

## LE DÉFI GYM



Usep 62

### LA GYMNASTIQUE À L'USEP : ÉDUCATION DU CORPS ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Remonter à des temps très anciens nous amènerait à bien des images concernant la culture du corps. Dans notre sphère usépienne, les lendits ne sont guère éloignés de nous, moment d'évolution groupale au cours duquel le corps est en mouvement, de manière coordonnée et synchronisée.

Le corps, ce corps qu'il faut éduquer, guider, aider à grandir, sur des bases saines.

Le travail mené par le groupe Usep-FFG, s'appuyant d'une part sur le nouveau plan de formation de la fédération délégataire et d'autre part sur plusieurs départements usépiens de tradition gymnique (Drôme, Loir-et-Cher, Pas-de-Calais en particulier), se veut donc sportif mais toujours éducatif, l'éducation par le sport demeurant notre ligne de conduite. La convention signée en décembre 2007 entre nos deux fédérations se veut un acte fort dans cette définition d'éducation sportive.

La rencontre « défi gym » qui est proposée, prenant exemple en particulier sur le « défi athlète » présenté il y a quelque temps

de cela et qui a largement fait ses preuves, a le grand mérite d'allier le travail personnel de l'Enfant avec l'esprit d'équipe que nous entendons faire vivre, tout ceci dans un cadre matériel allégé.. S'associer est toujours une force supplémentaire, bien plus que la somme des forces individuelles. Le terme d'« équipe » correspond bien, tant à « sport » qu'à « éducation » et c'est ce que la Fédération française de gymnastique et l'Usep veulent, ensemble, faire vivre.

Ce « défi gym », expérimenté, travaillé, amendé et perfectionné dans de nombreux lieux du territoire, sera donc prospectif. Mais notre devoir d'éducateur est bien d'assurer un avenir, sportif et éducatif, aux Enfants qui nous sont confiés.

C'est bien dans cet aspect local que la partie se gagne. Une seule réponse : l'engagement, celui de sportifs et d'éducateurs ne faisant qu'un, sportifs et éducateurs aux compétences reconues et réunies pour une connaissance, un progrès auxquels chacun a droit.

## I. LES SIX FAMILLES DE LA GYMNASTIQUE

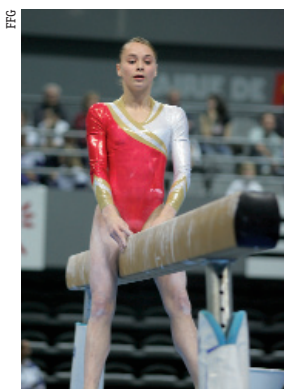
Dans le cadre fédéral, la gymnastique est présentée comme une « activité de production » de « formes gestuelles », créées ou codifiées, intégrant une motricité inhabituelle (souvent en appui manuel), et présentées sous forme d'enchaînement. Elle se décline en six disciplines reconnues.

