

## 10 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

Définition des concepts	2
Agir sur les processus d'apprentissage	4
Réduire les aides	6
Résoudre des problèmes	8
S'entraîner plus intensivement	9
Exercices	10
Indications	13

### Catégories

- Tranche d'âge: 10-20 ans
- Degrés scolaires: primaire (4-6<sup>e</sup> année), secondaire I et II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés



## Aides avec partenaires et engins

**La gymnastique aux agrès a repris des couleurs ces dernières années dans les cours d'éducation physique. Elle profite en partie de sa parenté avec les disciplines en vogue que sont capoeira, freerunning, slackline, nouvelles danses et épreuves acrobatiques des sports de neige. Ce thème du mois aborde les différentes aides applicables dans les cours d'éducation physique.**

Il est intéressant d'observer la ressemblance des processus de développement des sports à la mode. Dès que l'un d'eux jouit d'une certaine popularité (présence dans les médias par exemple) et qu'il offre de hautes exigences techniques, alors commence la recherche de méthodes d'apprentissage applicables dans le domaine scolaire. En font partie l'expérimentation et l'élaboration d'aides avec partenaires ou avec engins, ainsi que l'établissement de standards de sécurité.

Aujourd'hui, les enseignants ou les sportifs en quête d'idées sur les différents moyens auxiliaires peuvent s'appuyer sur plusieurs sources. Les revues spécialisées, manuels didactiques et autres ouvrages constituent la variante classique. La plateforme électronique (par ex. [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), [issw4public.ch](http://issw4public.ch)) offre aussi un large éventail d'exercices et de planifications de qualité, tandis que des portails tels que [YouTube](http://YouTube) présentent régulièrement de nouvelles idées susceptibles d'enrichir son enseignement.

### Trouver son chemin

Face à cette offre pléthorique, le risque existe de se perdre ou de manquer de discernement: comment effectuer un tri sélectif du matériel à disposition en vue d'une application pertinente dans une unité d'enseignement planifiée? C'est ce regard critique que pose le thème de ce mois avec, à la clé, des propositions stimulantes. Notre contribution doit aider les enseignants et les moniteurs à évaluer les différentes offres et à les encourager à trouver leur voie propre. L'exploitation et le développement des divers moyens auxiliaires s'effectuent souvent naturellement, en fonction de la situation d'apprentissage.

Les propositions émanent en général des enseignants eux-mêmes, mais elles peuvent aussi venir des élèves, selon la marge de manœuvre laissée par la tâche proposée. C'est l'une des raisons qui expliquent que le matériel didactique issu de la gymnastique aux agrès et de l'acrobatie est mis à jour régulièrement sur [issw4public.ch](http://issw4public.ch). Vous n'y trouverez aucune leçon toute faite, mais des documents qui peuvent être adaptés suivant les objectifs d'apprentissage, l'âge ou le niveau des élèves.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Définition des concepts

**Décider d'enseigner avec des moyens auxiliaires (ici aide avec partenaires et engins) implique de renoncer au principe de l'apprentissage par «essai-erreur». Grâce à des situations d'enseignement/apprentissage imposées, nous guidons le déroulement du cours en limitant la recherche personnelle de solutions de la part des élèves.**

Un moyen auxiliaire est un élément méthodologique à l'intérieur d'une situation d'enseignement/apprentissage, qui vise à raccourcir, respectivement simplifier le processus d'apprentissage. Nous préférons le concept de situation d'enseignement/apprentissage à celui de «séquence méthodologique d'exercices», car il est moins associé à la notion rigide de suite d'exercices.

Nous nous limitons à deux types de moyens auxiliaires importants: l'«aide avec partenaires» et l'«aide avec engins». Il existe d'autres types de soutien tels que les séquences d'images, statiques et dynamiques, les retours d'informations directs et les aides sous forme de rythmisation par exemple.

## Aide avec engins

Un engin auxiliaire est au sens large un «dispositif architectural» qui fait partie de l'installation prévue pour l'exercice.

Quand un engin devient-il un moyen auxiliaire ou un dispositif une véritable aide?

