

LA GYMNASTIQUE

Stage FPC gymnastique : Georges BORELLO ; Fabrice DEMAZEUX

LA PRATIQUE SOCIALE DE REFERENCE :

-Présence d'un code de pointage international (1 masculin et 1 féminin) ou des «éléments gymniques » sont répertoriés par famille et hiérarchisés (de A à F).

- 6 agrès masculins : sol, arçons, anneaux, saut, parallèles, fixe
- 4 agrès féminins : sol, saut, barres asymétriques, poutre

Une partie du règlement est commune aux différents agrès, mais chaque agrès comporte aussi son propre règlement, ses propres exigences.

La notation s'effectue sur plusieurs critères → la difficulté (éléments présentés)

- le respect des exigences (respect des familles demandées)
- la présentation de l'exercice (l'exécution, l'esthétique)
- les points éventuels de bonification

But → enchaîner à chaque agrès un nombre d'éléments gymniques défini par le code de pointage en respectant l'exécution technique, les exigences.

En ce qui concerne le saut de cheval, différentes familles sont proposées et comprennent chacune des sauts hiérarchisés du plus simple au plus complexe (chaque saut ayant une valeur de départ qui dépend de sa difficulté).

Article 15 du code de pointage : « le gymnaste ne doit inclure dans son exercice, que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique ».

Pour ne citer que le sol masculin, près de 140 éléments sont répertoriés pour 5 familles.

CONSTATS : Il est souvent difficile en EPS (4h d'EPS par semaine en 6^{ème} ; 3h en 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème} ; 2 h en lycée) de faire un lien entre pratique sociale et pratique scolaire.

Les choix sont difficiles car l'activité « est vaste » et les adaptations sont indispensables.

Même sur le plan fédéral de multiples aménagements ont été mis en place (compétition sur éléments gymniques sans enchaînement pour les plus jeunes ; compétition sous formes de parcours gymniques ; aménagement du code de pointage, des difficultés.....)

Sur le plan de l'association sportive, l'UNSS a son propre code de pointage aménagé (UNSS 2004). A ce jour, le code UNSS 98 sert encore de référence aux programmes lycée, au bac et à l'option en épreuve ponctuelle du bac en ce qui concerne les difficultés gymniques.

- Comment définir la gymnastique en milieu scolaire tout en respectant la logique de la pratique sociale ?
- Quelle mode d'entrée dans l'activité → apprentissage d'éléments, enchaînement, esthétique, difficultés, agrès, sol..... ?
- Quelle démarche pour construire un cycle ?

On peut constater les programmes lycées sont très difficiles à mettre en œuvre avec des élèves qui n'ont pas de réels acquis gymniques.
Comment la pratique de la gymnastique en collège peut-elle permettre de construire des acquis suffisants pour pouvoir aborder dans de bonnes conditions les exigences des programmes lycées ?

I) COMMENT DEFINIR LA GYMNASTIQUE :

« C'est une activité de production de formes, formes jugées et appréciées par un groupe, selon un code qui hiérarchisent des productions et objective le jugement, où l'on prend des risques calculés pour faire la prestation la plus esthétique possible ».

A) Les critères importants à prendre en compte lorsque l'on propose la gymnastique :

- 1) Mise en place d'**un code** où des éléments sont hiérarchisés du simple au complexe pour chaque thème proposé afin de produire des **formes gymniques codifiées** :
→ possibilités pour l'élève de choisir fonction de son niveau de départ (cela correspond à la performance de l'élève)
- 2) Prise en compte de la notion d'exécution (esthétique) par la mise en place de critères de réussite et de réalisation clairs et reconnus par « tous » (cela correspond à la maîtrise des éléments présentés par les élèves)

Pourquoi cette notion d'exécution (esthétique)

- parce que les éléments gymniques sont destinés à être vus et jugés.
- parce qu'un élément gymnique n'est généralement pas une fin en soi, mais doit permettre la réalisation d'éléments plus complexes, ou l'enchaînement d'autres éléments (les critères de réussite sont définis par rapport à cela) .
- parce que le respect des critères de réussite (qui correspondent à la maîtrise) est le garant de la sécurité des élèves.

Difficultés et « esthétique » (technique) sont indissociables en gymnastique.

- 3) L'élève doit être confronté à des situations inhabituelles par rapport à l'équilibre du terrien.
- 3) La maîtrise des éléments gymniques doit pouvoir déboucher sur un enchaînement.

B) Les enjeux de formation :

- Etre initié à une activité de production de formes
- Pouvoir assumer sa silhouette dans et devant un groupe
- Savoir « piloter son corps dans l'espace » (perte de repères visuels et reconstruction d'un nouveau système d'équilibration)
- Etre initié à différents rôles sociaux → juge, conseiller, pareur, gymnaste.
- Apprendre à gérer le risque et/ou sa maîtrise (en entrant dans l'activité soit par la difficulté soit par la maîtrise → l'objectif étant de lier les deux).

