

# Aides avec partenaires et engins: S'entraîner plus intensivement

La plupart des tâches motrices proposées en gymnastique aux agrès et en acrobatie représentent pour les élèves de grands défis au niveau de la condition physique et de la coordination. Leur acquisition exige un entraînement intensif, ce qui implique une organisation de l'enseignement en petits groupes d'élèves et d'aides.

Dans le contexte scolaire et associatif, la personne, confrontée aux tâches motrices à résoudre, reste au premier plan. Le champ moteur propre à la gymnastique aux agrès et à l'acrobatie offre un large éventail de tâches qui se résolvent souvent plus aisément – ou mieux – en groupe que seuls.

Les compétences sociales sont de plus exploitées et exercées au travers de ce travail commun. Jusqu'à quel point ces compétences influencent-elles le processus d'enseignement? Il est difficile de le dire avec certitude ([Conzelmann, Schmidt, Valkanover, 2011](#)).

Ce point de vue se distingue de celui qu'offre le sport issu du contexte social orienté vers la pédagogie de l'expérience vécue. Là, il s'agit de réfléchir comment l'individu (ou le groupe) se comporte dans une situation difficile, voire périlleuse. Les situations d'apprentissage sont explicitement mises en scène et les comportements des personnes ou des groupes qui en découlent sont en principe analysés.



## Créer de bonnes conditions préalables

Afin que les enseignants puissent transférer la responsabilité sur les élèves et que l'entraînement (commun) se déroule efficacement, des conditions propices à l'apprentissage doivent être aménagées:

- S'engager avec les autres – se faire et faire confiance.
- Travailler ensemble les techniques de base de l'aide (prise tenaille, prise opposée).
- Appliquer les différentes prises selon la situation.

## Propositions de mise en œuvre

### Former des molécules

- Deux pieds et une main (seules les parties nommées peuvent toucher le sol).
- 2/3/5 personnes: l'une d'entre elles ne doit pas toucher le sol.

### Résoudre des tâches motrices à deux/trois

- [Chandelle pied contre pied](#) (vidéo ci-dessus).
- [Assis sur les pieds du partenaire](#) (vidéo).
- [Balancer en position mi-renversée](#) (vidéo).
- Un partenaire vole avec l'aide du groupe.

## Porter et être porté

- Ensemble à travers la toile d'araignée.
- Lancer le dé et combiner des mouvements avec moyens auxiliaires.

## Exercer et appliquer l'aide

- Jeu du dé: l'aide adéquate est l'habileté évaluée.

## Entraîner des mouvements en groupe et varier leur exécution

- Enchaîner des exercices en synchronisation.
- Se montrer des figures et les configurer ensemble (pour les roues par exemple: inventer des variantes, à une main/en partant de l'appui renversé jambes sur coudes, enchaîner et combiner les positions en variant les appuis contre/sur/par-dessus, accompagner le déroulement de manière acoustique), puis démontrer la solution retenue.

## Sauter en prenant des risques mesurés (mini-trampoline)

- Franchir des obstacles, enchaîner en rythme, sauter par vagues, créer des enchaînements.

---

Source: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut du sport et des sciences du sport \(ISSW\) de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO