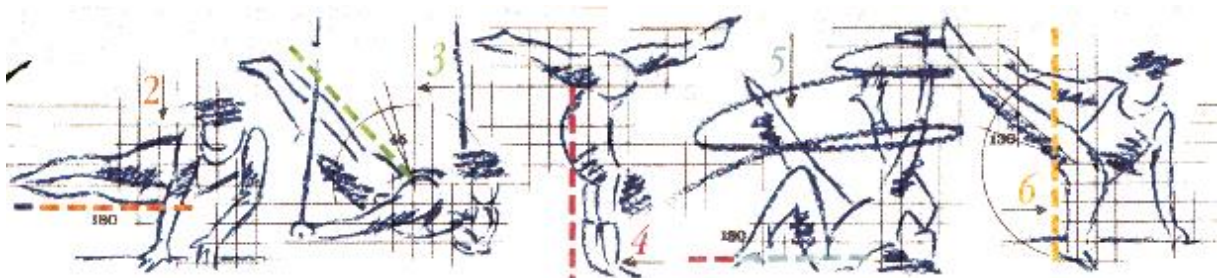




COURS THEORIQUE "GYMNASTIQUE ARTISTIQUE"

L'APPRENTISSAGE EN GYMNASTIQUE



Cours élaboré par :

Les enseignants de la Cellule de Gymnastique Artistique

Sous la direction du :

Dr. Bessem MKAOUER

Assistant Universitaire à l'ISSEP Ksar Saïd

Chef de la cellule de gymnastique artistique

Expert scientifique en gymnastique artistique

Entraîneur fédéral de gymnastique artistique

Année Universitaire 2014 / 2015



Gymnastique artistique

L'APPRENTISSAGE EN GYM !!!

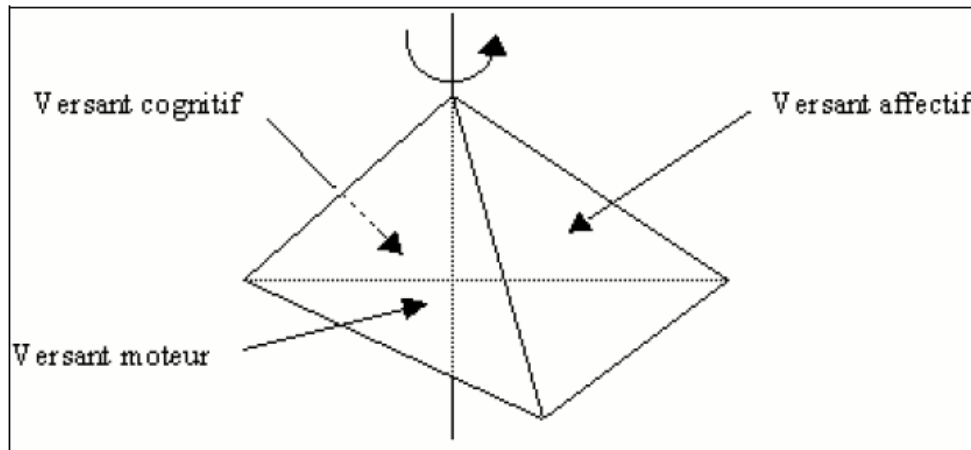
DEFINITIONS

Selon Demontpelier (1964) « l'apprentissage consiste à une modification systématique de conduite en cas de répétition d'une même situation ». Pierro et al. (2005), écrit que « l'apprentissage, c'est une modification du comportement au organisme, placé plusieurs fois dans la même situation, modifie sa conduite de façon systématique et relativement durable. »

Donc l'apprentissage, c'est l'acquisition du savoir-faire, elle est aussi, l'ensemble de processus associés à l'exercice ou l'expérience acquise par la répétition et qui conduit à des modifications relativement permanentes du comportement habile. Le comportement d'un sujet est largement dépendant des expériences antérieures, c'est-à-dire de l'exercice ou de la pratique qu'il a vécue préalablement (les pré-requis). La durabilité de la modification du comportement, consécutive à la pratique ou l'expérience antérieure, est une caractéristique de l'apprentissage.

