



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Andrea Micheli

Atelier de didactique  
MASE  
Education physique et sportive  
2015-2016

Dossier « Activités gymniques 10<sup>ème</sup> »

Collège de Bois-Caran

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

## Projet « Activités gymniques » 10<sup>e</sup>

### Compétences dans et autour de l'action

**CARTON PLEIN :** Utiliser des bras « amortisseurs », « appuis » et « percuteurs » dans des situations renversées pour produire les formes demandées devant les juges (Coston, 2007).

**DUO :** Réaliser en duo une production gymnique continue et identique comportant des éléments gymniques imposés sollicitant des bras « acrobatiques » et des bras « chorégraphiques » pour être jugé en référence à un code (Coston, 2007).

### Ressources constitutives

#### Habilités motrices

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

- **Se redresser :** Utiliser des bras « percuteurs » pour résister à la rotation et arriver sur les pieds en équilibre.
- **Tourner :** Utiliser des bras « amortisseurs » pour rouler sur le dos et arriver sur les pieds en équilibre.
- **Se renverser :** Utiliser des bras « appuis » pour passer par l'ATR et chuter plat dos.

##### *Duo (Coston, 2007)*

- **Enchaîner :** Mémoriser, préciser et ralentir des bras « chorégraphiques » et « acrobatiques » pour réaliser une chorégraphie de manière continue et à l'identique.

#### Connaissances

- Permettre aux élèves d'expliciter leurs actions motrices pour identifier les conditions de la réussite.
- Connaître le code de pointage pour pouvoir juger un camarade.
- Connaître et respecter les règles de sécurité pour éviter tout accident.

#### Habilités méthodologiques

- Construire un regard technique pour coopérer et aider un camarade à progresser.

#### Attitude

- Accepter de pratiquer devant les autres pour être vu et jugé.
- Installer rapidement et correctement le matériel pour pratiquer en toute sécurité.
- Adopter une tenue vestimentaire et gestuelle pour intégrer les valeurs culturelles et sociales des activités gymniques.

## Description de l'épreuve

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

Les élèves doivent présenter les 3 sauts (saut de lapin, ATR chute plat dos et saut roulé) sur une installation avec une prise d'élan limitée, suivi d'une impulsion sur un minitrampoline et une réception sur un tapis de 40 cm surélevé.

Un code de pointage est établi afin d'évaluer le gymnaste. Chaque saut est évalué sur 11 points. Des schémas sont présents afin de situer le niveau de la production du gymnaste. Pour chacun des sauts, nous évaluerons la position des bras et de la tête à la pose des mains sur le tapis. Il est question ici de changer les « tourneurs » qui « place rapidement ses épaules en avant des mains et regarde où il est arrivé » (Coston, 2007, p.11) en « tourneur/équilibriste » qui « garde ses épaules longtemps en arrière des mains et regarde où il va » (Coston, 2007, p.11). L'objectif ici est de transformer les comportements des élèves pour qu'ils puissent arriver avec les bras tendus sur le tapis, et non déjà fléchis avec le corps et la tête regroupée. Ensuite, nous évaluerons la zone de réception de pose des mains. Le but étant d'éviter le contact direct avec le tapis. Nous évaluerons également la posture finale qui est spécifique à chacun des sauts et le maintien de la posture finale qui renvoie à l'attitude du gymnaste.

### **Duo** (Coston, 2007)

Les élèves doivent réaliser un enchaînement en duo composé de deux parties. La partie « chorégraphique » doit comprendre un départ dos à dos au sol libre, un croisement avec ondulation, un saut libre, un déplacement en cassure et une pirouette demi-tour libre. Un arrêt à l'extérieur des tapis est autorisé une fois la partie chorégraphique effectuée. La partie gymnique comprend une roulade, un saut extension, une roulade et un ATR chute plat dos. Le total des points obtenus fait un barème sur la note de 5. Les critères d'évaluation pour le duo sont les suivants : le nombre d'arrêts (continuité) et le nombre de différences (synchronisation - enchaînement en même temps). Un tableau à double entrée permet de savoir le nombre de points obtenus par les gymnastes.

**Bonus** : Un bonus de 1 point sera attribué aux élèves qui exécutent un saut roulé, qui utilisent des bras chorégraphiques lors de la première partie du duo, c'est-à-dire des bras éloignés du corps avec des mouvements amples ainsi qu'un passage à la verticale pour l'ATR chute plat dos. Nous avons donc un barème final sur la note maximale de 6.

### Organisation du concours

Le carton plein (concours collectif et individuel) et le duo sont évalués lors de la même leçon. Les élèves sont répartis en quatre groupes. Pour l'évaluation, chaque groupe est jugé par un autre groupe. Les groupes sont homogènes mais hétérogènes en leur sein. Cette organisation nous permet d'avoir des observateurs à l'intérieur du groupe pendant le cycle d'agrès et de prévoir une éventuelle absence. Les modalités du concours se déroulent selon le tableau ci-dessous. A la fin de la première partie du concours, les groupes qui étaient au carton plein passent au duo et vice versa.

La leçon d'évaluation se déroule de la manière suivante. Nous commençons par un échauffement en commun adapté à l'activité d'une dizaine de minutes). Ensuite, nous séparons la classe en deux ateliers, une partie se trouve à l'installation duo, l'autre au carton plein. Nous laissons également quelques minutes d'échauffement par installation. Au carton plein, les gymnastes s'entraînent aux 3 sauts. Au duo, chaque groupe s'entraîne sur son enchaînement. Chaque équipe est sur son installation puisqu'il y a 4 équipes et 4 installations. Le tournus se fait selon le tableau ci-dessus.

Partie	Carton plein	Juge	Duo	Juge
1	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 4	Groupe 3
2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2
	Groupe 4	Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1

#### Carton plein

**Concours collectif** : Le groupe doit choisir un gymnaste pour chaque saut. Cette répartition est discutée et négociée entre les membres du groupe. Un saut est doublé si un groupe contient 4 gymnastes. Dans ce cas, la moyenne des deux prestations du saut concerné est calculée.

**Concours individuel** : Les membres du groupe commencent par le saut de lapin, puis le saut roulé et ils finissent par la chute plat dos. Ils réalisent deux essais par saut. La note est sur 6 passages. Toutes les tentatives sont comptabilisées.

Les deux concours se déroulent en même temps. Les membres de chaque groupe choisissent le saut qu'ils souhaitent comptabiliser pour la note collective à partir d'observations faites lors

de cours précédents. Le gymnaste qui a retenu un des trois sauts verra les deux essais de ce saut réalisé lors du concours individuel compter pour le concours collectif. Les gymnastes ont un ordre de passage selon la fiche organisationnelle. Pendant l'épreuve, les juges annoncent en levant le bras qu'ils sont prêts juger le saut. Le gymnaste peut alors s'élancer. Une fois le saut effectué, le gymnaste retourne se préparer dans la zone d'attente prévue à cet effet. Grâce à la fiche organisationnelle, les juges observent et écrivent le résultat des gymnastes. Le calcul du total des points pour chaque saut du concours est effectué par l'enseignant.

Tous les élèves occupent le rôle de gymnaste et de juge lors de la même leçon. L'enseignant co-évalue et observe le déroulement de la séance. Chaque équipe possède son propre feuillet qu'elle prend avec elle lorsqu'elle change d'installation.

Lors du concours individuel du carton plein, les gymnastes ne consultent pas les juges et patientent dans le calme dans la zone prévue d'attente. Dès le début de l'épreuve, les juges récupèrent le feuillet de l'équipe des gymnastes et se répartissent les rôles. Il y a un secrétaire qui note les jugements à l'aide d'une plaquette. Les autres juges s'occupent d'observer les différents critères en se mettant à l'endroit indiqué par le plan de salle.

### **Duo**

Pour le duo, chaque élève effectue deux passages. Une tentative avec chaque fois un membre du groupe différent. Il devra donc choisir deux coéquipiers dans son groupe. Dès le début de l'épreuve, le groupe décide de l'ordre de passages des duos. Ils donnent leur feuillet aux juges. Ensuite, les juges annoncent en levant le bras qu'ils sont prêts. Le duo ajuste le tapis de 16 où il le souhaite, avant de commencer le duo. Chaque passage compte et une moyenne des deux passages est faite. Chaque élève occupe le rôle de gymnaste et de juge durant la leçon.

