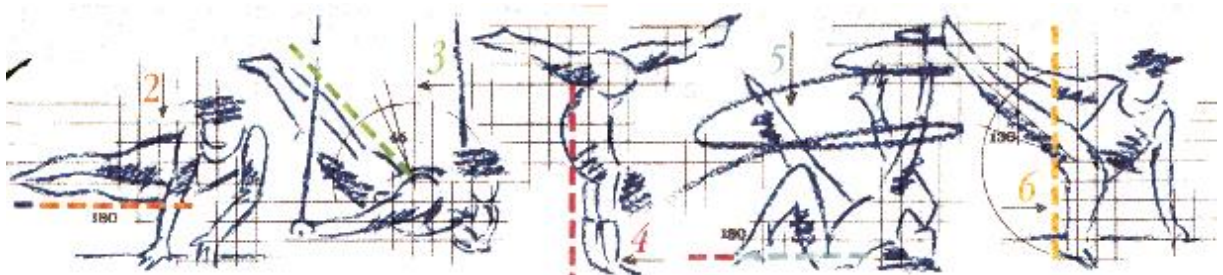




COURS THEORIQUE "GYMNASTIQUE ARTISTIQUE"

LA SECURITE EN GYMNASTIQUE

"L'AIDE ET LA PARADE"



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

LA SECURITE EN GYM

"L'aide et la parade" !!!

INTRODUCTION

Pourquoi la sécurité est-elle une chose importante en gymnastique :

- Le **milieu physique n'est pas familier** : matériel peu habituel
- Le **gymnaste évolue dans des positions inhabituelles** : évolution en position renversée, les rotations du corps dans l'espace, évolutions aériennes... ce qui peut lui poser problème au niveau moteur, perceptif, cognitif et affectif.
- Au **niveau moteur** : A la différence de nombreuses pratiques physiques, la gymnastique **utilise énormément le train supérieur** comme train porteur que ce soit au sol en alternance avec des appuis pédestres ou sur des agrès comme les barres asymétriques, parallèles, la fixe où le travail se fait exclusivement en appuis manuels. Ceci peut poser des problèmes de sécurité si l'élève n'a pas une tonicité musculaire suffisante. De plus, si l'élève manque de gainage qui est un placement et une tonicité du corps indispensable au mouvement efficace et à la transmission des forces il ne pourra pas évoluer dans l'espace sans risque.
- **Au niveau perceptif** : Pilotages incertains par absences de références internes : **carences en repères spatiaux, temporels et corporels**. Le débutant va devoir modifier son système de repère. Alors qu'il prend des repères terrestres (regard vertical, tête en haut), principalement visuels, il va devoir, lors de ses évolutions dans l'espace, développer ses repères proprioceptifs et plus spécifiquement kinesthésiques pour se repérer dans des situations inhabituelles (positions renversées, saltis...)
- **Au niveau affectif** : Les **émotions** sont liées aux situations d'épreuves : La perte de repères informationnels habituels et l'engagement dans des actions motrices perturbatrice de l'équilibre du terrien déclenchent des émotions si fortes qu'elles peuvent aller jusqu'à des attitudes de refus.
- Le sujet ne dose pas son effort.

En gymnastique, il va falloir faire en sorte que :

Le risque objectif (réellement pris) soit le plus petit possible alors que

Le risque subjectif (ressenti) peut être grand.

Car pour apprendre à gérer le risque il faut y être confronté...

Gérer le couple risque sécurité : il s'agit donc de prendre des risques, plus ou moins subjectifs, mais surtout que ces risques soient raisonnés. Il ne faut pas s'engager dans des situations hasardeuses si l'on ne maîtrise pas les pré-requis, si les situations d'apprentissage ne sont pas acquises. Il faut agir dans un milieu sécurisé. Les réalisations globales ne se font qu'après un apprentissage en toute sécurité.

De plus, l'appréhension provoque souvent une certaine inhibition de la motricité. Il est donc nécessaire de tenir compte de ce paramètre dans l'organisation de ses séances, de ses situations, utiliser des tapis de sécurité, des parades...