La stabilité de l'apprentissage s'exprime par la capacité du sujet de produire de manière durable une réponse adéquate lors de la répétition d'une même situation. Donc, la fonction de l'apprentissage de l'exercice est de laisser dans l'organisme des « traces » relativement permanentes et que la mémoire se trouve nécessairement impliquée dans tous les phénomènes d'acquisition. Ainsi, apprendre en gymnastique, c'est acquérir, mémoriser, utiliser, des savoirs-faire spécifiques.

La gymnastique est un lieu privilégié de renforcement de l'adaptation de l'élève à des situations inhabituelles en maîtrisant son corps dans l'espace



L’objet de la gymnastique est de maîtriser des actions gymniques aériennes, de plus en plus tournées et aériennes (Goirand, 1990)

Le terme cognitif renvoie à divers niveau d’opérations mentales

- Connaissance,
- Compréhension,
- Application,
- Analyse,
- Formulation – synthèse,
- Sens critique,
- Invention.

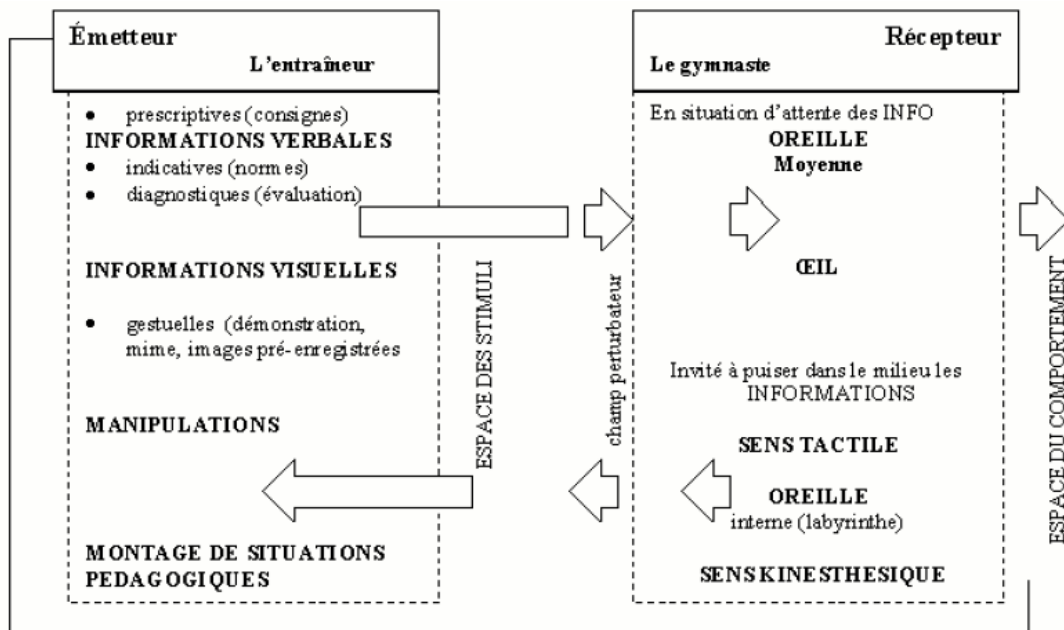
I – L’APPRENTISSAGE

A/ Le contenu / Elève :

On distingue 6 méthodes générales d’apprentissage : la méthode analytique et la méthode globale et la méthode mixte. Le mouvement global reste important pour la représentation de l’enfant du geste qu’on lui de mande de réaliser. Les procédés analytiques restent fondamentaux pour que l’élève affine la réalisation des mouvements, et améliore les actions motrices nécessaires. La combinaison des deux laisse une meilleure façon d’apprendre le geste et de le maîtriser.

