

Quelques propositions d'aides et de parades en gymnastique au sol

Après quelques 30 années d'enseignement de la gymnastique au sol et quelques générations d'élèves et de professeurs stagiaires, il me semble important de transmettre quelques « recettes » apprises d'anciens ou parfois mises en place avec tel ou tel élève particulier.

Le choix d'en faire un article provient avant tout de mes neuf années d'enseignement à l'IUFM de Bordeaux auprès des enseignants stagiaires d'EPS, la demi journée de formation sur les « aides et parades au sol » étant classée par eux, comme une des plus formatrices quant aux apports professionnels. Démunis de contenus à la sortie de leur formation universitaire, ils savent parfois faire, mais comment **aider à faire** leur est souvent inconnu. Très dur d'imaginer en débutant dans ce métier les blocages rencontrés par des élèves en difficulté. Surtout que nos jeunes collègues stagiaires font souvent partie du lot des anciens élèves qui n'en avaient pas !

Dans mon parcours personnel, il me semble important en introduction de préciser pourquoi ces savoirs ont eu une importance particulière. A 17 ans, alors que je préparais l'entrée à l'IREPS de Bordeaux, j'ai eu la chance d'avoir à l'internat du lycée R. Cassin de Bayonne un ami interne, gymnaste au club de Soustons (40), qui s'est proposé pour m'aider à présenter ce concours. Fin des années 70, en terminale j'ai découvert, grâce à lui, mes premières sensations acrobatiques et gymniques. En toute confiance, ses parades m'ont permis de répéter jusqu'à la maîtrise certains éléments tous nouveaux pour moi. La plupart d'entre elles sont décrites ci après. La confiance mise en un pair, non encore adulte, a éveillé en moi la capacité de **s'auto-former entre élèves**, celle de développer des compétences méthodologiques et sociales, notamment celle de responsabilité à travers des motricités bien précises. Il s'agit bien ici de « respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, **parer**, observer, apprécier, entraîner, etc. » (CMS 2), ainsi que de « savoir utiliser différentes démarches pour **apprendre à agir efficacement** : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets » (CMS 3) (**BO** spécial n° 4 du 29 avril 2010).

Cette initiation déterminante s'est poursuivie par la rencontre d'un autre personnage à Bordeaux. Responsable de l'enseignement de la gymnastique sportive, cet enseignant passionné approchant de la retraite maîtrisait encore l'ensemble des acrobaties qu'il nous enseignait. Sa rigueur dans les échauffements dans les démonstrations et dans les consignes aux pareurs restent autant d'ancrages aux propositions qui suivent.

Merci donc à Alain Barthe (élève de terminale en 1977-78 au lycée R. Cassin) et M. Pierre Mylleville, professeur de gymnastique sportive à l'IREPS puis à l'UEREPS (devenu l'UFRSTAPS) de Bordeaux qu'il dirigea une dizaine d'année.

Malgré un fort courant didactique et pédagogique, basé sur l'autonomie de l'élève, qui dénigre ces aides et notamment les parades, il paraît important de garder et transmettre ces outils qui appartiennent à la culture de notre profession. C'est la modeste ambition des descriptions qui suivent.

Sachant que ces descriptions rédigées sont moins explicites que des images filmées nous essayons au mieux d'être clair. Bien sûr nous aimerions proposer dans un second temps de mettre en film ces propositions. Il nous faudra d'autres moyens et la trace écrite reste un référent toujours facilement consultable.

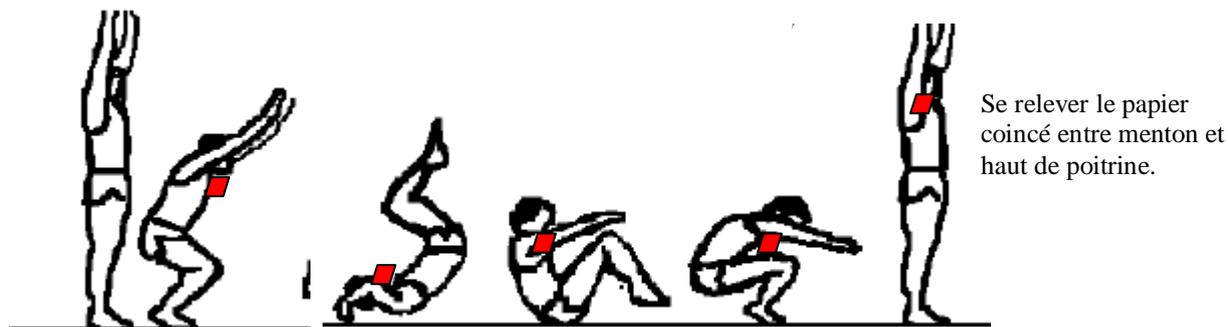
Tantôt des aides à la réalisation, tantôt de vraies parades sécurisantes, ce sont des entrées dans les figures gymniques au sol qui se veulent éducatives et sécurisées. Les parades sont de **véritables contenus** pour les élèves, il m'est arrivé de les évaluer (notamment dans les premières années du collège pour pointer leur importance).

Partant des roulades pour finir avec les saltos simples, nous nous proposons de faire vivre à vos élèves le plaisir des renversements et rotations au sol avec ou sans aide et en toute sécurité.