Si l'on travaille le mouvement final «roulade latérale sur le dos du partenaire», la tâche de l'illustration 1 représente un exercice préparatoire pour lequel les conditions d'exécution ont été allégées. Le caisson remplit dans ce cas la fonction de moyen auxiliaire, respectivement de dispositif d'appui.

D'un autre côté, des exercices préparatoires issus du sport de performance peuvent devenir dans le cadre de l'éducation physique des exercices finaux. En gymnastique artistique, le trampoline est utilisé comme aide pour l'acquisition du flick-flack (renversement arrière, voir ill. 3).

A l'école, le mouvement final sur le sol ou sur une poutre reste inaccessible pour la grande majorité des élèves. Cependant, si ce même exercice sur le trampoline devient l'objectif d'apprentissage final, l'agrès perd son statut de moyen auxiliaire et l'acquisition de cette habileté devient possible à l'école. Ainsi, en intégrant cet aspect dans la planification générale, on élargit le répertoire des habiletés susceptibles d'être acquises à l'école.



Ill. 1: Le [caisson](#) stable remplace dans un premier temps le partenaire plus mobile.

Ill. 2: Les [anneaux](#) représentent une aide précieuse pour la montée et l'équilibre.

Ill. 3: Grâce à l'élasticité de la toile, le [trampoline](#) facilite l'exécution du mouvement.

## Aide avec partenaires

L' aide avec partenaires est effectuée par l'enseignant ou les partenaires d'apprentissage qui accompagnent physiquement le déroulement du mouvement. L'aide du partenaire (compétent) est très variable. Elle peut être adaptée immédiatement sans changer le dispositif prévu pour l'exercice.



III. 4: Renversement avant: les partenaires portent le gymnaste.

III. 5: Roulade latérale sur le dos: l'aide stabilise le porteur et empêche une chute éventuelle de la gymnaste tête en avant

III. 6: Salto arrière contre le mur: l'aide accompagne le mouvement autant que nécessaire.

## L'avis des élèves

Notre observation au niveau de la perception et de l'interprétation d'une tâche motrice: en général, les élèves estiment que leur propre prestation est meilleure avec l'aide d'un engin qu'avec celle d'un partenaire.

# Agir sur les processus d'apprentissage

Les aides influencent le déroulement moteur et le processus d'apprentissage. En tant qu'enseignant, nous disposons de plusieurs possibilités à ce niveau. Cela suppose cependant de comprendre ce que nous faisons.

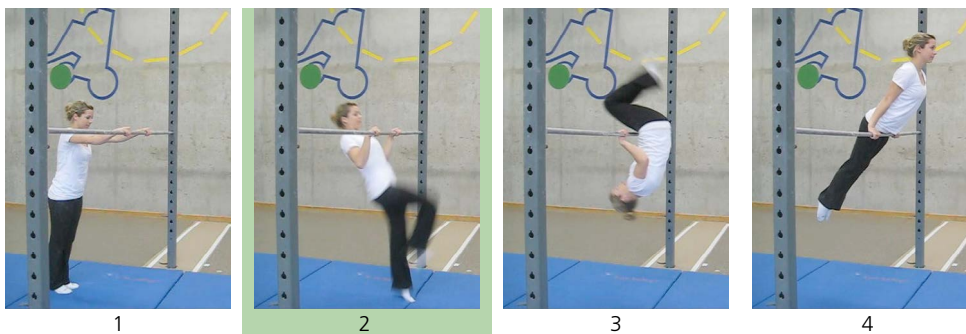
La montée du ventre est un exercice classique du programme scolaire d'éducation physique. Elle représente un défi de taille pour les élèves et les informe immédiatement du succès ou de l'échec de l'entreprise. En effet, soit l'on réussit à s'établir à l'appui en s'enroulant sous la barre, soit l'on échoue. Il n'y a pas d'exercice à moitié réussi! Cette particularité contribue en grande partie à l'attractivité de l'exercice et au fait que les enfants résisteront difficilement à l'envie de tourner autour des barres ou autres balustrades rencontrées sur leur passage.