**1.** La gymnastique artistique masculine : sol, cheval d'arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe



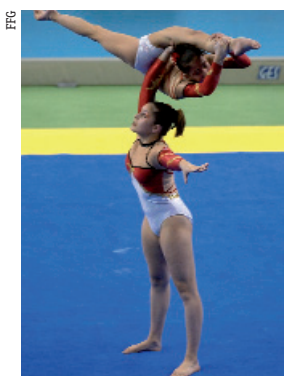
FIG

**2.** La gymnastique artistique féminine : saut, barres asymétriques, poutre, sol.



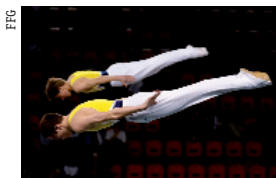
FIG

**3.** La gymnastique rythmique : cerceau, ballon, massues, ruban, corde, gymnastique rythmique en ensemble.



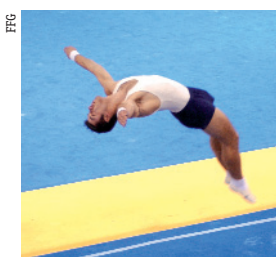
FIG

**4.** Le trampoline



FIG

**5.** Le tumbling : enchaînement de 8 sauts, acrobaties et figures consécutifs.



FIG

**6.** La gymnastique acrobatique, anciennement connue sous le nom d'acrosport.



FIG

## II. LE CONCEPT DE « DÉFI GYM »

Le concept de « défi » répond au souci d'adapter la rencontre Usep au jeune sportif et à ses compétences. Outre les ateliers gymniques organisés et menés de manière à offrir un maximum de temps en activité, cette formule permet à l'enfant de dépasser le simple niveau de pratiquant pour vivre d'autres aspects de la vie associative sportive, notamment en étant tour à tour acteur et juge, mettant ainsi en exergue diverses valeurs portées par notre fédération. L'idée de départ était de valoriser une discipline qui fait

actuellement sa « révolution culturelle » au sein de la fédération délégataire. Les nouveaux programmes et objectifs de la FFG privilégient en effet la transversalité de la pratique physique et sportive à la spécialisation précoce.

Cette nouvelle approche vise, comme c'est également notre objectif, à faire découvrir et vivre le plaisir de l'activité physique régulière (les outils élaborés de concert et le partenariat avec les clubs locaux de la FFG visant à faciliter cette démarche pédagogique.)

### NOS POSTULATS DE DÉPART

1. Respecter la logique interne de l'activité, qui est de produire des formes avec son corps pour qu'elles soient vues et jugées selon un code établi ou à construire.
2. Proposer un temps de pratique le plus important possible.
3. Proposer 5 types d'épreuves avec trois niveaux de complexification. Dans un premier temps, les enfants essaieront les 3 niveaux de pratique proposés, pour ensuite faire un choix de contrat à évaluer. Seul le sixième atelier a été pensé pour faire découvrir un autre domaine : la gymnastique acrobatique. Cet atelier n'est d'ailleurs pas coté comme les autres et n'apporte pas de point à l'équipe mais il est jugé pour sa qualité esthétique.
4. Faciliter le rôle de juge que rempliront à tour de rôle tous les enfants en mettant en place une grille de cotation des évo-

lutions gymniques simple à comprendre et à renseigner (évaluation par binôme).

5. Proposer une double évaluation : par l'adulte et par les enfants réunis en binômes.
6. Donner du sens à la notion de rencontre par la constitution de groupes mixtes interclasses, restant ensemble pendant toute la rencontre.
7. Pour parfaire la dimension associative, la pause goûter est mise en place pour faciliter les échanges. La classe de cycle 3 organisatrice peut en être aussi responsable.
8. Prévoir le rôle des adultes en tant que tuteurs de groupes d'enfants dans les ateliers pour assurer une sécurité active et passive optimale, et des adultes référents des contenus sur chaque atelier. Il apparaît important que ces adultes aient été aussi préparés à la rencontre.

### ORGANISATION PRATIQUE

Ce « défi gym » conclut une unité d'apprentissage en EPS. Ainsi l'enfant vit un vrai moment de rencontre sans perte de temps liée à l'interprétation des consignes de passage. Pour éviter des problèmes découlant d'un manque de matériel, pour que les enfants puissent vivre pleinement ce défi, il nous a semblé, l'aire d'évolution optimale étant un espace de 40 m sur 20 m, qu'il fallait y accueillir au maximum trois classes de cycle 2, soit environ 72 enfants. Pour autant, dans le cadre de notre expérimentation, nous avons privilégié les rencontres au cours desquelles une

classe de cycle 3 organisait la rencontre pour deux classes de cycle 2, les élèves de cycle 3 prenant en charge l'explication et l'encadrement des activités déclinées au sein des 6 ateliers et la gestion du goûter.

Le « défi gym » est une forme de rencontre qui oppose des équipes organisées sur la base de la mixité et de l'hétérogénéité, tout en veillant à la prise en compte de la morphologie des enfants pour l'atelier de gymnastique acrobatique, avec pour finalité l'autonomie de l'enfant et la connaissance de ses capacités.