Ainsi, 8 éléments de la gymnastique au sol sont proposés :

1. La roulade avant
2. La roulade arrière
3. L'ATR
4. La roue
5. Le saut de main
6. Le flic flac
7. Le salto arrière
8. Le salto avant

1. La roulade avant :

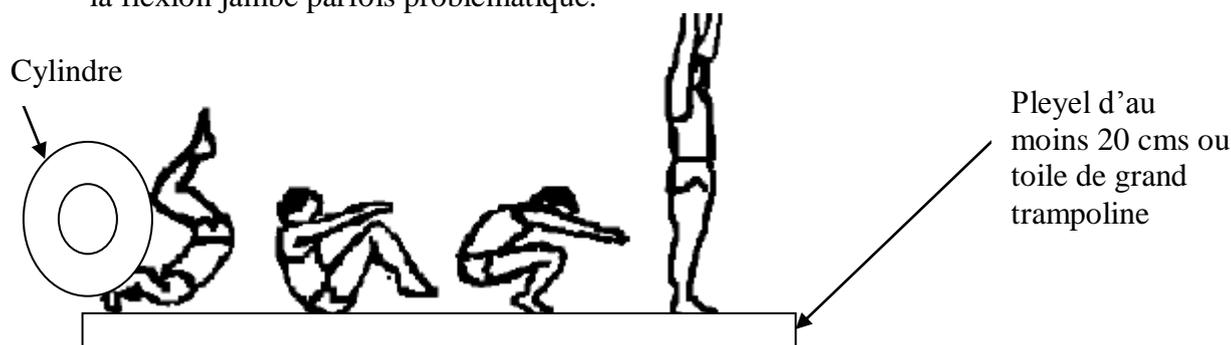


Un des premiers soucis pour les débutants réticents à la roulade avant est de garder **le menton sur la poitrine** tant dans l'attaque de la roulade que pour s'en relever.

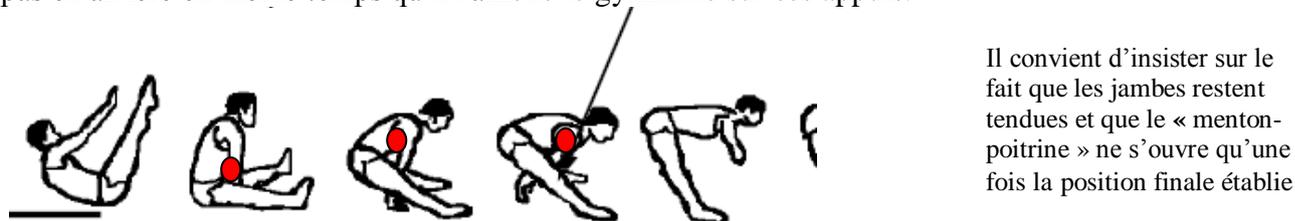
Nous vous proposons de placer un **papier** ou tout autre objet plat et inoffensif entre le menton et la poitrine et de demander au « gymnaste » de ne jamais le laisser tomber.

L'utilisation du plan incliné en roulade avant si elle peut parfois être bénéfique doit se faire avec une certaine méfiance, car le plan incliné (surtout avec un départ surélevé) accélère la rotation et ne permet pas toujours aux débutants d'anticiper de façon tonique l'arrivée au sol.

Pour les élèves en surpoids, l'utilisation d'un cylindre en mousse (cf. dessin ci après) de diamètre assez important sur une surface très sécurisante et sécurisée (pleyel d'au moins 20 cm d'épaisseur ou grande toile de trampoline) va permettre de répéter la rotation sans risque de luxation et surtout en permettant de sentir l'enroulement vertébral sur le sol. Sans ce type de matériel, je me permets de vous déconseiller les roulades au sol avec les élèves en grand surpoids (risque de lésions importantes au niveau des cervicales.) On peut aussi proposer un **départ « jambe écart »** qui évite la flexion jambe parfois problématique.



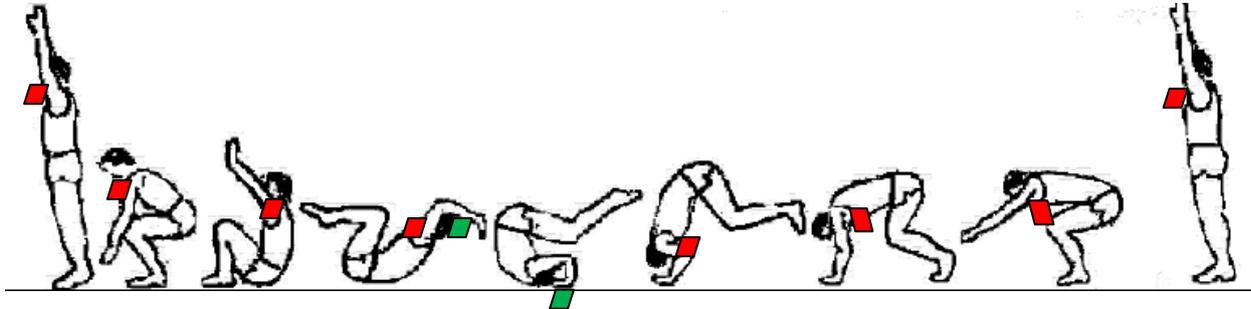
Pour la roulade avant écart le pareur se placera face au gymnaste et viendra placer **ses mains** ● à la jonction du triceps et du faisceau arrière du deltoïde, soit derrière le bras au niveau de l'épaule. Il veillera à faire un pas vers l'avant pour se saisir du gymnaste (attention au coup de tête) puis un pas en arrière en même temps qu'il ramène le gymnaste sur ses appuis.



La répétition par deux de cette situation de relevé garantit à un grand nombre d'élèves d'une classe l'acquisition de cette roulade classée plus tard de niveau B au baccalauréat.

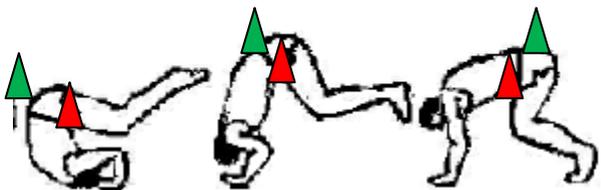
2. La roulade arrière :

Comme pour la roulade avant pour garder **le menton sur la poitrine** dans l'attaque de la roulade et surtout au moment du passage sur les épaules (renversement) l'utilisation d'un **papier** coincé entre le menton et le haut de sa poitrine permettra de prévenir l'extension du cou qui est la principale cause de la non rotation. Il conviendra aussi d'insister sur le placement des **mains** comme protectrices de la nuque (l'expression « haut les mains » peut être utilisée). On peut aussi demander à l'élève de réaliser sa roulade en **croisant ses mains** sur sa colonne au niveau de ses omoplates et d'ainsi **tourner sur ses coudes**. Cela accroît le sentiment de sécurité tout en s'assurant de la rotation dans l'axe.