Lors de l'épreuve, les membres du duo ne consultent pas les juges. Une fois qu'ils ont fini leur enchaînement, ils patientent dans la zone d'attente et observent les autres duos dans le silence. Les juges se placent derrière le caisson et se répartissent les rôles. Il y a un secrétaire qui note les jugements à l'aide d'une plaquette. Les autres juges observent les arrêts, les différences et les bonus. A la fin de l'enchaînement, les juges comptent les points des duos et notent les totaux sur la fiche organisationnelle.

A la fin de la leçon, les groupes ramènent leur feuillet à l'enseignant et le rangement du matériel peut débiter en fonction du tableau ci-dessous.

**Organisation de la mise en place et du rangement du matériel**

	<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>	<b>Groupe 3</b>	<b>Groupe 4</b>
<b>Carton plein 1</b>	Mise en place		Rangement	
<b>Carton plein 2</b>		Mise en place		Rangement
<b>Duo 1</b>	Rangement		Mise en place	
<b>Duo 2</b>		Rangement		Mise en place

## **Règlement du cycle d'agrès**

### **Mise en place/rangement du matériel :**

- Chaque groupe est responsable de la mise en place, du rangement et de la sécurité de l'atelier qui lui est attribué par l'enseignant.
- Se mettre à plusieurs pour porter des choses lourdes (tapis, éléments de caisson, ...).
- Participer à la mise en place et au rangement du matériel en respectant le temps mis à disposition (5 minutes).
- Disposer son atelier en fonction du plan de la salle.
- Ne pas utiliser les installations sans l'accord de l'enseignant.
- Revenir devant le tableau lorsque son poste est monté.

### **Comportement**

- Ne pas gêner un camarade lorsqu'il est gymnaste.
- Ne pas se moquer de ses camarades.
- Respecter ses limites.
- Respecter le code vestimentaire : t-shirt dans le pantalon, cheveux attachés et enlever les bijoux.
- Ne pas sortir durant la leçon, possibilité de prendre une bouteille d'eau avec soi.

### **Sanctions**

En cas de non-respect d'une de ces règles, l'élève sera sanctionné par une annotation ou un renvoi selon la gravité.

## **Règlement du concours**

### **Les gymnastes**

- Ne pas communiquer avec les juges.
- S'assurer de la sécurité de l'installation.
- Respecter la prise d'élan.
- Régler la distance du minitrampoline.
- Effectuer ses deux essais puis aller dans la zone d'attente prévue.
- Inverser les groupes une fois que tous les membres du groupe sont passés. L'ordre de passage aux installations se fait selon la fiche organisationnelle présentée plus haut.

### **Le jury**

- Désigner un secrétaire dans le groupe.
- Se répartir les critères d'observation.
- Appeler le gymnaste quand il est prêt.
- Observer de manière sérieuse et rigoureuse.
- Relever des informations sur l'exécution des mouvements des gymnastes afin d'en tirer des conclusions sur la manière d'exécuter les mouvements.
- Remplir les fiches avec rigueur (les fiches sont remplies intégralement).
- Respecter le silence.
- Rester à l'endroit prévu pour le jury.

### **Mise en place du matériel**

La mise en place et le rangement du matériel par groupe sont également évalués lors de la leçon d'évaluation. Ils se font selon l'organisation prévue au tableau. Chaque groupe est responsable de la mise en place sécurisée et du rangement de l'atelier qui lui est attribué. Le temps limite est de 5 minutes.

### **Sanctions**

En cas de non-respect d'une de ces règles, l'élève se verra enlever 0,5 pt sur la note de compétence autour de l'action. L'enseignant co-évalue en direct (il peut s'aider d'une éventuelle vidéo). Il peut ainsi vérifier que les fiches ont été remplies correctement.



## Evaluation

### Compétences dans l'action

**Carton plein : Performance collective** (coefficient 1)

**/6**

Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Saut de lapin	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9
Saut roulé	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9
Chute plat dos	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9

*Les éléments non réalisés entraînent la note de 2*

**Carton plein : Maitrise individuelle** (coefficient 3)

**/6**

Tous les sauts comptent et doivent être présentés deux fois.

Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Saut de lapin	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9
Saut roulé	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9
Chute plat dos	22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	≤9

*Les éléments non réalisés entraînent la note de 2*

**Duo : Maitrise de l'enchaînement** (coefficient 2)

**/6**

Chaque passage compte, on fait la moyenne des deux passages.

Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Points	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	≤7
Bonus	Bras chorégraphiques : + 1 point		Sauts roulés. + 1 point		Passage à la verticale pour l'ATR chute plat dos ; + 1 point		

**Compétences autour de l'action** (Coefficient 1)

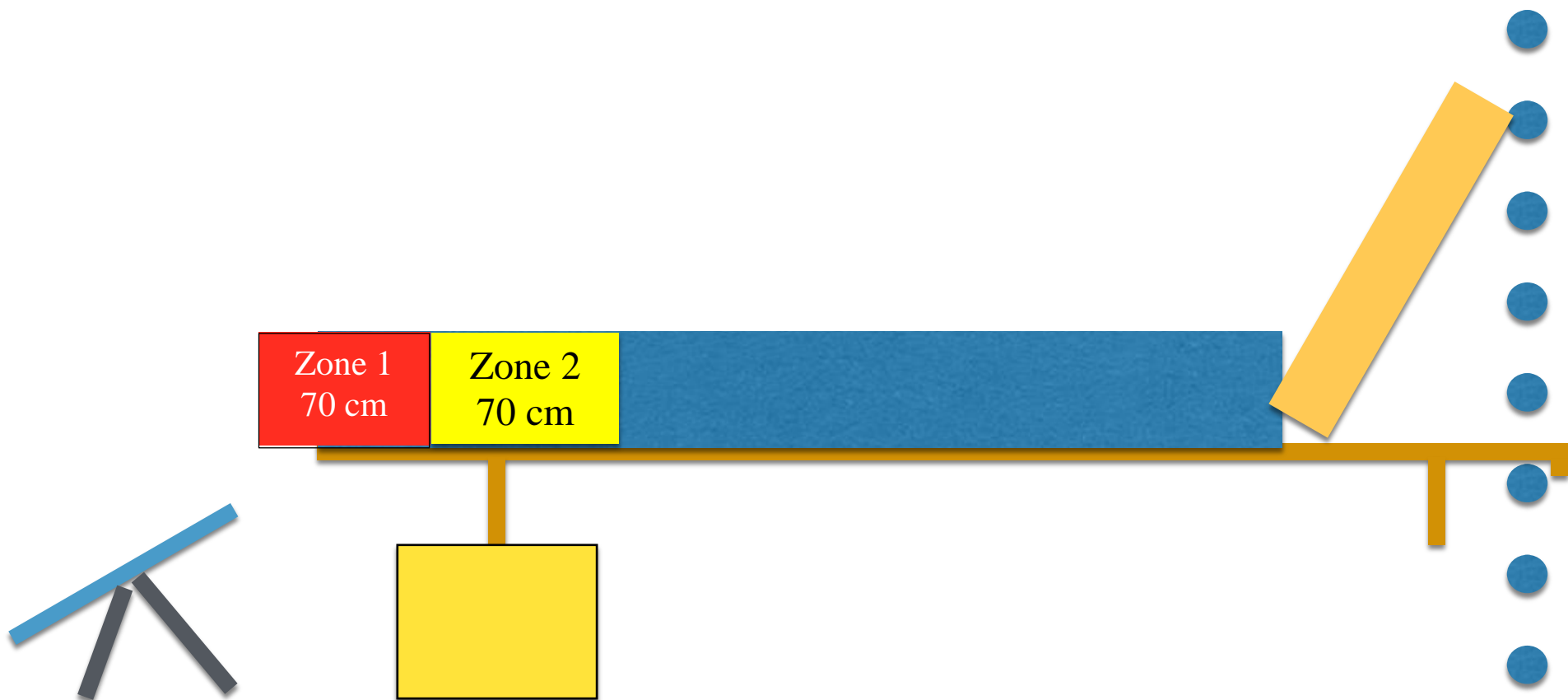
**/6**

L'évaluation est réalisée par l'enseignant à partir des prescriptions du règlement

