

VARIATIONS "FOLÂTRES" SUR DES THÈMES GYMNIQUES CONNUS

La gymnastique est constituée de tant de mouvements, qu'on a à peine le temps de les expérimenter avec des variations dans les leçons d'éducation physique.

Pourtant, on ne sait que la leçon a été assimilée que quand les élèves savent appliquer et intégrer les agilités obtenues dans des situations différentes.

En outre, les gymnastes de club ont aussi droit aux leçons variées avec des tâches qui dépassent leurs possibilités.

Une approche systématique et créative de même qu'une organisation qui prévoit une différenciation des tâches peut résoudre le manque de temps.

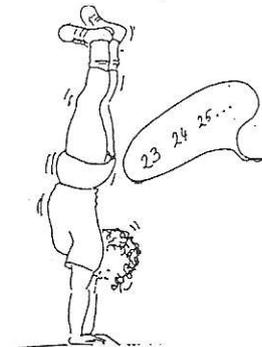
Dans le cadre de cette contribution théorique, je veux développer cette approche systématique. L'appui renversé y sert d'exemple. La créativité et la différenciation seront développées dans les sessions pratiques.

1. L'approfondissement

Dans la leçon de gymnastique, on peut confronter les élèves avec des situations étranges. Les agilités connues sont de nouveau mises en question.

Ainsi les élèves développent leurs capacités psychomotrices en pratiquant et en s'exerçant.

Pour modifier l'objectif final, on énumère d'abord les objectifs de l'exercice, puis on en change un objectif et on maintient les autres. On doit également tenir compte qu'en changeant l'exercice, on doit parfois adapter les techniques des aidants, les tapis etc..



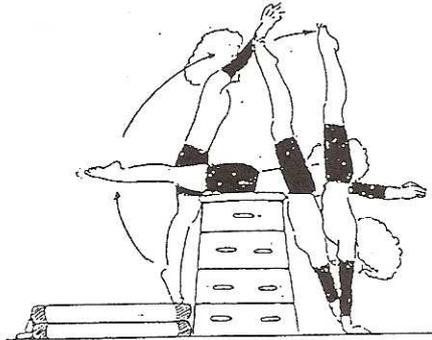
1.1. Énumération des objectifs de l'exercice

Pour l'appui renversé deux objectifs peuvent être avancés :

- l'équilibre (sans mouvements visibles de compensation);
- le gainage (les bras, les épaules, le dos, les hanches, les jambes et les pieds tendus).

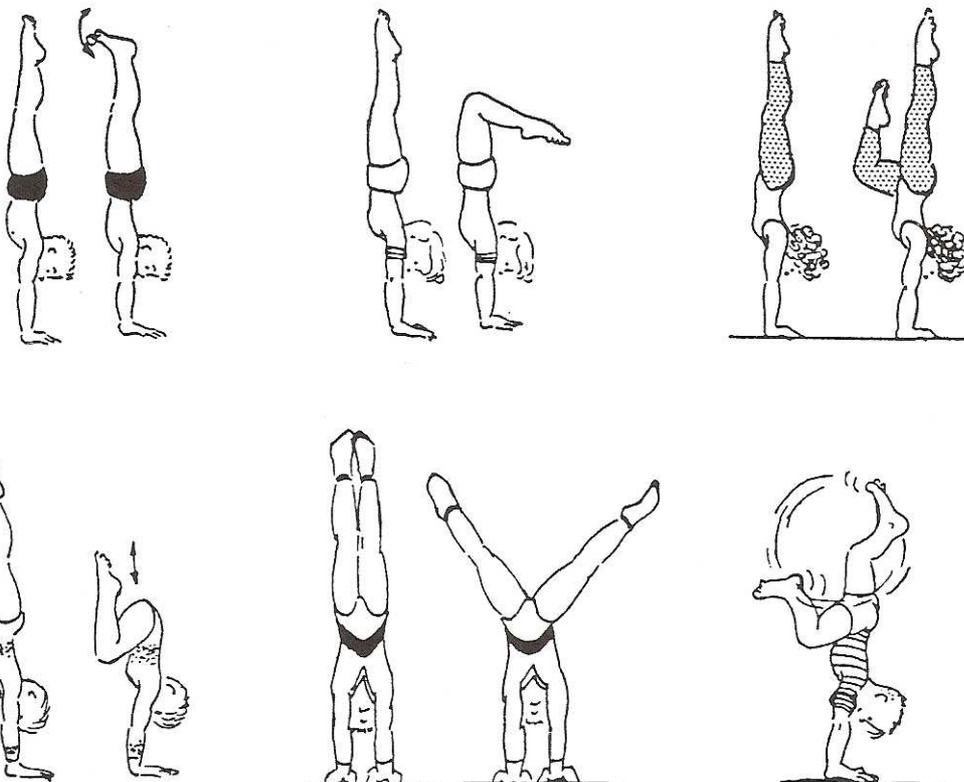
1.2. Modifier l'équilibre en tenant le gainage.

