

08 | 2015

## Thème du mois – Sommaire

Habiletés sensori-motrices	2
Compétences en éducation physique	3
Exercices	
• De l'appui sur les mains à l'appui renversé	4
• De l'appui renversé au renversement	13
Evaluation des habiletés	
• Appui renversé	20
• Renversement	22
Conception des leçons	24
Exercer les habiletés	27
Indications	28

## Catégories

- Tranche d'âge: 5-15 ans
- Degrés scolaires: 1<sup>re</sup> à 11<sup>e</sup> années Harmos
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

## De l'appui renversé au renversement



**Ce thème du mois est consacré à la construction de l'appui renversé et à son prolongement vers le renversement durant le cours d'éducation physique à l'école. Les élèves sont amenés de manière ludique à acquérir ces habiletés techniques.**

Une acrobatie sur une plage comme image sur son profil Facebook ou envoyée à des amis: pourquoi de telles photos fascinent tant les jeunes au point de leur donner des ailes? Sont-ce les habiletés démontrées et démontrant une forme de joie de vivre et d'insouciance? Est-ce une certaine euphorie à l'idée de pouvoir matérialiser ses talents dans toutes les situations?

Les foules qui applaudissent les exploits des différents acteurs jouant avec leur corps – un breakdancer immobilisé dans un freeze par exemple – témoignent de l'attrait pour ce genre de performance. Les artistes de cirque attirent toujours autant les spectateurs sous le chapiteau, les vidéos postées sur Youtube sont visionnées par des centaines de curieux avides de sensations. Ces «artistes du mouvement» disposent d'habiletés sensori-motrices exercées et répétées inlassablement durant des années. Ces longs processus d'apprentissage constituent le socle invisible à la base des exploits qui enthousiasment tant les spectateurs.

## Processus d'apprentissage pertinents

Afin de construire ces bases motrices indispensables, les enseignants doivent mettre en place des processus judicieux sur le long terme, à savoir durant toute la scolarité obligatoire. Ce parcours qui mène de l'appui simple sur les mains à l'appui renversé pour aboutir au renversement est développé dans ce thème du mois.

A la fin de la brochure, des outils – classification selon la difficulté, grilles d'évaluation avec barème, vidéos – sont proposés pour l'évaluation des différentes habiletés. Des conseils sont également dispensés pour concevoir des leçons ludiques, en recourant notamment aux documents «Loto» et «Jeu de l'oie» pour l'appui renversé, respectivement le renversement.



# Habilités sensori-motrices (motor skills)

Les habiletés sportives fascinent et motivent aussi bien les adultes que les adolescents et les enfants. Mais la question se pose de savoir que sont exactement les habiletés sensori-motrices (motor skills)? Quelle place occupent-elles dans le sport à l'école? Doivent-elles encore être entraînées?

## Définition des «motor skills»

«The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice» (Schmidt, R. & Lee, T. (2014): *Motor learning and performance*, p. 293).

Traduit dans le texte: La capacité d'exécuter un mouvement ciblé avec le maximum d'assurance et le minimum d'énergie ou de temps. La maîtrise de la tâche spécifique peut être influencée par l'entraînement.

D'après Schmidt et Lee (2014), les composantes importantes qui définissent une habileté sensori-motrice (motor skill) sont:

Assurance maximale	Reproductible, non hasardeuse
Dépense énergétique physique minimale	Dosage optimal de la force sans perte d'énergie inutile
Dépense énergétique psychique minimale	Automatisation avancée afin que l'attention et les processus cognitifs se focalisent sur les nouveaux stimuli
Le plus vite possible	Grande précision malgré une vitesse élevée

Pour l'appui renversé et le renversement, cela signifie que les points suivants doivent être remplis pour l'exécution correcte des habiletés mentionnées:

- L'appui renversé, ou le renversement, est (presque) toujours réussi.
- L'appui renversé, ou le renversement, est exécuté de manière économique, à savoir avec le moins de force possible (coordination fine des groupes musculaires, bras tendus, etc.).
- L'appui renversé, ou le renversement, est automatisé et peut s'adapter à de nouvelles situations.
- Le critère «le plus vite possible» n'est pas essentiel pour ces «closed skills» (voir encadré ci-dessous).

## A l'école

L'exigence de qualité décrite plus haut pour les habiletés dans le sport de performance est très élevée et ne peut être transposée telle quelle à l'école. Cependant, les habiletés que les élèves acquièrent et stabilisent peu à peu élargissent leur répertoire moteur. Elles servent aussi de base à de nouvelles tâches motrices. Elles représentent donc une partie des processus cumulatifs qui mènent à l'acquisition des différentes compétences.

### Bon à savoir

Les «closed skills» sont des habiletés pour lesquelles les conditions extérieures restent stables, contrairement aux «open skills» où les conditions peuvent changer et donc être en partie imprévisibles, comme dans les situations de jeu par exemple.

# Compétences en éducation physique

**Etre capable d'effectuer l'appui renversé et le renversement n'est pas une fin exclusive en soi. Leur acquisition requiert plusieurs compétences qui sont ainsi développés durant le cours d'éducation physique.**

## L'appui renversé

La force d'appui et la tenue du corps sont les deux facteurs décisifs pour la réussite de l'appui renversé. La perception des différentes positions clés revêt aussi une importance majeure, notamment la tension corporelle en position I à l'appui. Ainsi, la répétition de l'appui renversé contribue à l'amélioration de la force d'appui et de la stabilité du tronc, car le poids du corps est soutenu à plusieurs reprises par les mains et la position I tenue à chaque fois durant plusieurs secondes.

Lors de l'affinage de la technique, la perception corporelle est travaillée en demandant par exemple aux enfants de se concentrer sur l'extension des jambes, sur la verticalité du corps ou encore en les défiant de tenir le fragile équilibre quelques secondes. Les sens kinesthésique et vestibulaire jouent ici un rôle très important.

Pour les différents exercices proposés, les élèves doivent être capables de s'aider et de s'assurer mutuellement. Ces deux aspects sont des éléments incontournables à l'école et ils doivent être entraînés grâce à des exercices spécifiques lors des leçons.