### RESPECT DE L'ACTIVITÉ ET DE L'ESPRIT USEP

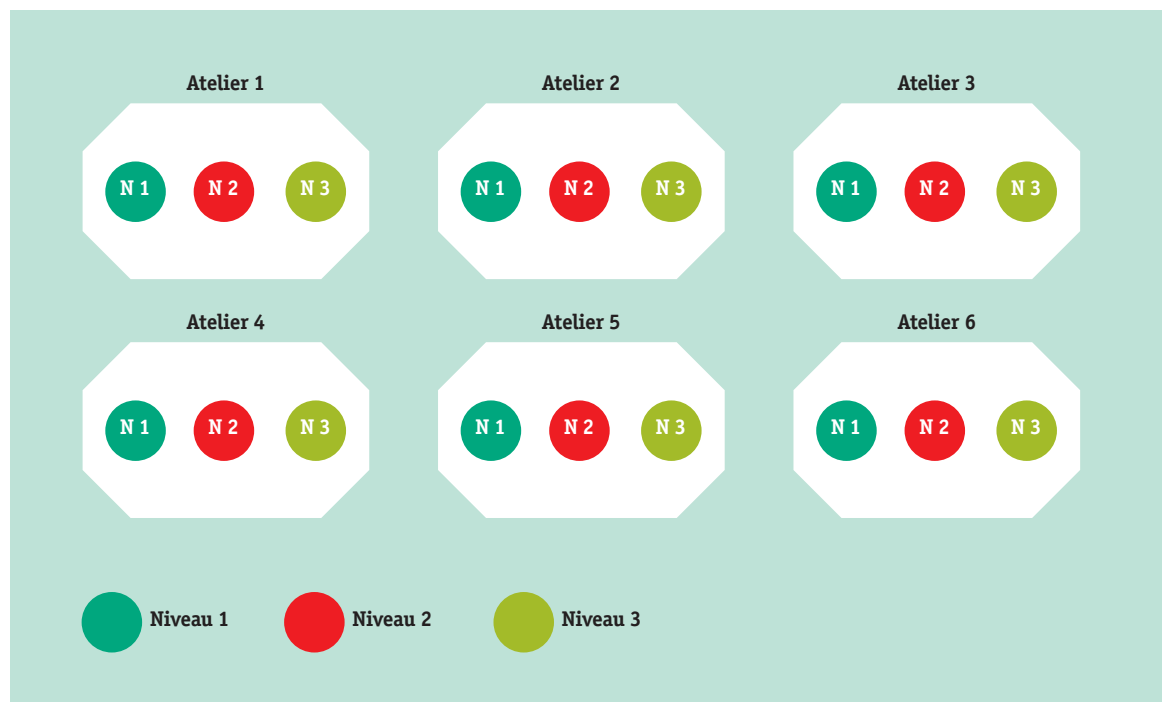
Le « défi gym » s'efforce aussi de :

- respecter les fondements de notre mouvement : rencontre de fin de cycle d'apprentissage en EPS, accès à tous, responsabilisation, solidarité, capacité de jugement, connaissance de soi, respect, prise d'initiative dans le choix de contrat, prévention en terme de sécurité active et passive ;
- respecter la logique interne de l'activité ;
- rechercher un temps d'activité maximum pour les enfants dans tous les rôles : gymnaste, juge, secrétaire ;
- mettre en place des ateliers de niveaux de pratique différents

mais dans lesquels chacun peut s'engager sur un contrat à sa mesure ;

- favoriser la dimension associative : préparation de la rencontre par une autre classe, constitution des équipes interclasses ;
- répondre à la volonté politique de travailler avec les clubs de la fédération en respectant notre cadre de valeurs à partager ;
- développer la culture sportive gymnique en offrant aux enfants à la fin de la rencontre une bande dessinée sur les différentes disciplines de la gymnastique.