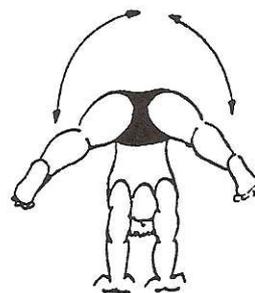
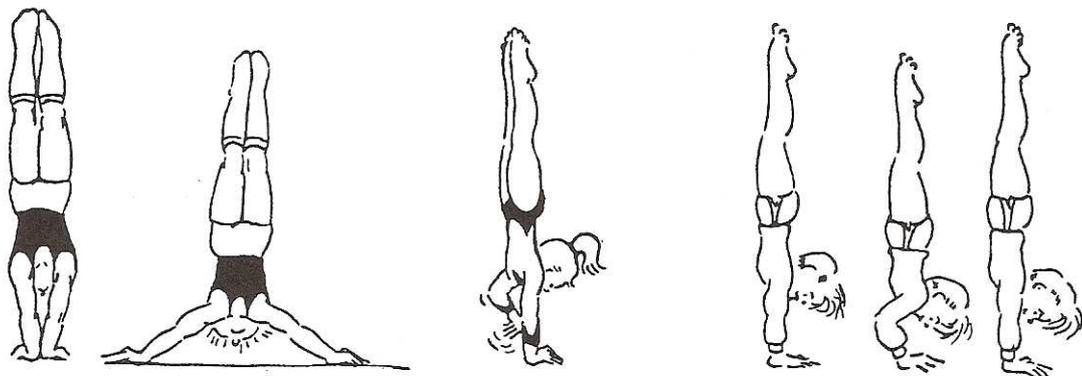
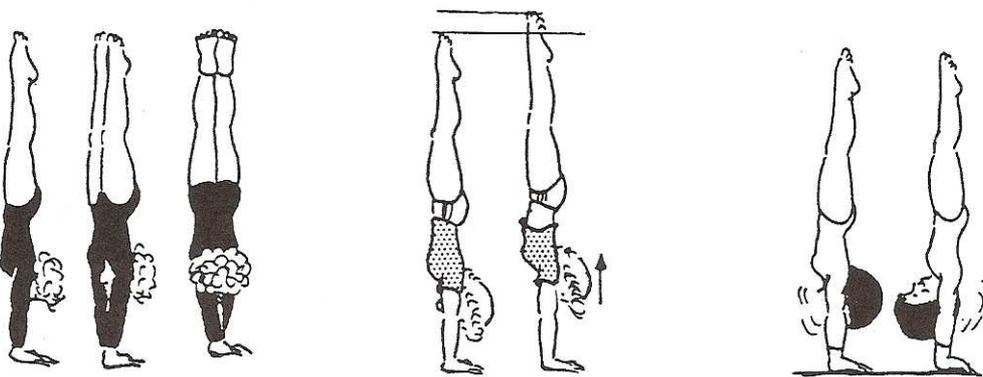
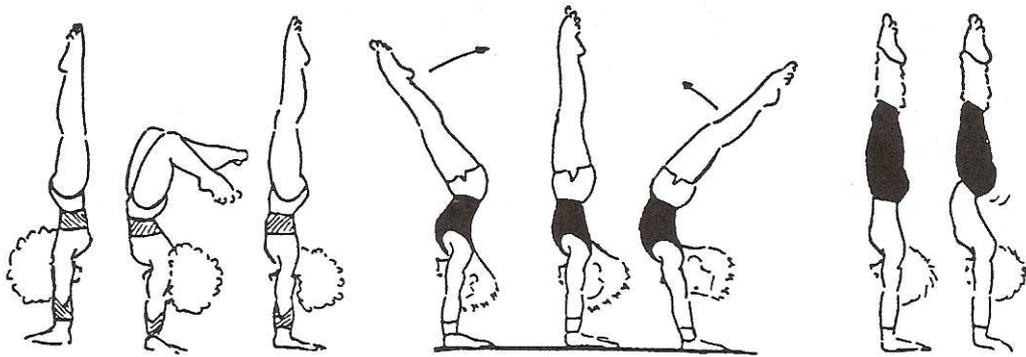
La gravitation agit sur les segments différents du corps d'une manière inconstante. Ceci demande de la concentration et des efforts afin de maintenir les tensions justes des muscles.



