

S'élaner à la barre fixe

La capacité des enfants de 8-9 ans à intégrer l'acquisition d'automatismes posturaux (1) transférables lors de réalisations gestuelles globales est utilisée dans cette séquence. Elle concourt à l'acquisition des habiletés identifiables permettant d'accéder aux activités gymniques qui sont l'occasion d'acquérir une certaine aisance corporelle. L'alternance des phases de réalisation, d'observation guidée et d'exercices favorisant la prise de conscience corporelle contribue au progrès de tous.

La séquence proposée, s'intègre dans une progression construite autour des activités gymniques. L'organisation et les formes de travail dépendront des contraintes matérielles et des habitudes acquises par les élèves.

SITUATION ET CONSIGNE INITIALES

Les élèves sont répartis en trois groupes, à quelques mètres devant une barre fixe réglée à hauteur de leur poitrine. On utilise un jeu de barres réglables équipant les gymnases.

La consigne est de « s'établir sur la barre, puis se repousser pour se réceptionner équilibré au sol ».

En attendant leur tour, les élèves observent la façon de faire de ceux qui passent.

IDENTIFIER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

La diversité des réponses est importante et montre l'hétérogénéité des acquis moteurs :

- oscillations des jambes avant de se repousser ;
- enfoncement de la tête entre les épaules, pendant la phase d'appui ;
- réception au sol mal amortie ou déséquilibrée ;
- cambrure du dos pour se repousser en arrière ;
- manque d'élan des jambes ou flexion des genoux.

ACTIVITÉ :
GYMNASTIQUE

Compétences transversales :

- ... sélectionner des informations utiles...
- ... mobiliser les connaissances acquises...

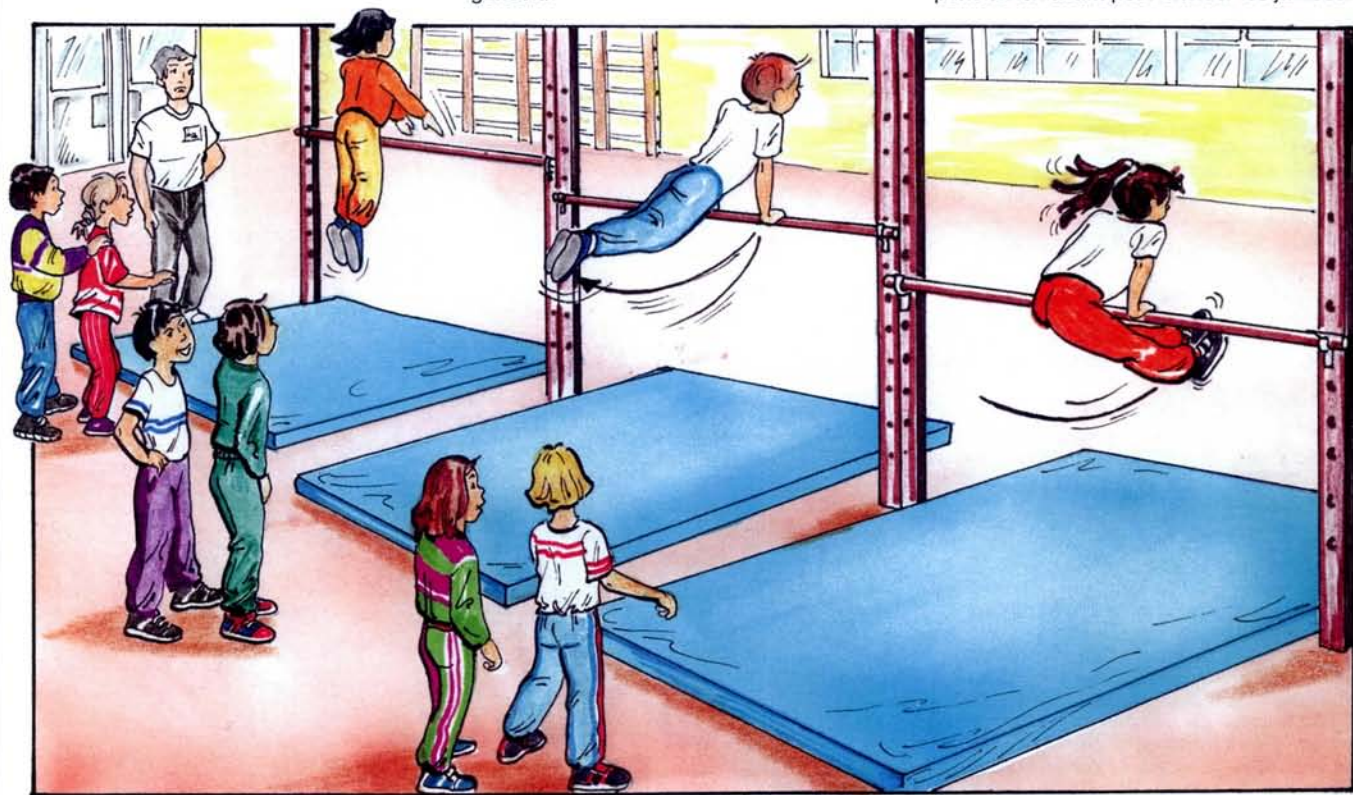
Compétence disciplinaire :

