Gymnastique : un cycle de saut de cheval en 4ème

publié le 08/01/2008

Descriptif :

Des compétences générales aux spécifiques ; les contenus d'enseignement et l'évaluation.

Sommaire :

- Définition, Logique interne, Enjeux et axes de formation
- Contexte et mise en œuvre
- Les Compétences
- Projet de cycle
- Evaluation sommative
- Evaluation diagnostique

Définition, Logique interne, Enjeux et axes de formation

Définition

L'activité de saut de cheval est une activité de production de formes corporelles codifiées qui se déroulent dans un environnement stable représenté par le cheval, mouton, plinth ou bloc de mousse par des tremplins ou mini trampoline et par une zone de réception matérialisée par des tapis.
L'activité consiste à enchaîner une course d'élan, une impulsion deux pieds, une pose de mains sur un obstacle, le franchissement de cet obstacle et une réception stabilisée.

Logique interne

Elle est destinée à être vues et jugées par autrui selon un code précis. Le code de pointage sanctionne toutes les fautes observées lors de l'exécution du gymnaste. Les éléments gymniques sont répertoriés dans un code de référence, leur valeur est établie en fonction de leur difficulté.
L'appel deux pieds et l'appui des deux mains sur l'obstacle déterminent la validité du saut.

Enjeux de formation

- *piloter son corps dans l'espace* :
  il s'agit de faire l'apprentissage de la maîtrise de son corps sur le plan acrobatique et du jeu de la pesanteur dans des situations de formes corporelles inhabituelles.
  La construction d'habiletés motrices spécifiques permet l'émergence d'actions particulières dans des situations perturbatrices pour l'équilibre de terrien. La perception visuelle est déstabilisée, le système vestibulaire et labyrinthique n'est pas accoutumé aux éléments ;
- *maîtriser la prise de risque* :
  l'équilibre maîtrisé dans des situations inhabituelles implique une prise de risque celui du déséquilibre et la crainte de la chute.
  Le risque engendre une prise de conscience de ses capacités par un pouvoir de réflexion avant l'action. Avant de s'engager l'élève procède à un certain nombre de calculs portant sur la probabilité de réussite ou d'échec et sur l'importance de son désir de réussir et d'éviter l'échec.
  Le risque instaure un climat d'entraide, d'émulation et d'encouragements.
  La prise de risque favorise la libération des nœuds d'émotions qui inhibent et bloquent l'action et

l'apprentissage.Il existe une relation entre la difficulté de la tâche, le risque perçue par l'élève et la motivation. On observe à partir d'un niveau de risque une baisse de motivation. En effet, il existe un degré optimum de risque ou de nouveauté au-delà duquel l'inquiétude se substitue à la curiosité et à l'attrait de l'inconnu.
La gymnastique qui met en place des situations acrobatiques peut prévenir les comportements dangereux liés à une prise de risque non maîtrisée. En règle générale, les garçons s'exposent davantage. Parl'expérience vécue dans l'action les élèves prennent conscience du bien-fondé des avertissements des adultes ;

- *assumer sa silhouette* :
  le gymnaste se libère peu à peu de l'angoisse qui perturbe sa prestation en se mettant en situation d'être observé par un, deux et enfin le groupe classe. L'apprentissage de la maîtrise de ses émotions est essentiel pour arriver à s'exprimer et communiquer pleinement ;
- *être initié à une activité de production de formes techniques et esthétiques*.

Axes de formation

Ainsi, nous pouvons dégager des axes de formation qui représentent ce que l'élève doit s'approprier au niveau de sa conduite pour gagner en efficacité et efficience dans des situations gymniques.

- *pôle moteur* :
  - ressources biomécaniques : construction d'une organisation posturale permettant des attitudes, des impulsions, des rotations…gymniques. Amélioration de la souplesse,
  - ressources bio informationnelles : construction d'un système de repérage en passant par des prises d'information extéroceptives pour aller vers des prises d'informations proprioceptives,
  - ressources bio énergétique : développement d'une tonicité et d'un gainage permettant la transmission d'énergie, amélioration des éléments gymniques par une efficacité accrue ;
- *pôle affectif* :
  - être capable de se produire devant autrui,
  - mettre en place des situations pour favoriser une réussite valorisante : augmentation de l'estime de soi,
  - partager des sensations communes,
  - se lancer des défis par rapport à soi même ou aux autres,
  - faire communiquer et s'entraider les enfants ;
- *pôle cognitif* :
  - s'approprier les éléments du code de référence et les principaux critères de réalisation de chaque élément technique,
  - s'enrichir du vocabulaire gymnique,
  - savoir utiliser les différents médias,
  - comprendre les modalités de l'évaluation,
  - maîtriser les principes de sécurité afin de respecter le principe incontournable « simple et correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