## Le renversement

Dans l'optique d'une construction des compétences, le renversement peut s'appuyer sur les acquisitions de l'appui renversé. Plusieurs compétences sont une nouvelle fois requises.

Pour l'appui renversé-renversement, on va appliquer de manière ciblée les positions clés (C+, C- et I) durant le déroulement moteur. La réception exige aussi des modifications de la tension corporelle. Ainsi, tension et relâchement des différents groupes musculaires sont sollicités différemment selon les situations.

En plus, cette habileté acrobatique demande un peu de courage. L'aide et l'assurage mutuels lors du renversement sont des points centraux. C'est pourquoi tous les élèves doivent travailler de manière responsable, particulièrement dans les «situations à risques».

### Bon à savoir

→ [Positions du corps \(C+, C- et I\) \(pdf\)](#)

# De l'appui sur les mains à l'appui renversé

Des formes ludiques permettent d'améliorer la force d'appui nécessaire à l'appui renversé et d'ancrer la sensation de la position correcte de la tête que l'on retrouvera dans la forme finale. Des variantes motiveront les plus avancés à développer l'habileté pour effectuer un appui renversé plus abouti.

## Avec le centre de gravité le plus haut possible

### Brouettes

L'exercice de la brouette renforce les muscles des épaules et des bras. Il se décline en de nombreuses variantes. A quoi ressemble la brouette en appui sur un ballon de basketball ou sur un rola bola? Qui réussit à traverser la salle en position de brouette sur une planche à roulettes?

**Matériel:** Supports instables (ballons, planches à roulettes, etc.)



### Echelle

Jusqu'à quelle hauteur l'élève est-il capable d'escalader l'espalier avec les pieds? Arrive-t-il à amener le centre de gravité au-dessus des épaules?

#### Plus difficile

- Qui réussit à se rapprocher le plus de l'appui renversé? Un partenaire assure dans le dos pour la variante la plus difficile.

**Matériel:** Tapis de gymnastique, espaliers



### Saut facial groupé avec centre de gravité élevé

Lors du saut facial groupé, le centre de gravité passe au-dessus des épaules. Qui réussit à franchir avec les pieds des obstacles situés plus haut que le point d'appui?

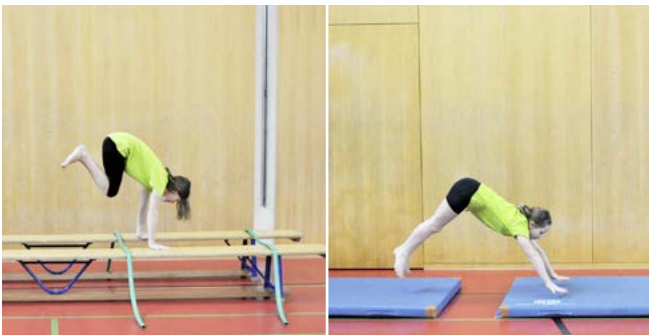
**Matériel:** Banc suédois, obstacles (ballons posés sur un anneau, quilles, etc.)



### Saut de lapin avec centre de gravité élevé

Les élèves franchissent différents obstacles en effectuant des «sauts de lapin». Qui parvient à élever le centre de gravité le plus haut possible, sans toutefois tomber vers l'avant?

**Matériel:** Obstacles (bancs suédois, cordes, tapis de gymnastique, etc.)



## Maintenir la position I tête en bas

### Position de la tête en suspension

Qui réussit à adopter une position correcte et stable de la tête à différents engins et à tenir la position, corps tendu, durant trois secondes au moins?

**Matériel:** Engins pour se suspendre (barre fixe, perches, anneaux, etc.), tapis de gymnastique



### Appui sur les épaules ou les bras

Qui réussit à tenir en appui sur les épaules ou sur les bras au moins trois secondes et cela à différents engins? Il est possible de solliciter l'aide d'un camarade.

#### Plus facile

- Si les élèves ne parviennent pas à tenir la position I tendue, ils peuvent d'abord essayer la forme groupée (voir ill. 4).

**Matériel:** Divers engins (caissons, barres parallèles, etc.), tapis de gymnastique



## Se rapprocher de l'appui renversé

### De l'appui facial à l'appui renversé avec aide des partenaires

L'élève arrive-t-il à maintenir le corps tendu pendant qu'un ou deux partenaires l'aident à passer de l'appui facial à l'appui renversé et retour?

**Aide des partenaires:** Dans la mesure du possible, deux élèves aident à soulever et abaisser le gymnaste, chacun d'un côté.

**Plus facile**

- Ne pas amener le gymnaste jusqu'à la verticale.

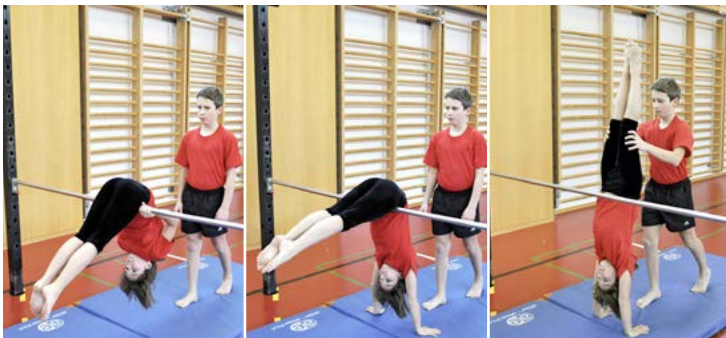
**Matériel:** Tapis de gymnastique



### Monter à l'appui renversé avec aide de la barre fixe

L'élève réussit-il, de la position ventrale sur la barre fixe, à s'élancer pour monter à l'appui renversé?

**Matériel:** Barre fixe, tapis de gymnastique



## Du Napoléon à l'appui renversé

Position de départ: jarrets crochés à la barre fixe (petit Napoléon). Poser les mains au sol et essayer de tendre les jambes pour arriver à l'appui renversé. Terminer le mouvement debout ou accroupi.

**Matériel:** Barre fixe, tapis de gymnastique



## Appui renversé du caisson

L'élève réussit-il, de la position ventrale sur le caisson, à s'élancer pour monter à l'appui renversé?

