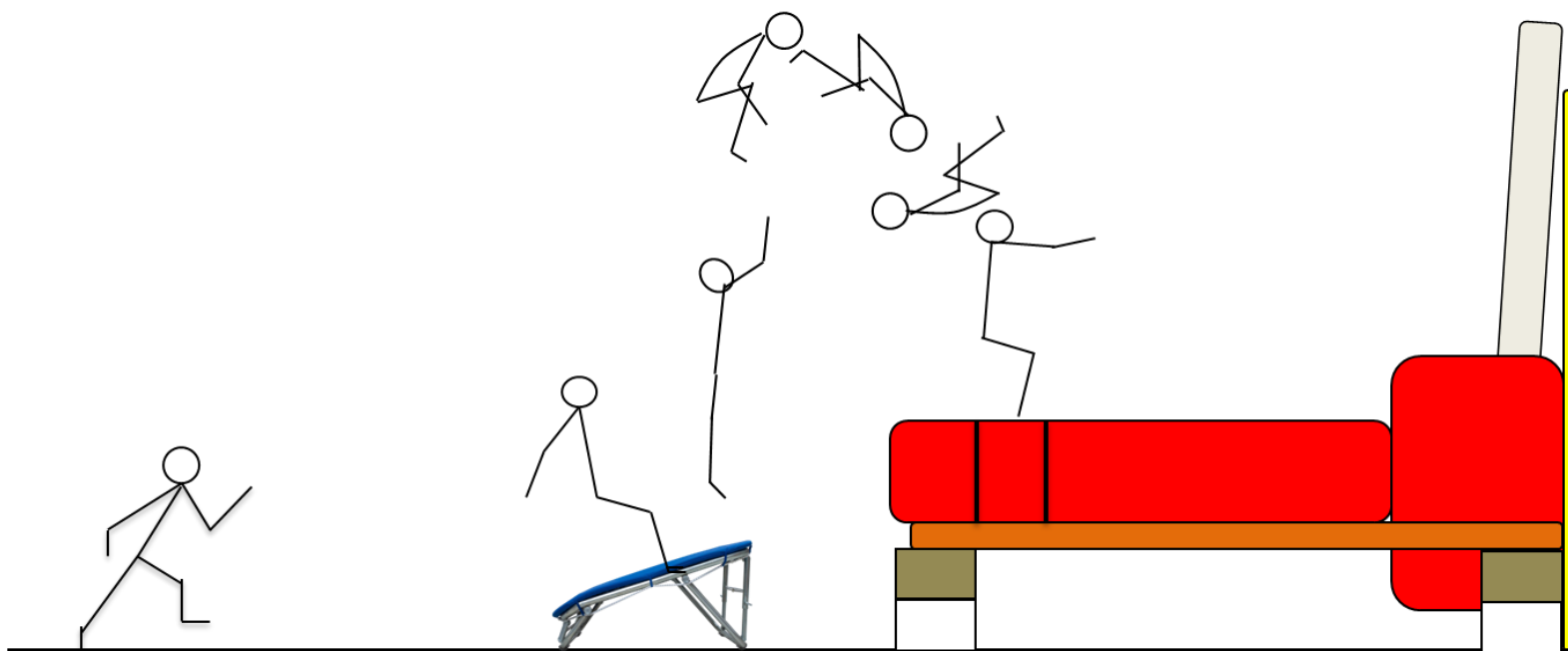
 Non

Position d'arrivée : réception stabilisée sur les pieds (1 sup. toléré) et dans la zone

 Oui

 Oui

 Non

 Non


Exécution : position en l'air groupée

 Oui

 Oui

 Non

 Non

	OUI	NON
TOTAL		

SAPSR « Salto avant impulsion » (Pernet, 1994, p. 23)

Comportements à transformer

Cette situation a été présentée pour améliorer la phase d'impulsion pour des élèves qui ont les caractéristiques suivantes :

- perte d'énergie au cours du pré-appel.
- faible élévation avant de tourner à cause d'une impulsion incomplète des chevilles.
- orientation de la tête vers le bas lorsque les pieds sont encore sur la toile.

Ressource constitutive

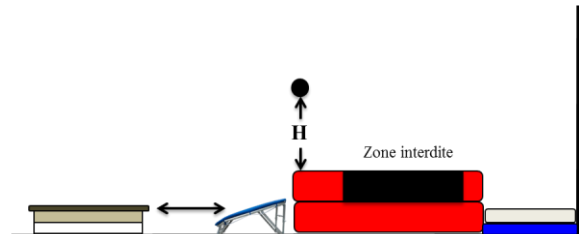
- **Tourner** : tourner en avant pour arriver sur les pieds en équilibre.

But : réaliser un saut roulé par-dessus l'élastique.

Critère de réussite : cf. code gymnique.

Position de départ : debout sur le caisson.