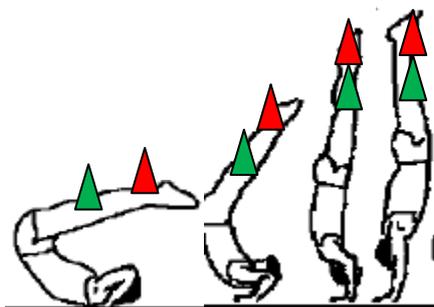


L'utilisation du **plan incliné** en roulade arrière peut être bénéfique, elle accélère la rotation et ne présente que peu de risque à l'arrivée toujours en utilisant les mains ou les coudes comme protecteurs de la nuque. Elle assure un enroulement rapide vertébral et donc le plus souvent dans l'axe. Le plan incliné doit être suffisamment large pour faciliter le placement des mains de façon correcte. L'utilisation du papier y sera toujours bienvenue.

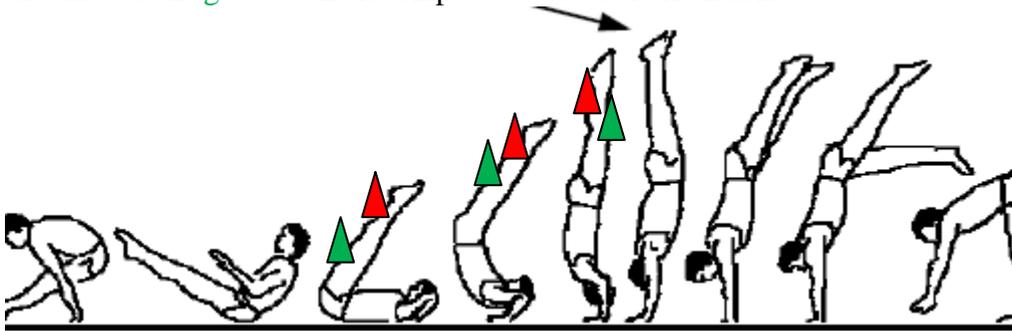
Pour alléger la charge sur la nuque du gymnaste, on peut se placer perpendiculairement à l'élève, à l'endroit présumé de la pose de main. Laisser l'élève commencer sa roulade arrière et venir prendre son bassin lorsqu'il est haut, une main de chaque côté et le soulever pour alléger l'élève et faciliter la rotation. A deux, placés latéralement de part et d'autre, on peut aussi en glissant une main sous les épaules l'alléger. Le « gymnaste » en position de culbuto, jambes écartées et tendues ; le pareur, se place entre les jambes et prend le gymnaste par les crêtes iliaques et l'allège en le faisant tourner en arrière.



Pour la roulade arrière repoussée équilibre le pareur peut saisir une **cheville** ou un **genou** (selon sa propre taille) du gymnaste placé à la renverse. Celui-ci donne deux temps de ressort avant de tenter l'ouverture, aidé par son pareur.



Après un nombre important de répétitions le « gymnaste » cherchera à l'enchaîner avec la première partie de la roulade. Le transfert se fait assez vite. **Le pareur** sur roulade arrière complète saisit une **cheville** ou un **genou** dans le temps au début de l'extension.

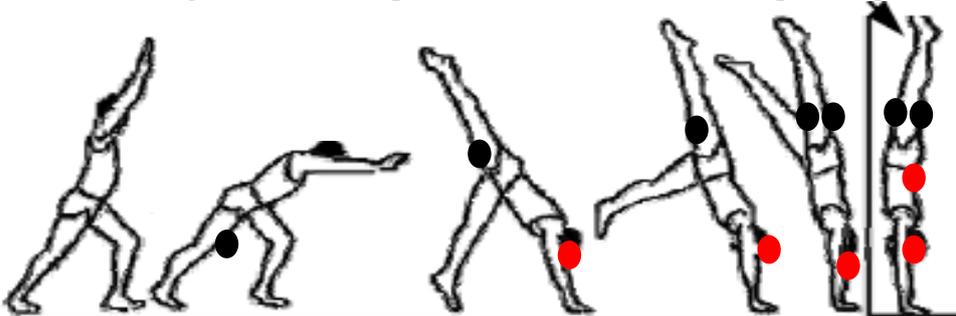


3. L'ATR (Appui Tendu Renversé):

Pour un élève dont on craint le fléchissement des bras. Placer au moins **deux** pareurs

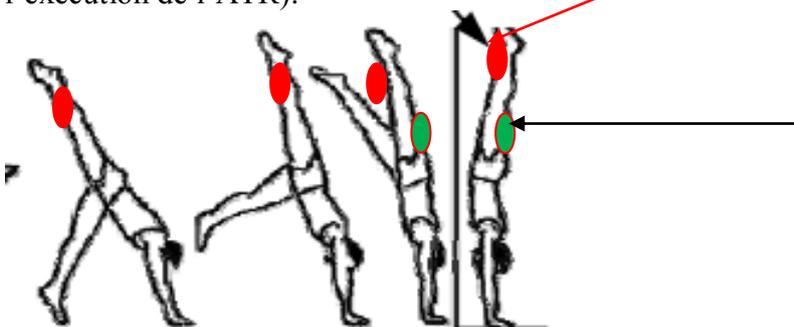
Le premier se place perpendiculairement au gymnaste, du côté de la jambe arrière (« jambe d'élan »), à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm. Il tient, avec la main la plus proche ●, **la cuisse** de la jambe arrière (« jambe d'élan ») et la suit. L'autre main vient se placer soit dans le dos soit à l'arrière de la cuisse.