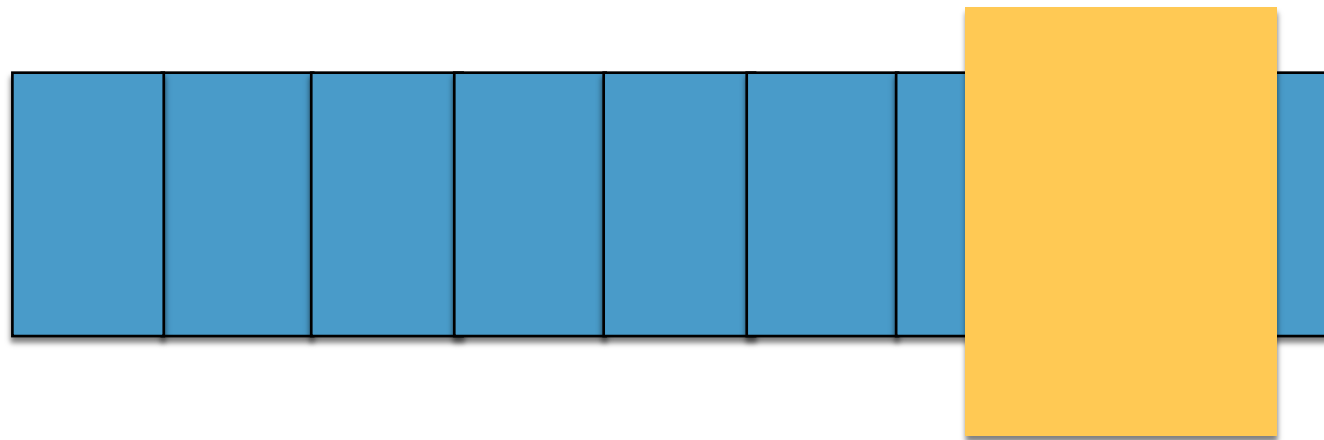
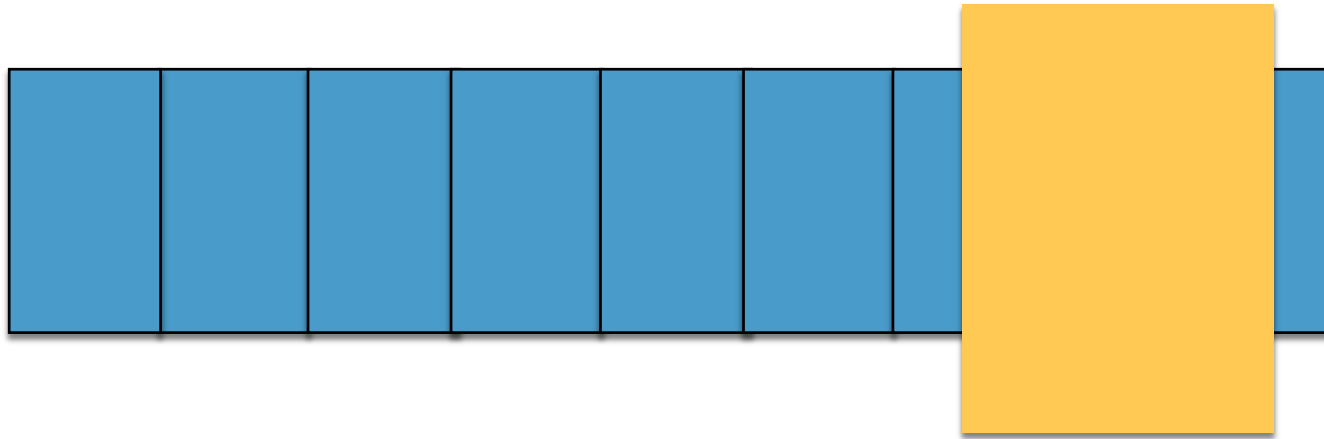
- Respect du règlement du concours pour les gymnastes (2 points)
- Respect du règlement du concours pour le jury (2 points)
- Mise en place et rangement du matériel (2 points)

**Moyenne : /6**

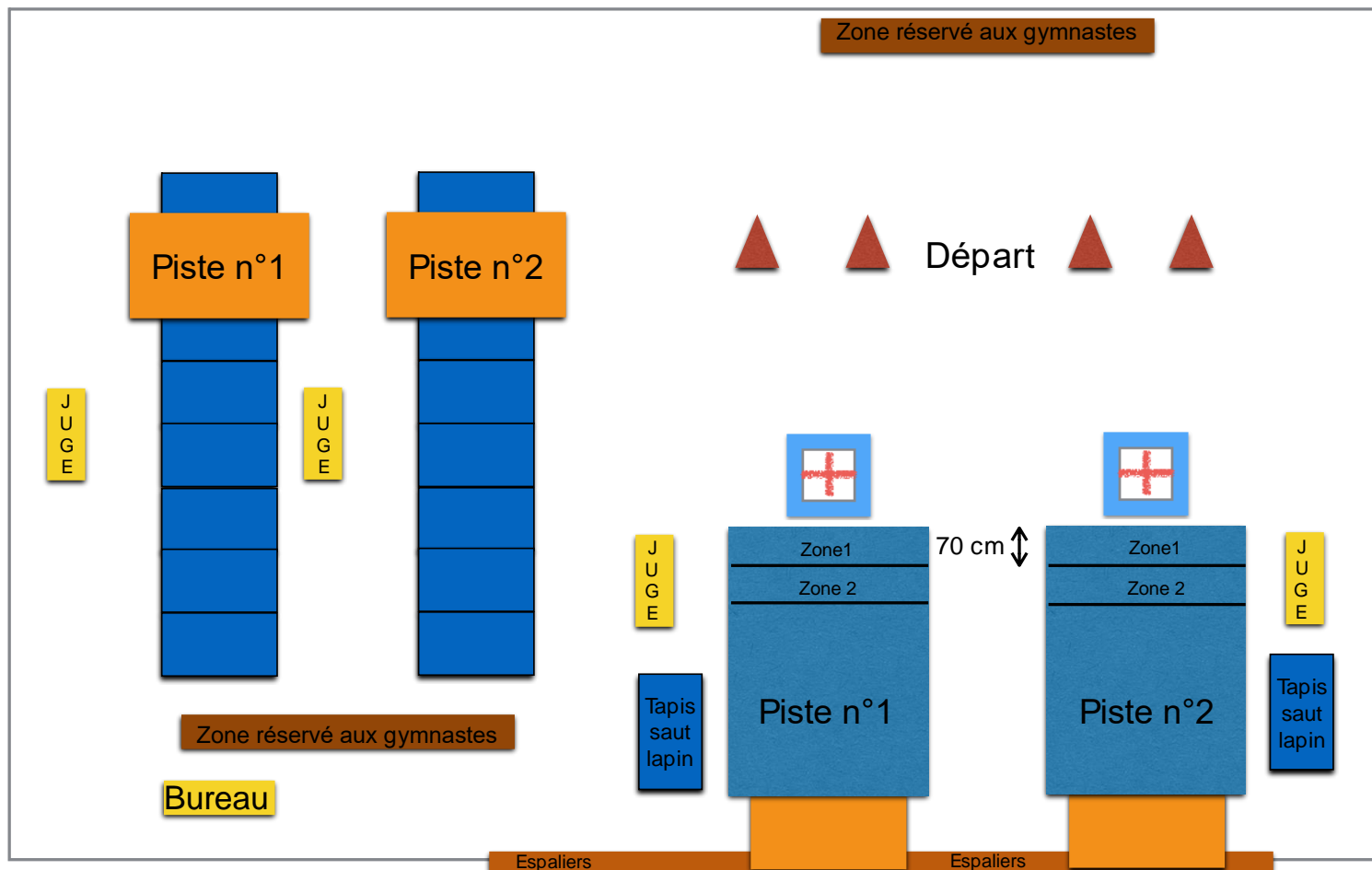
## Plan de montage du carton plein



## Plan de montage du duo



## Plan de la salle pour l'évaluation

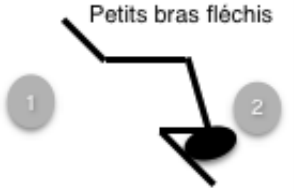



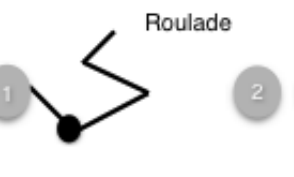
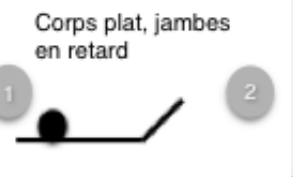
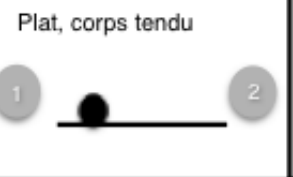
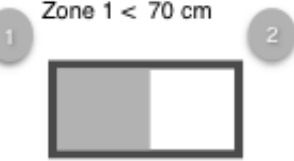
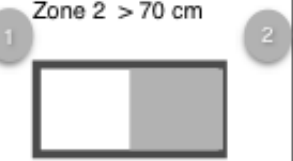




# ATR CHUTE PLAT DOS

Prénom du gymnaste:.....

