

Organiser l'enseignement : une proposition de démarche

1/ Mise en place des notions de sécurité

Afficher et rappeler les consignes de sécurité lors de l'échauffement et lors des exercices ludiques.

Exemples d'échauffements spécifiques

- Travailler sur les notions d'appuis : ex : avoir deux appuis au sol, deux appuis au sol mais pas les pieds, trois appuis, 4 appuis, en statique en dynamique
- Travailler sur la notion de poids/contrepoids. Ex : départ debout dos à dos descendre s'asseoir au sol, même chose face à face bras tendus, prise au niveau des poignets,
- Travail des postures : Travail du gainage, gainage, brouette

Travailler sur le côté dynamique : saute mouton, cloche, ours et son petit, brouette, chenille

Exemple d'exercices collectifs permettant le renforcement et le travail sur la notion de contact, qui pose parfois problème à nos élèves (source : de l'acroport à la gymnastique acrobatique, Eva MAURICEAU, Valentine SIMON, Carine CHARLIER, Mélanie AVISSE, Cédric LAGRANGE, Editions EPS)

Renforcement musculaire collectif

7. La brouette

Les exercices de type brouette présentent l'avantage d'être complets, car le voltigeur mobilise principalement ses bras et ses épaules en répulsion, mais travaille aussi le gainage (abdominal, dorsal) et le porteur sollicite l'ensemble des muscles avec des postures spécifiques (placement vertical du dos, accompagnement du voltigeur...).

• Description

Les binômes travaillent par colonnes. Le porteur, debout, tient le voltigeur aux cuisses. Celui-ci est en appui facial, bras tendus en appui au sol et jambes tendues. Il avance ses bras, tendus, l'un après l'autre et le porteur suit le mouvement.



• Points clés de la réalisation

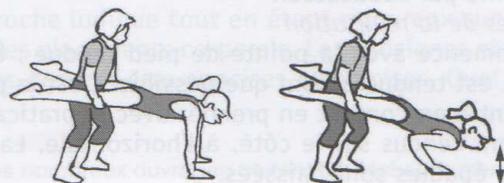
Le porteur tient son partenaire sous les cuisses, juste au-dessus des genoux afin de l'alléger, et serre les coudes. Il ajuste sa vitesse en fonction de la vitesse de déplacement du voltigeur. Le voltigeur reste en position de gainage.

• Variantes

- Le voltigeur recule ses bras, tendus, l'un après l'autre.
- Le voltigeur en position de placement de dos (alignement bras/ dos), avance l'un après l'autre ses bras tendus.



- Le voltigeur réalise des poussées de bras, en avançant ou en reculant.

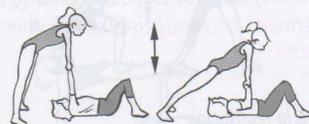


8. Les pompes à deux : porteur allongé

Les exercices de type pompes à deux requièrent des contacts et des prises entre partenaires utilisés ensuite dans le travail des pyramides (voir chapitre 5, « Les contacts et les prises », p. 54).

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur est allongé sur le dos ; le voltigeur est debout en appui sur les mains du porteur. Les partenaires se tiennent les mains en prise paume contre paume (prise 1, p. 54). Le porteur fait des pompes.

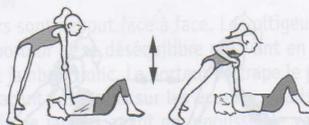


• Points clés de la réalisation

Le point d'appui des mains reste fixe. Le voltigeur maintient sa position d'alignement tronc/jambes en gainage et ses bras tendus.

• Variantes

- Le voltigeur fléchit ses bras en avançant les épaules devant ses mains puis tend les bras pendant que le porteur conserve les bras fixes.



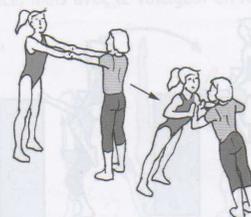
- Les partenaires fléchissent en même temps les bras.