→ Vidéo

Si l'on considère une habileté du point de vue biomécanique, on peut la définir comme un ensemble complexe d'innombrables actions qui interagissent en permanence. Une action spécifique à l'intérieur d'une séquence motrice ainsi que son effet sont définis en tant que relation (Kassat, 1995).

Les aides avec partenaires ou engins doivent modifier les exigences des exercices de telle manière à en reprendre certains éléments et en atténuant les caractéristiques indispensables à la réalisation du mouvement final.

Analyse simplifiée de la montée du ventre:



→ Vidéo

Durée de l'exercice

## Relation b

**Action:** Extension dynamique du genou et des hanches côté jambe d'appui.  
**Effet:** Le corps quitte la station debout pour effectuer un mouvement vers l'avant.

Simultanément à la relation b se produit, en cas d'exécution correcte, la relation c.

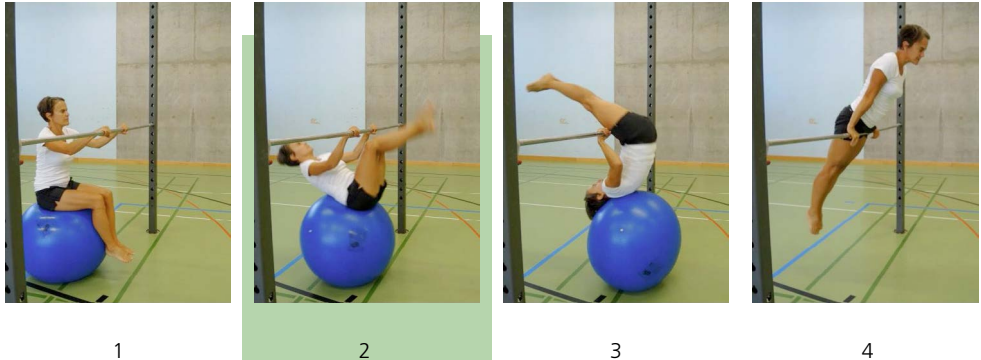
## Relation c

**Action:** Flexion dynamique de l'articulation de la hanche côté jambe libre.  
**Effet:** Le corps est entraîné dans une rotation arrière.

Le couplage des deux relations est déterminant pour la réalisation de l'exercice. C'est pourquoi nous parlons de moment-clé pour l'illustration 2.

A la lumière de ces considérations, comment peut-on évaluer les effets du moyen auxiliaire suivant?

Analyse simplifiée du mouvement pour la montée du ventre avec aide d'un swissball:



→ Vidéo

Durée de l'exercice

**Relation d** — **Action:** Rouler en arrière sur le ballon.  
**Effet:** Le corps quitte la position assise pour entamer une rotation arrière.

**Relation e** — **Action:** Flexion accentuée des hanches  
**Effet:** Le corps tourne autour de la barre jusqu'à l'appui

Les relations d et e se produisent simultanément en cas d'exécution correcte du mouvement. D'un point de vue extérieur, la parenté avec la montée du ventre paraît évidente, bien que deux autres relations soient impliquées dans le déclenchement du mouvement sur l'image 2.

## Inverser la logique

Cet exercice préparatoire peut-il influencer positivement le processus d'apprentissage même si les relations entre les moments-clés respectifs ne concordent pas? L'effet est en premier lieu envisageable sur les plans cognitif et émotionnel. Grâce à la «dynamique grisante» qui encourage à multiplier les essais, «je pressens que je peux aussi y arriver!»

*Selon la logique usuelle: «Si tu travailles techniquement de manière propre, tu percevras alors la sensation particulière de l'expert!»  
L'exercice préparatoire avec le swissball pourrait inverser la logique dans le sens de: «Le débutant qui réussit à se mettre dans la peau de l'expert crée des conditions propices à la découverte personnelle de la technique optimale».*

[Leist \(1993\)](#) et [Loibl \(2001\)](#) mettent en lumière l'utilisation méthodologique systématique de cette logique inversée.