● Contexte et mise en œuvre

Contexte et conditions d'apprentissage

Le cycle de saut de cheval fait suite à deux cycles gymnastique (sol, agrès, saut de cheval) en 6ième et 5ième. De plus , l'activité gymnique est programmée au niveau de la 4ième pendant la séance longue de deux heures. L'activité saut de cheval fait l'objet d'un cycle pour les séances d'une heure.

Le saut de cheval n'est pas considéré comme « à part », mais la classe de quatrième doit permettre un approfondissement de chaque agrès. Les méthodes de travail restent identiques et les relations entre les différents cycles sont une nécessité pour donner du sens à l'élève et pour trouver une cohérence à l'activité. En outre, le saut de cheval met en place des situations acrobatiques qui peuvent prévenir les comportements dangereux liés à une prise de risque non maîtrisée à cet age particulier du cycle central. En règle générale, les garçons s'exposent davantage. Par l'expérience vécue dans l'action les élèves prennent conscience du bien-fondé des avertissements

des adultes. Le risque engendre une prise de conscience de ses capacités par un pouvoir de réflexion avant l'action.

Le cycle de saut de cheval se déroule dans le petit gymnase du collège. Les enseignants ont à leur disposition 2 chevaux, 3 mini-trampolines, 5 tremplins, 3 plinths et de nombreux tapis.

L'environnement matériel sera, à toutes les leçons, riche et varié pour que les élèves puissent vivre des expériences multiples à chaque atelier.
L'aménagement matériel sera privilégié pour assurer les conditions de sécurité et mettre tous les élèves dans les meilleures dispositions de réussite possible.

Mise en œuvre

Le saut de cheval sera toujours abordé dans sa globalité en évitant de travailler uniquement sur un seul de ces composants : course d'élan, pré-appel, appel, impulsion pose de mains, 2ième envol, franchissement et réception. En revanche, lors de situations d'apprentissage, les enseignants pourront mettre l'accent sur un trait pertinent (course d'élan…) pour susciter l'apprentissage d'un élément tout en gardant la globalité du saut.
Les élèves choisissent les sauts qu'ils devront présenter lors de l'évaluation en utilisant le principe : « simple et correct vaut mieux que difficile mais incorrect ».

Les sauts sont classés par difficulté et travaillés au cours des leçons.
Pour être validé le saut doit correspondre aux critères de réalisation. Dans le cas contraire, la valeur de la figure n'est pas comptabilisée.
Gérer et individualiser la difficulté des tâches de sorte que celles-ci posent un problème à chaque apprenant tout en étant accessible à celui-ci :

- sauts déclinés en niveau d'exécution pour permettre à chaque élève de travailler en fonction de ses capacités ;
- groupes de besoin.
  Le travail par atelier avec des groupes à faible effectif (2, 3 ou 4) sera utilisé pour permettre un temps d'engagement moteur suffisant, des communications entre pairs et des co-évaluations.
  En fonction des moments du cycle et de l'ambiance de travail de la classe, l'enseignant pourra à chaque leçon moduler les formes de groupement pour permettre un meilleur apprentissage.

En saut de cheval apprendre c'est :

- *construire des d'habiletés nouvelles* :
  le but de cet apprentissage est d'acquérir le plus haut degré d'expertise dans chaque saut en fonction de ses ressources et de rendre disponibles ces savoirs lors des évaluations en sachant s'auto évaluer pour présenter le « bon saut » ;
- *"maximiser" les habiletés existantes* :
  le but de cet apprentissage est d'améliorer des savoir-faire déjà construits et disponibles chez l'élève par un gain de précision(course d'élan étalonné, distance tremplin cheval précise, stabilisation de la réception), d'amplitude (2ième envol plus tonique…), de vitesse (liaison course-impulsion), d'équilibre (course, réception…), d'impulsion(plus haut, plus fort) ;
- *"optimiser" ces habiletés* :
  le but de cet apprentissage est de minimiser les coûts énergétiques et informationnels associés à la réalisation des savoir-faire. Agir en s'économisant sur le plan énergétique, des repères et des émotions. Automatiser les sauts à présenter en les répétant de nombreuses fois.