Le second se place un genou à terre et l'autre relevé, face au « gymnaste ». Il place une main ●, le coude en appui sur le genou relevé sous l'épaule, l'autre attrape la hanche opposée (côté face du gymnaste). Le gymnaste est préservé du renversement par l'épaule calée dans son dos



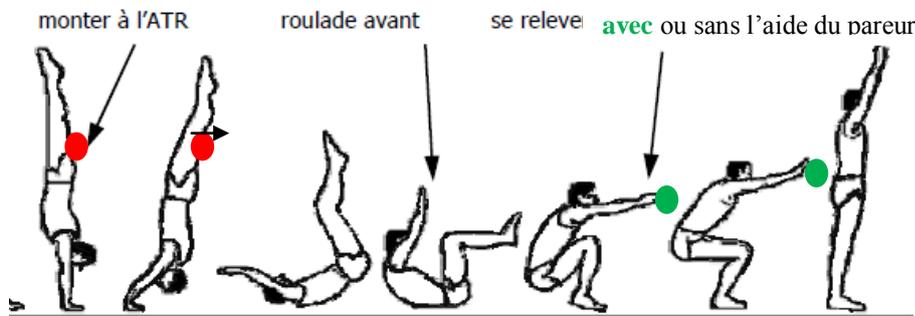
Pour un élève pour lequel on ne craint pas le fléchissement des bras, après une évaluation diagnostique (tentative libre pour les élèves sans surpoids face au mur avec sécurité passive en place avec deux pleyels de 20 cm un sur mur et un au sol) et la formation de groupes de besoins :

Le travail face à un mur sera bénéfique et la parade se placera perpendiculairement au gymnaste du côté de la jambe d'élan, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm. Tenir, avec la main la plus proche, soit la cuisse de la jambe arrière et la suivre, soit la **cheville** (plus difficile car la vitesse de déplacement de la cheville de la jambe d'élan est plus importante). L'autre main pourra se placer soit dans le dos soit de l'autre côté de la **cuisse**. Le pareur veillera à l'alignement segmentaire et aux pointes de pieds tendues (d'abord en fin de mouvement, ensuite au cours de l'exécution de l'ATR).

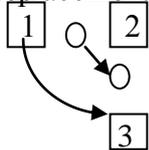


L'ATR roulade avant : Lorsqu'on est sûr que le gymnaste maîtrise l'ATR (alignement mains-épaules-bassin-pointes de pieds associé à un gainage abdominal et fessier, maintenu 3 secondes) et sa montée, on se place perpendiculairement, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Puis dès que l'ATR est monté, le pareur le maintient en se plaçant dans son dos, il vient poser les cuisses du « gymnaste » sur **une de ses épaules** puis il ralentit et contrôle la descente. Il le suit en reculant et en l'aidant au début à se relever en **tirant sur ses deux mains placées** devant bras tendus ou allongés. Plus tard, lorsque « flexion-bras » et « posé-tête » sont maîtrisés, il suffira de placer une à 2 parades latéralement, comme ci-dessus.



Pour l'ATR ½ valse et valse, l'utilisation de marques au sol (à la craie) permettent d'objectiver les déplacements des appuis de l'élève et les transports du poids du corps. Exemple pour le ¼ de valse



L'élève stabilisé en ATR place ses mains dans le carré 1 et 2. Son regard est face au rond dessiné il envoie son poids du corps en direction du 2nd rond. Puis déplace sa main de 1 en 3. La parade le fixe dans les premiers temps et fait sentir le transfert.

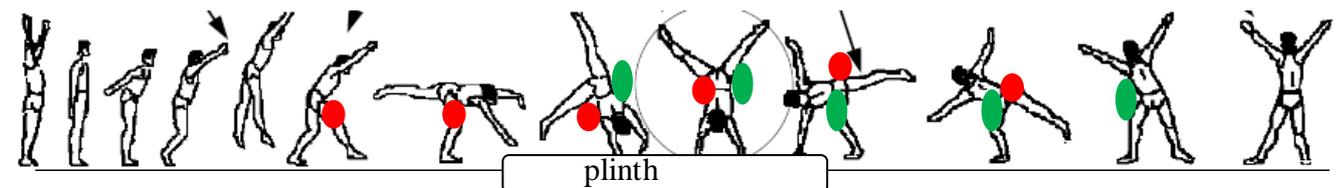
4. La roue :

D'abord pour **faciliter la conception de la roue** chez les débutants ou ceux qui inversent la jambe par rapport au bras avant, nous vous proposons d'utiliser un **départ avec un genou à terre** (l'arrière), l'autre relevé. Le gymnaste se relève en effectuant une ouverture du bassin. Une parade pourra se placer comme ci-dessous. La matérialisation à la craie au sol de la pose des appuis alignés facilite là aussi l'exécution de l'élève.

Pour faciliter l'action de la parade, un passage vertical des jambes, et objectiver la pose alignée des pieds et des mains, on pourra aussi utiliser **le haut d'un plinth**. On trace sur les tapis et le plinth une ligne matérialisant cette pose alignée des appuis.

La parade se place un pied de part et d'autre du plinth, parallèlement au gymnaste, du même côté que la jambe avant (ou jambe d'appui) c-a-d dans le dos du gymnaste, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

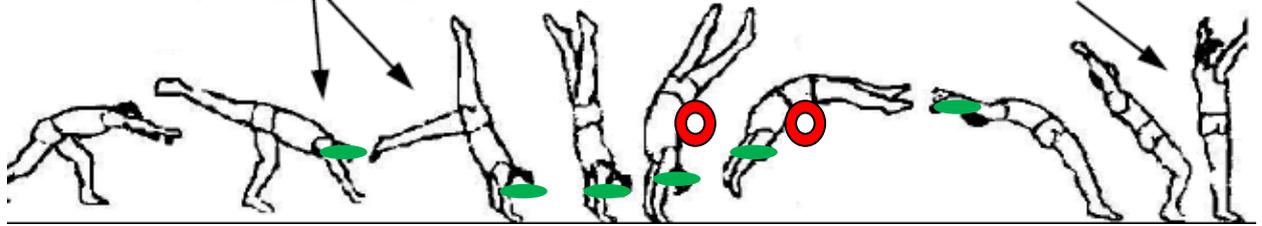
Placer la main la **plus proche** sur la première hanche du gymnaste (crête iliaque), puis **l'autre** vient se placer au cours du mouvement sur l'autre hanche (autre crête)



5. Le saut de main :

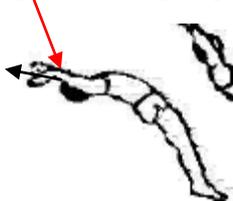
Après avoir réalisé l'ouverture sur le dos en tombant plat-dos à partir du premier élément d'un plinth sur un tapis pleyel de 20 cm, demander progressivement d'arriver sur les talons sans fléchir les jambes mais en accélérant le lancer de jambes.