9. Les pompes à deux : partenaires debout

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Les partenaires sont debout face à face et se tiennent les mains en prise paume contre paume inversée (prise 2, p. 54). Leurs bras sont écartés de la largeur des épaules. Les partenaires fléchissent les bras en même temps et restent gainés. Au point de flexion, les partenaires placent chacun leur tête, d'un côté, au-dessus de l'épaule de l'autre.



• Points clés de la réalisation

Le point d'appui des mains reste fixe et les partenaires maintiennent la position d'alignement tronc/jambes en gainage.

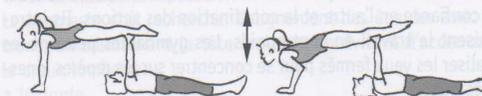
• Variante

Les partenaires réalisent l'exercice en appui sur un seul pied.

10. Les pompes à deux : partenaires à l'horizontale

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur, allongé sur le dos, tient le voltigeur avec les bras tendus au niveau de ses tibias. Le voltigeur est en appui facial, bras tendus et mains au sol (prise 20, p. 57). Le voltigeur fait des pompes.

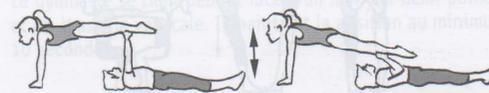


• Points clés de la réalisation

Le voltigeur maintient sa position d'alignement tronc/jambes et les bras du porteur restent à la verticale.

• Variante

Le porteur fait des pompes pendant que le voltigeur maintient sa position de gainage.



11. Les pompes à deux : voltigeur à l'ATR, porteur debout

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le voltigeur est en ATR avec les jambes fléchies posées sur les épaules du porteur debout qui lui maintient les mollets. Le voltigeur fait des pompes et le porteur l'accompagne en fléchissant les jambes.



• Point clé de la réalisation

Le porteur garde le dos droit.

12. Les pompes à deux : partenaires en quadrupédie dorsale

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur est en position quadrupédique au sol. Le

• **Point clé de la réalisation**

Le porteur garde le dos droit.

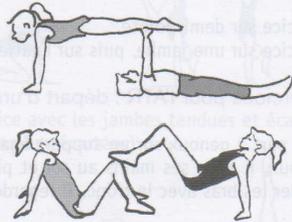
• **Variante**

Le porteur monte sur demi-pointes de pied en fin d'extension de jambes.

17. Le gainage collectif : les gainages à deux

• **Description**

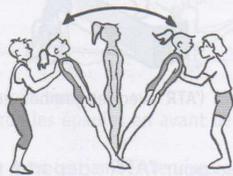
Le gainage à deux consiste à construire certaines pyramides à base large et à tenir la posture au minimum 10 secondes : par exemple, les pyramides statiques 1a et 10a (voir « Tableaux de progression », p. 72 et 74).



18. Le gainage collectif : la bouteille à trois

• **Description**

Les porteurs sont debout face à face. Le voltigeur est debout face à un porteur et se déséquilibre en avant en gardant son alignement jambes/tronc. Le porteur l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains sur les épaules, réalise un amorti de bras puis de jambes avant de repousser le voltigeur dans l'axe vers l'autre porteur. À son tour celui-ci l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains dans le haut du dos, réalise un amorti des bras puis des jambes avant de le repousser...

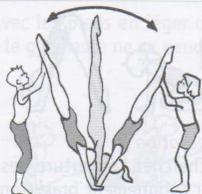


• **Point clé de la réalisation**

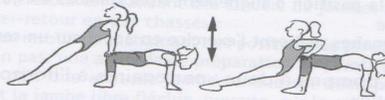
Les porteurs gardent le dos droit.

• **Variante**

Même exercice, mais avec le voltigeur en ATR.



voltigeur est dos au porteur avec les mains posées sur les cuisses. Il fait des pompes arrière.



• **Point clé de la réalisation**

Le porteur maintient l'alignement cuisses/tronc.