● Les Compétences

Compétences générales :

- savoir s'échauffer ;
- savoir travailler en groupe, d'accepter différents rôles et responsabilités ;
- mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité, de savoir demander de l'aide et d'apporter parades et

assurances actives ;

- élaborer une stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la connaissance du résultat.

Compétences propres :

- assumer sa silhouette devant les autres ;
- lier efficacité et esthétique ;
- construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles ;
- construire la position de référence : appui manuel renversé.

Compétences spécifiques et contenus d'enseignement :

Compétences spécifiques	Contenus d'enseignement
Etre capable de produire une course d'élan avec une vitesse optimale permettant une liaison efficace entre la course et l'impulsion en vue du franchissement	La course d'élan est progressivement accélérée et permet d'arriver à l' approche du tremplin avec une vitesse optimale sans piétiner à l'approche de la zone d'impulsion Durant la course d'élan, la tête est relâchée. L'axe des épaules est maintenu perpendiculaire à l'axe de course sans aucune rigidité. L'angle de l'avant bras et du bras est d'environ 90°. Les bras effectuent un mouvement alternatif de balancier dans l'axe de façon à ce que les mains montent jusqu'à la hauteur du menton. Le contact des pieds au sol est dynamique et réactif . Il s'effectue avec l'avant du pied et dans l'axe. L'amplitude de la foulée est régulière et les genoux montent pour favoriser la vitesse et la prise d'impulsion. Etalonner la course d'élan pour effectuer une liaison course-impulsion automatisée. Transformer la vitesse de course d'élan en trajectoire de saut de cheval acrobatique par un pré-appel long et rasant avec une prise d'avance des appuis . Les bras sont amenés à la verticale basse. Le pré-appel s'effectue à 1 m 1m50 du tremplin en fonction de la vitesse de course, la zone devant le tremplin est par conséquent interdite. L'appel sur le tremplin ou le trampoline se fait par une frappe brève et dynamique des deux pieds joints sur la partie la plus bombée du tremplin pour utiliser au mieux son ergonomie.
Etre capable de franchir le cheval en posant les mains dessus : en se redressant	A la pose des mains sur le cheval, le bassin doit se situer au-dessus du niveau des épaules, les bras sont tendus et leur blocage permet une impulsion brachiale. Le franchissement s'effectue en se redressant en ramenant les jambes soit entre les mains soit en les écartant sans toucher le cheval. La réception se fait par un amorti mettant en jeu toutes les articulations des membres inférieurs, les pieds à plat. La réception s'effectue équilibrée, pieds joints en évitant de faire des pas pour se rééquilibrer. Pour attester d'un saut avec suffisamment d'amplitude et de l'efficacité du 2ième envol la réception se situera à au moins 1,50 m du cheval. La réception étant contrôlée, les bras sont placés en arrière, le buste en extension et la tête levée pour la position finale.

