

# Synchro (TAP1<sup>3</sup>)

## Contenus d'enseignement-apprentissage visés

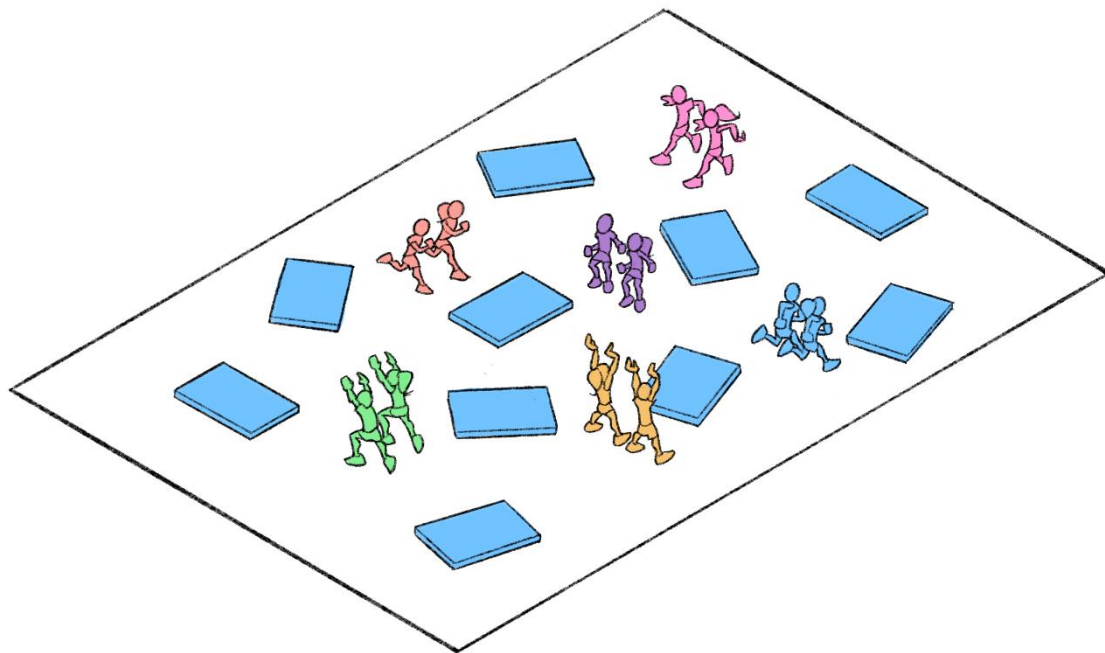
- Tourner selon différents axes (longitudinal, transversal et antéro-postérieur) à différents engins (variante B).
- Collaborer avec sa ou son partenaire (échanger de manière respectueuse, prendre en compte l'autre pour être synchronisés).

## But de la tâche

Les binômes doivent échanger pour se mettre d'accord sur les mouvements à choix parmi un nombre de possibilités quasiment illimité qu'ils réaliseront lors des transitions entre chaque agrès ou installation lors de la présentation de leur enchaînement. Les élèves peuvent ainsi mettre en avant leur créativité. Durant la phase de réalisation, la synchronisation entre les gymnastes est privilégiée.

## Dispositif, consignes et organisation

Une douzaine de tapis est disposée partout dans la salle, sur lesquels des duos de gymnastes prennent place. Les membres des duos conviennent, ensemble, d'un mode de déplacement original. Les binômes se déplacent aléatoirement dans la salle en essayant de rester proches et rejoignent leur tapis initial au signal de l'enseignant·e. Elles ou ils conviennent ensuite d'un autre mode de déplacement et font de même.



### Variante A

L'enseignant·e endosse le rôle du jury fictif. Cette variante se déroule selon les modalités décrites ci-dessus, à l'exception du déplacement de chaque duo de gymnastes qui commence et se termine par un salut synchronisé, inventé par les binômes, en direction du jury fictif.

### Variante B

La moitié des tapis sont placés d'un côté de la salle et l'autre moitié de l'autre côté. Chaque tapis est occupé par un duo de gymnastes. Les membres du binôme réalisent successivement une rotation à choix en intégrant un rituel d'échange des rôles entre les deux exercices (un « *check* » de la main par exemple). Après avoir effectué leur élément gymnique, les deux gymnastes changent de tapis en traversant en zig-zag, selon le mode de déplacement inventé et réalisé de manière synchronisée. Sur le tapis suivant, les membres des duos choisissent un nouvel élément gymnique à réaliser successivement, avant de repartir vers le prochain tapis. Il est possible de reprendre des éléments gymniques déjà présentés.

<sup>3</sup> TAP : tâche proximale (se référer au Mémento « Approche par compétences », PROJEPS, 2022, pp. 7-8 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEPS/Bases-theoriques/Des-sequences-longues/Des-sequences-longues.html>)

### Variante C

Un duo de gymnastes présente à un autre duo (qui joue le rôle de binôme-juge), un enchaînement de trois déplacements synchronisés, initié et ponctué par un salut dans leur direction (éventuellement incluant deux éléments gymniques sur deux tapis différents).

#### Critère(s) de réalisation

---

- Réaliser des mouvements synchronisés avec sa ou son partenaire.
- Maintenir un écart proche et stable avec sa ou son partenaire durant les déplacements.

#### Critère(s) de réussite



---

- Rester constamment à moins de deux mètres de sa ou son partenaire.
- Après chaque passage sur les tapis, réaliser simultanément les mêmes mouvements que sa ou son partenaire lors des déplacements.



#### Variables

---

##### *Pour simplifier*

-  Utiliser une corde pliée en deux, à tenir à deux pour visualiser et maintenir la distance lors des déplacements.
-  Utiliser la voix pour coordonner les déplacements.

##### *Pour complexifier*

-  Réaliser l'enchaînement en silence.
-  Réaliser sur chaque tapis les éléments gymniques proposés dans le catalogue et réalisables sur un seul tapis (roulade en avant, bougie, rouleau, saut ½ tour, saut 1 tour).