Puis, on place deux pareurs un genou posé au sol, l'autre, le genou intérieur, relevé. Les pareurs se tiennent par les épaules et sont face au « gymnaste ». Les pareurs peuvent l'aider à monter à l'ATR avec leur **main extérieure** mais elles la placeront prioritairement sous l'épaule (cf. photos fin du paragraphe). Ils veilleront à mettre en contact avec le dos du gymnaste **leurs épaules unies** lorsqu'il est à l'ATR pour éviter sa chute lourde sur les épaules. Ils proposent ainsi un axe de rotation au corps du gymnaste grâce à leurs épaules « soudées ».

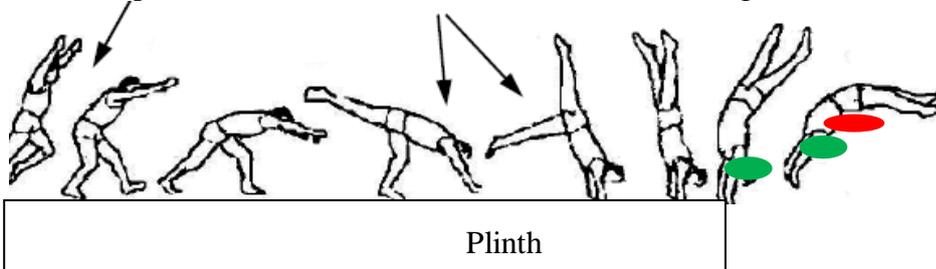


On insiste sur le regard du gymnaste qui **fixe la ligne imaginaire entre ses deux mains** le plus longtemps possible et évite ainsi la cassure de l'ouverture tronc-jambe.

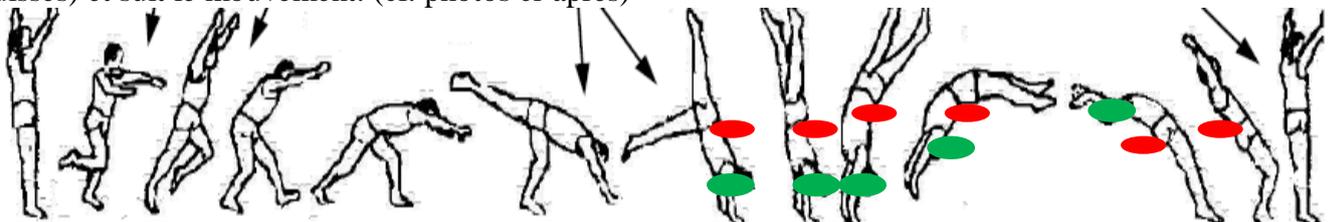
Le Regard reste longtemps sur la ligne imaginaire entre mains



Pour faciliter le renversement on pourra surélever le gymnaste (1 à deux éléments de plinth). Les deux pareurs sur le côté, **la main extérieure** sous l'épaule et **l'intérieure** sous les lombaires.



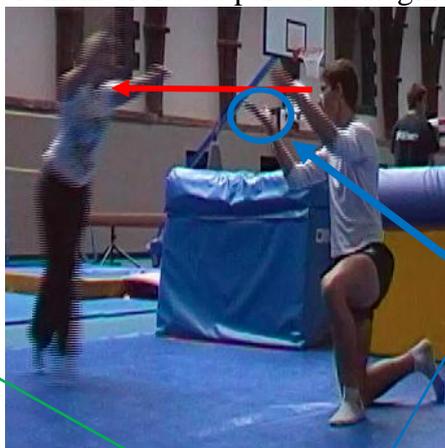
Avec élan. Les pareurs se placent à genoux au sol, un genou levé (l'intérieur ou l'arrière), à deux, perpendiculairement au gymnaste, après la pose de main, soit environ 80 cm. La **main la plus proche** se place sous l'épaule, paume vers le haut, **l'autre** se place dans le bas du dos (ou sur les cuisses) et suit le mouvement. (cf. photos ci-après)



2 Pareurs : saut de main à deux



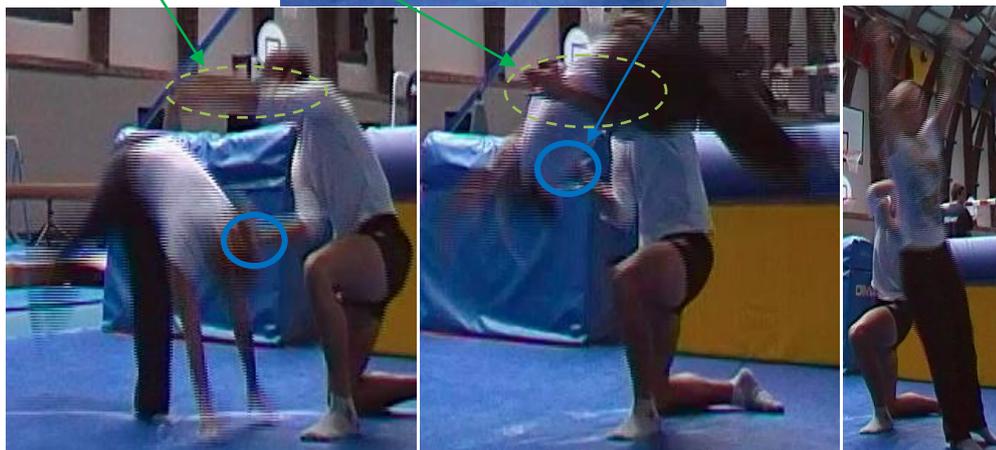
Parade seul au saut de main : dans cet exemple on voit que dès l'élan le regard se dirige vers l'épaule gauche de l'exécutant sous laquelle la main droite du pareur va se glisser dès la pose des mains.



