

GYMNASTIQUE



Attendus

- Jouer avec son équilibre : passer d'un jeu de vertige à une gymnastique de contrôle de soi, de maîtrise de techniques, pour impressionner l'autre et soi-même. (D5)
- Réaliser une prestation à caractère acrobatique devant des juges ou spectateurs en valorisant un risque maîtrisé (sécurité) (D1 D4 D5).
- Entrer dans un processus (D2) de codification des figures gymniques (D1) pour apprécier objectivement ses prestations et celles d'autrui (D3).

Connaissances et compétences associées	Exemples de situations d'activité ou de ressources pour l'élève
<p>Oser perturber son équilibre volontairement en vue de le retrouver. L'élève apprend à gérer le couple sécurité/risque, équilibre/déséquilibre, peur/plaisir, folie/raison.</p> <p>Créer/reproduire les figures en privilégiant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ les appuis manuels (en appui ou suspension, statique ou en déplacement) ■ le corps renversé (vers la verticale renversée, passagère ou tenue) ■ les rotations (déplacements groupe/tendu dans tous les sens) ■ les déplacements aériens (avec impulsion pieds ou appuis manuels) <p>Construire progressivement des solutions techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ par des réglages de plus en plus fins (sensations kinesthésiques, gainage, alignement, rôle de la tête et du regard, postures-clefs, limite renversement/redressement...), perçus sur soi et observés sur les autres ■ par le jeu des rapports entre gymnastes (coopération, comparaison, jugement, etc.) <p>Comprendre la logique du code (répertorier, nommer, mémoriser, hiérarchiser les figures du plus facile au plus difficile), et juger selon des critères objectifs.</p> <p>Utiliser ce code pour tenir différents rôles : gymnaste, aide, juge, spectateur.</p> <p>Accepter le regard des autres et maîtriser ses émotions en situation de présentation.</p> <p>Se repérer dans le dispositif (appareils, espace de pratique, émotions, figures) pour s'organiser individuellement et collectivement (aménager, partager un espace de pratique...).</p> <p>Observer, pour conseiller à partir de critères de réussite ou de réalisation.</p>	<p>Les variables pour construire des situations</p> <p>Suivant le matériel disponible, les dispositifs sont multipliés pour que le maximum d'élèves soit en action.</p> <p>Un même thème peut être étudié sur différents ateliers ou agrès en faisant varier les conditions de réalisation : les surfaces de rebond, les espaces de réception, les points de départ et d'arrivée, les hauteurs.</p> <p>Le code est conçu pour que les gymnastes aient le choix entre privilégier la difficulté ou privilégier la maîtrise.</p> <p>Diverses formes de rencontres : un défi gymnique en solo, une présentation festive en duo, trio... en collectif, une compétition individuelle ou en équipe.</p>

Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)

Étape 1 : s'engager dans une gymnastique d'exploit en sécurité, pour épater l'autre. Maîtriser la réception après un vol (à partir des pieds, d'un appui manuel et d'un balancer). Tourner avec appuis, en avant, en arrière, autour d'une barre. Se déplacer en quadrupédie renversée.

Code : il est construit et hiérarchisé au regard des formes produites par le groupe. L'élève identifie la figure exécutée et sait s'il a réussi ou pas.

Étape 2 : s'engager dans un projet de performance. Se fixer des possibles parmi les figures gymniques codifiées par le groupe. Sera étudiée obligatoirement la verticale renversée comme posture de repère, et posture d'action.

Code : identifier la réussite ou non des figures à partir de critères reconnus (tenue du corps, amplitude).

Étape 3 : Réaliser une ou plusieurs performances sur un programme réduit de façon à atteindre un niveau élevé, permettant de combiner deux actions, dont une avec rotation ou renversement. Les figures sont isolées ou enchaînées. Opérer des choix pertinents quant aux performances visées, à la programmation, à la quantité, à l'intensité de la pratique.

Code : juger précisément en différenciant la difficulté, l'exécution, la combinaison, selon des critères partagés.