1.3. Changer la forme (mobiliser les articulations) en tenant l'équilibre.

En modifiant les attitudes, on provoque des déplacements minimaux du centre de la gravitation corporelle et on stimule les réflexes qui règlent l'équilibre.





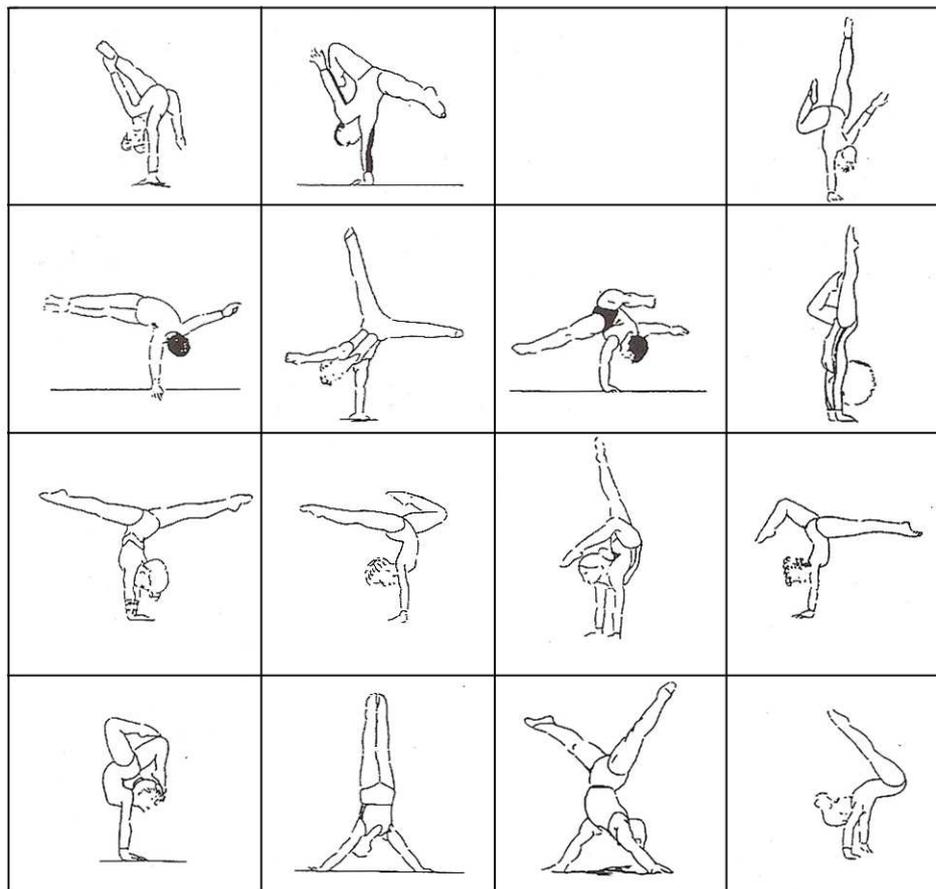
Par le contraste dans les attitudes différentes on impose aux élèves une attitude correcte et une tension juste des muscles (perception corporelle).
Certaines répétitions des tâches améliorent la force et l'endurance dans la région de l'épaule sans que les élèves s'ennuyent.