### III. UN ESPACE D'ÉVOLUTION ORGANISÉ EN 6 ATELIERS



Le défi gym se déroule sur un espace de 20 m x 40 m, selon des rotations autour de 6 ateliers, par binômes de deux enfants à la morphologie proche. La rotation se fait dans l'ordre numérique (ateliers numérotés). Ceci avec un maximum de 6 équipes (soit 12 enfants) par atelier. Chaque passage aux ateliers dure 10 à 12 minutes (soit au

minimum 2 h de rencontre). Celui-ci est découpé en deux temps : 1<sup>er</sup> temps, entraînement pour effectuer les exercices demandés dans les 3 niveaux de pratique ; 2<sup>e</sup> temps : réalisation de l'exercice en fonction du contrat choisi par les enfants, et validation par les enfants du binôme suivant et par l'adulte.

TABLEAU DE COTATION À L'USAGE DES ENFANTS

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>FAIT</b> mais non réalisé	1 point	2 points	3 points
<b>FAIT</b> et réalisé selon le critère de réussite	4 points	5 points	6 points

Usep 62



Rencontre « défi gym », Usep Pas-de-Calais, printemps 2008.



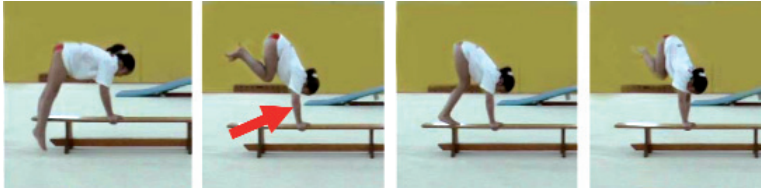
## IV. EXEMPLES D'ATELIERS

### ATELIER 1

#### Exercice 1 >

##### Niveau 1

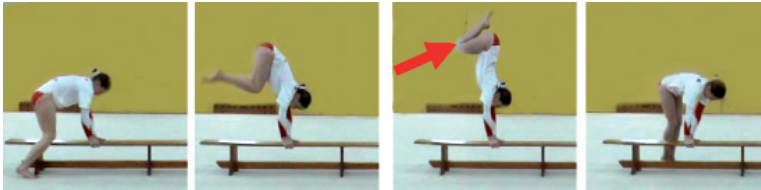
Être capable de conserver les bras tendus durant tout l'exercice



#### Exercice 1 >

##### Niveau 2

Être capable de conserver les jambes groupées serrées



#### Exercice 1 >

##### Niveau 3

Être capable de maintenir la position 5" : bras tendus et poitrine creuse (quelle que soit l'élévation des jambes)



### ATELIER 2

#### Exercice 2 >

##### Niveau 1

Être capable de venir en alignement Bras/tronc



#### Exercice 2 >

##### Niveau 2

Maintien 3" en position de gainage



#### Exercice 1 >

##### Niveau 3

Être capable de poser les pieds simultanément sur la barre inférieure

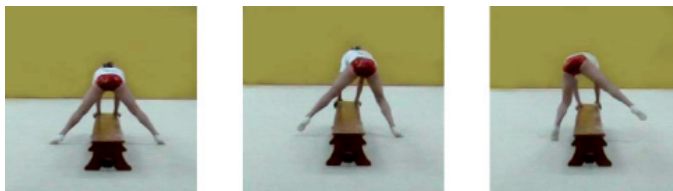


### ATELIER 3

#### Exercice 3 >

##### Niveau 1

Être capable de faire une impulsion complète (jambes tendues)



#### Exercice 3 >

##### Niveau 2

Être capable d'enchaîner les appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme



#### Exercice 3 >

##### Niveau 3

Être capable de passer l'obstacle sans rupture de rythme



### ATELIER 4

#### Exercice 4 >

##### Niveau 1

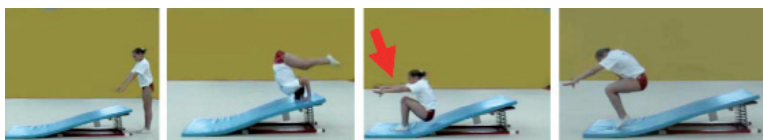
Être capable de maintenir la position groupée