Groupe n°.....

Juges: .....

	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Posture à l'appui des mains</b>	<p>Petits bras fléchis</p> 	<p>Moyens bras fléchis</p> 	<p>Grands bras + épaules fermées</p> 	<p>Grands bras + épaules alignées et ouvertes</p> 
<b>Posture à la réception</b>	<p>Roulade</p> 	<p>Corps plat, jambes en retard</p> 	<p>Plat, corps tendu</p> 	
<b>Zone de réception</b>	<p>Zone 1 &lt; 70 cm</p> 	<p>Zone 2 &gt; 70 cm</p> 		
<b>Position finale</b>	<p>Non maintenue</p> 	<p>Maintenue 2 secondes</p> 		

1er saut points:...../11

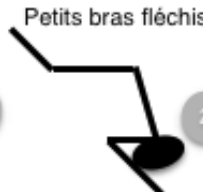
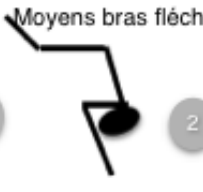
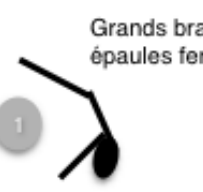






2ème saut points:...../11

# SAUT ROULE

Prénom du gymnaste:.....

Groupe n°.....

Juges: .....

	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Posture à l'appui des mains</b>	<p>Petits bras fléchis</p> 	<p>Moyens bras fléchis</p> 	<p>Grands bras + épaules fermées</p> 	<p>Grands bras + épaules alignées et ouvertes</p> 
<b>Posture à la réception</b>	<p>Non relevé sur le dos</p> 	<p>Debout à l'aide des mains</p> 	<p>Debout sans l'aide des mains</p> 	
<b>Zone de réception</b>	<p>Zone 1 &lt; 70 cm</p> 	<p>Zone 2 &gt; 70 cm</p> 		
<b>Position finale</b>	<p>Non maintenue</p>	<p>Maintenue 2 secondes</p>		

1er saut points:...../11





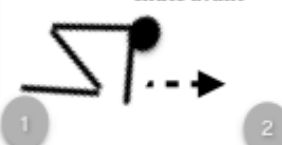






2ème saut points:...../11

# SAUT DE LAPIN

Prénom du gymnaste:.....

Groupe n°.....

Juges: .....

	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Posture à l'appui des mains</b>	<p>Petits bras et hanches basses</p> 	<p>hanches basses</p> 	<p>hanches moyennes</p> 	<p>Hanches hautes</p> 
<b>Posture à la réception</b>	<p>chute avant</p> 	<p>Pieds et mains au sol</p> 	<p>Debout</p> 	
<b>Zone de réception</b>	<p>Zone 1 &lt; 70 cm</p> 	<p>Zone 2 &gt; 70 cm</p> 		
<b>Position finale</b>	<p>Non maintenue</p> 	<p>Maintenue 2 secondes</p> 		

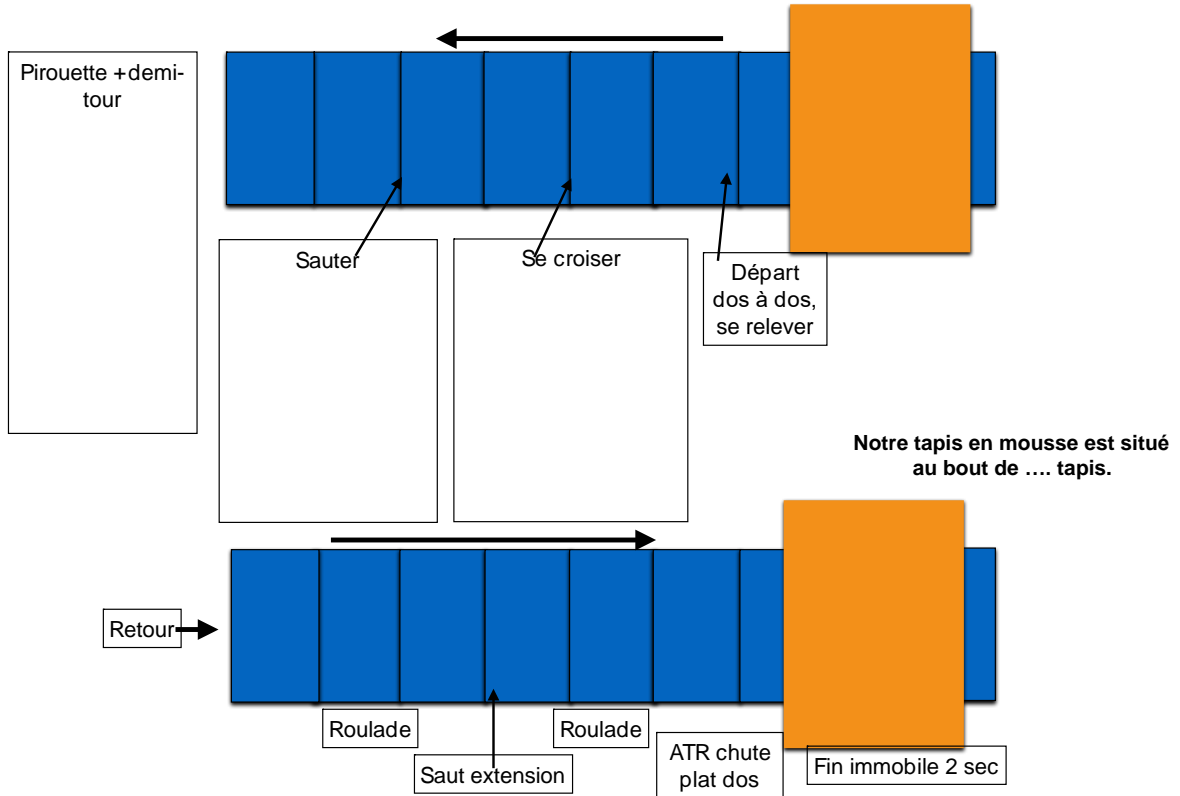
1er saut points:...../11

2ème saut points:...../11

# Evaluation du duo

## Programme duo

Prénoms : ..... / ..... / .....



**Tableau du duo**

Code	LES POINTS OBTENUS								
A R R E T S	0	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	7	8	9	10	11	12	13	14
	2	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11
	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	2	3	4	5	6	7	8	9
	7	1	2	3	4	5	6	7	8
	7	6	5	4	3	2	1	0	
	DIFFERENCES								



## Fiche d'évaluation pour le duo

Equipe gymnaste n°.....

Equipe juge n°.....	Nom du juge
Secrétaire	
Observation des arrêts	
Observation des différences	
Observation des bonus/pénalités	

Prénoms des gymnastes	Points obtenus (arrêts et différences)	Bras chorégraphiques OUI/NON	ATR plat dos OUI/NON	Saut roulé OUI/NON	Bonus
1...../.....					
2...../.....					
3...../.....					
4...../.....					
5...../.....					
6...../.....					

Code	LES POINTS OBTENUS								
ARRÊTS	0	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	7	8	9	10	11	12	13	14
	2	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11
	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	6	2	3	4	5	6	7	8	9
	7	1	2	3	4	5	6	7	8
		7	6	5	4	3	2	1	0
	DIFFERENCES								

**Utilisation des bras chorégraphiques + 1pt : OUI/NON**

**ATR chute plat dos - passage à la vertical + 1 pt: OUI/NON**

**Saut roulé + 1 pt: OUI/NON**

**Oubli d'un élément – 1pt : OUI/NON**

## **SAPSR « ATR tombé plat dos » (Ubaldi, Coston, Coltice & Philippon, 2006)**

### **Analyse technique experte de l'ATR tombé plat dos (Pernet, 1994 ; Goirand, 2006)**

D'après Coston (2007), nos intentions sont d'amener nos élèves à faire un pas en avant entre le « tourneur » dans laquelle les élèves pratiquent une gymnastique du « tourner » vers le « tourneur/équilibriste » (p.12). Ce choix « 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» (Ubaldi & al., 2006, p.12).

Après une course d'élan et une impulsion sur un minitrampoline, « la situation demande aux élèves, (...) de se porter à l'appui tendu renversé sur les mains pour tomber sur le dos, en position allongée » (Goirand, 2006, p.99).