→ Plus d'aides avec partenaires et engins sur le thème de la [montée du ventre](#) (en allemand)

# Réduire les aides


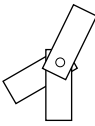






**Lorsque l'aide diminue au cours du processus d'apprentissage, l'élève prend une part de plus en plus active au développement et au contrôle du mouvement, tandis que l'aide devient plus passive, confinée dans un rôle d'accompagnement. Des questions simples permettent de voir quelles aides peuvent être logiquement abandonnées.**

- Combien d'aides?** Moins il y a de personnes impliquées, plus l'élève joue un rôle actif dans le processus.
- Qui aide?** Plus la personne qui aide est expérimentée, plus l'élève se sentira en sécurité et moins il aura tendance à se protéger avec des réflexes inadéquats.
- Comment? (prises)** Plus la personne qui aide est active dans la conduite et le contrôle du mouvement, plus le geste sera facile à effectuer.
- Quand?** Plus l'aide intervient tôt, plus elle influence le déroulement moteur et moins l'élève aura tendance à conduire et contrôler lui-même le mouvement avec le risque de se protéger avec des réflexes inadéquats.
- Combien de temps?** Plus l'aide «physique» dure, moins l'élève devra s'engager dans la conduite et le contrôle du mouvement.

→ Plus de [précisions méthodologico-didactiques sur les aides](http://issw4public.ch) sous [issw4public.ch](http://issw4public.ch) (en allemand)

## Réduction systématique de l'aide pour le salto arrière contre le mur

Nombre d'aides	2	2	1
<b>Qui aide?</b>	Aides inexpérimentées aussi possibles. Effectuer d'abord un <a href="#">«test à sec»</a> .	Aides inexpérimentées aussi possibles, tant que l'exercice préparatoire est connu.	Aides expérimentées
<b>Comment?</b>	<p><b>Prise tenaille sur l'avant bras</b> Le revers de la main la plus proche du corps est orientée vers le haut.</p>   <p>La prise (trop) haute engendre une certaine inertie lors de la rotation. L'axe de rotation reste constant sur une ligne horizontale à hauteur d'épaules. Cela permet une conduite lente et contrôlée du mouvement.</p>	<p><b>Prise poignée à la ceinture ou avec une corde passée autour des hanches</b> Le revers de la main est dirigé vers le haut. La main droite soutient la rotation en poussant derrière les cuisses.</p>   <p>Par le transfert de la prise d'aide vers le bas, la rotation devient plus facile. L'axe de rotation oscille de haut en bas et le corps devient plus instable. En raison de cette relative liberté de mouvement, le risque d'erreurs est plus élevé.</p>	<p><b>Prise au t-shirt dans le bas du dos</b> La main gauche soutient le bas du dos lors de l'appel. La main droite peut si nécessaire accompagner la rotation en poussant derrière les cuisses.</p>   <p>La liberté de mouvement engendre un risque accru d'erreurs (par ex. tourner sur l'épaule après le second pas sur le mur).</p>
<b>Les indications g/d se rapportent aux aides placées à droite du gymnaste.</b>			
<b>Quand intervient l'aide?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors du déclenchement du mouvement.</li> <li>Juste avant l'appel contre le mur.</li> </ul>	Lors du déclenchement du mouvement.	Juste avant l'appel contre le mur.
<b>Combien de temps?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durant toute la durée de l'exercice jusqu'au retour à la position stable au sol.</li> <li>Juste avant l'appel contre le mur jusqu'au dernier contact avec le mur.</li> </ul>	Durant toute la durée de l'exercice jusqu'au retour à la position stable au sol.	Juste avant l'appel contre le mur jusqu'au dernier contact avec le mur.
<b>Rôle du gymnaste dans la conduite et contrôle du mouvement?</b>	+ – passif	+ – actif	actif

### A télécharger

→ [Réduction systématique de l'aide pour l'appui renversé \(pdf\)](#)

# Résoudre des problèmes

Lorsque l'apprentissage d'un geste veut être plus que la simple reproduction d'une forme démontrée, alors les mouvements deviennent des actions qui permettent de résoudre des problèmes ou des tâches. Les aides avec partenaires et engins participent à ce défi.