**Aide du partenaire:** Le partenaire se place dans le dos du gymnaste pour éviter que celui-ci tombe en arrière (renversement).

**Matériel:** Caisson, tapis de gymnastique





## Effectuer l'appui renversé avec aide

### Appui renversé contre la paroi

De la position accroupie, qui réussit à grimper le long du mur avec les pieds? Qui ose, juste avant d'arriver à la position verticale, se repousser doucement pour s'établir à l'appui renversé?

**Matériel:** Tapis de gymnastique



### Appui renversé du caisson

Qui parvient à s'établir à l'appui renversé à partir du caisson en appui sur un genou?

**Matériel:** Deux ou trois éléments de caisson, tapis de gymnastique

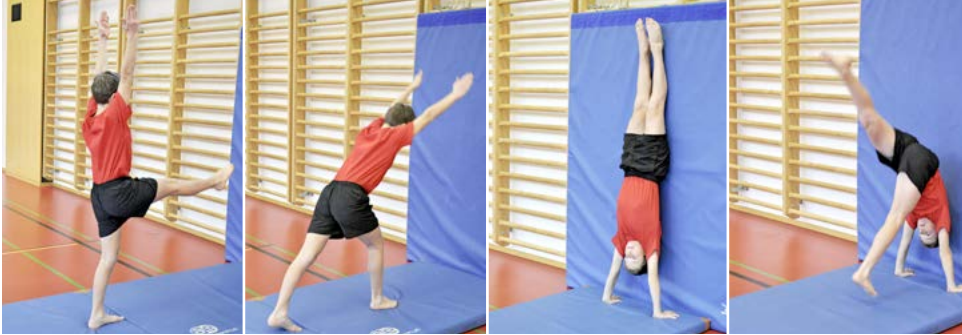


## Appui renversé contre le tapis

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé contre le tapis et de garder le corps bien tendu? Trouver le bon tempo de l'élan afin de ne – presque – pas toucher le tapis.

**Remarque:** Fixer le tapis de chute avec des cordes contre l'espalier.

**Matériel:** Matelas de réception, tapis de gymnastique, espaliers, cordes



## Appui renversé avec aide des partenaires

L'élève réussit-il à monter à l'appui renversé et à tenir trois secondes le corps bien tendu avec l'aide d'un partenaire?

**Aide des partenaires:** Si l'élan est trop dynamique, deux partenaires se chargent de freiner leur camarade.

**Matériel:** Tapis de gymnastique



## Varier l'appui renversé

### Pendule inversé

Le défi est d'élargir progressivement la distance entre les aides afin d'augmenter le mouvement de pendule. Chercher les limites en endossant la responsabilité pour le gymnaste!

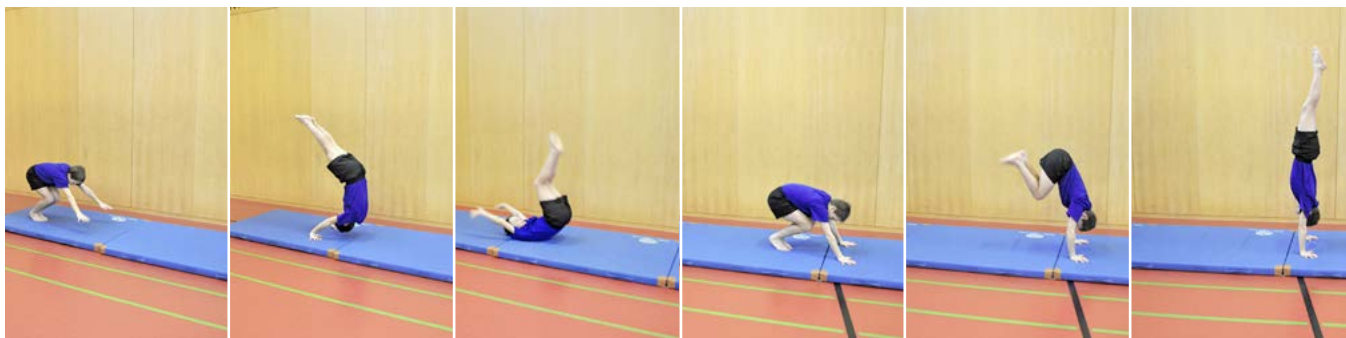
**Matériel:** Tapis de gymnastique



### De la roulade en avant à l'appui renversé

Qui réussit à combiner l'appui renversé avec une roulade avant ou un autre exercice gymnique? Tester et exercer différentes combinaisons.

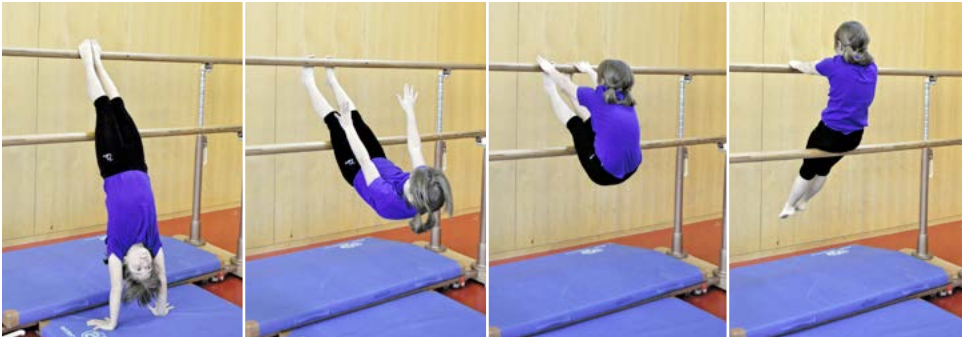
**Matériel:** Tapis de gymnastique



### De l'appui renversé à la montée aux barres asymétriques

L'appui renversé peut être réalisé à différents engins, comme ici aux barres asymétriques. Existe-t-il d'autres possibilités?