Contrainte : poser les mains avant la zone interdite.



Choix de l'élève : écart entre le caisson et le minitrampoline.

Organisation : travail en binôme, un gymnaste et un observateur. Après 3 sauts, les rôles s'inversent. Possibilité d'augmenter la hauteur de l'élastique après deux réussites.

Problématisation : (Q) Comment faire pour transformer la vitesse horizontale en vitesse verticale sans toucher l'élastique ? (S) Que faire avec sa tête et ses bras pour éviter la zone interdite ?

Règles d'action

Phase d'élévation

- Je réalise un pré-appel long et rasant avec prise d'avance de mes pieds par rapport à mon tronc.
- Je pose mes pieds avec une grande tonicité.
- Je percute avec une extension les chevilles.
- Je lance mes bras vers le haut et vers l'avant.
- Je garde ma tête droite, le regard à l'horizontale et mes jambes tendues.

Phase de rotation

- Au point haut, j'abaisse rapidement mes bras et ma tête et je regarde entre mes mains jusqu'à la pose de mes mains près de la zone d'impulsion.

Code pour la SAPSR

(Q) Comment faire pour transformer la vitesse horizontale en vitesse verticale sans toucher l'élastique ?

(S) Que faire avec sa tête et ses bras pour éviter la zone interdite ?

Position de départ : debout sur le caisson

Oui

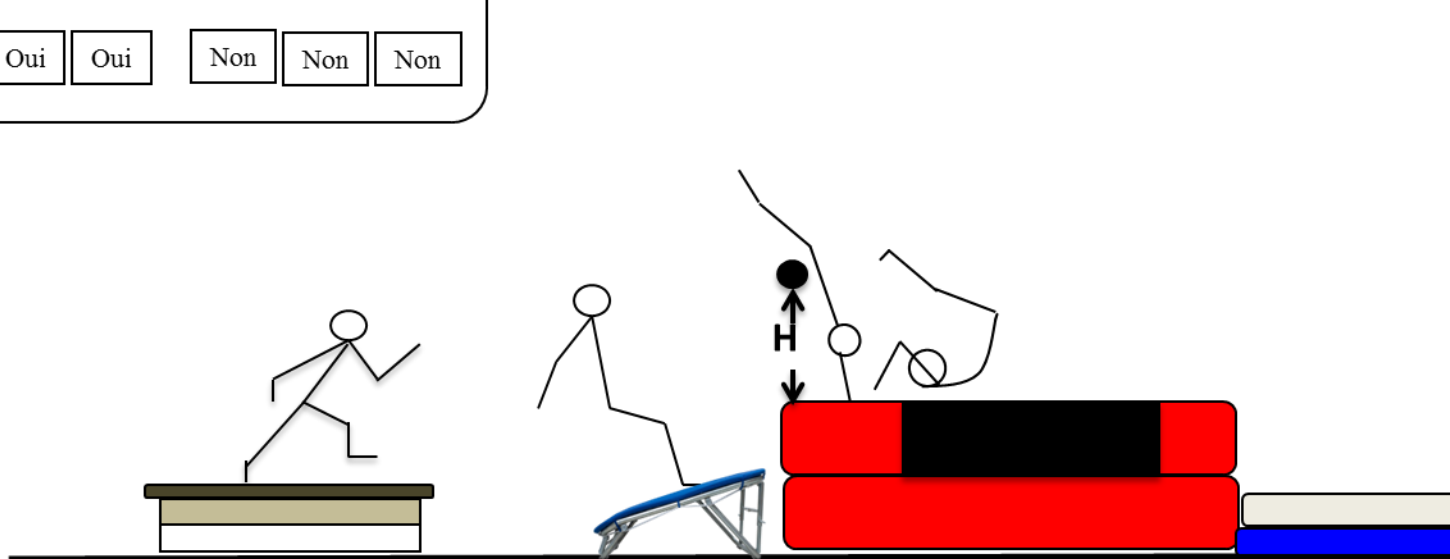
Oui

Oui

Non

Non

Non



Exécution: Ne touche pas l'élastique

Oui

Oui

Oui

Non

Non

Non

Position d'arrivée : Pose des mains avant la zone interdite

Oui

Oui

Oui

Non

Non

Non

SAD Frontale « impulsion »

Comportements à transformer

Ces comportements ont été observés lors de la situation de référence :

- la percussion sur la toile est réalisée avec une impulsion incomplète des chevilles.
- la prise d'avance des pieds par rapport au buste est insuffisante lors du pré-appel.
- orientation de la tête vers le bas.

Cette situation est proposée en début de leçon. Elle permet aux élèves un échauffement cardio-vasculaire ainsi qu'un travail sur la course d'élan et l'impulsion.