L'immense répertoire moteur spécifique au sport peut s'organiser en différentes catégories. Une d'entre elles distingue les actions motrices orientées vers un but (actions fonctionnelles) des mouvements orientés vers le déroulement de l'action («figures artistiques»).

**Les actions motrices fonctionnelles** (par exemple le pénalty au football, le tir en foulée au basketball, le saut en hauteur en athlétisme) sont, comme leur nom l'indique, des actions au service de la résolution d'un problème.

**Les actions motrices artistiques** (par exemple la pirouette, le salto Auerbach, la bascule au reck) se laissent difficilement attribuer un sens.

En d'autres mots: l'effet résultant de l'action motrice est difficilement formulable. Les actions motrices orientées vers leur déroulement sont en quelque sorte sans but, c'est pourquoi l'on parle aussi de «figures artistiques» (Bähr, 2008; Scherer, 2010). De nombreuses questions relatives à la technique des mouvements artistiques peuvent être contournées en concrétisant le problème, c'est-à-dire en le résolvant par l'action (Scherer, 2010).

*Exprimé de manière simple: «Si tu sais POURQUOI tu fais quelque chose, respectivement quel effet doit résulter de ton action, alors tu t'épargnes beaucoup de prises de tête au niveau du COMMENT, donc de la technique!»*

## Deux exemples

### Sortie filée au reck

Pour la sortie filée au reck, l'idée du mouvement peut être ébauchée avec l'aide d'une corde élastique (moyen auxiliaire, voir 2<sup>e</sup> ill. ci-contre). La confrontation à un problème concret (obstacle) donne à l'élève une idée plus précise du mouvement qu'il doit accomplir, sans qu'il ait à se pencher explicitement sur la technique (COMMENT).



→ Vidéo

### Roue à la capoeira

Pour la roue, la consigne supplémentaire peut s'exprimer ainsi: «Place-toi face à ton partenaire et fixe-le. Ne le perds jamais des yeux durant tout le mouvement!».

**Effet sur le débutant:** Grâce à la position face à face et au contact visuel permanent, l'orientation est facilitée. Un des partenaires devrait maîtriser la forme globale de la roue.

**Effet sur l'avancé:** Grâce au contact visuel maintenu tête en bas, la tête reste bien orientée et l'alignement vertico-axial des poignets, épaules et hanches est garanti.



→ Vidéo



# 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, assis sur les pieds du partenaire, balancer en position mi-renversée.
- 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)

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

#### Vidéos

- [Chandelle pied contre pied](#)
- [Assis sur les pieds du partenaire](#)
- [Balancer en position mi-renversée](#)

# Exercices

## Porter et être porté – Ensemble à travers la toile d'araignée!

L'objectif est de résoudre une tâche donnée. Pour cela, le groupe doit coopérer et accepter les contacts physiques. En parallèle sont entraînés l'équilibre et la tenue du corps.

Une toile formée de cordelettes ou d'élastiques est fixée entre les montants des recks, à différentes hauteurs, de manière à laisser suffisamment d'espace pour pouvoir s'y faufiler. Par groupes de cinq à sept (librement choisis ou désignés), les partenaires résolvent les tâches proposées comme par exemple la traversée de la toile d'araignée par tout le groupe sans toucher un seul fil.



→ [Vidéo](#)

### Variantes

- Idem, mais chaque ouverture ne peut être traversée qu'une ou un nombre déterminé de fois (selon la grandeur du groupe).
- Si un coéquipier touche le fil:
  - tout le monde recommence au départ;
  - le fautif recommence au départ;
  - les élèves en contact avec lui à ce moment recommencent au départ.
- Le groupe trouve un parcours qu'il peut reproduire en continu.
- Intégrer des éléments appris de l'acrobatie avec partenaires.

**Remarque:** Chaque groupe démontre la solution trouvée.

**Matériel:** Corde d'escalade ou cordelettes ou élastiques, fiches de travail, ruban adhésif ou corde de fixation pour les croisements, barres fixes.