2. L'élargissement

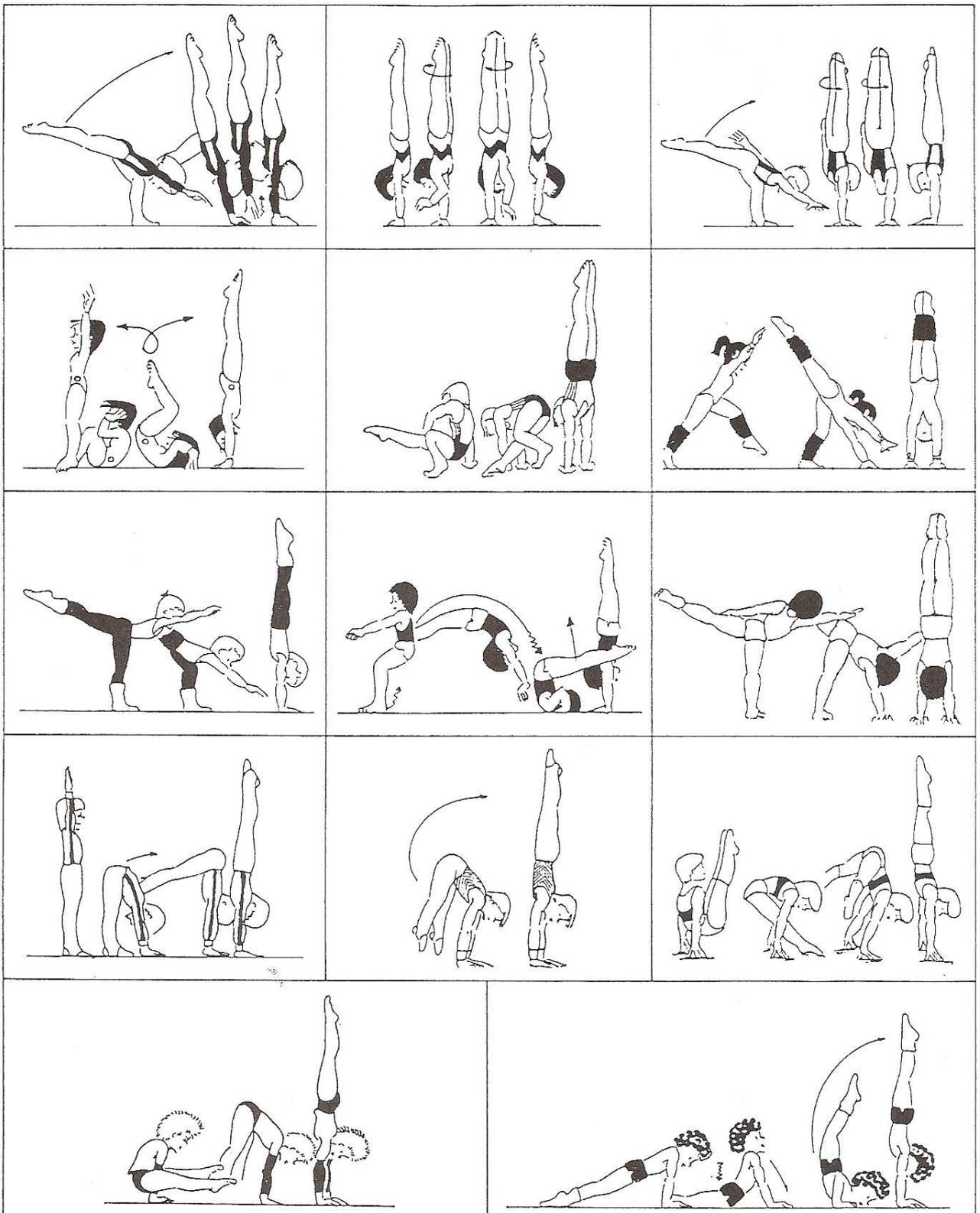
Il y a trois possibilités pour appliquer les agilités obtenues. On peut aussi combiner les trois possibilités.