13. Les exercices de compensation de masse : partenaires face à face

Ces exercices de compensation de masse permettent d'aborder la confiance en l'autre et la coordination des actions. Ils introduisent le travail en contrepois. Les gymnastes peuvent les réaliser les yeux fermés pour se concentrer sur les repères kinesthésiques.

• **Description**

Les partenaires sont face à face, rapprochés et debout, pieds écartés de la largeur de leur bassin, et se tiennent les avant-bras (prise 5, p. 54). Ils ont les bras fléchis. Puis, ils tendent les bras en se mettant en déséquilibre vers l'arrière et en fléchissent les jambes.



• **Points clés de la réalisation**

Les partenaires doivent maintenir l'alignement jambes/tronc pendant le déséquilibre arrière puis fléchir lentement les jambes en gardant les bras tendus.

• **Variantes**

- Les partenaires reviennent à la position verticale en fléchissant leur bras sans bouger les pieds.
- Même exercice, en partant les bras croisés puis en lâchant une main et en tendant leur bras libre sur le côté.



- Même chose, mais ici les partenaires fléchissent les jambes chacun à leur tour ; comme un balancier, l'un monte quand l'autre descend, puis inversement.



14. Les exercices de compensation de masse : partenaires dos à dos

• **Description**

Les partenaires sont en contact par le dos. Leurs pieds, en avant de leurs genoux, sont écartés de la largeur du bassin et leurs bras crochetés. Ils plient simultanément les jambes jusqu'à l'horizontalité des cuisses puis remontent, sans bouger les pieds.



• **Point clé de la réalisation**

Les points de contact entre les partenaires doivent rester fixes.

15. Les squats : porteur allongé

• **Description**

Le porteur est allongé sur le dos, les jambes tendues à l'oblique et les pieds posés sur le dos du voltigeur (prise 35, p. 59) qui lui tient les chevilles. Il réalise des flexions/extensions contrôlées des jambes. Le voltigeur reste en position de gainage.



• **Point clé de la réalisation**

Le porteur doit plier les deux jambes en même temps et dans l'axe pour garder le voltigeur équilibré.

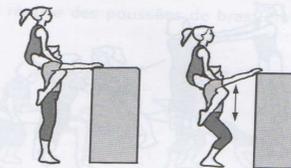
• **Variantes**

- Même exercice avec les bras du voltigeur tendus sur les côtés.
- Même exercice avec le voltigeur de face et les pieds du porteur sur le bassin du voltigeur.

16. Les squats : porteur debout

• **Description**

Le voltigeur est assis sur les épaules du porteur, qui se tient debout, jambes écartées de la largeur du bassin, et face à un support qu'il maintient. Le porteur réalise des flexions-extensions de jambes, jusqu'à l'horizontalité des cuisses.



2/ A partir de postures de base, créer des pyramides

Mettre les élèves en situation de recherche à partir de chacune des positions de référence du porteur en insistant sur les consignes de sécurité.

3/ Les lister, les dessiner, les expliciter ou les filmer (au choix)

Inscrire les pyramides créées, les afficher, rédiger pour transmettre, visionner et les présenter oralement au groupe ou par écrit.

4/ Les hiérarchiser ; les complexifier

Classer les figures du plus facile au plus difficile.

Donner les critères pour les faire évoluer :

→ *Diminution des appuis au sol pour le porteur*

→ *Diminution des zones de contact entre les partenaires*

→ *Augmentation de la hauteur de réalisation de la pyramide*

→ *Réalisation de changements de position*

→ *Pour le travail en dynamique c'est l'action du voltigeur qui donne la difficulté de la pyramide*

5/ Etablir un code de pointage, quantifier les pyramides

Avec l'enseignant, définir et construire un code pointage établi par la classe qui intègre des pyramides statiques et dynamiques.

6/ Travail sur les éléments de liaisons chorégraphiques ou gymniques

Une position de départ et une position finale, des éléments de liaison entre chaque pyramide.

Éléments de liaison : sauts, déplacements variés, passage au sol, éléments gymniques, éléments chorégraphiques.

