Thème du mois 08/2015: 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.

Ce thème du mois est consacré à la construction de l'appui renversé et à son prolongement vers le renversement. 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 Illustration: Irène Schluepvivre et d'insouciance? Est-ce une certaine euphorie à l'idée de pouvoir matérialiser ses talents dans toutes les situations?

Acquérir les habiletés sensori-motrices

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.

Instaurer des 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.

Outre des exercices, ce dossier comprend des outils – classification selon la difficulté, grilles d'évaluation avec barème, vidéos – pour évaluer les différentes habiletés, ainsi que des conseils pour concevoir des leçons ludiques, en recourant notamment aux documents «Loto» et «Jeu de l'oie» pour l'appui renversé, respectivement le renversement.

Thème du mois

De l'appui renversé au renversement (pdf)

Articles

- · Habiletés sensori-motrices
- · Compétences en éducation physique

Moyens didactiques

- · Conseils pour la conception des leçons
- Appui renversé: Loto
- · Renversement: Jeu de l'oie

Exercices

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

- Avec le centre de gravité le plus haut possible
- Maintenir la position I tête en bas
- · Se rapprocher de l'appui renversé
- · Effectuer l'appui renversé avec aide
- · Varier l'appui renversé

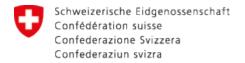
De l'appui renversé au renversement

- Se renverser à partir de l'appui renversé
- · Se rapprocher du renversement
- Effectuer le renversement avec aide
- Varier le renversement

Tests

- · Evaluation des habiletés: l'appui renversé
- Evaluation des habiletés: le renversement

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



Office fédéral du sport OFSPO