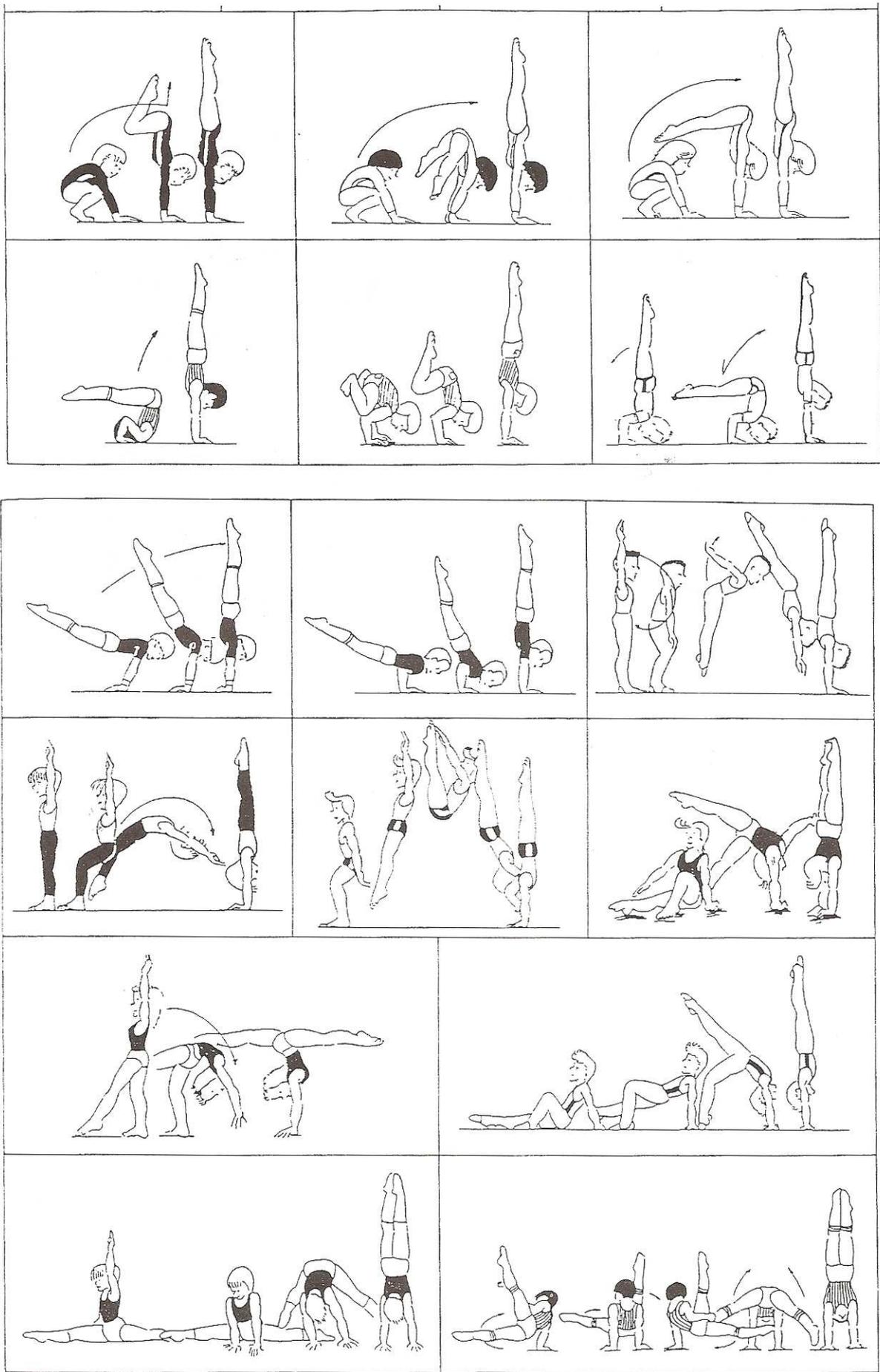
2.1. Changement de figure (voir aussi l'approfondissement)