B/ Enseignant / Elève : les canaux de communication

Il est nécessaire que s’instaure un climat de confiance entre l’enseignant et ses élèves.



L'ACTIVITE GYMNIQUE

I - L'ASPECT EXTERNE OU VISUEL

C'est la situation ou l'évolution du corps dans l'espace telle qu'elle est perçue de l'extérieur par le spectateur qui est pris en compte ici. L'évolution pédagogique se fera en choisissant des exercices allant :

du SIMPLE ... **... au COMPLEXE**

Exercice ne comprenant qu'une évolution **Soit** Exercices combinant plusieurs évolutions

II - L'ASPECT INTERNE OU MUSCULAIRE

C'est l'effort musculaire tel qu'il est ressenti par le gymnaste qui doit être pris en compte.

L'évolution ira

du FACILE ... **... au DIFFICILE**

Soit

- Peu d'effort
- Travail d'un seul schéma d'action

➔

- Effort important
- Plusieurs schémas se combinant

III - L'ASPECT AFFECTIF

Ici nous prenons en compte la personnalité du gymnaste face au risque.

L'évolution ira en choisissant des exercices allant :

du SECURISANT ... **... au NON SECURISANT**

Soit

- Du bas
- Du lent

➔

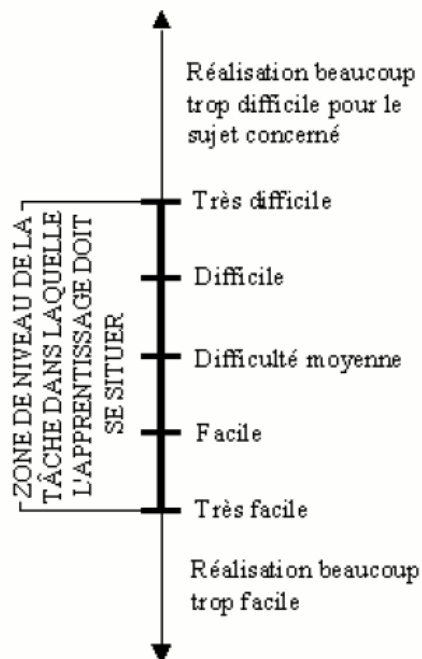
- vers le haut
- au rapide



C/ Enseignant / Contenu

L'apprentissage c'est l'ensemble de processus associés à la pratique, qui aboutissent à des changements relativement permanents de la capacité à la performance et de l'acquisition de difficultés de plus en plus complexe. Donc, l'enseignement en gymnastique consiste en la répétition organisée, programmée, planifiée de série d'exercices ayant pour but l'acquisition de ces éléments combinés enchainés entre eux, ainsi que la recherche systématique du développement des capacités de force, de souplesse, d'endurance, de résistance, de cran.

Nécessité d'adapter la tâche au niveau de l'élève :



Il s'agit de favoriser :

a. Vision acrobatique de la gymnastique :

b. Les actions gymniques prioritaires :

- **Se renverser** : rotation autour d'un axe loin du centre de gravité (ATR, roue, etc)
- **Tourner** : rotation autour d'un axe proche du centre de gravité (roulades, saltos, etc.)
- **Se redresser** : combinaison d'un renversement et d'une rotation (bascule, saut par franchissement groupé, etc.)
- **Sauter** : translation verticale avec ou sans déplacement horizontal (sauts gymniques)
- **Se maintenir** : immobilité du centre de gravité, 2 secondes (éléments de maintien, attitudes)

c. Les postures essentielles :

- **La Posture alignée pour se renverser** : corps droit, tête dans l'alignement, regard sur les mains, fixation de la ceinture pelvienne (**Gainage**) et grandissement au niveau de la ceinture scapulaire.
- **La Posture carpé pour un mi renversé** : corps plié jambes tendues, dos vouté tête en dedans la poitrine est en contact avec les cuisses.
- **La posture groupée pour Tourner** : corps en " boule ", le menton en contact avec la poitrine et les genoux en contact avec les épaules.
- **Les postures de réception** : dos arrondi, amorti au niveau des articulations.