Regard fixé sous épaule à prendre

Bras qui assure la rotation à la base du dos sous les lombaires de l'exécutant

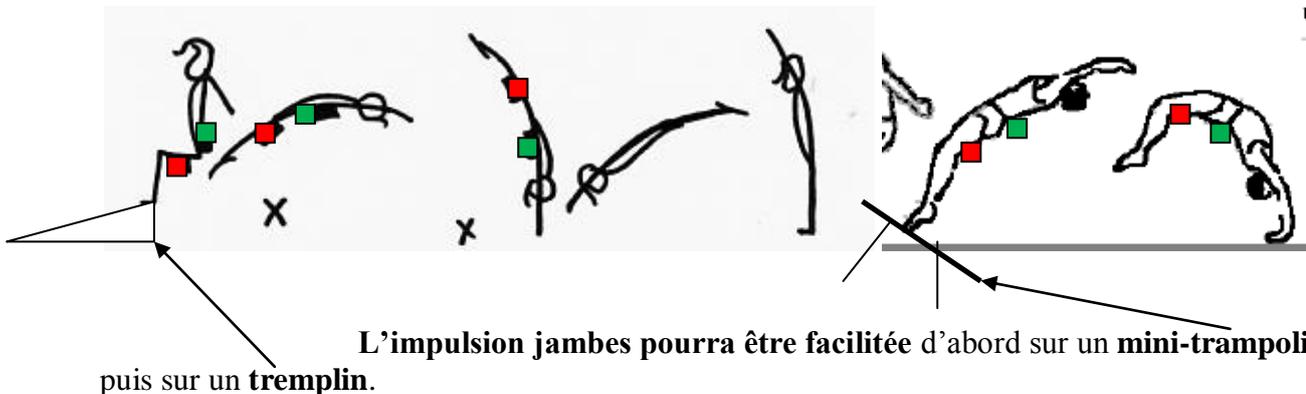
Main ouverte prête à glisser sous l'épaule



6. Le flic flac :

Tout d'abord, travailler l'ouverture tronc-jambes du gymnaste en **acrosport** à deux (plus deux parades) puis **en le manipulant à l'arrêt**. Il se place bras levés et tendus, le regard dirigé entre la ligne imaginaire de ses deux mains. Il se laisse basculer vers l'arrière le regard toujours dirigé entre les mains. Il ne ramène ses jambes que lorsque ses mains sont en contact avec le sol. Les pareurs se placent les bras tenus en prise « main sur avant-bras » dans le dos du gymnaste. Les bras les plus proches se placent derrière les cuisses (contact dès le début), les autres se placent dans le milieu du dos. Il faut suivre le mouvement de la pose des mains au sol jusqu'au ramené des jambes. Les pareurs se rapprochent au plus près du « gymnaste » mais veilleront à ramener leurs têtes vers l'arrière lorsque le « gymnaste » ramène ses jambes.

On pourra ensuite, avec le même dispositif, demander au « gymnaste » de devenir actif en se plaçant en position assise et en lançant ses bras vers l'arrière. Puis les pareurs se placent à genoux, genou intérieur levé, la main **la plus proche** se place sous la cuisse (soit dès le début soit après le balancement des bras), **l'autre** se place dans le milieu du dos (sous l'omoplate). Cette dernière renversée assure l'axe de rotation pour le « gymnaste » s'il n'a pas suffisamment poussé (Il faudra suivre et accompagner le mouvement jusqu'à sa fin). Un flip doit être **long et non haut**.