Etre capable de franchir le cheval en posant les mains dessus : en se renversant	Pendant l'impulsion, pousser sur les jambes pour rechercher une projection dynamique des talons. Aller chercher de plus en plus loin avec les mains en augmentant la distance tremplin-cheval pour faciliter l'ouverture bras-tronc. Regarder le cheval puis entre les deux mains pour se repérer. A la pose des mains sur le cheval, le corps se situe à l'oblique avant la verticale. Il est tonique et gainé et tous les segments sont alignés, les bras sont tendus et, le regard fixé entre les deux mains. Après l'impulsion rapide et dynamique sur les bras tendus qui correspond au 2ième envol, le corps effectue le deuxième demi-renversement tout en restant aligné. Le renversement peut s'effectuer latéralement (roue ou rondade) ou en passant à l'ATR (lune). Garder l'alignement jusqu'au sol. La tête, droite jusqu'au point mort haut de la trajectoire, revient en position basse pour prendre des repères pour la réception. Les bras dans le prolongement du corps au début s'écartent avant la réception. La réception se fait par un amorti mettant en jeu toutes les articulations des membres inférieurs, les pieds à plat. La réception s'effectue équilibrée, pieds joints en évitant de faire des pas pour se rééquilibrer. Pour attester d'un saut avec suffisamment d'amplitude et de l'efficacité du 2ième envol la réception se situera à au moins 1.50m du cheval. La réception étant contrôlée, les bras sont placés en arrière, le buste en extension et la tête levée pour la position finale.
Assurer la sécurité d'un camarade qui saute en le parant efficacement	Etre attentif et suivre le camarade depuis le début du saut, le gymnaste fera un signe pour s'assurer de la vigilance de son pareur. S'entendre sur le saut effectué En fonction du saut maintenir et attraper son camarade pour l'aider ou le sécuriser. Accompagner son camarade jusqu'à la réception.
Etre capable d'analyser le saut d'un camarade pour le corriger et lui permettre d'identifier ses erreurs	Connaître le vocabulaire et les différentes postures gymniques. Connaître le règlement et la définition du saut de cheval. Savoir reconnaître un saut et le nommer. S'approprier la liste des différentes fautes. Etre attentif pour observer un camarade et se focaliser dans un premier temps sur un des aspects du saut (course d'élan, impulsion, 2ième envol, franchissement ou réception). Au fur et à mesure du déroulement du cycle en prendre plusieurs.

● Projet de cycle

Gymnastique 4ème Saut de cheval	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11
Evaluation diagnostique											
Compétences générales											
savoir s'échauffer											
savoir travailler en groupe, d'accepter différents rôles et responsabilités											
mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité, de savoir demander de l'aide et d'apporter parades et assurances actives											
élaborer une stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la connaissance du résultat											
Compétences propres											

assumer sa silhouette devant les autres											
lier efficacité et esthétique											
construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles											
construire la position de référence : appui manuel renversé											
Compétences Spécifiques											
Etre capable de produire une course d'élan avec une vitesse optimale permettant une liaison efficace entre la course et l'impulsion en vue du franchissement											
Etre capable de franchir le cheval en posant les mains dessus : en se redressant											
Etre capable de franchir le cheval en posant les mains dessus : en se renversant											
Assurer la sécurité d'un camarade qui saute en le parant efficacement											
Etre capable d'analyser le saut d'un camarade pour le corriger et lui permettre d'identifier ses erreurs											

● Evaluation sommative

Choisir deux sauts identiques ou différents avec tremplin.
Choisir deux sauts identiques ou différents avec trampoline.
La meilleure note est prise en compte. Simple mais correct mieux que difficile et incorrect .
En fonction de la difficulté du saut choisi, l'élève a un capital de points.
L'évaluateur retranche des points de ce capital si l'élève commet des fautes lors de l'exécution du saut.

Liste des principales fautes

- tremplin ou trampoline :
  - distance 1m du cheval : pas de point retranché,
  - distance 0,50 : 1 point en moins,
  - distance 0 : 2 points en moins ;
- course d'élan :
  - trop lente : - 1 pt,
  - pas d'accélération : - 1 pt,
  - amplitude des foulées trop courte : -1 pt,
  - piétinement avant l'impulsion : -1 pt,
  - pas de montée des genoux : -1 pt,
  - pas d'aide des bras : -1 pt ;
- impulsion :
  - marcher dans la zone interdite,
  - mauvaise utilisation du tremplin,
  - pieds non joints ;
- premier envol :
  - hauteur insuffisante ;
- phase d'appui – franchissement :
  - pose de mains non conformes au saut : -2 pt,
  - bras fléchis : -1 pt,
  - épaules en avant : -1 pt,
  - jambes écartées, fléchies ou non jointes (en fonction des sauts) : -1 pt,
  - corps cassé ou cambré : -1 pt,

    - pointes de pieds non tendues : -1 pt ;
- saut par renversement :
    - non-alignement des segments : -3 pt,
    - corps passant par un plan inférieur à 45° : saut nul,
    - plus de 2 appuis des mains : saut nul ;
- deuxième envol :
    - hauteur ou redressement insuffisant ;
- réception :
    - perte d'équilibre à la réception des sauts : 1 pas : –1pt, 2 pas : –2 pt…
    - trop courte : 0,50m : –2 pt, 1m : –1 pt.