2.1.1. On peut changer la position

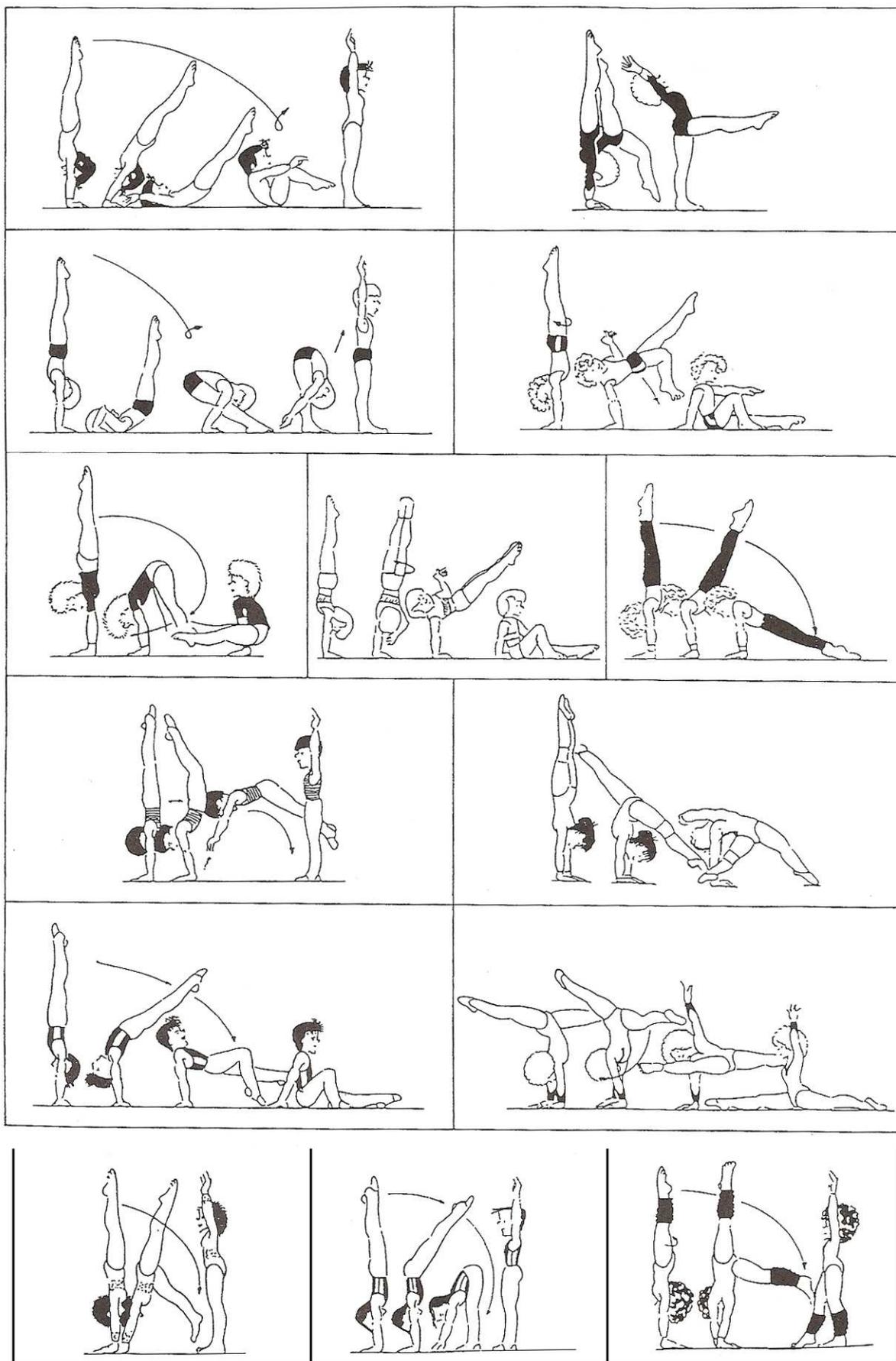


2.1.2. On peut changer en allant vers...





2.1.3. On peut changer en venant de...



2.2. Les liaisons

2.2.1. On peut faire l'élément en série.

