

De l'appui renversé au renversement: 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 d'autres 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».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO