

## INTRODUCTION (extraits)

Guy Azémar

(chargé de recherche INSEP neurobiologie des comportements moteurs)

L'enfant est fait de ce qu'il fait, il se construit à travers ses actions, révélant ainsi des ressources qui n'attendaient que l'occasion de s'exprimer. Certaines capacités humaines ne peuvent apparaître qu'à condition d'avoir été suscitées en temps opportun et dans des circonstances adéquates. (*aventure motrice de l'enfant*) Plusieurs périodes critiques marquent le parcours qu'imposent à l'enfant les lois du développement psychobiologique.

En premier lieu, le mouvement se coordonne en fonction de divers objectifs concrets à atteindre.

*Par exemple (saisie de la main et des doigts)* : La précision du geste orienté vers une cible est une capacité qui ne cessera pas de se perfectionner mais qui aura acquis ses caractéristiques essentielles entre 8 et 9 ans. (mode de motricité le plus répandu dans l'espèce humaine)

Mais la motricité humaine a accès à un mode de fonctionnement plus spécifique qui implique un processus de contrôle différent. Chez l'homme en particulier, le mouvement peut être guidé en référence à sa propre forme... Dans cette perspective, le sujet a recours à « un modèle interne » représentatif d'une forme observable de mouvement. Il est ainsi amené à comparer sa propre réalisation à une image formelle qui a pu lui être proposée ou qu'il s'est choisie comme modèle (*morphocinèses*). (*à l'exemple de la gymnastique et de la danse mais cela n'implique pas une pédagogie du modèle, au contraire les apprentissages les plus complets sont issus de démarches ouvertes*)

Un enfant ne peut accéder pleinement à une procédure de guidage du mouvement en référence à « un modèle interne » que lorsqu'il a accompli une bonne partie des étapes précédentes de contrôle postural et d'organisation *téléocinétique* du geste. Certes, dès 4 ou 5 ans, une *réelle capacité d'imitation* est susceptible d'intervenir pour ouvrir la voie aux *morphocinèses*. En fait, la forme des mouvements connaîtra encore une bonne marge de perfectionnement sans recours nécessaire à l'imitation. Cette évolution fonctionnelle résultera indirectement de l'affinement des coordinations accompagnant la croissance squelettique. A chaque étape, l'enfant devra réorganiser ses référentiels spatiaux et temporels.

En définitive, l'aisance corporelle d'un jeune individu découlera de sa propre efficacité sur l'environnement qui ne peut être acquise qu'à partir d'une expérience motrice active et variée. Les interactions individuelles qui s'établissent dans le groupe d'enfants enrichissent encore le répertoire des réponses motrices réalisables, à un âge donné. Il faudra plusieurs années de pratique avant que chacun parvienne à une réelle maîtrise du corps en mouvement dans un espace à trois dimensions.

L'espace des objets devra devenir transformable en un espace des lieux et il restera encore à construire un véritable *espace du corps* où prendront vie les divers segments corporels, en fonction de leurs propriétés à la fois dynamiques et expressives. Au traitement des informations visuelles devra se coupler étroitement celui des informations proprioceptives. La saisie visuelle de repères stables de l'environnement permettra d'assurer les points d'appui et les prises mais les trajectoires du corps devenu « baliste » ne pourront être contrôlées qu'au moyen de procédures plus complexes d'analyse des données proprioceptives fournies par l'oreille interne et les capteurs articulaires, musculaires et cutanés.

Une fantastique machinerie neurocybernétique est ainsi mise en jeu dans le moindre exercice gymnique.

*Dimension affective :*

... « Rien n'est plus insécurisant que d'abandonner ses points d'appui au sol, même si c'est pour le temps très bref d'une volte. Il est vrai que le nombre d'années d'âge, dans cette perspective, ne facilite pas les apprentissages. Un enfant de 5 ou 6 ans est susceptible de nous étonner par son aptitude à voltiger et à se transporter sur les mains, lorsqu'on le compare à des adolescents. »

*Sécurité :*

La faculté de réagir efficacement dans des situations où le risque de chutes peut sembler permanent est un bénéfice que l'on peut attendre d'une pratique gymnique convenablement engagée dès l'enfance.

