

Indications didactiques et pédagogiques

TRAITEMENT DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE

Compte tenu du nombre important de contenus d'enseignement-apprentissage de ce projet, il semble judicieux d'inclure ceux-ci déjà dans la mise en train (échauffement spécifique). La densité de ce projet devrait par ailleurs laisser entrevoir la possibilité d'un enseignement sur une séquence plus longue que six semaines.

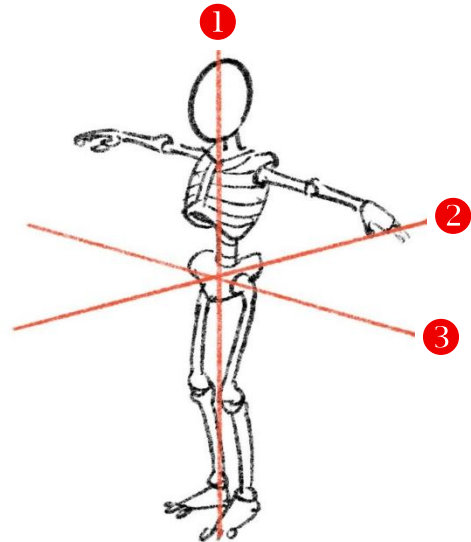
NOTIONS TECHNIQUES

Pour parler des axes de rotation, il pourrait convenir d'utiliser un objet, comme une pomme transpercée par une longue baguette type « brochette » par exemple, un cure-dent dans une figurine en pâte à modeler ou encore à l'aide d'un petit bonhomme en bois articulé.

Les trois axes de rotation en gymnastique sont les suivants :

1. l'axe longitudinal permet des rotations sur soi-même (vrille) ;
2. l'axe antéro-postérieur ou sagittal permet des rotations latérales ;
3. l'axe transversal permet des rotations en avant ou en arrière.

Lors des rotations arrière, il est à noter que les élèves doivent garder la tête dans le prolongement du corps et ne pas la tirer en arrière.



MODALITÉS ORGANISATIONNELLES

Pour ce projet et notamment dans l'esquisse de planification de séquence (p. 10), plusieurs formes d'organisation pour l'enseignement des différents contenus d'enseignement-apprentissage sont proposées : par postes/ateliers, circuit ou vagues.

Par postes/ateliers

Les postes sont des stations d'entraînement individuelles ou en petits groupes, où les gymnastes pratiquent des mouvements spécifiques sur un agrès ou un ensemble d'exercices liés. Chaque poste est dédié à un mouvement ou une compétence particulière, permettant un apprentissage ciblé et progressif. Les gymnastes peuvent passer d'un poste à l'autre en fonction de leur progression ou selon la rotation prévue.

En circuit

Un circuit combine plusieurs postes ou ateliers en un parcours continu. Les gymnastes effectuent les exercices de chaque poste dans un ordre défini, réalisant ainsi une série d'exercices en boucle.

Par vagues

Dans cette forme d'organisation, les élèves se placent en colonne face à une piste d'agrès (qui peut être identique à celle d'à côté, ou pas). L'organisation est proche de l'estafette, à la différence que 3-4 élèves parcourent la piste en même temps pour amener un certain rythme, et que la rapidité d'exécution n'est jamais prise en compte. Une piste peut, par exemple, être adaptée à différents niveaux de maîtrise, en ajustant la difficulté des exercices proposés.

MESURES SÉCURITAIRES

L'échauffement des différentes parties du corps doit avoir une place prépondérante dans la préparation fonctionnelle de chacune des leçons d'agrès.

Les exercices en suspension avec la tête en bas demandent une attention particulière de l'enseignant·e, surtout lors des premières expérimentations. Il convient donc de proposer une aide active lors de ces moments-là. Le placement d'un tapis de chute épais (40 cm) lors des premières expérimentations sans la présence directe de l'enseignant·e peut également accroître la sécurité.

Des suggestions de bonnes pratiques ainsi que la présentation des principes de base d'une aide active rassurante et efficace sont proposées dans les ressources **Séquences d'apprentissage** disponibles sur le site de Jeunesse et Sport et développées en partenariat avec la Fédération suisse de gymnastique.



Aider et assurer



Fédération suisse
de gymnastique