Choix des sauts à présenter et capital de points

Choisir deux sauts : Saut de cheval avec tremplin

Points	Sauts cheval en long	Sauts cheval en travers
20	Saut groupé	
17	Saut écart	Saut groupé
15		Saut écart
12	Saut pose de pieds puis saut extension	
10	Saut pose de genoux puis saut extension	Pose de pieds, saut extension
8		Pose de genoux, saut extension
6	Pose de genoux sans élan, saut extension	

Choisir deux sauts : Saut de cheval avec trempoline

Points	Sauts cheval en long	Sauts cheval en travers
20	Lune	
18	Renversement latéral	Lune
16		Renversement latéral
15	Saut groupé	
13	Saut écart	Saut groupé
11		Saut écart
8	Pose de pieds, saut extension	
7	Pose de genoux, saut extension	Pose de pieds, saut extension
5		Pose de genoux, saut extension

Fiche d'évaluation élève

Cette fiche est incluse dans la version traitement texte de cet article qui est téléchargeable par le lien bas de page. Page 13.

● Evaluation diagnostique

- atelier n°1 avec cheval en travers et tremplin ;
- atelier n°2 avec cheval en long et tremplin ;
- atelier n°3 avec prise d'élan sur plinth en long, impulsion trampoline et franchissement trampoline ;
- atelier n°4 sans prise d'élan, impulsion trampoline, franchissement plinth ;
- atelier n°5 prise d'élan, impulsion trampoline, franchissement bloc de mousse.

Fiches de repérage des niveaux par atelier

Pour valider un niveau, je dois le réaliser 3 fois correctement.

Atelier 1 : saut de cheval en travers

Niveaux	Eléments à réaliser
1	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, monter de genoux élévation du bassin
2	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
3	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
4	Avec élan, impulsion deux pieds sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
5	Avec élan, impulsion deux pieds sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
6	Saut écart
7	Saut groupé
8	Saut écart, réception + 1,50 m
9	Saut groupé, réception + 1,50 m

Atelier 2 : saut de cheval en long

Niveaux	Eléments à réaliser
1	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, monter de genoux élévation du bassin
2	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
3	Sans élan, départ sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
4	Avec élan, impulsion deux pieds sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
5	Avec élan, impulsion deux pieds sur le tremplin, pose de main sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
6	Saut écart
7	Saut groupé
8	Saut écart, réception + 1,50 m
9	Saut groupé, réception + 1,50 m

Atelier 3 : plinth trampoline plinth

Niveaux	Eléments à réaliser
1	Impulsion 2 pieds, pose de mains sur le plinth, monter les genoux et le bassin
2	Impulsion 2 pieds, pose de mains sur le plinth, poser les genoux sur le plinth
3	Impulsion 2 pieds, pose de mains sur le plinth, poser les pieds sur le plinth
4	Franchissement écart
5	Franchissement groupé
6	Franchissement écart réception + 1,50 m
7	Franchissement groupé réception + 1,50 m

Atelier 4 : trampoline plinth bas sans élan

Niveaux	Eléments à réaliser
1	Sans élan, départ sur le mini-trampoline, monter les genoux et le bassin
2	Sans élan, départ sur le mini-trampoline, poser les genoux sur le plinth
3	Sans élan, départ sur le mini-trampoline, poser les pieds sur le plinth
4	Pose de mains sur le plinth, roulade avant

5	Pose de mains sur le plinth, monter à l'ATR (placement de dos) et revenir les 2 pieds en même temps sur le mini-trampoline
6	Pose de mains sur le plinth, monter à l'ATR et retomber le cors gainé à plat dos sur les tapis

Atelier 5 : trampoline plinth en mousse

Niveaux	Eléments à réaliser
1	Sans élan, départ sur le trampoline, pose de mains sur le cheval, monter de genoux élévation du bassin
2	Sans élan, départ sur le trampoline, pose de mains sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
3	Sans élan, départ sur le trampoline, pose de main sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
4	Avec élan, impulsion deux pieds sur le trampoline, pose de mains sur le cheval, poser les genoux sur le cheval
5	Avec élan, impulsion deux pieds sur le trampoline, pose de mains sur le cheval, poser les pieds sur le cheval
6	Saut écart
7	Saut groupé
8	Saut écart, réception stabilisée + 2 m
9	Saut groupé, réception stabilisée + 2 m

Document joint

un cycle du saut de cheval en 4° (Word de 218 ko)

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.