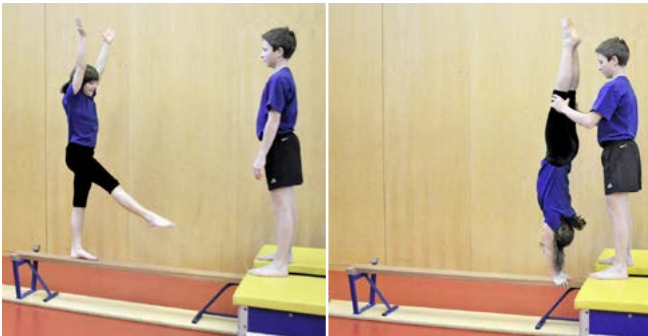
**Matériel:** Divers engins (barres parallèles, barre fixe, etc.), tapis de gymnastique



### Appui renversé sur une carre étroite

En diminuant la surface d'appui, la montée à l'appui renversé est plus difficile. On peut aussi choisir une surface d'appui surélevée, oblique ou instable. Quelles sont les autres possibilités?

**Matériel:** Banc suédois, caisson, support instable



# De l'appui renversé au renversement

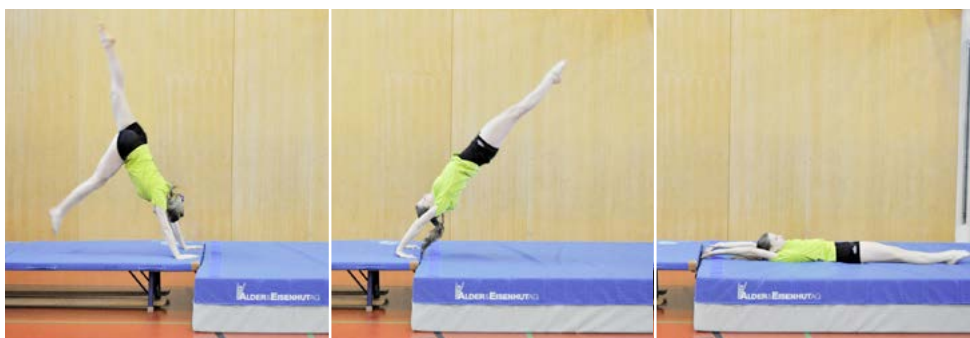
En construisant peu à peu l'appui renversé, les élèves commencent à ressentir de manière ludique le mouvement du renversement. Par la suite, on se rapproche progressivement du renversement final avec l'aide de différents engins et des partenaires.

## Se renverser à partir de l'appui renversé

### Renversement avec réception sur le dos 1

Monter à l'appui renversé et se laisser tomber en position bien tendue sur le dos. L'exercice est réussi si les talons, les fesses et les épaules touchent le tapis simultanément.

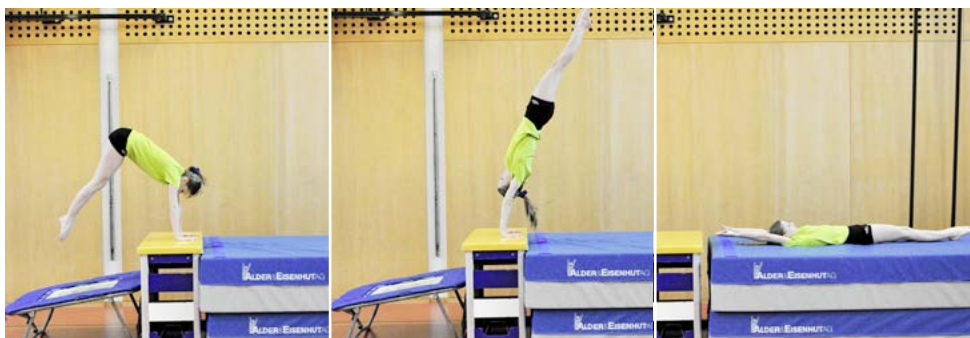
**Matériel:** Bancs suédois, tapis de gymnastique, matelas de saut



### Renversement avec élan et réception sur le dos 1

S'élancer du mini-trampoline pour monter à l'appui renversé et se laisser tomber comme une planche sur le dos. L'élève réussit-il à garder le corps tendu de manière à ce que les talons, les fesses et les épaules touchent le tapis en même temps?

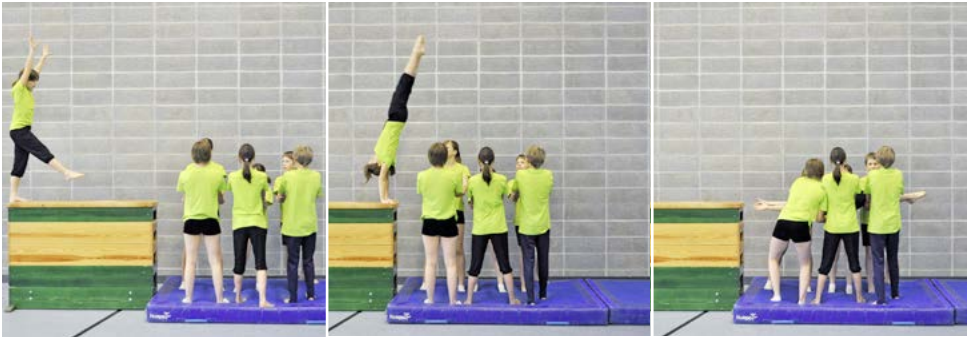
**Matériel:** Mini-trampoline, caisson (quatre éléments), matelas de saut



## Renversement avec réception sur le dos 2

De l'appui renversé, se laisser tomber sur le dos, corps tendu. Les camarades amortissent la chute en soutenant le camarade avec leurs avant-bras.