2.2.2. On peut lier l'élément avec un autre exercice.
Par exemple : la roue avec l'appui renversé.

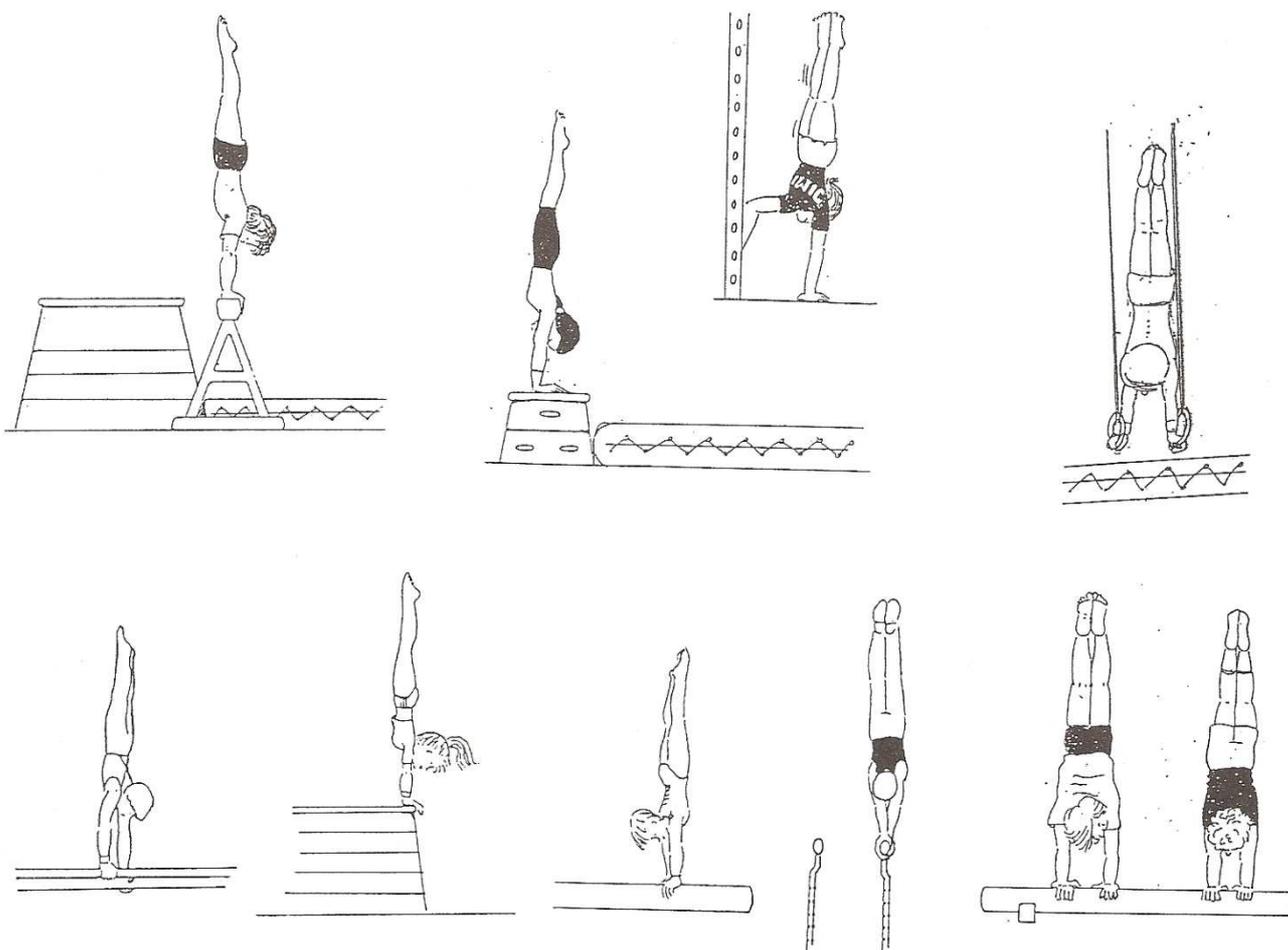
2.2.3. L'élément peut être précédé par un autre exercice.
Par exemple : l'appui renversé, sursaut et rondade.