C) Les principes de l'activité :

➤ 1) Tourner de plus en plus

(les rotations avant, arrière, longitudinales)

→ au sol	}	- en avant	}	- groupé
→ dans l'espace		- en arrière		- carpé
→ sur les agrès		- longitudinalement		- tendu

➤ 2) Se servir de plus en plus des bras comme appareils locomoteurs

a) passer de plus en plus souvent sur les mains, par l'A.T.R : être de plus en plus renversé → **se renverser**

b) Passer en suspension et en appui de plus en plus souvent et **se balancer** avec de plus en plus de rythme et d'amplitude

➤ 3) Franchir un obstacle (sauter)

➤ 4) Enchaîner avec de plus en plus de rythme et d'amplitude

➤ 5) Etre de plus en plus correct et précis (équilibré) dans les déplacements, les éléments gymniques (ce principe de correction, de précision doit être recherché quelque soit le thème proposé)

II) EXEMPLE DE DEMARCHE POUR CONSTRUIRE UN CYCLE DE GYMNASTIQUE EN COLLEGE

a) Partir des principes de l'activité énoncés ci-dessus ou les redéfinir (en termes d'actions motrices...) et faire des choix concernant les principes que l'on veut privilégier en fonction des caractéristiques de départ (durée des cycles, niveau de classes, matériel, acquis antérieurs des élèves, programmes EPS...)

b) pour chaque principe et pour les **niveaux 1** (10 h de pratique effective) **et 2** (20 h de pratique effective) :

1) définir les compétences spécifiques que l'on veut « développer » chez les élèves (ce qu'il y a à faire) → voir p 5

2) définir les contenus d'enseignement (ce qu'il y a à faire pour faire) en rapport avec chaque compétence spécifique → voir p 5.

3) déterminer une hiérarchisation d'éléments gymniques permettant le développement des compétences spécifiques visées (travail d'éléments de base qui permettront par la suite la réalisation d'enchaînements) → voir grille d'évaluation

● En ce qui concerne **les compétences générales** les enseignants peuvent choisir pour chaque niveau, celles qui répondent le mieux aux besoins de leurs élèves et qui sont les plus « faciles » à développer en gymnastique → voir tableau général sur les programmes p.11)

En plus des compétences générales proposées par les programmes, il est intéressant :

→ de travailler sur la notion de projet en permettant à l'élève de situer son niveau de départ / à un code commun afin qu'il mette en place un projet adapté à ses possibilités.

→ d'aider les élèves à comprendre et à utiliser un échauffement spécifique.