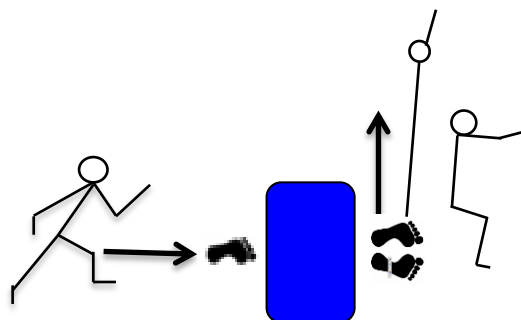
Ressource constitutive

- **Tourner** : tourner en avant pour arriver sur les pieds en équilibre.

But : effectuer un pré-appel long et rasant puis enchaîner par un saut extension.

Critère de réussite : avoir les jambes tendues lors du saut extension.

Organisation : les élèves courent à travers la salle. Lorsqu'ils rencontrent un tapis scolaire dispersé dans la salle, ils effectuent un pré-appel



long et rasant par-dessus le tapis scolaire, puis enchaînent avec un saut extension. Ensuite, ils continuent leur course jusqu'à ce qu'ils rencontrent un nouveau tapis scolaire.

Contrainte : marquer une réception équilibrée de 3 secondes après le saut extension.

Choix de l'élève : les élèves choisissent un tapis libre pour faire leur production.

Variables didactiques : réaliser les sauts par-dessus les tapis scolaire en longueur.

Règles d'action

- Je réalise un pré-appel long et rasant avec prise d'avance de mes pieds par rapport à mon tronc.
- Je pose mes pieds avec une grande tonicité.
- Mon corps est gainé, équilibré et je regarde devant moi.
- J'utilise l'extension de mes chevilles pour m'aider à me propulser.
- Je garde le regard devant moi et j'amortis la réception avec les genoux pour rester en équilibre.

SAD « élévation et rotation rapide »

Les difficultés de Mathieu¹

Les comportements de cet élève ont été observés sur l'atelier salto.

- Le salto de cet élève progresse trop vers l'avant à cause d'un mauvais placement du corps. En effet, la prise d'avance de ses pieds par rapport à son buste reste insuffisante lors du pré-appel.
- Sa percussio n sur la toile est bonne grâce à une impulsion complète des chevilles, mais en phase d'élévation sa tête est orientée vers le bas. De ce fait, son angle est trop fermé pour avoir une trajectoire haute.
- Les bras placés le long du corps ne permettent pas d'accélérer la rotation.

Nous avons donc proposé cette situation à cet élève pour lui permettre d'accélérer sa rotation.

Ressource constitutive

- **Tourner** : tourner en avant pour arriver sur les pieds en équilibre.

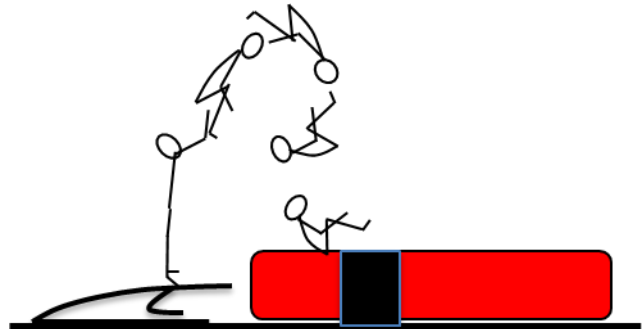
But : effectuer un salto avant.

Critère de réussite : réception sur les fesses avant la zone interdite.

Organisation : Mathieu effectue un salto avant sans élan depuis un Reuther.

Contrainte : bras au-dessus de la tête sur le Reuther.

Variable didactique : possibilité de prendre un élan sur 3-4 appuis pour augmenter l'impulsion.



¹ Prénom fictif

Règles d'action

Phase d'impulsion

- J'accentue la phase d'impulsion sur le Reuther en avec mes bras en les tendant vers le haut et en poussant mes hanches vers le haut.
- Je garde ma tête droite et je pousse sur mes chevilles.

Phase de rotation

- Au point haut, je déclenche la rotation avec mes bras et ma tête qui s'abaissent rapidement.
- Je ferme le tronc sur mes jambes.
- Je groupe avec dos rond, menton et genoux sur ma poitrine, talons aux fesses et mains aux tibias en gardant les genoux écartés pour assurer ma sécurité.

Bibliographie

- Duboz, S. (2003). Ringarde la gym ? Pas forcément ! *Contre-Pied*, 12, 41-43.
- Garsault, C. (2004). Finaliser les apprentissages en EPS : Les brevets sportifs. In Document académique, *L'EPS en Zone d'Éducation Prioritaire* (pp. 40-55). Montpellier : Académie de Montpellier.
- Pernet, M. (1994). *Gymnastique artistique et sportive : 9 techniques de base à la loupe*. Paris : Editions Revue EP.S. Dossier EP.S n° 18.