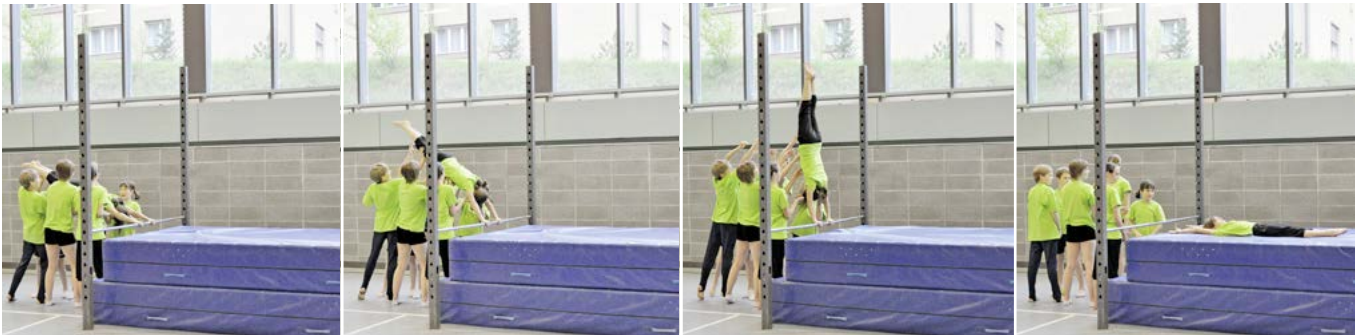
**Matériel:** Caisson, matelas de réception



## Renversement avec élan et réception sur le dos 2

Donner un élan pour passer de la position ventrale à la position dorsale. Le but est de maintenir la tension du corps jusqu'à la fin et de tendre les bras tout au long de l'exercice.

**Matériel:** Barre fixe, matelas de réception



## Se rapprocher du renversement

### Renversement lent avec aide des partenaires

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé et se laisser «tourner» par les camarades pour terminer de nouveau debout?

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Les aides se tiennent par l'avant-bras le plus éloigné du gymnaste. Avec l'autre main, ils saisissent par derrière l'épaule du gymnaste. L'appui sur l'avant-bras des aides se situe à la hauteur des cuisses pour que le gymnaste puisse tourner et se rétablir à la station.

**Matériel:** Tapis de gymnastique



### Renversement lent au mouton

Qui est capable d'effectuer un renversement lent par-dessus le mouton?

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Les aides saisissent par devant l'épaule du camarade avec la main la plus éloignée de l'engin et poussent derrière les cuisses avec l'autre main, afin d'accompagner le mouvement de renversement.

**Matériel:** Mouton, tapis de gymnastique



## Renversement avec aide après un sursaut

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé après un petit saut d'élan et se laisser «tourner» par les camarades pour terminer de nouveau debout?

**Remarque:** Il convient d'exercer le pas d'élan séparément. Le plus facile est de l'effectuer après un pas sautillé.

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Les aides se tiennent par l'avant-bras le plus éloigné du gymnaste. Avec l'autre main, ils saisissent par derrière l'épaule du gymnaste. L'appui sur l'avant-bras des aides se situe à la hauteur des cuisses pour que le gymnaste puisse tourner et se rétablir à la station.

**Matériel:** Tapis de gymnastique



## Renversement sur le dos après un sursaut

Qui arrive à se renverser sur le dos après un sursaut et un passage par l'appui renversé?

Talons, fesses et épaules touchent-ils le tapis en même temps?

**Matériel:** Tremplin, matelas de saut





## Effectuer le renversement avec aide

### Renversement depuis un caisson avec poussée

L'élève arrive-t-il à se repousser du caisson avec les mains durant le renversement?

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, soutenir le haut du dos.

**Matériel:** Caissons, matelas de saut



### Renversement avec aide des engins (surface inclinée)

D'une surface surélevée et inclinée, effectuer un renversement avec poussée des mains pour dégager les épaules.

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Bancs suédois, matelas de réception, tapis de gymnastique



### Renversement avec aide des engins (surface plane)

D'une surface surélevée, effectuer un renversement avec poussée des mains pour dégager les épaules.

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Bancs suédois, matelas de réception, tapis de gymnastique



### Renversement avec aide des engins et appui éloigné

La surface d'appui est une nouvelle fois surélevée. L'éloignement de l'engin oblige à aller chercher loin devant avec les mains. Lorsque le renversement est réussi sur cette installation, on peut commencer à diminuer la hauteur de l'appui (ill. 3 et 4).

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Deux ou trois éléments de caisson et matelas de réception (ill. 1 et 2) ou couvercle de caisson, tremplin et tapis de gymnastique (ill. 3 et 4)



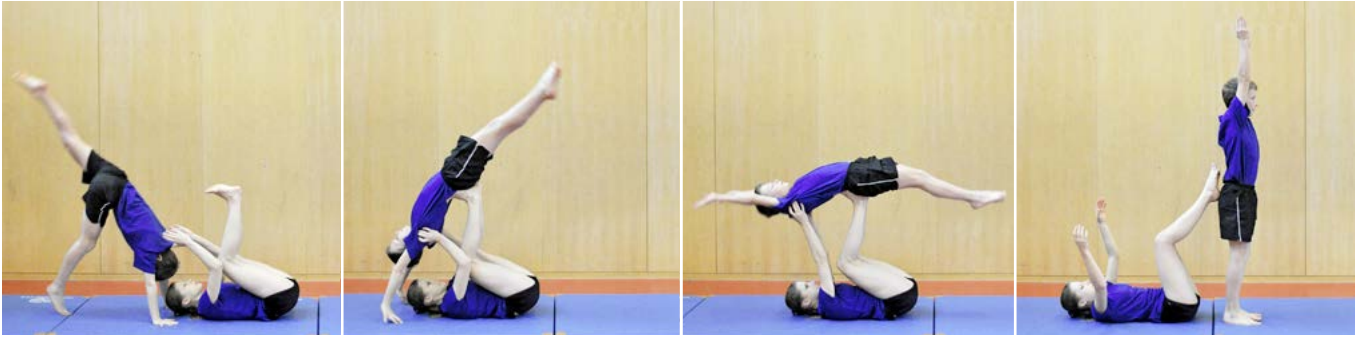
## Varier le renversement

### Renversement à deux

Qui est capable d'effectuer un renversement comme exercice avec partenaire?

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Des deux côtés, les aides accompagnent le mouvement en soutenant la cuisse et le biceps.

**Matériel:** Tapis de gymnastique



### Renversement au mini-trampoline

L'élève arrive-t-il à adapter le renversement à différentes situations? Il n'est pas obligatoire de commencer par cette forme difficile. Quelles étapes intermédiaires pourrait-il y avoir?

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, soutenir le haut du dos.