Il nous est apparu, d'une manière générale, que chaque individu est amené à régler par sa propre expérience une sorte de balance sécurité/risque. C'est au cours de l'enfance que s'établissent les tendances individuelles à réagir face à des situations nouvelles soit en ayant recours au maximum de sécurité, soit en abordant activement le risque pour en prendre la mesure et le surmonter.

# Les actions motrices en gymnastique

Jacques LEGUET (1985 - éditions Vigot)

## L'activité GYMNASTIQUE SPORTIVE

Elle présente différentes situations pour l'élève :

- AGIR : Entrer en action - Côtayer le risque - Chercher à faire de plus en plus difficile, de mieux en mieux
- CRÉER : Chercher de nouvelles possibilités d'agir - Faire autrement - Choisir - Personnaliser - Être original
- MONTRER : Présenter une production difficile, belle, originale, qui sera vue et appréciée : l'enchaînement
- AIDER : Contribuer à la réussite des autres - Conseiller - Sauvegarder - Donner confiance - coopérer
- EVALUER : Apprécier comme spectateur - Observateur - Notateur - Connaître des critères - Ne pas se tromper
- ORGANISER : Prendre en charge un groupe, le jury, le matériel - Mettre en place - Être responsable, autonome.

### Les agrès spécifiques :

Homme (6): barre fixe - barres parallèles - cheval d'arçons (poignées) - sol - anneaux - saut de cheval

Femme (4) : barres asymétriques - poutre - sol - saut de cheval

Les actions gymniques sont définies par des descriptions techniques en référence à des principes d'action bio-mécaniques.

Alors que les éléments gymniques constituent un répertoire d'exercices codifiés : « le code de pointage »

### **Pour une approche pédagogique adaptée :**

Une douzaine d'actions motrices couvre l'ensemble de la spécialité « gymnastique » :

- SAUTER
- SE RECEVOIR, S'EQUILIBRER
- TOURNER SUR SOI-MÊME
- SE BALANCER EN APPUI
- SE BALANCER EN SUSPENSION
- PASSER EN APPUI RENVERSE
- PASSER EN SUSPENSION RENVERSEE
- SE DEPLACER BIPEDIQUEMENT
- TENIR UNE ATTITUDE
- PASSER AU SOL
- FAIRE UN VA-ET-VIENT
- CERCLER

Chaque action est considérée comme :

- une totalité structurée ayant un sens pour l'élève dans sa relation avec l'agrès
- une unité comportementale pouvant être cernée tout en se transformant, se différenciant selon les niveaux de pratique, présentant une origine motrice et une genèse particulière.

Chaque type d'actions présente un certain nombre de variantes qui sont fonction :

- de la forme particulière de l'agrès
- du sens de l'action (avant, arrière...)
- de la posture du sujet

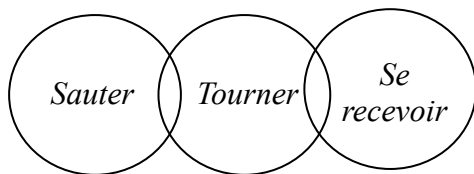
Au départ de la pratique, le débutant rencontre le même problème dans des actions du même type. (exemple : passer en appui renversé : se repérer, avoir une action de bras suffisante, renforcer le tonus du corps pour éviter l'affaissement...)

La démarche pédagogique consistera donc à présenter dès le début de nombreuses variantes d'une même action motrice pour obtenir un affinement et aussi une différenciation (en fonction de l'engin, du sens, de la posture...et les impératifs des coordinations avec d'autres actions)

**Les exercices gymniques :**

Ils peuvent se décrire comme coordination de plusieurs actions.