FICHE RECAPITULATIVE GYMNASTIQUE

Principes de l'activité, compétences spécifiques, contenus d'enseignement

PRINCIPES DE L'ACTIVITE (actions motrices)	EXEMPLES DE COMPETENCES SPECIFIQUES	Exemples de contenus d'enseignement (un même contenu d'enseignement peut contribuer à l'atteinte de plusieurs compétences)	Exemples d'éléments (voir éval.)
<p><u>1) Tourner de plus en plus</u> -les rotations avant, arrière, longitudinales</p> <p>→au sol } -en avant } -groupé →dans l'espace } -en arrière } -carpé →sur les agrès } -longitudinalement } -tendu</p>	<p>► <u>tourner en avant (rotations avant)</u> →corps groupé avec appui des mains (N1) →corps groupé sans appuis des mains (N1 et N2) →corps carpé ou tendu sans appuis des mains (N2) →avec une rotation longitudinale (rotations longit.) (N2 et lycée)</p> <p>► <u>tourner en arrière (rotation arrière)</u> →corps groupé, carpé ou tendu avec appui des mains (N1 et N2) →corps groupé, carpé ou tendu sans appui des mains (lycée)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●accepter de se déséquilibrer en avant et en arrière en contrôlant la position de la tête (menton collé sur poitrine, enroulement vertébral) (N1 et N2) ●utiliser l'enroulement vertébral (N1 et N2) ●accepter la perte de repères visuels (passer d'un prise de repères visuels à des repères proprioceptifs) (N1 et N2) ●contrôler l'impulsion jambe (l'orientation, la flexion...) (N1 et N2) ●grouper pour augmenter la vitesse de rotation et dégroupé pour la diminuer (N1 et N2) ●Prendre une impulsion jambes tendues-augmenter le temps de phase arienne (N2) ●se réceptionner après une figure gymnique (N1 et N2) ●déclencher une rotation longitudinale (N2)→ salto avant ½ vrille (voir pré-requis) 	<ul style="list-style-type: none"> ●De la roulade avant au mini-tramp au salto avant ½ vrille ●De la roulade arrière sur plan incliné à l'enchaînement de roulade au sol
<p><u>2)Se servir de plus en plus des bras comme appareils locomoteurs</u></p> <p>a) passer de plus en plus souvent sur les mains, par l'A.T.R : être de plus en plus renversé (se renverser)</p>	<p>► <u>se renverser corps tendu en passant par l'A.T.R</u> →en recherchant le maintien à l'ATR (ATR ...) (N1 et N2) →en créant en en contrôlant une rotation longitudinale (Valse) N2 →avec une rotation avant →coordonner des actions: tourner, se renverser... (équi roulade, saut de mains...) (N1 et N2) →avec une rotation arrière (flip...) (N2) →avec des appuis alternatifs (roue, rondade...) (N1 et N2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●se renverser en variant les formes de départ →ATR dos, ventre au mur...(N1) ●prendre des repères visuels au sol →ATR dos, ventre au mur...(N1 et N2) ●aligner mains-épaules-bassin (percevoir l'angle d'appui) →ATR...(N1 et N2) ●maintenir la « tonicité » du corps lors d'un passage à l'ATR (N1 et N2) ●accepter le déséquilibre dorsal (N1), le maîtriser (N2)→ATR ,saut de mains, flip.. ●déterminer le sens de rotation et la jambe d'appel →roue, ATR...(N1) ●dissocier les différents appuis→ roue, rondade... (N1 et N2) ●coordonner le lancer de la jambe arrière, l'abaissement du buste et la poussée de la jambe d'appui (N1 et N2) ●coordonner impulsion bras et jambes pour percuter le sol avec les mains→ st de mains (N2) ●enchaîner des éléments en passant par l'ATR (N2) 	<ul style="list-style-type: none"> ●De l'ATR pieds au mur, au déplacement en ATR ●De l'ATR tombé dos au saut de mains ●De la roue « aménagée » à la rondade
<p>b)Passer en suspension et en appui de plus en plus souvent et se balancer avec de plus en plus de rythme et d'amplitude</p>	<p>► <u>Passer, se balancer, se renverser en appui et/ou en suspension</u> -passer de l'appui à la suspension (N1 et N2) -passer de la suspension à l'appui (N2) -passer par l'appui brachial (N1 et N2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●passer d'une prise de repères visuels à des repères proprioceptifs (sur les angles bras-tronc et jambes tronc) pour mieux créer et contrôler le mouvement (notamment lors des fouettés) (N2) ●se balancer avec amplitude ●osciller (N2) ●se renverser en coordonnant l'action des bras et du reste du corps ●se balancer en créant en en contrôlant une rotation longitudinale ●changer de face en appuis et en suspension (N1 et N2) 	<ul style="list-style-type: none"> ●De la rotation arrière et avant en suspension à l'enchaînement d'éléments en suspension et en appui (asym. et parallèles)
<p><u>3)Franchir un obstacle (sauter)</u></p>	<p>► <u>Franchir un obstacle avec appuis dynamique des mains</u> → en se redressant (N2) → en se renversant (N2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●passer du cheval perçu comme un obstacle au cheval perçu comme une surface d'impulsion pour s'élever ●réduire la durée des deux phases d'impulsion sur le tremplin et sur le cheval (N1 et N2) ●maintenir la « tonicité » du corps lors d'un passage à l'ATR (N1 et N2) 	<ul style="list-style-type: none"> ●complexification du saut de lune (en situation aménagées)
<p><u>4)Enchaîner avec de plus en plus de rythme et d'amplitude</u></p>	<p>► <u>établir une continuité de réalisations entre des éléments simples</u> (N1 et N2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●mémoriser les formes à produire et leur ordre de réalisation ●diminuer les temps d'arrêt entre chaque élément ●au cours de la réalisation, centrer son attention sur l'élément qui suit (anticiper) 	<ul style="list-style-type: none"> ●voir barres asymétriques parallèles, poutre, atelier roue, ATR
<p><u>5) Etre de plus en plus correct et précis (équilibré) dans les déplacements, dans les éléments gymniques.</u> (ce principe de correction, de précision doit être recherché quelque soit le thème proposé)</p>	<p>► <u>se déplacer ou réaliser des éléments gymniques sans déséquilibre et avec « esthétique »</u> (N1 et N2) ► <u>maintenir une attitude</u> (N2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●rechercher la précision des appuis et l'esthétique en réalisant des éléments gymniques(N1 et N2) mais aussi en les liant entre eux de façon harmonieuse (N2) ●rester équilibré dans les déplacements... ●coordonner différentes actions(tourner, se renverser...) pour produire des forme techniques (N1 et N2) et les enchaîner par la suite (N2) 	<ul style="list-style-type: none"> ●Atelier poutre en particulier + tous les autres

III) LES MISES EN ŒUVRE AU COLLEGE :

Quelques rappels généraux : voir les programmes et accompagnement : « éducation physique et sportive : programme et accompagnement : CNDP, ministère de l'éducation nationale ; réédition novembre 1998 »

Programme du cycle d'adaptation : classe de 6^{ème} (BO n°29 du 18 juillet 1996) :

« Dès lors qu'une activité est susceptible d'être l'objet d'une évaluation en fin de période d'apprentissage, la durée de celle-ci ne saurait être inférieure à dix heures de pratique effective .

Programme du cycle central (BO hors série n°1 du 13 février 1997) :

« Le collège propose deux niveaux de compétences...on peut considérer : qu'une activité pratiquée pendant au moins 10 heures effectives conduit à la maîtrise des compétences du 1^{er} niveau, que 20 heures de pratique effective (sur 1 année ou sur plusieurs) rendent exigibles les compétences du deuxième niveau.