Éléments qui permettent de lier les pyramides entre elles avec une intention d'occupation optimale de l'espace.

Prendre en compte le public et les juges pour orienter ses pyramides.

► Quelques consignes pour jouer sur l'espace et induire des déplacements :

Déplacements

- *Induire le déplacement* : Diviser l'espace en 4 carrés et demander qu'au moins une pyramide s'effectue dans chaque carré, les élèves seront ainsi obligés de trouver des solutions de déplacement.
- *Variation des formes* : explorer différents trajets entre les pyramides (lignes, courbes, zig-zag, sinusoïdales...),
- Ne pas autoriser deux fois le même déplacement

Organisation dans l'espace

- *Par rapport à l'utilisation de la surface de la scène* : longueur des déplacements, variations des directions (diagonales,...)
- *Par rapport au spectateur* : Prendre en compte la place des spectateurs,
- *Par rapport à l'espace (au-dessus de la surface)* :
 - Jouer sur les niveaux dans les liaisons (haut, bas...),
 - Demander un passage au sol
- *Par rapport à soi* : exploiter amener le travail sur l'amplitude des mouvements.

Musique : proposer 2 ou 3 musiques qui portent l'enchaînement.

► Quelques idées pour travailler sur la notion de chorégraphie :

Illustration d'une tâche : Donner une phrase chorégraphique imposée et l'utiliser en faisant varier le nombre de répétitions, l'amplitude, la synchronisation, le rythme, les directions.

- Se déplacer en fonction d'un rythme : lent/rapide/lent
- Se déplacer en maintenant le regard sur un de ses camarades (ou un point fixe dans l'espace),
- Se déplacer par rapport à quelqu'un, un geste induit un déplacement
- Travailler dans un espace rétréci (type couloir) et lors d'une rencontre avec un camarade s'organiser pour le franchir
- Exprimer corporellement un mot qui est donné, utiliser une petite phrase chorégraphique (ex un saut un tour un déplacement...) et la travailler sur une distance plus grande, un rythme différent...
- Travailler sur l'imitation, un élève se déplace d'une certaine démarche et l'autre le suit
- Induire des déplacements en utilisant des verbes d'action : par exemple, lorsque la musique redémarre se déplacer ou exprimer corporellement le verbe d'action donné : **ex** : TOURNER, SAUTER, VOLER, RAMPER, SE ROBOTISER, SE LIQUEFIER, CHUTER, S'AIMANTER, ROULER, SE REPOUSSER,
- Utiliser un thème : Animaux, robot, sports, pantins,..... (*faire varier : choix du professeur / choix des élèves, à choisir en fonction des caractéristiques des élèves*).

- Travailler sur la qualité du mouvement : fluide (ex: onduler, ramper, dégouliner), tonique (*sans oublier la RESPIRATION qui peut faciliter la centration sur soi*)
- S'orienter par rapport au public

Quelques points bonus possibles... Musique, thème, costume....

7/ Fiche d'observation

Lors de l'évaluation, chaque élève participe à celle ci, à partir d'une fiche préalablement établie par l'enseignant en fonction des exigences attendues. (*Les critères sont intériorisés par les élèves puisque progressivement amenés lors des leçons*).

PERFORMANCE	MAITRISE	Points observateur
<p align="center">Difficultés : valeur totale des pyramides</p> <p>Composition de l'enchaînement et Exigences spécifiques : Début et fin Nombre et type de pyramides (duo, trio,....) Type de formation (miroir, chaîne,.....) Variable (saut, passage au sol, éléments gymniques,...) Assumer différents rôles (au moins 2) → Attention : points de composition de l'enchaînement sont obligatoirement supérieurs aux points de difficultés.</p>	<p align="center">Exécution</p> <p>Sur le plan acrobatique : exécution de pyramides (faute de réalisation...) Sur le plan chorégraphique : répondre aux exigences chorégraphiques Points bonus : thème, musique, costume...)</p>	<p>Points 2 rôles assurés.</p>

Attention les points de performance doivent être inférieurs aux points de maîtrise.