#### Exercice 4 >

##### Niveau 2

Être capable de se relever sans l'aide des mains



#### Exercice 4 >

##### Niveau 3

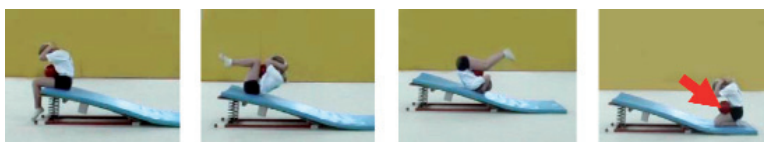
Être capable de réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout



## ATELIER 5

### Exercice 5 > Niveau 1

Être capable de conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



### Exercice 5 > Niveau 2

Être capable arriver sur les pieds



### Exercice 5 > Niveau 3

Être capable de réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout



## ATELIER 6 « Acrosport » : pyramides



Usep 62



## V. FICHE RÉCAPITULATIVE

Le « défi gym » se vit à deux niveaux : c'est à la fois un défi entre binômes et entre équipes puisque l'adulte accompagnateur du groupe renseigne une fiche récapitulative.

RENCONTRE « DEFI GYM » USEP/FFG Le ..... à .....

NOM DE L'ÉQUIPE	.....					
Nbre de points	prénom : .....			prénom : .....		
	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
ATELIER 1	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 2	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 3	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 4	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
ATELIER 5	1-4	2-5	3-6	1-4	2-5	3-6
<b>TOTAL</b>						
<b>TOTAL GÉNÉRAL</b>						
ATELIER 6	<b>réussi :</b> <b>OUI / NON</b>					

**CAHIER CONÇU** avec le concours de Serge Billet et Dominique Luquet (Usep), Jean Paul Mahé, Pascal Potrick, Eva Mauriceau et Thomas Desforges (FFG). L'ensemble des documents de la rencontre seront ultérieurement enregistrables sur [www.usep.org](http://www.usep.org). Des photos le sont d'ores et déjà sur : <http://transfert.ffgym.com/usep.zip>

**Contact :**  
Usep,  
3 rue Récamier  
75341 Paris  
cedex 07  
01 43 58 97  
[marchal.laligue@ufolep-usep.fr](mailto:marchal.laligue@ufolep-usep.fr)



## VI. QUELQUES CONSEILS

Programmer une rencontre après un cycle d'apprentissage de 10 à 14 séances en EPS incluant la familiarisation avec les fiches de route et d'ateliers, tant pour les enfants que pour les adultes. Prendre contact avec le comité départemental de gymnastique et le club local si possible (aide humaine, pédagogique, matérielle).

Comme lieu, utiliser si possible les salles de gymnastique spécialisées des clubs locaux.

Prévoir une durée minimum de 2 heures pour une rencontre. Concernant les fiches à distribuer, les fiches de route pour les enfants sont confiées à chaque atelier par le responsable, enfant ou adulte, de l'atelier. Les fiches récapitulatives d'évaluation sont confiées aux adultes.

Pour la gestion du matériel : il est important, pour gagner du

temps, de l'installer avant la rencontre. Mais le rangement peut se faire avec les enfants.

Pour présenter l'activité aux enfants, utiliser des photos et la bande dessinée de présentation de la gymnastique spécialement conçue pour les enfants (téléchargeables sur Internet).

L'expérimentation de ces rencontres « défi gym » a été conduite dans la Drôme, le Loir-et-Cher et le Pas-de-Calais. Ce cahier pédagogique témoigne donc d'une expérience de terrain, toujours perfectible, et la démarche se veut évolutive. N'hésitez pas à nous adresser vos suggestions. Le groupe de travail mixte Usep-FFG s'engage par ailleurs à accompagner les départements qui souhaiteraient faire vivre ces rencontres « défi gym ».