Programme De 3^{ème} :

« Le programme de classe de 3^{ème} ne fixe pas de compétences différentes ou d'un niveau supérieur à celles fixées dans les programmes de 5^{ème}-4^{ème} . Il vise à consolider, compléter et approfondir des compétences et connaissances permettant d'asseoir l'éducation que l'élève poursuivra au lycée ».

→ Voir tableau général sur les programmes (p.10 et 11)

→ Voir exemple d'évaluation (dans la partie évaluation)

► Propositions de mises en œuvre par niveau de classe :

➤ NIVEAU 1 (6^{ème}-5^{ème})

● Constats de départ :

- les élèves recherchent souvent l'exploit sans se préoccuper des bases à acquérir (prouesses individuelles avant tout : gymnastique = suite d'exploit)
- peu ou pas de connaissance sur l'activité
- impulsifs : s'engagent souvent dans l'action sans échauffement préalable
- peu de conscience du danger
- relativement faibles différences entre filles et garçons
- centrés sur le plaisir immédiat et la réussite à court terme (besoin de sensations)

- Démarche préconisée par les programmes pour le cycle d'adaptation :

Les programmes actuels nous donnent un cadre intéressant sur la façon dont on peut aborder la gymnastique scolaire et sur les mises en oeuvres possibles :

« on privilégiera une entrée par le versant acrobatique(plaisir immédiat) »... « une approche mêlant acrobatie et esthétique pourra permettre de répondre à des profils d'élèves différents »...
« découvrir la richesse et la variété du matériel gymnique »...« le multi-agrès sera préféré au travail spécifique à chaque agrès »...« construction des postures et positions essentielles »...
« initiation à différents rôles sociaux (juges, observateur..) »... « présence d'un code de référence construit de manière visuelle et imagée »...« hiérarchisation des éléments de difficultés variables »...
« critères de réalisation simples »

(Extraits des programmes et accompagnement : « éducation physique et sportive : programmes et accompagnement : CNDP, ministère de l'éducation nationale ; réédition novembre 1998)

- Propositions de mise en œuvre en 6^{ème}-5^{ème} : Niveau 1

- ▶ L'acquisition des compétences spécifiques se fait par le travail d'éléments simples (de bases) mais aussi « acrobatiques » en situations aménagées (pour favoriser une prise de risque subjective qui fait intervenir la notion de cran).
- ▶ Pour chaque compétence choisie, les situations mises en place doivent être hiérarchisées dans la difficulté pour permettre une réussite rapide d'un certain nombre d'éléments (plaisir immédiat) mais aussi pour poser des problèmes aux élèves qui recherchent le défi.
- ▶ Importance de donner une image positive de la gymnastique en limitant les enchaînements (qui sont la liaison de **formes techniques maîtrisées**)
- ▶ pas de spécification agrès mais travail sur le multi agrès ou l'on recherchera chez l'élève, la construction de posture et positions essentielles
- ▶ utilisation des agrès comme moyens pédagogiques
- ▶ situations proposées semblables pour garçons et filles.
- ▶ importance de veiller de près à la sécurité, au respect des consignes→aménagement important du matériel
- ▶ découverte de l'échauffement spécifique (dirigé et ponctuellement autonome)
- ▶ proposer aux élèves « un code de pointage » ou les difficultés sont hiérarchisées (par thèmes) :
 - pour initier les élèves à la notion de code (comprendre l'évaluation afin de s'évaluer soi-même et commencer à co-évaluer les autres)
 - pour permettre aux élèves de repérer rapidement leur niveau de départ afin de mettre en place un projet
 - pour permettre à chacun de travailler en fonction de ses possibilités

Notions incontournables à maîtriser en fin de niveau 1

- l'enroulement vertébral en rotation avant et arrière (roulade avant et arrière)
- l'ATR et la roue en situation aménagée
- le travail en appui et en suspension simple
- les différentes impulsions jambes (sol, mini-tramp...)
- la gestion du risque

(Voir minimum des éléments exigibles sur grille d'évaluation niveau 1→ niveaux planchers = N2 des éléments proposés à chaque atelier)

➤ NIVEAU 2 (4^{ème}-3^{ème})

● Constats de départ :

- Les éléments de bases (en situations aménagées) sont théoriquement maîtrisés
- problèmes de croissance
- différence plus grande entre filles et garçons (filles souvent plus axées sur la maîtrise ; garçons souvent plus axés sur la performance)
- difficultés pour se « montrer », pour être « juger » (surtout chez les filles)

● Démarche préconisée par les programmes pour le cycle central :

- « Dans la logique de ce qui a été exposé en classe de 6^{ème}, on retrouvera au cycle central une pratique de type « multi-agrès »...
 - « Cependant, de façon complémentaire on pourra introduire un travail qui se spécifiera sur certains agrès, au travail de la réalisation de mini-enchaînements... »
 - « Quant au choix des actions motrices, on poursuivra le travail amorcé au cycle précédent... »... « certaines formes produites se préciseront et seront réalisées dans leur totalité afin de s'apparenter progressivement à des éléments gymniques identifiables et reconnaissables par tous... » « d'autres seront encore intermédiaire et préparatoires à la réalisation future de nouveaux éléments »
 - « l'environnement matériel sera toujours riche et varié...le choix des formes à produire se fera en référence à une logique de complexification ».
- (Extraits des programmes et accompagnement : « éducation physique et sportive : programmes et accompagnement : CNDP, ministère de l'éducation nationale ; réédition novembre 1998)