Gérer le couple risque sécurité intervient également dans la construction d'un enchaînement « faire dur mais faire bien ». Il vaut mieux faire simple et bien maîtrisé, sans grosses fautes, que faire dur et pas réussi.

La sécurité peut-être liée à l'intégrité physique ou psychologique...

LA SECURITE ACTIVE ET PASSIVE

1. La sécurité passive

La sécurité passive intègre la qualité du matériel utilisé, l'installation matérielle mise en place et les consignes données aux pratiquants.

Les conditions matérielles: état des équipements et organisation des lieux.

- L'enseignant doit **vérifier le fonctionnement du matériel**. Cette vérification du matériel doit **tenir compte de la maladresse éventuelle des élèves** dans l'utilisation du matériel (*Ex; réglage des barres parallèles*) c'est à dire d'un usage intempestif non conforme à sa destination première (*Ex. Anneaux*).

- **L'organisation des lieux d'enseignement doit offrir de bonnes conditions de réalisation** des activités enseignées. Sur ce point les dispositions à prendre relèvent plus d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes. *En gymnastique la mise en place de 2 bancs bout à bout, qui se sont écartés par glissement sur le parquet en raison de l'usure de leurs embouts caoutchoutés, au moment ou un enfant passait dessus à été jugé condamnable.* De même les **tapis de réception doivent prendre en compte une éventuelle défaillance de l'élève** lors de ces réceptions ou lors d'une trajectoire mal maîtrisée (*jonction entre les tapis - lâcher de barre fixe...*).

Mieux vaut mettre plus de tapis que pas suffisamment !

Les consignes données aux élèves.

Il ressort de **l'analyse que la phase préparatoire au déroulement d'une activité doit comporter des explications et des instructions données aux élèves par l'enseignant** (Règles d'organisation et de réalisation - précaution à respecter - consignes de sécurité).

Pour cela l'enseignant fonde son appréciation sur le niveau de maîtrise des élèves et la connaissance de l'activité.

Dans les activités pratiquées en atelier, l'énoncé explicite de ces consignes s'impose d'autant plus que les élèves se trouvent confrontés à des situations de travail en autonomie.

Lorsqu'un enseignant confie une tâche particulière à un élève, il faut que celui ci ait reçu la formation nécessaire pour s'en acquitter (*La parade doit donc être considérée comme un contenu d'enseignement*).

2. La sécurité active

La sécurité active correspond à une intervention physique d'une tierce personne sur le pratiquant ...

C'est cette forme de sécurité qui sera plus particulièrement traitées dans le prochain chapitre.

LES FORMES D'INTERVENTION

Bien que l'environnement matériel soit de plus en plus sécurisant, l'enseignant doit être présent à toutes les phases de l'apprentissage d'exercices présentant certains risques. En fonction du degré d'intervention, celle-ci prendra trois formes différentes : la manipulation, l'aide et la parade. La frontière entre ces trois formes est difficile à maîtriser; cela va de l'aide à acquérir la forme juste à la présence à un endroit particulièrement névralgique pour éviter l'accident.

S'il y a un risque objectif, il y a une responsabilité réelle du pareur qui a pour rôle de protéger l'intégrité physique de l'exécutant.

S'il y a un risque subjectif, ressenti, le pareur a pour rôle de rassurer et faciliter l'engagement dans l'action.

L'intervention d'un pareur a pour but d'apporter sécurité et réussite.

Notons de plus que le pareur peut par ce fait améliorer ses propres représentations et acquérir une meilleure compréhension de l'action ou de l'élément paré.

1. La manipulation (100%)

La manipulation se fait manuellement. L'enseignant place l'élève et conduit l'exercice à la place de l'élève. Cette pratique doit être limitée dans le temps et est surtout utilisée pour l'acquisition de gestes complexes nécessitant une grande vitesse d'exécution (vrille, double salto) ou dans des positions inhabituelles du corps dans l'espace (healy-quir).