#### **La course d'élan et l'impulsion**

La course d'élan est progressivement accélérée afin d'arriver à une vitesse optimale au minitrampoline. Le dernier appel est long et rasant « pour permettre de conserver au mieux l'énergie acquise auparavant » (Pernet, 1994, p.39). L'impulsion se fait avec les deux jambes sur la croix du minitrampoline. A ce moment, le centre de gravité est en arrière par rapport aux pieds. Les bras sont dirigés vers l'arrière et le bassin en rétroversion. On retrouve une extension des chevilles et des jambes dès que l'élève quitte le trampoline. Lors de l'impulsion, selon Pernet (1994), « 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) » (p.39).

#### **Après le rebond**

Après le rebond, il faut tirer les hanches vers le haut (ouverture de l'angle jambe/tronc) et ouvrir les épaules (ouverture de l'angle bras/tronc). Les bras sont tendus vers l'avant. L'élève recherche un alignement des jambes et du tronc en tirant les talons vers le haut.

#### **Posture avant la pose des mains**

Le regard est dirigé entre les mains jusqu'à la pose de ces dernières. Les bras résistent à la fermeture des épaules. Le corps est en position C+.

### **A la pose des mains**

Le regard est dirigé vers les mains et les bras sont tendus. Le corps des élèves doit avoir un angle « d'au moins 45° par rapport à l'horizontale » (Pernet, 1994, p.39). Le corps est gainé et tous les segments sont alignés. Il faut résister à la fermeture des épaules.

### **Le tombé plat dos:**

L'élève doit utiliser ses « bras appuis » pour résister à la rotation. Le regard de l'élève se dirige maintenant vers l'arrière. Ensuite, déclencher la chute par les talons et garder les bras tendus en s'allongeant. Il est fondamental de « tonifier le corps, des appuis manuels à l'extrémité des jambes, en une forme droite » (Goirand, 2006, p.137). Il s'agit pour les élèves, de 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).

### **La position finale**

Il s'agit de garder la position finale durant 2 secondes. Lors de cette position finale, l'élève garde ses bras tendus aux oreilles afin de maintenir un gainage jusqu'à la fin de l'exécution de l'ATR chute plat dos.

Selon Goirand (1998), la chute plat dos demande une maîtrise des contradictions suivantes :

- « Reculer pour avancer, c'est-à-dire reculer les épaules tout en assurant le déplacement vers le tapis de chute »
- « Monter pour descendre, c'est-à-dire faire un effort des épaules vers le haut tout en acceptant la chute sur le dos »
- « Se redresser pour se renverser, c'est-à-dire conserver des repères visuels orientés vers l'avant tout en acceptant le renversement sur le dos » (p.99).

## Description des difficultés observées lors de la situation de référence

Le niveau initial des élèves étant très différent, j'ai pu observer différents comportements lors de la situation de référence.

En 1998, Goirand a analysé les difficultés des élèves lors de l'exécution d'un ATR chute plat dos suite à une pose des mains sur un tapis. La situation s'effectue sans minitrampoline dans son cas. Lorsque les élèves ont à leur disposition une réception confortable (exemple tapis moyen de 40cm), ils ont tendance à chercher un « appui sur le dos » (Goirand, 1998).

Le comportement des élèves est alors le suivant : ils avancent les épaules, plient les bras, gardent la tête en flexion et ne contractent pas les muscles lors de la chute plat dos. En réalité, ils ont du mal à différencier l'exécution entre les « bras amortisseurs » du saut roulé et les « bras appuis » de l'ATR chute plat dos.

Les images ci-dessous illustrent ces différentes difficultés.



Figure 1 : La phase de vol est absente. L'élève recherche tout de suite le contact avec le tapis. L'angle bras-tronc est fermé.

Figure 2 : L'élève pose d'abord les épaules, ensuite le dos et enfin les jambes. Il roule sur le dos.



Figure 3 : C'est un comportement prometteur. La phase d'envol est plus longue et plus aérienne. Le regard est dirigé vers les mains et les bras sont tendus. La zone de pose des mains est plus lointaine et l'élève résiste à la fermeture des épaules. Selon l'analyse experte, il



est fondamental de « tonifier le corps, des appuis manuels à l'extrémité des jambes, en une forme droite » (Goirand, 2006, p.137). Cependant, cet élève manque encore un peu de tonus musculaire afin d'aligner tous ses segments. En effet, après l'impulsion, les jambes relâchent le gainage et se retrouvent légèrement pliées.

En rapport avec l'analyse experte présentée plus haut, on peut voir que l'élève comprend l'utilisation de ses « bras appuis » pour résister à la rotation. Il comprend également le rôle



des épaules et du regard. Pour cela, l'élève doit construire de nouveaux repères afin de réduire la « zone aveugle » (Coston, 2007, p.11) et pouvoir créer un nouvel équilibre.

Figure 4 : L'élève a les bras pliés et la tête en flexion.

Il est difficile de faire la différence entre un ATR chute plat dos et un saut roulé. Les élèves arrivent à se renverser mais ne font pas la différence entre ces

deux éléments. Lors de la course d'élan, les élèves ralentissent à l'arrivée sur le minitrampoline. L'impulsion est souvent « amortie ». On ne retrouve pas l'extension des chevilles et des jambes décrite dans l'analyse experte dès que l'élève quitte le trampoline. La phase de vol est minime et rasante. Lorsque l'élève touche les mains sur le tapis, les pieds sont encore en contact avec le minitrampoline (figure 1). L'angle bras-tronc est relativement fermé et chez certains, la pose des mains se fait sur le bord du tapis. L'élève a tendance à fléchir ses bras et son regard est dirigé vers l'arrière (figure 4). Il a une représentation spatiale vers l'avant et vers le bas. C'est à ce moment-là qu'il ne fait pas la différence entre les « bras amortisseurs » du saut roulé et les « bras appuis » de l'ATR chute plat dos. Le renversement ressemble alors plus à une roulade en commençant par les épaules, le dos puis les jambes (figure 2). L'élève ne chute pas en un seul bloc, mais s'écrase sur le tapis. Il groupe son corps et ferme ses épaules. Il relâche son gainage après l'impulsion et donc son corps se retrouve très rapidement plié. L'élève déclenche alors sa chute par le haut du corps (les épaules) et pas par les talons comme il est précisé dans l'analyse experte.

Il s'agit donc de résoudre les problèmes énoncés plus haut par Goirand (1998) dans l'analyse experte de l'ATR chute plat dos :

Pour descendre : « pousser vers le haut », pour avancer : « reculer les épaules » et pour se renverser : « se redresser ».

La SAPSR ci-dessous permet aux élèves de construire de nouveaux repères afin de diminuer la « zone aveugle » (Coston, 2007, p.11), car pour l'élève, la perte visuelle de ses repères de terrain représente un risque. Elle va permettre de travailler l'ouverture des épaules et la posture du corps au moment de la pose des mains sur le tapis. L'élève doit ainsi transformer l'appui de ses bras (de petites antennes à grandes antennes) et adopter une posture alignée de son corps au moment de la pose des mains. Le dispositif permet ainsi de travailler la posture

du corps lors de la pose des mains sur le tapis (tête rentrée trop tôt, épaules trop avancées et bras fléchis).

## Architecture de la SAPSR « ATR tombé plat dos » (Ubaldi & al., 2006)

Les élèves ont énoncés les règles d'actions de l'ATR chute plat dos lors de la SR situé au début du cycle, mais éprouvent des difficultés quant à les mettre en pratique. C'est pour cela que nous avons proposé cette SAPSR à ce moment-là.

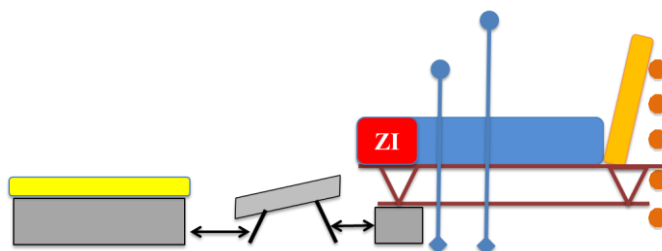
### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » pour passer par l'ATR et chuter plat dos.