- ... manifester une plus grande aisance dans ses actions...

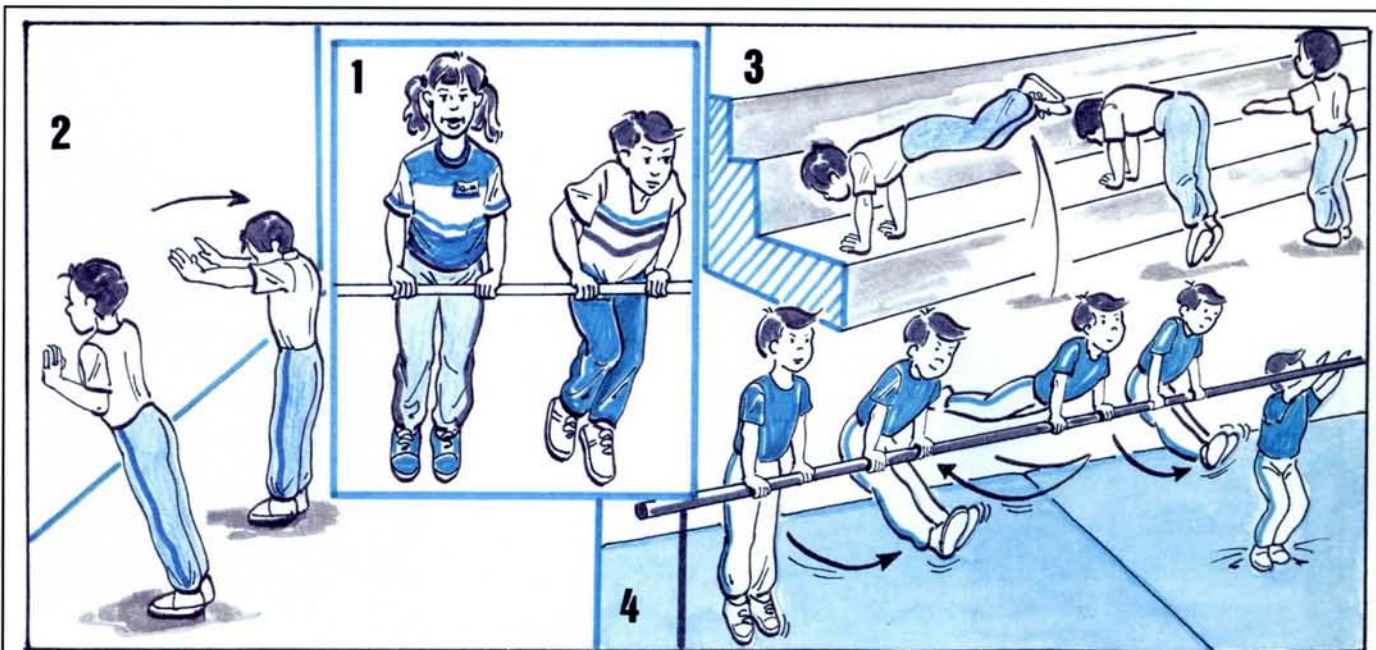
1° OBSERVATION

La réussite semble liée à la façon dont on se tient en appui sur la barre

Le guidage de l'observation des élèves permet de faire apparaître la qualité des appuis requis. La formulation doit rester concrète, l'appui est passif lorsque le ventre est en contact avec la barre. Pour un appui actif, il faut se grandir sur ses bras, on peut alors se pencher en avant pour élaner les jambes.



DESSINS : CARMEN MÜLLER



Plusieurs situations permettent d'améliorer le contrôle et l'action de la ceinture scapulaire (voir dessins 1 à 4) :

- ❶ en appui sur la barre, les bras tendus, rentrer la tête entre les épaules et la sortir, pour faire la différence entre un appui passif et un appui actif : la tendance générale est de fléchir les coudes au lieu de rentrer la tête ;
- ❷ devant un mur, à 3 ou 4 pieds de distance, se pencher en avant, corps droit pour prendre appui, les bras tendus, mains à hauteur du visage. Fléchir les bras pour se repousser sans perdre le contact des mains avec le mur et laisser revenir le corps vers l'avant ;
- ❸ par appui des mains sur un plinth (ou par exemple, les gradins de la salle), décoller les pieds du sol et se repousser en arrière pour se redresser à la station debout ;
- ❹ se mettre en appui actif sur la barre ; balancer les jambes une à deux fois en essayant de décoller légèrement le bassin avant de se repousser pour se recevoir au sol.

2° OBSERVATION

Le contrôle du corps dans l'espace est difficile