**Matériel:** Mini-trampoline, caisson, matelas de saut



# Evaluation des habiletés

Les habiletés exercées lors des cours d'éducation physique sont en principe testées et évaluées. Pour chaque habileté (appui renversé et renversement), une proposition de contrôle est présentée. La notation se fait selon une grille d'évaluation qui tient compte des différents niveaux des élèves.

## Exemple d'évaluation pour l'appui renversé

**Consigne:** Travail par groupes de trois. Présenter une petite suite d'exercices durant laquelle chacun montre une variante d'appui renversé de son choix. Les variantes choisies seront évaluées en fonction de leur degré de difficulté. Les transitions durant l'exercice doivent être fluides.

### Degré de difficulté 1 (un point)

→ [De l'appui facial à l'appui renversé avec aide des partenaires](#)

- A observer pour l'évaluation: La montée et la descente se font en position I et non pas C+. Etant donné que cette variante est plus facile que les autres, les exigences en termes de position et de tenue du corps peuvent être plus élevées.
- L'aide d'un partenaire est ici indispensable et ne peut donc pas entraîner de retrait de point lors de l'évaluation.

→ [Appui renversé contre la paroi](#)

### Degré de difficulté 2 (deux points)

→ [Appui renversé contre le tapis](#)

→ [Appui renversé avec aide des partenaires](#)

### Degré de difficulté 3 (trois points)

→ Appui renversé sans aide (minimum 80°)

- Il est permis d'assurer afin d'éviter le renversement. Si les partenaires doivent vraiment empêcher le renversement, la variante est déclassée au niveau 2 (appui renversé avec aide des partenaires).

→ [Pendule inversé](#)

→ [De la roulade en avant à l'appui renversé](#)

- A observer pour l'évaluation: Après l'appui renversé, le passage par la position C+ pour le roulé ou la descente est autorisé.

Si les élèves choisissent des variantes personnelles, leur degré de difficulté respectif est discuté au préalable avec l'enseignant.

Les vidéos suivantes présentent les prestations réalisées par cinq groupes d'une classe de 7<sup>e</sup> année HarmoS.

→ [Vidéo: Groupe 1](#)

→ [Vidéo: Groupe 2](#)

→ [Vidéo: Groupe 3](#)

→ [Vidéo: Groupe 4](#)

→ [Vidéo: Groupe 5](#)

## Grille d'évaluation pour l'appui renversé

Critères	0 point	1 point	2 points	3 points
<b>Degré de difficulté de l'appui renversé</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>De l'appui facial à l'appui renversé avec aide des partenaires</li> <li>Appui renversé contre la paroi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appui renversé contre le tapis</li> <li>Appui renversé avec aide des partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appui renversé sans aide</li> <li>Pendule inversé</li> <li>De la roulade en avant à l'appui renversé</li> </ul>
<b>Monter à l'appui renversé</b>	S'élancer, respectivement monter à l'appui renversé, n'est pas réussi, même avec aide.	S'élancer avec les jambes très fléchies, sans passer par la position C+. Ou: La montée à l'appui est effectuée essentiellement avec l'aide d'un partenaire.	Monter à l'appui renversé en passant par la position C+, avec une tenue du corps bonne dans l'ensemble.	Monter à l'appui en passant par la position C+, avec une très bonne tenue du corps.
<b>Appui renversé en position I</b>	L'appui sur les mains avec le centre de gravité au-dessus des épaules n'est pas réussi.	La position finale est atteinte mais reste éloignée de la position I. Ou: La position finale est légèrement éloignée de la position I et maintenue essentiellement avec l'aide d'un partenaire; la tenue du corps n'est pas bonne.	Position finale avec un léger écart par rapport à la position I; tenue du corps correcte.	Position I bien tenue avec placement correct de la tête, bras tendus en fin de mouvement.
<b>Redescendre de l'appui renversé</b>	Descente incontrôlée de l'appui renversé qui ne se termine pas sur les pieds (chute, réception accroupie, pliée). Ou: Descente réalisée avec l'aide d'un partenaire.	La descente n'est pas bien contrôlée mais la réception se fait quand même sur les pieds.	Descente plutôt tendue en passant par la position C+.	Descente maîtrisée et harmonieuse avec une position C+ bien marquée.
<b>Liaison entre les éléments</b>	Les liaisons sont hasardeuses et pas réfléchies.	Liaisons parfois dynamiques, plusieurs transitions non planifiées.	La plupart des liaisons sont dynamiques.	Liaisons dynamiques avec une note créative.
<b>Dynamique de groupe, aide et assurage</b>	La coopération n'est pas ou peu visible.	Les membres du groupe tiennent peu compte les uns des autres et/ou s'aident de manière peu sûre.	Les membres du groupe sont en relation les uns avec les autres à plusieurs reprises et/ou s'aident de manière assez sûre.	Les membres du groupe tiennent compte en permanence les uns des autres et s'aident de manière sûre.

**Remarque:** La note maximale 6 peut être obtenue avec toutes les variantes d'appui renversé. Si les élèves choisissent une variante du degré de difficulté 1, ils sont obligés de recevoir trois points pour chacun des cinq critères pour atteindre la note 6.

### Exemple de barème

Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Points	18, 17, 16	15, 14	13, 12	11, 10	9, 8	7, 6	5 et moins

→ [Fiche d'évaluation «Appui renversé» \(pour la classe\) \(doc\)](#)

→ [Fiche d'évaluation «Appui renversé» \(par élève\) \(doc\)](#)

## Exemple d'évaluation pour le renversement

**Consigne:** Présenter une variante du renversement corps tendu. Deux essais, le meilleur compte. Il est possible de montrer deux variantes différentes, mais dans ce cas, un seul essai par variante. Là aussi, le meilleur essai compte.

### Degré de difficulté 1 (un point)

**Variante A:** Renversement avec réception sur le dos → [Vidéo](#)

- A observer pour l'évaluation: Lors de la montée à l'appui renversé, il s'opère un passage de la position C+ à la position I. Cette dernière position est maintenue. La chute sur le dos s'effectue aussi dans la position I (voir [ligne 4b dans la grille d'évaluation](#)).