**But :** Réaliser un ATR tombé plat dos suite à une impulsion sur un minitrampoline.

**Critère de réussite :** Toucher l'élastique avec les omoplates.

**Organisation :** On retrouve 2 installations et 2 groupes de 4 élèves. 1 groupe par installation, dans lequel il y a deux juges situés devant un caisson sur le côté et deux gymnastes. Le gymnaste effectue deux sauts à la suite. Lors de chaque saut effectué, il rejoint les juges afin d'avoir un retour sur son saut (le retour se fait selon le code de pointage). Une fois les deux sauts effectués, le gymnaste devient juge et inversement. Tous les membres du groupe passent au minimum une fois en tant que gymnaste et une fois en tant que juge. Les juges observent les éléments suivants : posture du corps à l'appui des mains et posture du corps à la réception. Les juges seront également attentifs à la partie du corps qui écrase l'élastique.



**Contrainte :** Poser les mains dans la zone autorisée.

**Choix des élèves :** La distance entre le caisson et le minitrampoline ainsi qu'entre le minitrampoline et le tapis.

**Variante:** Varier la hauteur et la distance de l'élastique (par rapport à la zone de pose des mains).

### **Règles d'action**

#### **A la pose des mains:**

- Mon regard est dirigé à l'endroit de la pose des mains (zone autorisée).
- Je garde mes épaules ouvertes et mes bras tendus, mes coudes sont verrouillés.

#### **Renversement jusqu'au passage à l'ATR:**

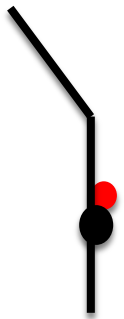
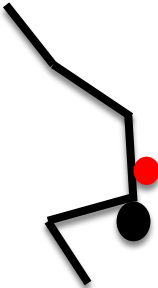
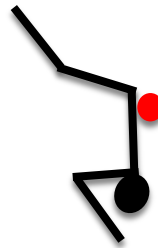
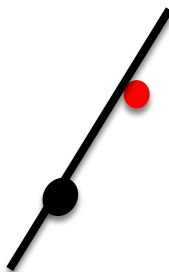
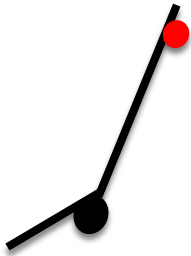


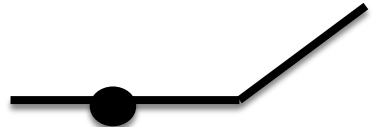

- Je résiste à la fermeture des épaules.
- J'aligne mains/épaules/bassin à la verticale.

#### **Tombé plat dos:**

- Je déclenche la chute par mes talons.
- Je repousse le tapis avec mes bras et mes épaules.
- Je résiste à la fermeture des épaules.



## Code de pointage pour la SAPSR

	3 Points	3 Points	1 Points
Posture à la pose des mains et partie du corps qui touche l'élastique			
Posture après le passage à la vertical et partie du corps qui touche l'élastique			
Posture à la réception			

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

Dans cette SAPSR « 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 (hauteur des épaules). L'objectif étant pour l'élève de coucher l'élastique par les épaules » (Ubaldi & al., 2006, p.28).

### **Le but et le critère de réussite**

Le but et le critère de réussite de la SAPSR aide à la compréhension des exigences de la tâche pour l'élève, à savoir réaliser un ATR tombé plat dos suite à une impulsion sur un minitrampoline. Le fait de venir toucher l'élastique avec ses omoplates renvoie à la qualité de l'utilisation des bras appuis et du maintien du tonus musculaire de la part de l'élève. Rappelons qu'une des ressources du projet est d'utiliser des bras « appuis » pour passer par l'ATR et chuter plat dos. En effet, comme le dit Coston (2007), « les bras « appuis » vont résister à la rotation pour permettre une réception « plat dos » après un passage par la verticale renversée » (p. 3).

### **L'élastique**

L'élastique se situe à 1 mètre 60 du sol et à 60 cm de hauteur du tapis, à la hauteur des épaules de l'élève lorsqu'il se retrouve en ATR. Il est situé en arrière de la zone de pose des mains. Cet aménagement permet à l'élève de se construire un « repère proprioceptifs » (Coston, 2007). Il sert à « favoriser l'ouverture de l'épaule dans le cadre du tombé plat dos » (Ubaldi & al., 2006, p.28).

L'élastique est placé à 80 cm du bord du tapis. Il permet de faire ressortir les comportements que nous souhaitons voir apparaître chez l'élève. Le fait de devoir écraser l'élastique avec les omoplates favorise l'ouverture des épaules. En effet, l'élastique permet le franchissement à la verticale lors de l'ATR et tous les segments doivent être alignés. Il s'agit de faire construire chez l'élève de nouveaux repères dans l'espace et dans le temps (sortir de la « zone aveugle » (Coston, 2007, p.11)). Outre le fait d'augmenter les repères proprioceptifs et kinesthésiques, cet aménagement permet le travail des bras appuis. Il force l'élève à lutter contre la rotation afin d'écraser l'élastique.

Ainsi, pour respecter le critère de réussite, l'élève doit anticiper l'ouverture des épaules et agrandir la position en utilisant ces bras appuis afin de réussir sa chute plat dos.

En mettant l'élastique plus haut (à 100cm) et en l'éloignant à 80 cm de la zone de pose des mains, nous permettons à l'élève de maintenir l'ouverture des épaules lors de la phase de la

chute. Dans ce cas, l'élève doit toucher l'élastique avec les mollets. Cela force l'élève à « se grandir » pour chuter plat dos. L'élastique nous donne alors également de l'information sur le déclenchement et sur la fin de la chute plat dos. L'élève aura de nouveaux repères afin de réduire la « zone aveugle » (Coston, 2007, p.11). Pour réaliser cette situation, l'élève doit pousser ses talons vers le haut pour arriver à la verticale lors de l'ATR. Il doit contracter tous ses muscles et verrouiller ses articulations (poignets, coudes, épaules, abdos, hanches, genoux, chevilles). Pour finir, il doit déclencher sa chute par ses talons et garder cette position.

### **Zone interdite de pose des mains**

Cette zone interdite située à 80 centimètres du bord du tapis va empêcher l'élève de rechercher tout de suite le contact avec le tapis (figure 1). L'élève doit prendre de l'information devant soi en regardant là où il va placer ses mains. Son regard est donc dirigé vers la zone autorisée, c'est la cible à atteindre pour la pose des mains. On cherche la construction des « bras appuis » (Coston, 2007). Cette zone tracée sur le tapis permet à l'élève d'avoir un repère. En effet, « l'élève dans son exécution a besoin pour se construire, de repères extérieurs (...) L'enseignant favorise ce repérage par des zones tracées sur le tapis » (Ubaldi & al., 2006, p.28). De plus, cette zone interdite favorise une phase de vol plus longue en C+. Cet aménagement fait comprendre au gymnaste qu'il doit chercher vers l'avant, ouvrir ses épaules, arriver les bras tendus sur le tapis et éviter de rentrer la tête. C'est le pas en avant du « tourneur/équilibriste » (Coston, 2007). Le regard est orienté vers les mains plus longtemps et cela provoque un retardement dans la phase de la chute plat dos.

### **Le juge et le code**

Les juges sont placés sur le côté de l'installation du carton plein. Ils doivent observer avec quelle partie du corps l'élève touche l'élastique ainsi que la posture du corps à la réception. Ces observateurs vont « émettre un avis qui échappe aux références personnelles... les élèves vont construire durant le cycle un mode de compréhension, de communication qui dépasse le jugement de valeur personnelle emprunt d'affectivité et de croyance » (Coston, 2007, p.3). C'est ce que Coston (2007) appelle « une sécurité socio-affective » (p.3). Le code est imagé, cela permet aux élèves de mieux comprendre les attentes de l'enseignant. Il permet de construire un « regard technique » indispensable à l'activité gymnique » (Ubaldi & al., 2006, p.23).

Un retour écrit n'est pas nécessaire dans ma situation. Cependant, il est fondamental de sensibiliser les élèves sur ce qu'ils doivent observer et quand ils doivent l'observer. C'est

pour cela que j'ai mis à leur disposition des fiches A3 sur le caisson des observateurs. Deux juges font un retour au gymnaste en fonction du code. Le tournus entre juges et gymnastes est le même que lors de la SE.

Ce système permet de construire un regard technique pour aider un camarade, pour « coacher », pour progresser, pour coopérer et/ou pour juger une production gymnique et d'accepter de pratiquer devant les autres pour être vu et jugé (ressources du projet).