Dans la phase de suspension précédant la réception, la plupart des élèves se tiennent cambrés et les jambes fléchies. Plusieurs activités peuvent être proposées afin de mieux percevoir le rôle important du contrôle de la mobilité du bassin :

- ❺ en position assise à califourchon sur le banc, mains à la taille, bouger le dos. L'observation attentive doit permettre de différencier ceux qui oscillent latéralement ou d'avant en arrière, (en se tortillant plus ou moins !) de ceux qui parviennent à arrondir et redresser le dos. L'identification des postures à maîtriser est facilitée en posant les mains sur les crêtes iliaques : on ressentira le mouvement de bascule du bassin (antéversion/rétroversion) tout en percevant l'effet de cette action, « quand on se redresse, ça appuie plus dur sur le banc ». On évitera

une cambrure excessive en demandant de tirer la tête vers le haut et de laisser pendre les bras relâchés ;

- ❻ monter successivement sur les bancs disposés parallèlement et espacés de quelques mètres pour enchaîner des sauts en contrôlant la position du corps en l'air, le bassin « fixé », les jambes allongées. Amortir la réception en fléchissant les jambes ;
- ❼ même dispositif, mais faire un demi-tour sur le banc pour sauter vers l'arrière en contrôlant le corps et la réception de la même manière.

RETOUR À UNE SITUATION GLOBALE

La reprise de l'exercice à la barre en veillant à garder le contrôle du bassin et des jambes en l'air avant de se réceptionner doit permettre d'observer les transformations : les enfants deviennent capables de jouer sur les contrastes pour renforcer la prise de conscience : tantôt fléchir délibérément les jambes, tantôt les garder allongées.

Henri Lechevestrier,
CPD Ille-et-Vilaine (35).

(1) Voir article page 7.