Cette pratique se fait essentiellement lorsque ne peuvent aboutir ni les consignes verbales, ni la démonstration, ni la décomposition du geste.

Elle se fait uniquement avec contact manuel.

Elle a pour but :

- Elle place l'élève et le conduit (mais l'élève ne doit pas être passif).
- Elle permet l'approche globale du geste.
- Elle permet la réalisation d'un exercice à vitesse réduite, de «visualiser » l'exercice, de le « ressentir »..

Il faut cependant savoir que seule une participation active du gymnaste lui permet de progresser.

Il ne faut pas abuser de ce procédé pédagogique.

Il s'agit donc :

- De connaître l'exercice (placement – action – résultat).

- De posséder les ressources physiques et attentionnelles nécessaires

2. L'aide (5 à 95%)

« Concours que l'on prête à qui ne peut pas faire seul quelque chose »

C'est l'action facilitante de l'entraîneur qui intervient en fonction des manques observés ou dans le but d'une économie d'énergie. Le gymnaste est pratiquement capable de réaliser le mouvement car il le comprend. Il doit provoquer lui-même son mouvement tout en recevant une aide plus ou moins grande en fonction de la maîtrise du geste.

- C'est une participation extérieure qui s'ajoute à l'action proposée.
- Elle intervient à l'endroit crucial de l'exercice et doit se placer à bon escient.

Elle a pour objectif :

- Palier à une insuffisance au niveau des facteurs d'exécution (manque de force, de souplesse, de vitesse, de repères).
- Mieux faire sentir la technique juste en favorisant l'accélération du mouvement (soleil, barre fixe) ou en maintenant les parties du corps dans la position exacte (équerre), ou encore pour faciliter la liaison entre deux éléments, ou enfin pour faire sentir une posture.
- Permettre de réaliser un élément.

Il s'agit donc :

- De connaître précisément : . le savoir-faire considéré, l'action d'aide à réaliser, son rôle et le moment pour la faire.

3. La parade (0%)

« Action, manière d'empêcher un événement fâcheux de se produire ».

La parade est la suite de l'aide. Le comportement de l'enseignant est différent tout en ayant une position semblable.

Le but de la parade est d'éviter l'accident. L'enseignant se place à un endroit de danger potentiel (lâcher, rotation ...).

Il a une attitude de "guetteur", sans contact avec le gymnaste, mais il est prêt à intervenir immédiatement en cas de besoin.

Le gymnaste exécute seul son exercice. L'entraîneur se trouve à proximité immédiate, prêt à intervenir en cas de mauvaise réalisation.

Le but de la parade est d'éviter l'accident, possible à tous les niveaux de pratique.

Il s'agit donc :

- D'avoir une attitude de «guetteur ».
- De ne pas avoir de contact avec l'exécutant mais une intervention immédiate si nécessaire.
- De connaître les sources potentielles du danger (lâcher des prises, manque de rotation ou de vitesse ...).
- De repérer les signes précurseurs de la mise en danger (barre au bout des doigts, tête qui se redresse, déséquilibre divers ...).
- NECESSITE D'ANTICIPATION.

- De savoir se placer, quand et comment pour assurer l'intégrité physique de l'exécutant (le retenir à partir des ceintures scapulaire ou pelvienne, assurer la fin de rotation ...).

4. Principes et règles d'action

Pour toute parade, il est nécessaire :

De connaître la technique juste de l'élément travaillé : analyse technique de ses phases de placement, d'action, de résultat

D'être actif, concentré sur l'exécutant, et **attentif** à ses réactions (plus facile lorsqu'il y a contact).

D'avoir une **attitude disponible physiquement** (jambes fléchies, prêt à exécuter un déplacement éventuel – espace libre d'obstacles Voir tableaux

Ceci étant dit, la connaissance de ces principes ne suffit pas. Savoir est une chose, l'utiliser à bon escient en est une autre. Si la progression de la manipulation à la parade semble logique, l'enseignant doit savoir sauter des étapes *et surtout* revenir en arrière selon les circonstances.