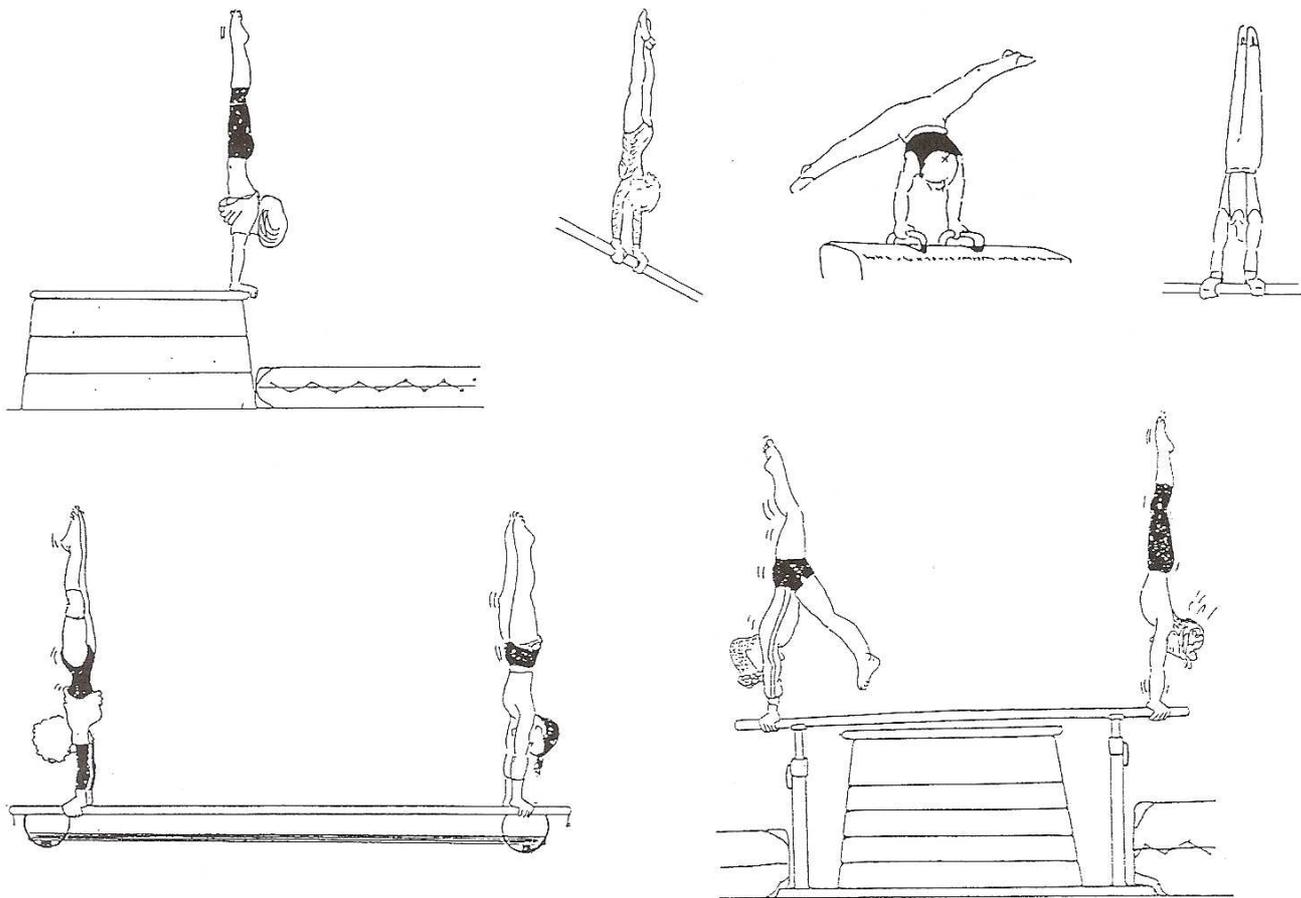
2.2.4. L'élément peut être varié, combiné et répété.

2.3. Autres situations

2.3.1. Des engins différents.

Tous les engins dans la salle de gymnastique peuvent être utilisés. De préférence au début on prévoit le montage des engins peu élevés. On sécurise avec des tapis de chute et des aidants.





2.3.4. Des sports différents.

Parfois il y a des mouvements ou des attitudes qui sont applicables dans d'autres sports comme la natation, le plongeon artistique, le ballet nautique, la trampoline, l'athlétisme, le hotdog-ski, l'acrogyrn, les pyramides....