*Exemple du salto avant :*



Ce sont ces passages d'une action dans une autre qui font l'essentiel de la gymnastique, que ce soit dans des situations aménagées ou dans les conditions standardisées.

La zone de chevauchement représente ce moment de la coordination, pendant lequel on change progressivement d'action. Elle exprime également l'intentionnalité du sujet, qui modifie son comportement POUR engager l'action suivante, la préparer.

La 1ère action devant conduire à la 2ème et la préparer, elle se modifie donc selon celle-ci : sauter pour tourner en avant est distinct de sauter verticalement, ainsi que de sauter pour passer à l'appui tendu renversé.

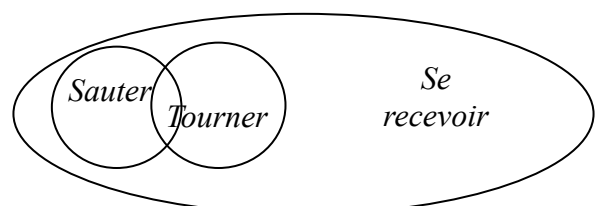
**Action et projet moteur de l'élève :**

Une action se manifeste par un observable : le comportement moteur. Différentes réponses peuvent être données : exemple de sauter : en poussant sur les jambes, avec l'aide des bras / en repliant ses jambes, bras près du corps / ventre en avant, buste hyper redressé, déséquilibre avant...

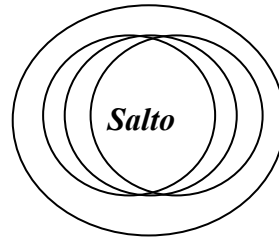
Il importe donc de connaître des critères simples d'observation pour déterminer si le comportement est efficace ou non. Dans un 2ème temps, avant d'intervenir pour transformer, il faut interpréter le comportement observé pour en trouver les raisons.

Quel projet sous-tend la réalisation ? Pour cette action a-t-elle été choisie ? Cela est-il cohérent avec le niveau de pratique de l'élève ?

Exemple du débutant au salto : sans contrôle fin, le débutant cherche à tourner bas et vite dans un souci de sécurité. C'est l'action de Se recevoir (inquiétude) qui remplit le cadre de l'action.



*Salto expert :*



### La démarche pédagogique :

Le jeune élève devant accomplir la même action que le gymnaste de haut niveau aura presque toujours des impulsions incomplètes, des gestes confus, le comportement pataud résultant, lui procurant peu d'élévation, des déséquilibres qu'il lui faudra compenser « à posteriori ». son envol sera souvent obtenu par une re-flexion des jambes. Il sera cohérent par rapport à son projet « s'envoler », qu'il réalise effectivement, mais moins efficace et moins flexible.

L'efficacité du geste sera la résultante de plusieurs dimensions :

- cognitive : comprendre ce que l'on fait, prendre conscience, se connaître, savoir reconnaître les exigences d'une situation, décider...
- affective : contrôler ses émotions évitant la dégradation du comportement, oser faire, accepter les déséquilibres, se monter...
- motrice : mise en œuvre, ajuster au bon moment, facteurs d'exécution suffisants, coordination, repérage...

### Les « préludes » : des niveaux de départ

La démarche consistera à faire évoluer des conduites déjà existantes mais pouvant se transformer par la pratique, par différenciations successives et gagner en efficacité et flexibilité.

### La genèse des actions gymniques :

C'est le processus de transformation dynamique des actions gymniques.

Se limiter à « apprendre » la roulade, le salto, c'est essayer de s'approprier un produit fini (souvent « stéréotype »), être capable de tourner sur soi-même dans des conditions variées et gagner un pouvoir grandissant, bien que spécifique, tout en découvrant comme cas particuliers, la roulade, le salto, c'est rentrer dans le processus de la démarche génétique :

A partir de la motricité de l'élève, enrichir et affiner celle-ci en le plaçant devant une diversité de situations lui permettant de se transformer. Cette transformation ira dans le sens d'une plus grande efficacité et d'une plus grande flexibilité.