Cependant il est difficile de préciser à quel moment les aides et les parades interviennent, mais on peut dire sans se tromper quelles se succèdent et s'alternent en fonction :

Des possibilités physiques et morales des élèves.

Du niveau d'apprentissage.

De l'affectivité (cran).

De la difficulté et de l'enchaînement des exercices.

APPRENTISSAGE DE L'INTERVENTION

La **parade est un contenu d'enseignement** qui nécessite un entraînement préalable, elle **participe à la sécurité tout comme les règles à respecter** dans un gymnase (*ne pas monter à plusieurs sur un appareil gymnique, remettre les tapis en place, vérifier la distance entre les différents matériels*). Ainsi, dans la mesure du possible, il faut inviter – et inciter – les élèves à aider et à parer en même temps qu'ils apprennent. L'intervention devient de ce fait un moyen d'apprentissage des éléments.

Cependant tout élève n'est pas a priori apte à aider ou à parer dans toutes les situations, mais nous allons voir quelle **démarche** il est possible d'envisager pour aborder un tel contenu :

1. **Etablir les obstacles à franchir** : liaison course – impulsion, lutter contre l'avancement des épaules, conserver la vitesse de rotation, ...

2. Déterminer les risques encourus : chute sur le dos, sur la tête, ...

3. Expliquer le comment et le pourquoi de la méthode d'intervention,

« Pour un saut de main ; regarder où se fait la pose de pied après le sursaut, en déduire où se fera la pose de mains et venir se baisser pour prendre le bras droit vers l'épaule avec son bras gauche et le bas du dos avec son bras droit » pour favoriser :

- Une quiétude affective.

- Une aide mécanique de soutien du corps et d'aide au redressement.

- Une compensation à la dépense énergétique (*qui permet un plus grand nombre de répétitions*).
 - Un soutien au système informationnel avec une augmentation du temps d'exécution du mouvement favorisant la prise d'information, un apport d'informations d'ordre tactile.
4. Parer ou aider avec l'élève en apprentissage.
 5. Laisser l'élève parer ou aider en restant en soutien et en vérifiant l'installation d'une confiance mutuelle gymnaste – pareur.
 6. Laisser l'élève aider ou parer seul en restant à distance pour vérifier la stabilisation de son apprentissage.
 7. Laisser l'élève aider ou parer seul.

CONCLUSION

Comme tout, la «**pratique**» permet de résoudre relativement le problème «**comment parer, aider et manipuler**», mais seule l'expérience amènera le «**quand**». Soulignons que quelquefois ce n'est pas le «quand aider ou parer» mais le «quand ne plus aider ou parer» qui s'avère le choix le plus difficile.

On peut ériger en loi le fait que l'évolution de l'intervention se fasse du statique vers le dynamique, et également de la situation aménagée vers la situation de référence.

Finalement il apparaît qu'une *relation active* avec différents degrés d'intervention semble évidente, mais il est un point qu'il ne faut jamais négliger, c'est que rien n'est jamais totalement acquis et qu'il faut toujours envisager une défaillance possible du pareur (surtout chez les élèves) et avoir en tête que le dernier recours de l'exécutant reste les tapis. Ainsi avant toute exécution l'enseignant doit **veiller** attentivement – pour des raisons de sécurité mais aussi de responsabilité – **que tous les tapis se joignent et qu'ils couvrent une surface suffisante pour l'agrès ou l'exercice**. Et enfin, la présence de matelas de sécurité est aussi fortement conseillée. Tous ces éléments représentent la sécurité passive.

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.

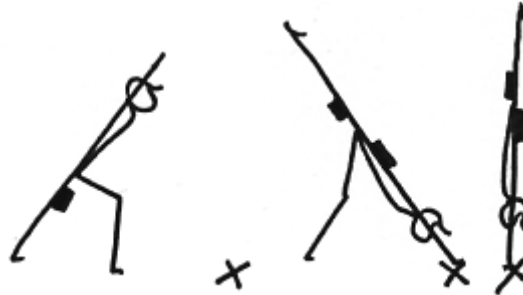
Exemple d'aide et de parade

L'ATR :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, du coté de la jambe arrière, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Tenir, avec la main la plus proche, la cuisse de la jambe arrière et la suivre.