● Propositions de mise en œuvre en 4^{ème}-3^{ème} : Niveau 2

- ▶ consolidation des éléments de bases avec situations aménagées mais aussi en sans aménagement particulier (roulade avant, arrière, ATR, roue....)
- ▶ permettre à chacun soit d'entrée dans l'activité par la maîtrise, soit par le « risque »
- ▶ initiation à la notion d'enchaînement au sol et/ou aux agrès (découverte de la spécificité des agrès)
 - possibilité de proposer l'enchaînement d'éléments simples avec et sans situations aménagées
 - possibilités de proposer des mini-enchaînements (avec éventuellement des options : choix de difficultés)
 - Possibilités de différencier les agrès filles et garçons

■ Travail sur des éléments acrobatiques plus complexes en situations aménagées en continuité avec le travail réalisé en 6^{ème}-5^{ème}

- le saut de mains
 - le salto avant avec rotation longitudinale (mini-trampoline) en situation aménagée
 - le flip (en situation aménagée)
 - le salto arrière (en situation aménagée)
 - le travail en appui et en suspension avec plus d'amplitude
 - les sauts par redressement et renversement au saut de cheval (possible en 6^{ème} et 5^{ème})
- (voir les pré-requis indispensables sur les fiches d'éléments pour pouvoir aborder certains éléments gymniques)

La démarche en collège en résumé :

- 1) Importance de respecter « l'itinéraire » de chacun en proposant toujours plusieurs niveaux d'éléments gymniques pour permettre aux élèves les plus en difficultés de réussir, mais aussi pour permettre aux élèves ayant des facilités de travailler à leur niveau (voir exemple de niveaux planchers sur feuilles d'évaluation).
- 2) Proposer 2 modes d'entrée dans l'activité : soit par la maîtrise, soit par la « difficulté » de façon à ce que les élèves puissent faire des choix « stratégiques » (gestion du risque et de sa maîtrise)
 - Vaut-il mieux faire « difficile et inesthétique » ou « simple et beau »
 - Importance de prendre en compte « la difficulté et la maîtrise » dans l'évaluation
- 3) Inscrire l'activité des élèves dans un projet individuel et/ou collectif (« code de pointage » commun)
 - permettre à chacun de se situer dans le groupe selon un code
 - permettre aux élèves d'évaluer leur niveau de départ afin de se fixer un projet
- 4) Créer les conditions où l'incertitude « informationnelle » sera réduite
 - diminuer l'incertitude liée au matériel : toujours les mêmes ateliers au cours du cycle (avec différents niveaux de production gymniques) : **importance de la répétition en gymnastique**
 - diminuer l'incertitude liée aux espaces → toujours les mêmes espaces (facilité d'organisation)

La spécificité de la gymnastique (situations inhabituelles par rapport à l'équilibre du terrien...) rend préférable en collège une programmation de l'activité de la 6^{ème} à la 3^{ème} afin de stabiliser les acquis.

A l'issue de la classe de 3^{ème}, le répertoire de savoirs faire gymniques doit être assez large pour pouvoir permettre aux élèves de poursuivre la gymnastique au lycée (telle qu'elle est définie par les programmes), et s'inscrire par la suite dans la logique du bac (éléments gymniques du code UNSS 98).

LES PROGRAMMES ET ACCOMPAGNEMENT : TABLEAU RECAPITULATIF

« éducation physique et sportive : programme et accompagnement :CNDP, ministère de l'éducation nationale ; réédition novembre 1998 »