Il existe 2 autres types de démarche :

- Démarche analytique : analyse de l'exercice technique découpé par phases (secteurs additionnés ensuite)
- Démarche globale : faire globalement l'exercice puis corriger les fautes. (correction à posteriori)

Toutefois, les 3 démarches se recoupent à certains moments de l'apprentissage.

De plus, il ne s'agit pas non plus d'apprendre à maîtriser chaque action avant de l'emboîter à la suivante. C'est au contraire, au contact des situations variées, par la rencontre d'exercices gymniques de difficulté croissante, des occasions d'exercer sa motricité, que doit apparaître et s'affiner la notion d'action motrice gymnique. Sur la base du prélude initial, la structure générale de l'action souple et transférable, devrait

progressivement émerger. Par exemple, le vécu de différents passages en Appui Renversé améliore la roue sans la travailler.

Quelques exemples :

- de la quadrupédie à l'appui renversé
- de la galipette vers tourner sur soi-même
- de s'appuyer passagèrement vers se balancer en appui

L'exemple de la galipette :

Chez le jeune enfant, la galipette consiste à poser la tête au sol et quand il le peut à culbuter pour passer de l'autre côté = chute à plat dos. Si l'on propose 2 autres situations (tourner autour d'une barre et rebondir sur un trampo pour tourner) , même résultat.

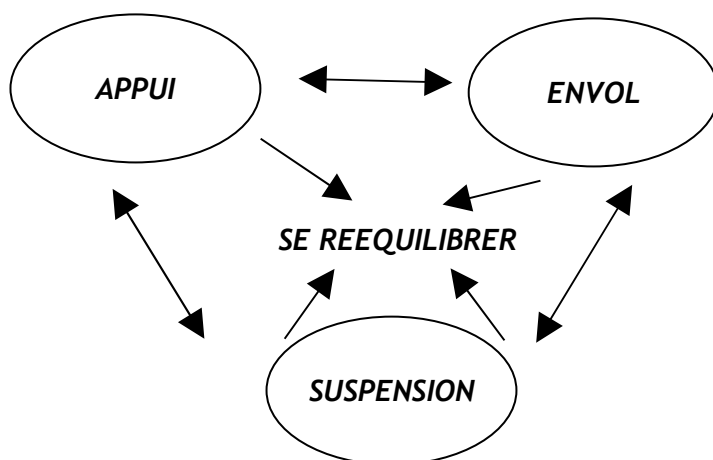
L'expert, lui, s'organise pour tourner rond, sans heurt, attitude de boule conservée, dos enroulé, tête fixée, accélération dans le groupé, réception organisée.

Cette grille d'observation de l'activité du débutant doit permettre à l'enseignant de situer l'action de l'élève et d'orienter sa progression. (voir photocopies)

L'objectif pour l'enseignant est d'atteindre une réalisation efficace et flexible (adaptée quel que soit le contexte proposé) .

Cette démarche doit aussi prendre en compte le niveau de difficulté objective pour l'élève, faute de quoi, l'apprentissage n'aura pas lieu.

La pratique pédagogique :



a) Découvrir l'activité gymnique :

- Explorer les envols, les suspensions, des appuis de toutes les parties du corps
- Passer d'une situation à une autre en grimant, sautant, se lâchant pour vite se rééquilibrer
- Faire un parcours « débrouillardise » sur des engins variés
- Chercher à les utiliser de différentes manières, trouver la « sienne »
- Montrer ses trouvailles
- Choisir en groupe ou seul l'une des solutions , l'expérimenter
- Chercher à faire plusieurs « choses » de suite sur des agrès rapprochés, le montrer
- Parcourir à 2 ou 3 en s'entraînant.....

b) Aborder le contenu moteur : découvrir les différents types d'actions gymniques

- Poser les problèmes en proposant des tâches plus précises
- Aider à la mise en place du repérage (orientation de la tête et du regard)
- Transformer, structurer l'action vers une meilleure adaptation, l'efficacité (tourner rond, sauter vers le haut...)
- Réaliser les 1ères figures simples (roulade, roue, ATR...)
- Exploiter les dimensions socio-culturelles : créer, enchaîner, évaluer, organiser.