**A télécharger**

→ [Fiche de travail](#) (pdf)

## Porter et être porté – Former ensemble un enchaînement

L'objectif est de résoudre la tâche donnée. Pour cela, le groupe doit coopérer et accepter les contacts physiques. En parallèle sont entraînées de manière ciblée des tâches motrices et des prises d'aide.

Deux groupes de quatre travaillent au même exercice. Le dé est lancé une fois pour chacune des colonnes ci-dessous. Le chiffre obtenu désigne l'élément ou le moyen auxiliaire. Comment peut-on relier les éléments de la colonne 1 et 2 à un agrès pour former un enchaînement? Les performances des groupes sont présentées après un temps décidé ensemble. On relance ensuite le dé.

Lancer le dé 1	Lancer le dé 2	Lancer le dé 3
1 <a href="#">Montage</a> (position ventrale)	1 <a href="#">Appui sur les mains</a>	1 Caisson
2 <a href="#">Chandelle pieds contre pieds</a>	2 <a href="#">Roue de capoeira</a>	2 Swissball
3 <a href="#">Appui renversé sur épaules du partenaire</a>	3 <a href="#">Renversement avant</a>	3 Barres
4 <a href="#">Roulade latérale</a>	4 <a href="#">Roulade avant</a>	4 Anneaux
5 <a href="#">Equilibre sur les pieds</a> (position ventrale)	5 Appui sur les avant-bras	5 Mouton
6 <a href="#">Assis sur les pieds du partenaire</a>	6 <a href="#">Avec partenaire, balancer en position mi-renversée</a>	6 Banc suédois

### Variantes

- Varier les éléments (par exemple une colonne avec des mouvements tirés du basketball).
- L'enchaînement est accompagné acoustiquement.
- L'enchaînement est conçu de manière à être répété en boucle.
- L'enchaînement des autres groupes est aussi appris.
- Les enchaînements sont combinés.

**Matériel:** Dés, fiches de travail et tablettes numériques, 2 caissons, 2 swissballs, 2 barres, 2 anneaux, 2 moutons, espaliers, tapis



→ [Vidéo \(1<sup>er</sup> exemple d'enchaînement\)](#)

→ [Vidéo \(2<sup>e</sup> exemple d'enchaînement\)](#)

**A télécharger**

→ [Fiche de travail](#) (pdf)

## Travailler ensemble les techniques de base de l'aide – Appliquer les prises adéquates

A l'aide de fiches de travail, différentes techniques de base de l'aide sont exercées de manière autonome en petits groupes ou révisées sous forme de petits concours. La situation de compétition doit stimuler les élèves à faire appel rapidement à des aides adéquates et à les appliquer correctement.

Trois élèves de taille plus ou moins similaire forment un groupe. Au milieu de la salle sont placées des fiches de travail et quelques dés. Chaque équipe lance le dé: Les groupes effectuent une des deux tâches correspondant au chiffre obtenu. Un des équipiers (alterner à chaque fois) exécute l'exercice tandis que les deux partenaires l'aident avec les prises adéquates.

- Les groupes effectuent une des deux tâches correspondant au chiffre obtenu. Un des équipiers (alterner à chaque fois) exécute l'exercice tandis que les deux partenaires l'aident avec les prises adéquates.
- Dès que le groupe s'est mis d'accord sur l'exactitude de l'aide, il appelle le juge qui peut être l'enseignant ou un élève expérimenté.
- Une fois le juge sur place, le groupe ne peut plus s'exercer. Les partenaires décrivent d'abord la prise choisie (par exemple, «prise tenaille sur l'avant-bras»), puis ils l'appliquent. Il n'y a qu'un essai.

👍 C'était une bonne aide! Vous pouvez tracer le chiffre sur la fiche et noter un point sur le tableau pour votre équipe.

👎 Cela n'est pas encore juste. Peut-être que ça jouera la prochaine fois!

Quel groupe atteint le premier 12 points?