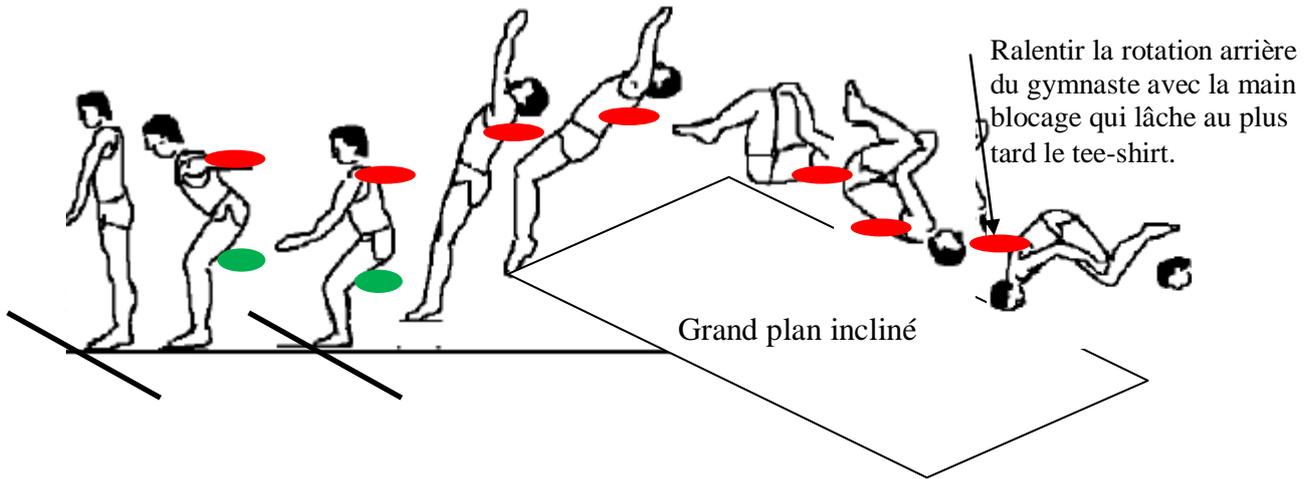


7. Le salto arrière :

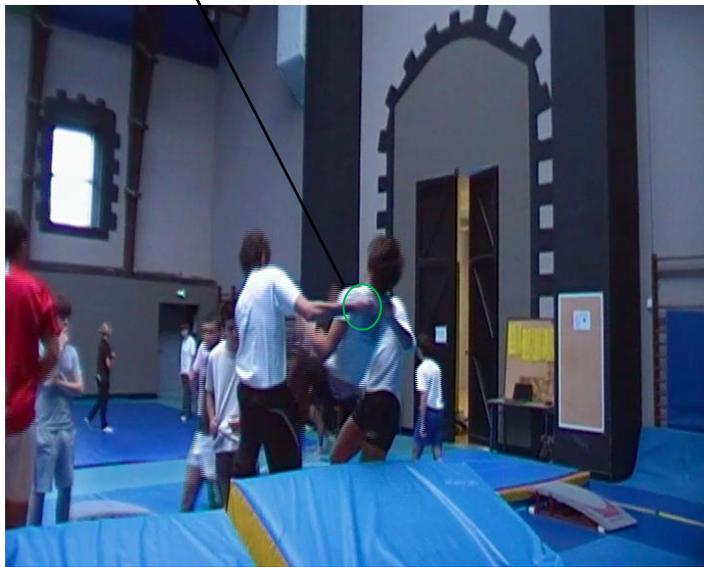
Comme pour le flip arrière, on peut commencer par ressentir la rotation arrière et l'ouverture surélevée sur le dos d'un camarade en **acrosport** à deux (plus deux parades). Le porteur fait attention à placer le centre de gravité sous celui du voltigeur avant de le charger sur le dos. Les pareurs se placent latéralement et glissent la main la plus éloignée du départ du voltigeur sous son épaule et la conservent ainsi jusqu'à sa reprise d'appui au sol.

Puis, on utilise **deux** pareurs avec une réception sur un grand plan incliné (tapis de hauteur) qui reçoit l'élève d'abord sur le bas du dos puis sur les genoux..., d'abord sur **mini-trampoline** orienté vers l'arrière, puis avec un tremplin.

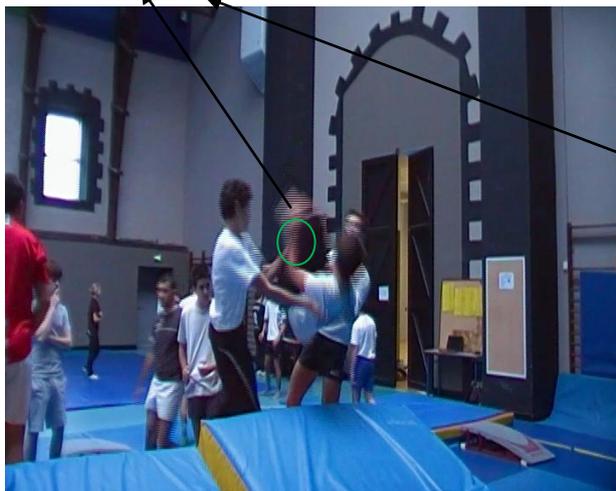
Les deux pareurs étant dans le dos du gymnaste au plus près, à environ 30 cm, ils se placent de façon équilibrée **sur** le montant du mini-trampoline, les pieds intérieurs se touchent par leurs pointes, les extérieurs sont placés sur le montant extérieur du mini-trampoline. La main **intérieure** (blocage) est placée sur l'omoplate de son côté (prendre le tee-shirt). La main **extérieure** (rotation) se place sous la cuisse de leur côté. Le « gymnaste » fait 3 bonds en les comptant et part son salto au troisième bond (important pour la communication avec les pareurs (Attention à la comptabilisation : Il est important de dire que le « gymnaste » compte UN quand il est au point haut du 1^{er} bond, DEUX quand il est au point haut du 2^{me} bond... etc.). Au début il pose le dos sur le plan incliné. Puis petit à petit en insistant sur l'attrapé des genoux avec les mains et le lancé de tête en arrière le « gymnaste » entame une rotation sans appui. Les pareurs lâchent le plus tard possible la main intérieure qui accompagne l'exécutant le plus loin possible.