**Variante B:** Renversement lent avec aide des partenaires → [Vidéo](#)

- A observer pour l'évaluation: La réception doit être contrôlée. Si les aides amortissent la réception du gymnaste, ce dernier n'est pas obligé d'effectuer un grand mouvement de ressort (voir [ligne 4a dans la grille d'évaluation](#)).

### Degré de difficulté 2 (deux points)

**Variante A:** Renversement avec aide des engins et des partenaires → [Vidéo](#)

**Variante B:** Renversement avec aide des engins (deux ou trois éléments) et appui éloigné avec aide des partenaires → [Vidéo](#)

### Degré de difficulté 3 (trois points)

**Variante A:** Renversement avec aide des engins mais sans aide des partenaires → [Vidéo](#)

**Variante B:** Renversement avec aide des engins (un élément) et appui éloigné avec aide des partenaires → [Vidéo](#)

## Grille d'évaluation pour le renversement

	Critère	0 point	1 point	2 points	3 points
1	<b>Degré de difficulté du renversement</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement avec réception sur le dos</li> <li>• Renversement lent avec aide des partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement avec aide des engins et des partenaires</li> <li>• Renversement avec aide des engins (deux ou trois éléments) et appui éloigné avec aide des partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement avec aide des engins mais sans aide des partenaires</li> <li>• Renversement avec aide des engins (un élément) et appui éloigné avec aide des partenaires</li> </ul>
2	<b>Tenue du corps</b>	Le corps n'est pas contrôlé durant le déroulement du mouvement.	Le corps est en partie tendu. Le contrôle n'est pas assuré tout au long du mouvement.	Le corps est tendu et contrôlé durant une bonne partie du mouvement.	Le corps est tendu et contrôlé durant tout le mouvement.
3	<b>Changement des positions (courbette)</b>	Le corps reste arrondi durant tout le mouvement.	Seule une partie des positions C+, I et C- est visible (la position C- est rarement perceptible).	Le changement de la position C+ à C- en passant par la position I est en partie perceptible.	Le changement de la position C+ à C- en passant par la position I est bien visible.
4a	<b>Réception debout</b>	La réception sur les pieds n'est pas possible.	La réception est incontrôlée et/ou dure.	La réception peut être contrôlée à l'aide de petits mouvements de rattrapage.	La réception est contrôlée et amortie par un mouvement de ressort.
4b	<b>Réception sur le dos</b>	La position I est déjà abandonnée avant la réception. Le corps roule sur le tapis.	La position I n'est pas tenue jusqu'à la fin. Les membres touchent le tapis de manière décalée.	La réception s'effectue dans la position I bien tendue. Talons, hanches et épaules touchent le tapis presque simultanément.	La réception s'effectue dans la position I parfaite. Talons, hanches et épaules touchent le tapis simultanément.

**Remarque:** La note maximale 6 peut être obtenue avec les variantes de renversement des degrés de difficulté 2 et 3. Si les élèves choisissent une variante du degré de difficulté 1, ils atteindront au mieux la note 5.5.

### Exemple de barème

<b>Note</b>	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
<b>Points</b>	12, 11	10	9, 8	7	6, 5	4	3 et moins


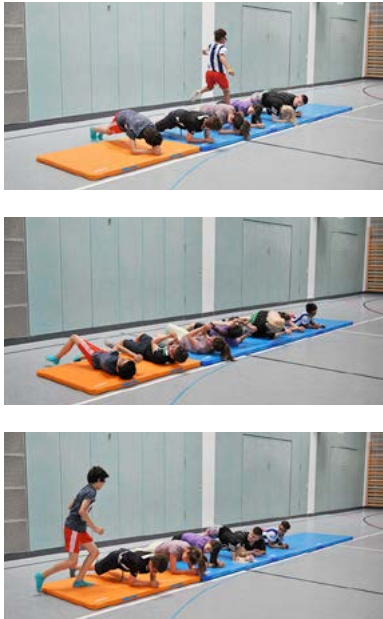
→ [Fiche d'évaluation «Appui renversé» \(pour la classe\) \(doc\)](#)

→ [Fiche d'évaluation «Appui renversé» \(par élève\) \(doc\)](#)




# Conseils pour la conception des leçons




Chaque leçon d'agrès devrait comporter des exercices de gainage, car une bonne tenue du corps est un élément essentiel de la gymnastique.

La réussite ou l'échec d'un exercice et la qualité d'une habileté dépendent de la capacité du gymnaste à tenir les positions. La position I doit être tenue durant un certain laps de temps pour garantir la réussite de l'appui renversé. Voici quelques idées d'exercices pour améliorer la tenue et la stabilisation de la position I, exercices qui s'intègrent très bien dans l'échauffement d'une leçon.

Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p><b>Planche</b> En appui sur les coudes et les orteils, le gymnaste forme une ligne droite avec son corps, des oreilles jusqu'aux talons. Les muscles abdominaux sont contractés.</p> <p><b>Travail en partenariat:</b> A tient la position de la planche jusqu'à ce que B ait franchi les jambes des dix autres camarades alignés dans la même position. Ils changent ensuite de rôle.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour augmenter la difficulté, l'élève tend les bras alternativement vers l'avant ou avance et recule avec tout le corps, toujours en appui sur les coudes. La variante qui consiste à soulever légèrement une jambe après l'autre n'est pas idéale puisque les élèves sautent par-dessus les mollets des camarades.</li> </ul>		
<p><b>Tapis roulant</b> Six élèves (environ) se placent en position de planche, à un mètre de distance les uns des autres. Au signal, ils tournent, le corps tendu, autour de l'axe longitudinal pour se retrouver à nouveau en position de planche. L'élève tout à l'extérieur se lève, franchit ses camarades et se replace tout devant en position de planche. Quel groupe a retrouvé sa position de départ le plus vite? Quel groupe réussit deux passages complets du tapis roulant?</p>		4 petits tapis par groupe



Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p><b>Appuis faciaux mobiles</b>  A se place en appui facial. B lui saisit les chevilles et modifie prudemment sa position en déplaçant ses épaules légèrement vers l'avant et en les ramenant vers l'arrière. B peut aussi lâcher un pied, A essaie de maintenir la position tendue dans toutes les situations.</p>		
<p><b>Bâtir des ponts</b>  Les élèves courent au rythme de la musique. Quand elle s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre, entre deux et quatre, qui désigne le nombre d'élèves par groupe pour l'exercice. Ici, il s'agit de construire un pont solide qui tient jusqu'au prochain signal.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les ponts particulièrement originaux peuvent être repris par les autres groupes.</li> </ul>	<p><b>Par deux</b></p>  <p>facile                      moyen                      difficile</p> <p><b>Par trois</b></p>  <p>facile                      moyen                      difficile</p>	Musique

Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p><b>Au jardin</b></p> <p>A est en appui facial sur un engin roulant (chariot de transport de bancs, planche à roulettes, etc.). B soulève les pieds de A pour former une brouette. Il le pousse à travers un parcours jusqu'à l'autre bout de la salle où ils changent de rôle.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussi possible sous forme d'estafette, à condition de bien s'exercer au préalable.</li> </ul>		<p>Chariot de transport pour les bancs, planche à roulettes, etc.</p> <p>Cônes ou coupelles de marquage</p>
<p><b>Momie</b></p> <p>Par groupes de trois. A se couche sur le dos, le corps tendu. B et C essaient de le relever en le saisissant par les épaules.</p>		
<p><b>Musée de cire</b></p> <p>Par groupes de quatre. Chaque membre du groupe a un sautoir de couleur différente (rouge, bleu, vert, jaune). Les élèves courent dans une demi-salle. A l'annonce d'une couleur, l'élève concerné adopte la pose d'une de ses idoles (acteur, sportif, musicien, etc.). Les camarades le transportent alors pour l'amener au musée de cire qui se trouve dans l'autre moitié de la salle.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette forme peut être variée de nombreuses manières. Par exemple, les élèves amènent des photos de leurs idoles (pas de portrait, mais le corps tout en entier). Qui arrive à reproduire la pose de la célébrité? Au musée de cire, les visiteurs doivent reconnaître les statues à l'aide des images.</li> </ul>		<p>Sautoirs, images des idoles (pour la variante)</p>

# Exercer les habiletés de manière ludique

**Améliorer ses habiletés grâce à des jeux didactiques n'est pas nouveau dans l'enseignement. Les mouvements aux agrès s'y prêtent bien, ce qui rend l'activité attractive et motivante. Découvrez deux exemples avec leurs supports correspondants.**

Proposer une tâche ludique présente l'avantage de motiver les élèves et de rendre le processus d'apprentissage plus divertissant car moins visible en tant que tel. Toutefois, il existe un danger de négliger quelque peu la qualité de la tâche motrice en raison de l'attention portée sur le jeu et l'envie de gagner.

Il faut donc bien soupeser les avantages et les inconvénients d'une approche ludique en fonction de la classe, du degré de difficulté de la tâche et de l'objectif final. La sécurité reste prioritaire dans le choix des exercices. Il faut éviter aussi une trop grande sollicitation.

## Loto «appui renversé»

Chaque groupe de trois joueurs reçoit une carte de loto. Trois niveaux de difficulté – facile, moyen, difficile – sont proposés selon les prédispositions du groupe. Un élève lance le dé. La case qui correspond au chiffre du dé est tracée et chaque coéquipier effectue la tâche correspondante avec ou sans aide des partenaires. L'appui renversé doit être tenu deux secondes. Les partenaires comptent à haute voix dès que la position est stabilisée. Quel groupe a tracé une ligne entière ou une colonne le plus rapidement possible? Lequel remplit deux lignes ou deux colonnes en premier?

**Matériel:** Cartes de loto, crayons, dés, matériel pour les postes

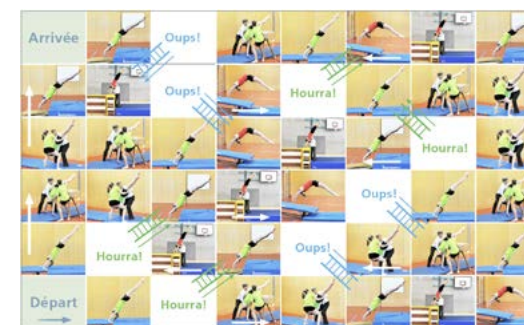


→ [Loto «appui renversé» \(trois niveaux\) \(pdf\)](#)

## Jeu de l'oie «renversement»

Par trois. Un élève lance le dé et déplace le pion sur la case correspondante. Chaque membre de l'équipe effectue la tâche proposée, avec ou sans aide des partenaires. Quel groupe rejoint l'arrivée le premier?

**Matériel:** Plateau de jeu, dés, pions, matériel pour les postes (prévoir les postes à double afin de limiter les attentes)



→ [Jeu de l'oie «renversement» \(pdf\)](#)

# Indications

## Bibliographie

- Schluép, I. (2012): [Kunststücke am Boden – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Schluép, I. (2012): [Kunststücke an Geräten – Reck, Im Flug, im Schwung – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee: Ingold.

## Documents à télécharger

- [Thème du mois 10/2013 «Aides avec partenaires et engins»](#)
- [Thème du mois 12/2012 «Foire aux agrès»](#)
- [Thème du mois 03/2011 «Acrobatie avec partenaire»](#)
- [Positions du corps \(C+, C– et I\)](#)

## Nos remerciements

- aux élèves de la classe de 7<sup>e</sup> année HarmoS de Monsieur Stefan Roth de l'école Langelen à Herisau pour avoir testé les contenus de ce thème du mois et servi de modèles pour les images et vidéos des différents exercices.
- aux trois gymnastes du club d'agrès du TV Herisau pour leur participation à la séance photos et au tournage des vidéos.
- Aux éditions Ingold, à Herzogenbuchsee, pour la mise à disposition des séries d'images issues du set de cartes «Kunststücke am Boden» (voir bibliographie).

## Partenaires



ASEP



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteur

Irène Schluép, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

Irène Schluép

### Photos

Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)  
Remo Schluép

### Vidéos

Remo Schluép

### Conception graphique

Médias didactiques HEFSM