### **Zone de départ et zone d'arrivée**

La situation possède une zone de départ et une zone d'arrivée. Ces zones permettent « une réalisation sans risque physique et en totale autonomie » (Coston, 2007, p.3). La longueur de la prise d'élan est limitée et la réception est confortable. C'est ce que Coston appelle la « sécurité physique » (Coston, 2007, p.3).

L'élément de caisson permet de limiter la prise d'élan. L'élève doit faire son dernier appel loin du minitrampoline, sur une jambe. Ce dispositif permet un dernier élan horizontal long et rasant. Les élèves peuvent varier la distance entre l'élément de caisson et le minitrampoline et entre le minitrampoline et le tapis. Mon objectif est que l'élève n'appréhende pas le vide et qu'il prenne confiance en augmentant de plus en plus la distance entre les engins. Une phase d'envol plus grande permet de transformer les comportements des élèves. Ces derniers « coordonnent et anticipent l'ouverture des épaules et des hanches. Ils conservent la position tendue dans leur phase aérienne grâce à une meilleure impulsion. L'équilibre est ainsi centré sur la position renversée aérienne » (Coston, 2007, pp.12-13).

## SAD « Allers-retours en tenant l'ATR »

### Description précise des comportements de l'élève que je souhaite transformer

Comme on peut voir sur les photos ci-dessous, Andrea<sup>1</sup> a les épaules trop avancées. Il laisse ses épaules se fermer sur son tronc, alors que l'ouverture de l'épaule « caractérise la nouvelle coordination motrice. Elle permet de freiner ou de bloquer la rotation » (Coston, 2007, p.12). Cet élève n'aligne pas ses segments mains/épaules/hanche. Il ne parvient pas à s'établir à l'ATR. Il arrondit de plus en plus son corps au fur et à mesure de l'avancée de la chute plat dos. Il plie également les bras mais surtout relâche ses muscles, ce qui provoque un roulé sur le dos.



Andrea rentre également trop vite la tête. Il doit comprendre que le regard se fait en deux temps : tout d'abords, il doit regarder vers les mains afin de s'établir à l'ATR, ensuite, il doit regarder vers l'arrière pour initier la chute plat dos.



La SAD suivante tente alors de gommer le problème de l'avancement des épaules et de faire comprendre le rôle du regard comme expliqué plus haut.

Andrea va devoir maîtriser les contradictions de Goirand (1998) :



- « Reculer pour avancer, c'est-à-dire reculer les épaules tout en assurant le déplacement vers le tapis de chute »
- « Monter pour descendre, c'est-à-dire faire un effort des épaules vers le haut tout en acceptant la chute sur le dos »
- « Se redresser pour se renverser, c'est-à-dire conserver des repères visuels orientés vers l'avant tout en acceptant le renversement sur le dos ». (p.99)

<sup>1</sup> Prénom fictif

Avec la situation proposée ci-dessous, Andrea pourra transformer son comportement de façon à assimiler les règles d'action suivantes :

### **A la pose des mains**

Je regarde entre mes mains en gardant mes bras tendus. Je verrouille mes articulations.

### **Le tombé plat dos**

Je maintiens mon tonus musculaire et tous mes segments sont alignés.

Je résiste à la fermeture des épaules.

Après l'établissement à l'ATR, je déclenche ma chute par les talons.

J'ai donc choisi de proposer la SAD suivante à cet élève. Je me suis inspiré de Goirand (1998). Andrea devrait pouvoir découvrir qu'il est possible d'empiler tous ses segments et de maintenir la position de l'ATR en contractant ses muscles. L'objectif est qu'il éprouve des sensations d'ouverture et de résistance de ses épaules et de ses bras. Cet élève va donc devoir verrouiller ses articulations, maintenir tout au long de l'exercice son tonus musculaire, reculer ses épaules et déclencher sa chute par les talons.

## Architecture de la SAD « Allers-retours en tenant l'ATR » (Goirand, 1998)

### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » pour passer par l'ATR et chuter plat dos.

**But :** Tenir l'ATR en prenant appui successivement contre le tapis et le mur ou les espaliers.

**Critère de réussite :** Réussir deux allers-retours sans s'écrouler.

**Organisation :** Monter au préalable à l'aide des espaliers (ou au mur) et aligner les segments mains/épaules/hanche (Figure 1). Deux pareurs en face d'un mur maintiennent un tapis à la verticale. Le gymnaste effectue des vas-et-vients entre les espaliers (ou le mur) et le tapis en position renversée. Pour se faire, il cherche l'appui sur le tapis avec le talon, une jambe après l'autre. (Figure 2). La zone de pose des mains est située à 20 cm des espaliers ou du mur.

**Contrainte :** Chercher l'appui avec le talon une jambe après l'autre.

**Choix des élèves :** L'ordre d'alternance des jambes (appuis des talons).

**Variables didactiques :**  $B < A$  pour les élèves en difficulté.  $B = A$  pour les élèves qui touchent facilement le tapis.  $B > A$  pour les gymnastes avancés.



Figure 1

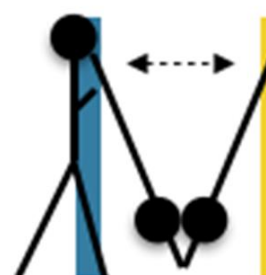
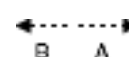
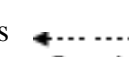


Figure 2



### Règles d'action

- J'initie mes mouvements de bascule à l'aide d'un talon « antenne ».
- Je contracte les muscles de mon corps à l'ATR.
- Je cherche à maintenir un alignement des segments mains/épaules/bassin/pieds à la verticale (Goirand, 1998), mais aussi lorsque que je me retrouve en déséquilibre dorsal, ventral.
- Je recule mes épaules lorsque je bascule.
- Je regarde entre mes mains, ma tête est entre mes bras

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

### **Le but et le critère de réussite**

Le but et le critère de réussite de la SAD aide à la compréhension des exigences de la tâche pour l'élève, à savoir tenir l'ATR en prenant appui successivement contre le tapis et le mur. L'élève tente de faire le plus d'allers-retours possible. En pratiquant cette SAD, les élèves en difficulté peuvent jouer avec ces différentes positions d'équilibre et créer des repères kinesthésiques et proprioceptifs afin de chuter d'un seul bloc lors de l'ATR chute plat dos au carton plein.

### **Les espaliers**

L'élève doit tout d'abord monter à l'aide des espaliers et aligner les segments mains/épaules/hanche. En initiant la situation de cette manière, on permet à l'élève de se focaliser sur le maintien du tonus musculaire et le verrouillage de ses coudes et de ses épaules afin monter progressivement en ATR et de tenir cette position. Lors du passage à l'ATR, j'ai pu constater qu'Andrea avait le corps arrondi et cela provoquait un roulement sur le dos. Le fait de pratiquer cette SAD aux espaliers met donc l'élève dans de bonnes conditions afin de pouvoir travailler les différents équilibres.

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

Le tapis de 16 cm est disposé en long et tenu par deux aides, dont l'enseignant. L'élève doit, dans un premier temps, appuyer sa tête contre le tapis lorsqu'il bascule. C'est un repère pour lui. Ce tapis est alors disposé proche de l'élève afin de réussir le passage de l'espalier au tapis pour commencer. L'élève se sentira en sécurité en ayant un appui avec la tête sur le tapis. Il n'appréhendera pas le vide qui se trouve derrière lui. Ensuite, seuls les talons devront toucher le haut du tapis, il devra donc maintenir un tonus musculaire afin d'éviter qu'une autre partie de son corps ne touche le tapis. La distance du tapis par rapport à l'élève est alors par la suite augmentée comme le précise les variables didactiques.

L'élève passe d'un équilibre ventral, à un équilibre vertical, puis à un équilibre dorsal. Ce tapis, disposé proche ou loin de l'élève, va lui permettre de s'établir en équilibre dorsal. L'élève construit alors un nouveau repère. L'ouverture des épaules, le verrouillage des coudes et des épaules, et le maintien du tonus musculaire sont des règles d'action fondamentales à la réalisation de la SAD.

Dans cette situation, le déclenchement du mouvement avec le talon montre toute son importance. Si l'élève ne déclenche pas son mouvement à l'aide de son talon, il n'arrivera pas



à toucher le tapis avec ce dernier. L'obliger à toucher le tapis avec le talon le force à reculer ses épaules en gardant les bras tendu. Cela lui permet de lutter contre la chute. Ce n'est pas la seule règle d'action fondamentale, en effet, l'élève doit garder sa tête entre ses mains avec le regard dirigé vers ses mains. Le corps est alors aligné.