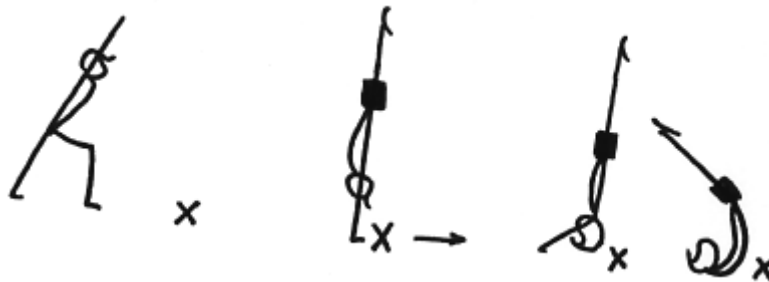
L'autre main vient se placer soit dans le dos soit de l'autre coté des cuisses.



L'ATR roulade avant :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Puis dès que l'ATR est monté, se placer dans son dos, tenir les cuisses et venir poser les jambes de la gym sur une de ses épaules puis ralentir la descente.

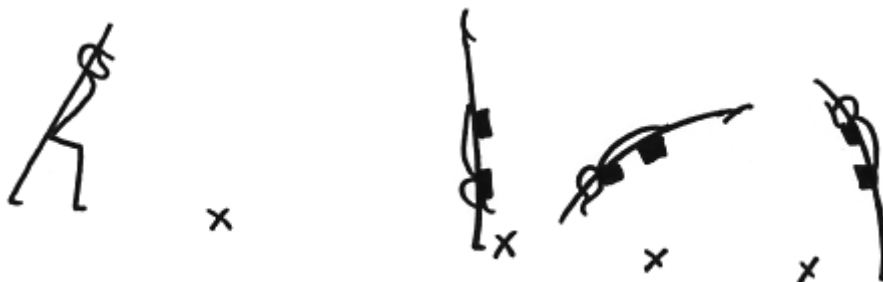


Le saut de main :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, après la pose de main, soit environ 80 cm.

La main la plus proche se place sur l'épaule, paume vers le haut, l'autre se place dans le bas du dos (ou sur les cuisses) et suivre le mouvement.

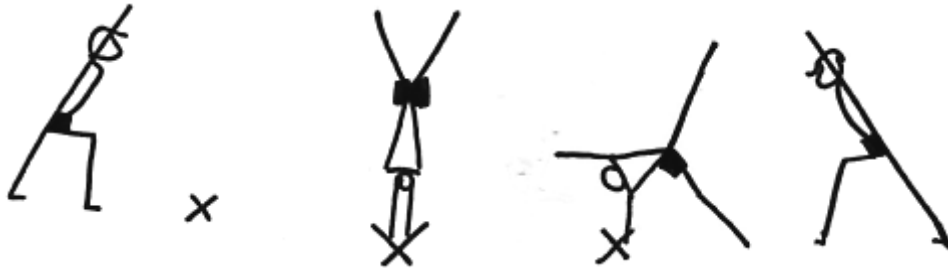
Pour la manipulation, se placer de la même manière mais augmenter les surfaces de contact (tout le bras voir l'épaule).



La roue :

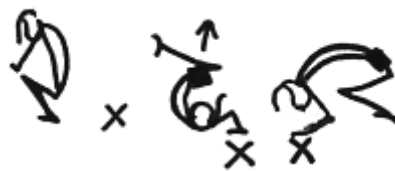
Se placer perpendiculairement au gymnaste, du même coté que la jambe avant (soit vers le dos du gymnaste), à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Placer la main la plus proche sur la hanche du gymnaste, puis l'autre vient se placer au cours du mouvement sur l'autre hanche.



La roulade arrière

Se placer perpendiculairement à l'élève, à l'endroit présumé de la pose de main. Laisser l'élève commencer sa roulade arrière et venir prendre son bassin lorsqu'il est haut, une main de chaque coté et le soulever pour alléger l'élève et faciliter la rotation.