	Cycle d'adaptation (niveau 1)	Cycle central (niveau 2)	Classe de 3 ^{ème}
Démarche mise en oeuvre	<p>► mode d'entrée :</p> <p>« on privilégiera une entrée par le versant acrobatique (plaisir immédiat) »</p> <p>« une approche mêlant acrobatie et esthétique pourra permettre de répondre à des profils d'élèves différents ».</p> <p>« ...découvrir la richesse et la variété du matériel gymnique ».</p> <p>« le multi-agrès sera préféré au travail spécifique à chaque agrès »</p> <p>« ...construction des postures et positions essentielles »</p> <p>« ...réalisation d'actions motrices ...»</p> <p>« ...initiation à différents rôles sociaux (juges, observateur...) »</p> <p>« ...présence d'un code de référence construit de manière visuelle et imagée »</p> <p>« ...hiérarchisation des éléments de difficultés variables » « critères de réalisation simples »</p>	<p>« Dans la logique de ce qui a été exposé en classe de 6^{ème}, on retrouvera au cycle central une pratique de type « multi-agrès »... »</p> <p>« Cependant, de façon complémentaire on pourra introduire un travail qui se spécifiera sur certains agrès, au travers de la réalisation de mini-enchaînements... »</p> <p>« Quant au choix des actions motrices, on poursuivra le travail amorcé au cycle précédent... » « certaines formes produites se préciseront et seront réalisées dans leur totalité afin de s'apparenter progressivement à des éléments gymniques identifiables et reconnaissables par tous... d'autres seront encore intermédiaires et préparatoires à la réalisation future de nouveaux éléments »</p> <p>« l'environnement matériel sera toujours riche et varié....le choix des formes à produire se fera en référence à une logique de complexification ».</p>	
Compétences propres Au groupe des activités gymniques	<p>1 - adapter sa motricité aux différents appareils dans des situations inhabituelles : monter sur, se balancer, tourner autour, franchir, sauter, se renverser, se réceptionner dans les chutes</p> <p>2 - construire les positions et postures essentielles à l'activité (appuis, suspensions...)</p> <p>3 - présenter des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique</p> <p>4 - produire une continuité des actions réalisant, le cas échéant, une interaction entre le corps, les engins et la musique</p> <p><i>Commentaire : l'élève investit l'espace dans toutes ses dimensions.</i></p>	<p>- Construire la position de référence : appui manuel renversé.</p> <p>- Prendre et tenir des positions de références, passer de façon dynamique d'une position à d'autres; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles.</p> <p>- Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien).</p> <p>- Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément. - Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles.</p> <p>- Assumer sa silhouette dans ou devant un groupe : lier efficacité et esthétique.</p> <p><i>Commentaire : il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres élèves.</i></p>	<p>« Il est attendu au terme du collège que l'élève : ► produise des formes corporelles codifiées (insistant sur la sollicitation du train supérieur et le déplacement aérien), originales, diversifiées, de façon prévue et organisée (ces formes intégreront au minimum les deux actions de base tourner et se renverser, de façon combinée ou non) ... ► accepte, après apprentissage, de se présenter devant un public qui comporte au moins un juge... ► pare et conseille un camarade afin de l'aider dans sa réalisation et dans la préservation de sa propre sécurité ».</p> <p>L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège au moins égale à 20 heures effectives.→« Les acquisitions des années précédentes devront être vérifiées et éventuellement réactualisées ».... « Dès lors, on visera la construction des compétences suivantes... accroître l'amplitude et la précision des formes produites »...« conduire un projet technique de réalisation individuel ou collectif »...« juger précisément et objectivement, en relation avec le code en vigueur dans le groupe, quels que soient le mode et la forme de pratique.</p> <p>L'activité programmée en troisième est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique réduit inférieur à 20 heures effectives→« Dès lors, on visera la construction des compétences suivantes :-« réaliser des formes techniques codifiées et spécifiques »... « enchaîner et articuler ces formes sur un espace balisé... ».</p>

(suite)	Cycle d'adaptation (niveau 1)	Cycle central (niveau 2)	Classe de 3 ^{ème}
Compétences spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> ► se renverser corps tendu ► tourner en avant corps groupé avec appui des mains ► tourner en arrière corps groupé avec appui des mains ► créer et contrôler une rotation longitudinale ► franchir un obstacle avec appui dynamique des mains ► établir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples ► parer un camarade et/ou l'aider à réaliser un élément non périlleux 	<ul style="list-style-type: none"> ► se balancer en appui et en suspension ► coordonner des actions (tourner, sauter, se renverser, se balancer) pour produire une forme technique. ► Créer des impulsions pour réaliser des actions dans un espace éloigné de l'agrès. ► investir l'espace de l'agrès en enchaînant différents éléments gymniques ► juger la prestation d'un autre élève 	<p>Programme De 3^{ème} :</p> <p>« Le programme de classe de 3^{ème} ne fixe pas de compétences différentes ou d'un niveau supérieur à celles fixées dans les programmes de 5^{ème}-4^{ème}. Il vise à consolider, compléter et approfondir des compétences et connaissances permettant d'asseoir l'éducation que l'élève poursuivra au lycée ».</p>
Compétences et connaissances générales (exemple de choix pour la gymnastique)	<ul style="list-style-type: none"> ► « Identifier le but, les résultats et les principaux critères de l'action motrice ». ► « connaître les risques liés aux activités physiques pratiquées et aux équipements utilisés ». ► « maîtriser ses émotions » (identifier les facteurs de risque corporels → gérer le risque et sa maîtrise) 	<ul style="list-style-type: none"> ► « Mettre en relation les informations éprouvées personnellement au cours de l'action (repères sensoriels) et les informations externes apportées par les effets observables de la réalisation » ► « élaborer une stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la connaissance du résultat ». ► « apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à entreprendre » ► « Connaître les principes d'un échauffement et les mises en œuvre avec l'aide de l'enseignant » ► « comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité (connaissance du matériel)...savoir demander de l'aide et apporter parade et assurance actives ». 	
Evaluation	<p>Minimum 10 heures de pratique effective »</p> <p>« Le projet pédagogique d'établissement précise ce qui doit être évalué pour chacune des activités enseignées. Le présent programme constitue à cet égard, avec son document d'accompagnement, un ensemble de références qui aide l'enseignant à identifier ce qui, dans son enseignement, doit être évalué dans le cadre des instructions en vigueur ».</p>	<p>« Les apprentissages sont organisés selon les principes fixés dans le texte de présentation du programme de 6^{ème} »</p> <p>« Le collège propose deux niveaux de compétences...on peut considérer : qu'une activité pratiquée pendant au moins 10 heures effectives conduit à la maîtrise des compétences du 1^{er} niveau ; que 20 heures de pratique effective (sur 1 année ou sur plusieurs) rendent exigibles les compétence du deuxième niveau ».</p>	<p>Note de service n° 87-331 du 19 octobre 1987 : « Les différentes composantes de l'évaluation rappelées par les instructions officielles doivent intervenir dans la notation, en respectant les proportions ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Deux tiers correspondant à l'évaluation des conduites motrices développées au cours des apprentissages : il s'agit de juger la performance et, complémentaiement, les niveaux d'habileté atteints dans les activités pratiquées. ► Un tiers correspondant à l'évaluation des connaissances pratiques sur les activités physiques et sportives suivies et des capacités de l'élève à s'investir dans ces activités et à progresser.