Sous forme d'ateliers de courte durée ou parcours mettant en jeu plusieurs actions à distinguer

c) Aborder dès le départ, l'enchaînement :

En combinant plusieurs actions fondamentales, en conservant un milieu aménagé facilitant la réussite et la motivation.

d) Améliorer la motricité dans un type d'action

- retour aux situations simples
- découverte d'exercices mettant en jeu cette action
- emboîter avec d'autres actions : sauter pour....

e) Mettre en place le système de repérage :

Une conduite motrice adaptée nécessite :

- l'extraction par l'élève d'informations sur la situation
- le traitement des informations, leur mise en correspondance les unes avec les autres et leurs interprétations par le gymnaste (perceptions)

*exemple de l'ATR :*

- Où se trouve ma jambe ? (placement au mouton)
- Agir les yeux fermés (suivre le banc avec les pieds, mains au sol)
- Explorer visuellement l'espace (ATR face au mur)
- Repères visuels sur les mains qui poussent

La recherche d'informations visuelles chez le débutant permet :

- d'éviter le brouillage
- d'accélérer le repérage dans les situations inhabituelles (se renverser...)
- de tempérer la tendance du débutant à réduire l'espace et à accélérer vers l'issue finale
- d'éviter les relâchements localisés
- de gagner en autonomie, « se voir agir »

De plus, les repères visuels régulent le placement de la tête et la posture d'ensemble :

- yeux levés, tête en arrière -> dos en extension
- regard sur les cuisses, tête baissée → dos rond

Exemple de tourner autour d'une barre :

- sans repère, décollement de la barre → chute
- regard sur les cuisses → enroulement, contrôle

Les mouvements partiels de la gymnastique (voir photocopies p65 - 66):

Ils permettent un travail spécifique sur les actions combinées d'un exercice, améliorant :

- sa perception (mobilité articulaire...)
- son renforcement (musclature...)
- sa souplesse (augmentant les trajets articulaires (assouplissements...))

Charnière bras-tronc : Antépulsion (ouverture-éloignement ) / Rétropulsion (fermeture bras sur le tronc)  
Niveau Jambes-tronc : Fermeture / Ouverture / Abductions (écarter les jambes)  
Niveau des jambes : Impulsions

Placements du bassin :

- autour de son axe : Équilibré / Antéversion(vers l'arrière) / Rétroversion (vers l'avant)\*
- par rapport à la verticale : aligné / poussé en avant (sauter et tourner en ARR.) / en arrière (sauter et tourner en AV.)

**Variation des situations pédagogiques :**

Les variables matérielles :

- matériel annexe,
- hauteur, distance des engins,
- confort ou insécurité
- durée des vols (contre-haut, contre-bas...)

**ATTENTION aux réglages matériels :**

- sauter pour rebondir : si départ trop élevé → écrasement, arrêt
- sauter pour tourner : si tapis trop bas → saut rasant
- le vide produit une inhibition à mesurer , à doser pour l'élève

Les variantes de chaque action et les emboîtements avec d'autres

Les critères de réussite :

- sauter pour arriver « droit » sur le plinth
- se recevoir dans le cercle...

Les relations aux autres :

- avec parade
- modérer l'aide, réduire la parade
- réussir en étant regardé

**LES PROGRAMMES EPS 2008 :**

**Cycle 2 :**

→ *Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.*

Activités gymniques : Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis...)

**Cycle 3 :**

→ *Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.*

Activités gymniques : Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers « engins »