La roulade arrière piquée

Se placer perpendiculairement à l'élève, à l'endroit présumé de la pose de main. Laisser l'élève commencer sa roulade arrière et venir prendre les cuisses (ou la cuisse qui est de son coté) lorsque l'élève est sur le dos et les élever.



Manipulation, aide et parade.

Principes et règles d'action :

PRINCIPES Pour être efficace j'utilise les principes...	REGLES J'applique les règles...
1. Coordination des rôles	1. Savoir ce que va réaliser le gymnaste 2. Préciser le rôle de chacun des pareurs s'il y en a plusieurs 3. Adopter une attitude de disponibilité motrice
2. Principe de proximité : plus le pareur est proche de l'exécutant plus sa force est grande	1. Etre placé près de l'exécutant , pratiquement dessous (question de force, bras de levier ...). 2. Utiliser des contacts importants (avant bras si besoin) 3. Se trouver à proximité du point de chute , du moment dangereux (et non du début de l'action)
3. Principe de saisie : éviter une chute par la manière de prendre	1. Connaître le risque représenté par la figure et le niveau de maîtrise de celui qui agit 2. Savoir où poser les mains et comment saisir le gymnaste en début de mouvement 3. Veiller à saisir le gymnaste à des endroits tels que les articulations ne se trouvent pas en danger. 4. Déplacer les mains au cours de la figure si besoin est 5. Veiller à ne pas gêner le mouvement, à ne pas la contrer. Connaître l'élément, aller dans le sens de l'action. 6. Veiller à éviter une chute éventuelle ou non contrôlée
4. Précocité de l'intervention : anticiper par rapport au point de chute	1. Pour un départ statique, saisir à l'arrêt , prévoir les rotations, les changements de prise éventuels 2. En situation dynamique, saisir le plus tôt possible
5. Principe d'autoprotection : ne pas se blesser en protégeant un partenaire	1. Ecarter la tête des trajectoires du gymnaste 2. Prévoir des réactions de redressement (écart de bras, retour de la tête...) et les relâchements du corps (un corps mou est plus lourd qu'un corps gainé) 3. Ne pas se faire coincer les bras parer sous l'agrès, penser aux rotations 4. Placer son dos pour porter (jambes semi-fléchies...) 5. S'échauffer ou rester échauffer pour éviter les accidents musculaires
6. Principe de complémentarité du matériel	1. Utiliser le plus possible et le plus souvent possible des tapis en remplacement ou en complément de la parade (importance de l'aménagement du milieu)

Pour le gymnaste :

PRINCIPES Pour être efficace j'utilise les principes...	REGLES J'applique les règles...
Principe de réchappe : prévoir une conduite adaptative pour esquiver une chute éventuelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avant de réaliser seul un élément, connaître les types de chutes potentiellement réalisables 2. Il y a des réchappes à connaître pour certaines figures 3. Protéger tête et cervicales 4. Anticiper les appuis sur l'arriver du poids du corps au sol

Les causes d'intervention possibles :

S'il s'agit d'une faute d'exécution : Jambe fléchie, bras fléchis...	La mettre en évidence : manipuler, arrêter à l'endroit de la faute, toucher le membre mal placé... Montrer la faute.
S'il s'agit d'un manque énergétique	Donner de la vitesse, de la puissance à l'exécution. Ceci est souvent le cas lors des premiers essais...
Mauvais time-in	Rythmer l'exécution (par un bruit ou un geste). Insister sur le moment du déclenchement de l'action.
Mauvais placements	Insister sur les placements cruciaux à l'action (ex : déséquilibre en flip) Bloquer le geste inapproprié.
S'il y a une crainte	Sécuriser , augmenter les contacts. Faire sentir notre présence...
S'il s'agit d'un manque de repères	Donner des consignes pour placer la tête correctement. Désignation de repères extéroceptifs. Possibilité d'arrêter le gymnaste au milieu de l'élément (ou le ralentir) pour lui faire sentir le mouvement