IV) LA GYMNASTIQUE AU LYCEE : (VOIR FICHE DANS PARTIE EVALUATION P.34)

1)Rappels des accompagnements et programmes classes de seconde, 1^{ère} et terminale (tome 1 : p.51 à 55)

« La pratique de cette activité... est finalisée par la production d'un enchaînement gymnique ou d'un spectacle en présence de spectateurs capables d'en apprécier la teneur ».

● **SECONDE** : stabilisation des acquis, réduction des disparités.

« L'entrée en classe de seconde doit être l'occasion d'une remise à niveau générale... »

« Dans le souci de ménager le plus possible la diversité des entrées dans l'activité gymnique et devant le peu de temps disponible... nous avons **retenu prioritairement parmi l'ensemble des agrès la gymnastique au sol** ».

On note néanmoins qu'une proposition de contenus est faite pour le saut de cheval (BO n°6 du 29 août 2002) ou la situation d'évaluation proposée est « la réalisation d'une série de saut par redressement selon 3 modalités différentes (jambes groupées, tendues, écartées ou carpées), dans un maximum de temps de 3 min. La hauteur du cheval peut être comprise entre 1.10 et 1.15 pour les filles et 1.20 et 1.25 pour les garçons (cheval en long pour les garçons et en travers pour les filles).

En seconde l'accent est mis sur la conception et l'organisation par les élèves de l'enchaînement (choix des difficultés, prévision des sens de déplacement, représentation imagée de l'enchaînement...)

Une grande importance est donnée aussi sur la connaissance de l'activité, sur l'observation et le jugement de la production d'autres gymnastes (connaissance du code, pénalisation, valeurs des difficultés...).

Il s'agit en classe de seconde, de « construire, réaliser et juger, 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.

► **La situation proposée par les programmes :**

sur un praticable ou sur une piste 12 m de long sur 2 m de large (si possible) il s'agit de réaliser successivement et indépendamment 3 séquences :

Séquence 1 → après une prise d'élán, un enchaînement rapide de 3 éléments gymniques dont 1 saut (ex : saut de mains + roulade + saut extension ½ tour)

Séquence 2 → l'enchaînement d'un appui tendu renversé avec 2 autres éléments (ex : roulade élevée + roue + ATR)

Séquence 3 → l'enchaînement de 2 éléments à partir d'une position tenue (souplesse ou force) (ex : planche + ATR + Valse)

La structure rythmique de chaque séquence doit être connue (accompagnement musical possible)

● **CYCLE TERMINAL** :

« **En classe de 1^{ère}** l'objectif est d'acquérir les deux niveaux de compétences précisés par les programmes : le premier niveau est considéré comme le minimum exigible pour le cycle terminal dans les activités choisies ; le 2^{ème} niveau constitue une offre libre permettant aux élèves les plus affirmés d'approfondir leurs acquisitions. » (BO n°5 du 30 août 2001) ;

Classe de terminale : « les apprentissages abordés en première sont complétés sur les 2 niveaux... le premier niveau de compétences et de connaissances qui s'y rapportent doivent être nécessairement atteint à l'issue de cette classe, et évalués lors de l'examen du baccalauréat » (BO n°5 du 30 août 2001).

Les textes officiels proposent en gymnastique, 1 fiche d'évaluation comprenant 2 niveaux : → **niveau 1 exigible pour tous**
→ **niveau 2 : offre libre**

- Fiche : sol ou barre fixe ou barres parallèles ou poutre ou barres asymétriques

(voir fiche dans la partie évaluation)

Les quelques modifications du niveau 2 par rapport au niveau 1 se traduisent par une exigence supérieure dans la maîtrise des éléments techniques et dans leur niveau de difficultés ainsi que dans la gestion chorégraphique de l'enchaînement .