Lancer le dé	
1 Pour la <a href="#">roue</a>	1 Pour le balancer (petit napoléon) aux barres asymétriques
2 Pour l' <a href="#">appui renversé</a> (chaîne fermée)	2 Pour la <a href="#">roulade avant</a> au sol
3 Pour l' <a href="#">appui sur les épaules</a> au caisson	3 Pour la <a href="#">montée du ventre</a> à la barre haute
4 Pour le <a href="#">saut entre bras</a> par-dessus le caisson	4 Pour l' <a href="#">équilibre sur un pied</a> (avion) (position ventrale)
5 Pour la <a href="#">roulade latérale</a> sur le dos	5 Pour l' <a href="#">équilibre assis sur les pieds</a> (position ventrale)
6 Pour la <a href="#">montée du ventre</a> au reck	6 Pour l' <a href="#">appui renversé</a> (chaîne ouverte)

### Variante

- Modifier les éléments.

**Remarques:** La vérification ludique des différentes aides peut être appréhendée comme une sorte d'état des lieux. Avec l'aide du matériel didactique de [jssw4public.ch](http://jssw4public.ch), les aides sont retravaillées directement après; à la fin d'une unité d'enseignement, elles seront répétées sous forme de concours. Les appuis sur les mains et les roues ne devraient pas être exercées sur des tapis.

**Matériel:** Dés, fiches de travail et tablettes numériques, 6 caissons, 2 swissballs, 1 paire de barres, 4 recks, petits tapis pour les exercices au sol



A télécharger

→ [Fiche de travail \(pdf\)](#)

# Indications

## Bibliographie

- Bähr, I. (2008). Kunststück! Pädagogische Chancen der Bewegungskunststücke. Sportpädagogik 4-5, 4-10.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011). Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Berne: Huber.
- Kassat, G. (1995). Verborgene Bewegungsstrukturen. Rödingshausen: FCV- Verlag.
- Leist, K-H. (1993). Perspektiven der Bewegungskultur. Lernfeld Sport. Hambourg: Rowohlt Taschenbuchverlag.
- Loibl, J. (2001). Basketball: Genetisches Lehren und Lernen. Spielen – erfinden – verstehen. Schorndorf: Hoffmann.
- Neumann, P. (2009). Wagniserziehung im Schulsport: Eine kritisch-konstruktive Betrachtung. In L. Harald, S. Sinning (éd.), Handbuch Didaktik (p. 194-205). Balingen: Spitta.
- Scherer, H.G. (2010). Bewegung lernen und lehren. Sportpädagogik, 3-4, 78-86.

## Autres documents

- Gerling, I. (2009). Basisbuch Gerätturnen. Aschen: Meyer & Meyer Verlag.
- [www.issw4public.ch](http://www.issw4public.ch)

## Nos remerciements

- à Sya Tiziani, directrice de l'école primaire de Brütten/ZH.
- à Anna di Maggio, Irene Pozzi et Severine Wenger pour nous avoir permis d'effectuer notre leçon avec leur classe de 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année.
- aux élèves de ces trois classes pour leur engagement.
- au rectorat de l'Ecole cantonale «im Lee» à Winterthur.
- à Matthias Hauser pour la mise en œuvre de notre leçon avec sa classe.
- à toutes les élèves de la classe 2h de l'Ecole cantonale «im Lee».
- à Matthias Hauser et Tobias Bächle pour leurs contributions à ce document.

## Partner



ASEF



Avec la collaboration de:



Institut für Sport und Sportwissenschaften

## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteurs

Sabine Schnurrenberger, chargée de cours en gymnastique aux agrès et acrobatie et coordinatrice e-learning à l'Institut du sport et des sciences du sport (ISSW) de Bâle.

Grégoire Schuwey, chargé de cours en gymnastique aux agrès et acrobatie et en théorie appliquée du mouvement à l'ISSW de Bâle, responsable artistique pour les cours et ateliers au cirque Robinson pour enfants à Zurich.

### Rédaction

mobilesport.ch

### Vidéos

Médias didactiques, HEFSM  
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey  
Institut du sport et des sciences du sport de Bâle

### Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

### Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM  
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey

### Mise en page

Médias didactiques, HEFSM