II - LES MOYENS

Quelque soit la modalité, elle doit tenir compte d'un certain nombre de facteurs :

- L'âge,
- La morphologie,
- La capacité de compréhension,
- Le niveau d'expertise,
- La motivation.

A/ Les circuits continus

Principe : travailler l'ensemble des actions motrices

B/ Les circuits discontinus

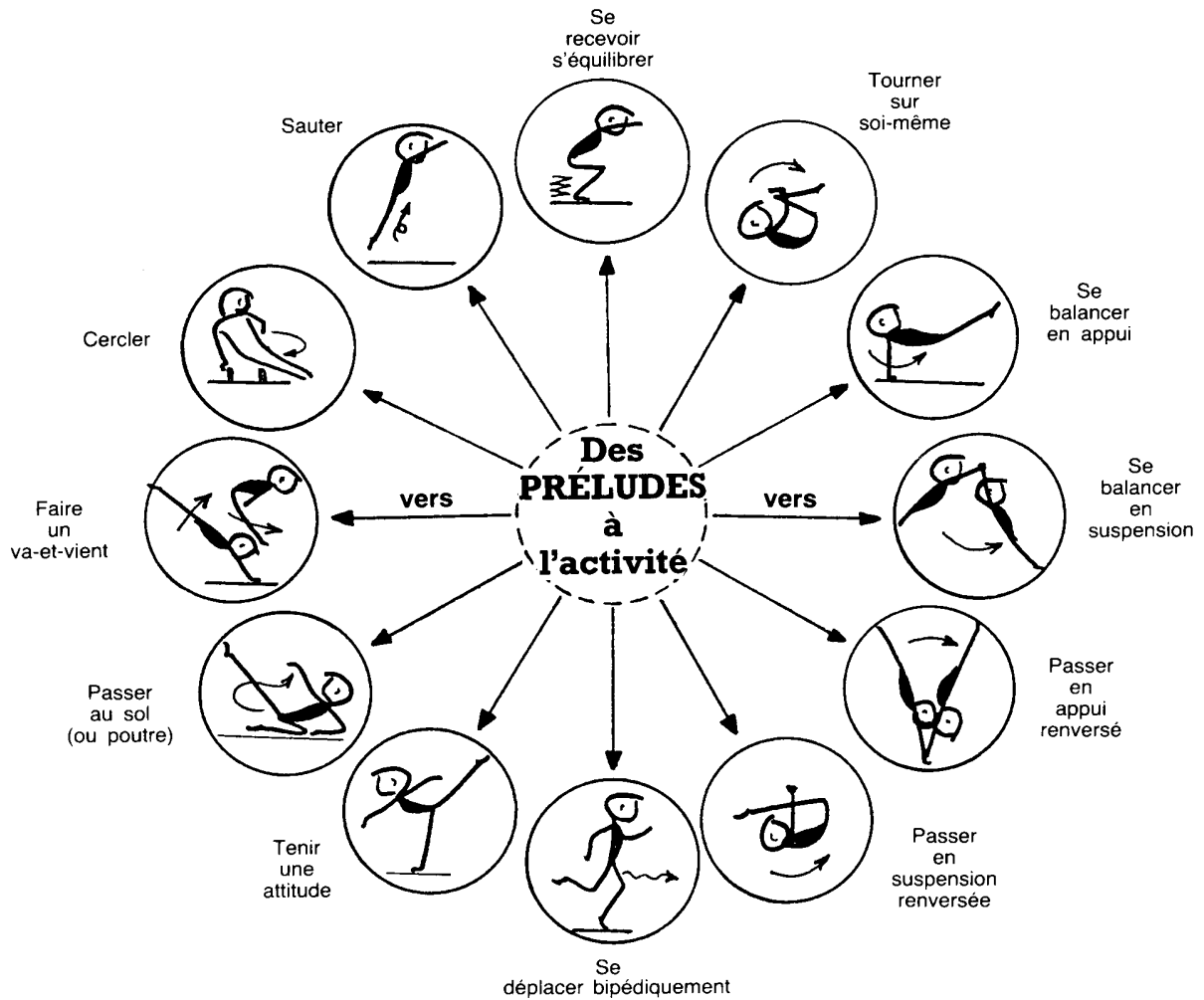
Ils permettent d'approfondir les gestes et de corriger leur exécution. Ils sont multi-agrès ou orientés vers un travail spécifique aux différents agrès

C/ Les mini-circuits d'apprentissage

Un mini-circuit est un aménagement de matériel qui a pour finalité l'apprentissage d'une action, d'une posture ou d'un élément. Il comporte plusieurs ateliers, chacun décomposant les actions intervenant dans l'élément, et un des ateliers représente la réalisation globale de l'élément, éventuellement en situation aménagée.

D/ Le travail par vague

Permet de surveiller tous les élèves par rapport à un point précis attendu dans le comportement des élèves : travail postural, geste de base...



FAMILLES	A				B				OBSERVATIONS
	1	2	3	4	5	6	7	8	
ROTATIONS EN AVANT									Rotations en avant du sécurisant au non sécurisant (bas vers le haut) et passage par l'appui tendu renversé.
ROTATIONS EN ARRIERE									Rotations en arrière du sécurisant au non sécurisant (bas vers le haut) passage par l'A.T.R. Actions musculaires progressivement intensifiées.
COMBINAISONS DE ROTATIONS									Combinaisons de rotation en avant, et en arrière, puis double rotation en avant et en arrière, du haut vers le bas.
ÉVOLUTIONS ET ROTATIONS LONGITUDINALES									De pieds fermes, 1/2 tour et tour, chute contrôlée — en suspension, — en appui, — avec la rétropropulsion, — avec l'antépropulsion, — 2 sans ou respect la latéralité.
IMPULSION JAMBE-BRAS ALTERNATIVE									Roue Rapprochement progressif de l'axe d'évolution — du haut vers le bas, — jusqu'à la "nichée", — 2 sans ou respect de la latéralité.
PLACEMENT DU DOS									Antépropulsion - Fermeture plus impulsion jambes-bras simultanées — en avant - en arrière, — en rotation (longitudinale).
IMPULSION JAMBES-BRAS SIMULTANÉE									appel 2 pieds (haut), — association avec la rotation en avant.
OUVERTURE ANTEPULSION									Ouverture - Antérotation progressivement horizontale — de l'appui, de la suspension, — puis continue à la répropulsion.
FERMETURE ETROPULSION									Progressivement Intérieur — en appui, — en suspension, — associée à la rotation en avant et en arrière.
ÉVOLUTIONS GIRATOIRES									Évolutions giratoires horizontales (poutres), évolutions dans les 2 axes et la latéralité non encore différenciées.

BIBLIOGRAPHIES

- Fédération Française de Gymnastique. (1997) : Mémento des activités gymniques. Eds., F. F.G, Paris.
- Fédération Française de Gymnastique. (1989) : Mémento de l'entraîneur. Eds., F. F. G, Paris.
- Fédération International de Gymnastique. (1999) : Programme de développement de groupe d'âge. Eds., F.I.G, Zürich.
- Jacques Leguet (1995) : Actions motrices en gymnastique sportive. Eds. Vigot, Paris.
- Roland Carrasco (1984) : Pédagogie des agrès. Eds. Vigot, Paris.
- Roland Carrasco (1982) : Essai de systématique de l'enseignement de la gymnastique aux agrès. Eds. Vigot, Paris.