### Variables didactiques

La distance entre les espaliers et la zone de pose des mains (A) et la distance entre la zone de pose des mains et le tapis (B) permet de travailler avec des élèves selon leur niveau.

L'élève fait des allers/retours en appliquant toutes les règles d'action annoncées plus haut (Figure 3).

On peut rapprocher le tapis du gymnaste pour les élèves éprouvant des difficultés (Figure 4). Ces élèves peuvent, comme évoqué plus haut dans l'analyse, appuyer leur tête contre le tapis. Cela corrige la position des épaules qui ne peuvent se retrouver en avant à cause de la présence du tapis.

On peut éloigner le tapis pour les élèves ayant des facilités (Figure 5). On peut imaginer un déplacement avec les mains en direction du tapis de la part du gymnaste.



Figure 3



Figure 4

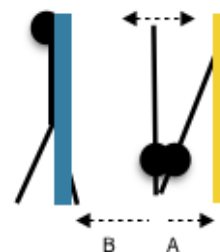


Figure 5

## **SAD « ATR en frontal »**

### **Description précise des comportements des élèves que je souhaite transformer**

Les élèves ont des lacunes sur l'ATR. Ils fléchissent les bras et ferment les épaules. Ils ont généralement peur de chuter vers l'avant. Ils ont du mal à aligner les bras-épaules-bassin à la verticale en contractant les muscles. De manière générale, ils sont cambrés lorsqu'ils se mettent en ATR. Selon Goirand (1998), « Les épaules restent à la verticale des mains, la jambe de poussée, par une action brève et explosive, quitte le sol rapidement et la jambe libre se fléchit pour porter le talon le plus près possible de la verticale au-dessus de la tête » (Goirand, 1998, p. 52). Chez ces gymnastes en difficulté, « la tête des élèves se redresse et garde une orientation vers l'avant (horizontalité du regard) » (p.53).

Certains élèves n'arrivent pas à basculer en ATR tombé plat dos. Leurs jambes ne passent pas au-dessus de leur corps. Cela peut être dangereux car ils « écrasent leur corps » et la nuque subit tout le poids du corps. Ce genre d'élève fléchit les bras « comme s'il voulait réduire la distance qui le sépare du tapis ou du sol » (Goirand, 1998, p. 55).

Sur la base sur l'analyse experte présentée plus tôt dans ce dossier, l'élève doit « construire un système de repère spatiaux et de coordinations segmentaires qui lui permettent de maintenir ou d'utiliser cette position » (Goirand, 1998, p. 66). 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). Dans la SAD suivante, l'élève doit aligner ses segments. En cas de non maintien de ces segments, l'élève plie les bras, prend appui avec la tête sur le sol et risque de s'écrouler, cela peut être dangereux. Selon Goirand (1998), « 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 abandonnées » (p. 67). Ainsi, pour permettre le maintien de l'ATR, il est nécessaire de construire cet alignement des segments.

## Architecture de la SAD « ATR en frontal »

### Ressource constitutive

- Utiliser des bras « appuis » pour passer par l'ATR et chuter plat dos.

**But :** Aligner mains/épaules/bassin aux espaliers.

**Critère de réussite :** Maintenir la position 3 secondes.

**Organisation :** Les élèves sont disposés par deux devant les espaliers, ils travaillent en frontal. Position de départ avec les mains au sol et les pieds devant les espaliers (Figure 1). Monter les espaliers jusqu'à ce que les pieds arrivent au niveau des hanches. Ensuite, reculer ses mains afin d'aligner les segments (bras/épaules/hanche) (Figure 2). L'élève répète la situation 3 fois de suite. Son camarade lui donne un retour sur l'alignement des segments et ensuite changement de rôle. L'élève gymnaste redescend les espaliers un à un jusqu'au sol.

**Contrainte :** Amener les mains jusqu'à la zone de pose des mains (distance de 60cm depuis les espaliers ou le mur). Redescendre les espaliers un à un jusqu'au sol.

**Variables didactiques :** Depuis la position 2, monter une jambe (jambe antenne) jusqu'à la verticale. Monter les deux jambes jusqu'à l'alignement (Figure 3).



Figure 1



Figure 2



Figure 3

### Règles d'action

- J'ajuste mon regard sur la zone de pose des mains.
- Je pousse avec mes jambes et j'amène mes hanches au-dessus de ma tête.
- Je recule mes épaules pour permettre l'ouverture de l'angle tronc-épaule.

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

### **But et critère de réussite**

L'élève doit monter les espaliers jusqu'à ce que les pieds arrivent au niveau des hanches. Ensuite, reculer ses mains afin d'aligner les segments (bras/épaules/hanche). L'élève doit maintenir la position 3 secondes. L'atteinte du critère de réussite permet aux élèves de travailler un alignement des segments hanches-mains-épaules. Cette durée du maintien de la position est de 3 secondes permet un travail de renforcement musculaire et permet aux élèves de construire des repères kinesthésiques.

### **Les espaliers**

Les espaliers facilitent la montée du bassin lorsque l'élève grimpe avec ses jambes. L'élève va donc pouvoir monter ses hanches vers le haut, se retrouvant ainsi de plus en plus dans une position forçant l'ouverture des épaules. Pour cela, il doit pousser avec ses jambes, ce qui implique qu'il ramène ses hanches au-dessus de sa tête. C'est la position recherchée (Figure 2).

L'élève comprend ainsi qu'il doit reculer ses épaules pour s'établir à l'ATR. Les espaliers favorisent également l'alignement des segments mains/épaules/hanche. Pour cela, l'élève doit être gainé. Les espaliers lui permettent de construire alors un « système de repères spatiaux et de coordination segmentales » (Goirand, 1998, p.67) afin de s'établir à l'ATR. Cela permet ainsi à l'élève qui a peur de s'établir en ATR de le faire progressivement, et de travailler sur le renforcement musculaire. Il peut monter à son rythme, espalier par espalier et se concentrer sur ses repères et sensations.

Dans cette situation, l'élan est supprimé, les élèves n'ont plus peur de chuter car ils sont accrochés aux espaliers. Les espaliers ont donc pour fonction un travail musculaire d'une part, et d'autre part de faire comprendre à l'élève qu'il faut reculer ses épaules pour se mettre en position ATR.

### **La forme frontale**

Cette situation permet à plusieurs élèves de travailler en même temps. Elle permet également un nombre élevé de répétitions. Il est facile pour l'enseignant d'intervenir et faire des régulations tant individuelles que collectives.

### **Pas de matériel spécifique**

Je n'utilise pas de tapis de sol dans cette situation car ils sont trop mous et par conséquent l'appui des mains est moins stable que sur le sol. De plus, l'élève a tendance à se laisser

chuter si on lui offre une réception confortable. La contrainte oblige les élèves à descendre les espaliers un à un. Du fait de ne pas mettre de tapis va forcer les élèves à respecter cette contrainte et donc ne pas se laisser tomber sur le sol.

### Zones de pose des mains:

L'élève doit ramener ses mains jusqu'à la première zone de pose des mains. Celle-ci est située à 60 cm des espaliers. L'élève aligne alors verticalement ses épaules avec la zone de pose des mains et cela permet de corriger le rôle de la tête car son regard doit être orienté en direction de cette zone. Lors de la variante (Figure 3), la seconde zone de pose des mains est située à 20 cm des espaliers. Lors de l'ATR, une majorité d'élève se retrouvait cambré. La ligne de pose des mains corrige ce problème et provoque un alignement des segments du corps. L'élève a le droit de toucher les espaliers qu'avec les pieds.



### Variantes didactiques

L'élève a la possibilité d'aligner sa jambe antenne à la verticale. Lorsqu'il le fait, sa jambe appui reste contre les espaliers à 90°. Ensuite, l'élève peut monter à l'ATR et aligner ses deux jambes (pour les élèves doués). Les élèves ayant des facilités sur cette SAD peuvent donc augmenter leurs repères spatiaux et kinesthésiques et s'établir en position d'ATR équilibrée.

## Bibliographie

- Coston, A. (2007). Les activités gymniques: Les chemins d'accès à la culture (1ère partie).  
*Revue Hyper*, 237, 8-13.
- Coston, A. (2007). Les activités gymniques: Les chemins d'accès à la culture (2ème partie).  
*Revue Hyper*, 238, 3-8.
- Goirand, P. (1998). *EPS au collège et gymnastique*. Paris : INPP.
- Pernet, M. (1994). *Gymnastique artistique et sportive : 9 techniques de base à la loupe*. Paris: Éditions 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, 7-31.