Précisions : il existait une fiche saut de cheval mais l'épreuve a été supprimée et ne figure donc plus dans les référentiels pour le baccalauréat (voir la note de service du 08/07/2005)

► **SOL OU BARRE FIXE OU BARRES PARALLELES OU POUTRE OU BARRES ASYMETRIQUES :**

(voir fiche dans la partie évaluation)

Compétences attendues : Niveau 1 (exigible pour tous)

« Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique, composé d'au moins 6 éléments, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence (code UNSS 98) »

Compétences attendues : Niveau 2 (offre libre)

« Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique, composé d'au moins 6 éléments différents et difficiles, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence

Principes d'élaboration de l'épreuve au baccalauréat :

Les filles choisissent un agrès parmi : Sol, barres asymétriques, poutre

Les garçons choisissent un agrès parmi : Sol, barres parallèles, barre fixe

L'élève doit présenter par écrit son projet d'enchaînement sur une fiche type qui comporte son scénario (figurines, texte et niveau des difficultés)

Deux enseignants (dont obligatoirement celui de l'élève) évaluent le projet et sa réalisation.

Deux élèves jugent. Les autres candidats du même agrès représentent le public.

→ Des contraintes techniques clairement définies : nombre d'éléments, niveau de difficulté, variété des familles, changements de direction.

→ Des contraintes de temps (avec leur tolérance) et d'espace

→ Selon le nombre de candidats 2 essais peuvent être accordés.

→ 20 minutes au moins les séparent. Seul le meilleur compte.

(la cotation des difficultés est référée au code Gymnastique UNSS 1998)

Critères d'évaluation pour le baccalauréat : sol ou fixe ou barres parallèles ou poutre ou barres (voir fiche)

• **Difficultés et réalisation du projet (14pts)**

1) difficultés : 6 pts → les valeurs des éléments sont répertoriés en catégorie A,B,C,D

A = 0.4 B = 0.6 C = 0.8 D = 1 pt

- 6 éléments sont pris en compte pour l'attribution des points de difficultés.
- Les éléments supplémentaires sont considérés comme éléments de liaison.
- si un élément est réalisé deux fois sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.
- tout élément non réalisé, réalisé avec aide ou non maîtrisé dans le respect du code, entraîne la suppression de sa valeur.

2) exécution : 8 pts

- plusieurs catégories de fautes sont prises en compte lors de la réalisation de l'enchaînement
 - les fautes de tenue et technique (0.2 ; 0.4 ; 0.6)
 - les fautes particulières (élan intermédiaires, arrêt, chute, enchaînement sans sortie....) (0.4 à 0.8)
 - les fautes spécifiques à l'agrès
(le manque de rythme est pénalisé de 0.2 à 0.6)
- en dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points

● Projet : 3 pts

- projet présenté de façon sommaire, projet minimal, en inadéquation avec les ressources de l'élève : **1 point**
- projet présenté avec clarté réaliste et en adéquation avec les ressources de l'élève (risque maîtrisé) qui répond en totalité aux exigences de l'agrès : **2 points**
- projet présenté avec clarté qui présente de l'originalité, du risque maîtrisé, de la virtuosité(niveau de difficultés élevé, support rythmique par exemple) : **3 points**

● Rôle de juge: 3 pts

Exemple : 2 juges élèves évaluent la prestation d'un élève. Ils notent selon les mêmes exigences que les enseignants les difficultés et la réalisation du projet.

Une fiche de juge précisant les critères d'observation par agrès est à remplir par les juges

- écart de notation enseignants-élèves de plus de 3 pts (connaissances approximatives) : **1 point**
- écart de notation enseignants-élèves réduit de 2 pts : **2 points**
- écart de notation enseignants-élèves de 1 pt : **3 points**

V) LA GYMNASTIQUE EN LYCEE PROFESSIONNEL :

► **Référentiel de compétences** : voir programmes (BO n°39 du 24 octobre 2002)

Gymnastique au sol Niveau 1	Construire, réaliser et juger trois séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
Niveau 2	Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
Niveau 3	Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents, en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique du code de référence.
Saut de cheval Niveau 1	Choisir, réaliser et juger une série de deux sauts, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.
Niveau 2	Choisir, réaliser et juger une série de sauts de types différents, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.
Niveau 3	Choisir, réaliser et juger une série de sauts de formes, de modalités différentes, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.

► **L'évaluation aux examens** : voir arrêté du 11 juillet 2005

Référentiels concernant les bacs Pro : BO n°31 du 6 septembre 2007 (voir fiche sur le site www.ac-creteil.fr)

- Le référentiel proposé pour la certification est le même que celui des bacs généraux et technologiques.
 - 1 fiche (sol, barre fixe, barres parallèles, poutre, barres asymétriques) : voir la fiche Bac en annexe 2
- Précisions : en gymnastique, les épreuves n'ont pas changé par rapport aux anciens textes.
Il n'y a toujours pas d'épreuve saut de cheval.

Référentiels concernant les CAP, BEP : BO n°42 du 17 novembre 2005 (voir fiche sur le site www.ac-creteil.fr)

- 3 fiches sont proposées → voir sur le site de l'académie de Créteil
 - 1 fiche CAP et BEP : sol
 - 1 fiche CAP et BEP : barres asymétriques, barres parallèles, barre fixe
 - 1 fiche CAP et BEP : poutre