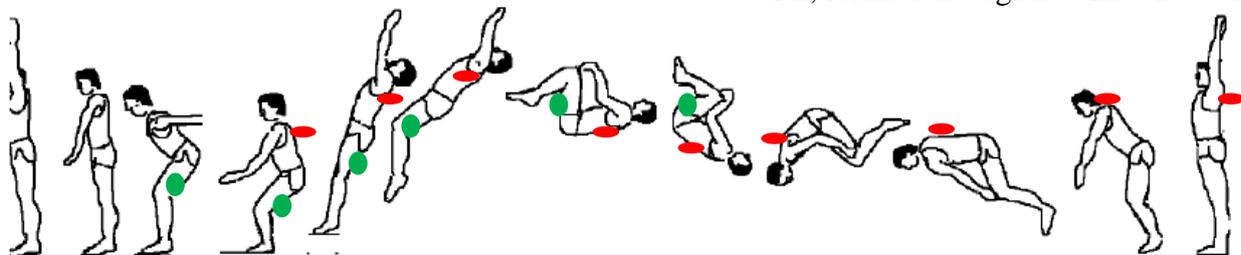
Main blocage



Main rotation



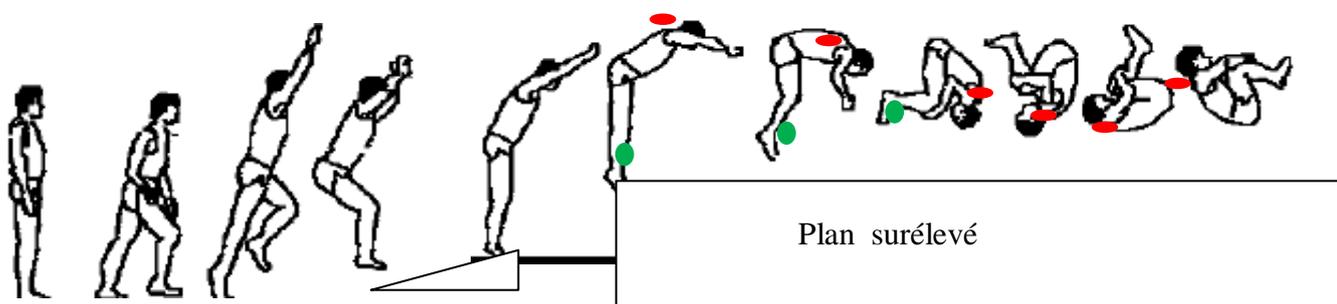
Dans une réalisation complète d'abord sur un tremplin puis au sol, les **pareurs** se placent de façon identique. La main **intérieure** est placée au niveau de l'omoplate de son côté (prendre le tee-shirt). La main **extérieure** se place sous la cuisse de leur côté. Après le balancement des bras et l'impulsion, le gymnaste attrape ses genoux en enclenchant la rotation arrière. Le pareur ne lâche pas la main **arrière** (blocage).



8. Le salto avant :

De loin le plus difficile à parer. La sécurité passive y est primordiale. La **descente progressive de la réception** et la vérification de la tonicité à l'ouverture tronc-jambe est une des clés de son acquisition en toute sécurité et de sa découverte ludique.

Donc il doit être travaillé **d'abord sur une réception surélevée** : Au début, le tapis de surélévation doit aller jusqu'au dessus du nombril des élèves (centre de gravité) lorsque ceux-ci sont sur le tremplin. Avec une impulsion 2 pieds sur le tremplin les élèves se contentent au départ d'une roulade avant, puis ils la réalisent sans pose de mains.

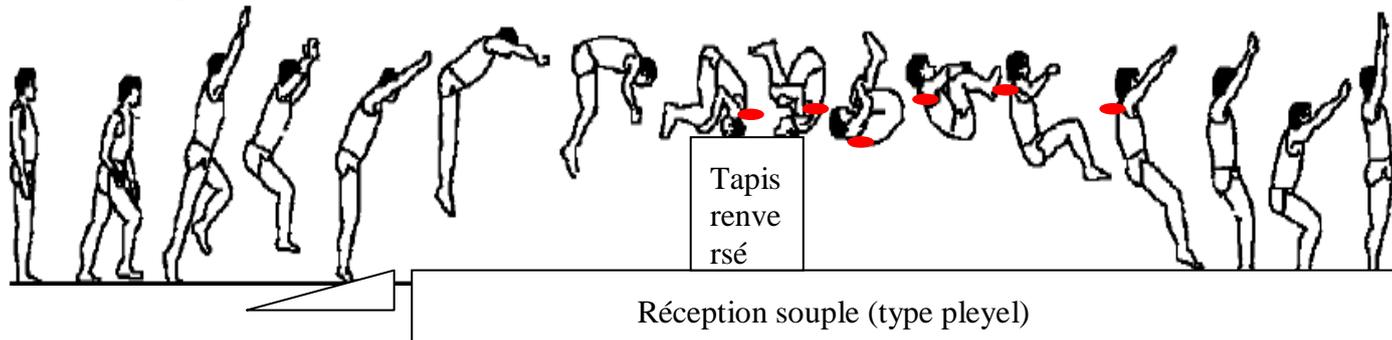


Les deux pareurs étant face au « gymnaste » serrés au plus près, ils se placent à environ 50 cm l'un de l'autre. La main **intérieure** ou arrière est placée au niveau de l'omoplate de son côté (prendre le tee-shirt) lorsque le gymnaste engage la rotation avant. La main **extérieure** ou avant peut se placer sous la jambe de son côté. Mais cela sera plus difficile de la placer dans l'élan. La parade lâche le plus tard possible la main intérieure/arrière (tee-shirt-omoplate).

Le « gymnaste » fait au départ des roulades avant sur le dos des mains (pour éviter l'action amortissante des mains en roulade avant et donc mieux se diriger vers le salto). Puis petit à petit en insistant sur l'attrapé des genoux avec les mains et le placement du menton poitrine le gymnaste débute une rotation sans appui et arrive progressivement sur les fesses.

Dès qu'il arrive sur les talons de façon tonique, on baisse progressivement la réception (le tapis de réception moins élevé soit en enlevant des éléments ou en changeant de structure) La tonicité des appuis lors de la réception et l'ouverture du corps sont primordiales pour proposer et arriver à une réception sur pleyel (20 cm d'épaisseur).

Ainsi, l'enseignant pourra légèrement abaisser la réception mais il faudra bien maîtriser le risque de la non-ouverture du gymnaste (genoux dans les pommettes ou le nez). Pour matérialiser l'élévation un tapis de 60 cm renversé fera l'affaire. Le pareur placé derrière cherche à prendre le tee-shirt au niveau de l'omoplate (cf. description ci-dessous, c'est une parade délicate à assurer en priorité par l'enseignant).



On doit s'assurer chez l'élève de l'ouverture tronc-jambe et de la tonicité à la réception avant de proposer cette situation avec une aire de réception en contrebas **particulièrement dangereuse si l'élève ne dégroupé pas**. L'enseignant y est donc indispensable au début.

Je ne peux terminer cette transmission de « compétences professionnelles » pour l'enseignant et de « compétences méthodologiques » pour les élèves sans évoquer la joie et la satisfaction qui comblent un élève quand il arrive d'abord avec vous ou mieux avec un de ses pairs, puis seul, à réussir des éléments gymniques simples et acrobatiques qui représentaient avant votre cycle des obstacles « insurmontables ». L'acrobatie a ses degrés de virtuosité qui tiennent, (en partie) aux possibilités intrinsèques de chacun, mais chacun a droit au plaisir de ses acrobaties... Réaliser une roulade avant élevée maîtrisée ou même une roue comblera beaucoup d'élèves, tandis que d'autres s'attaqueront très vite aux saltos. Mais un des devoirs de l'enseignant d'EPS est de les guider en sécurité mais aussi en confiance vers ce qui pour eux sera une expérience forte et constructrice de leur personnalité.

Je vous invite donc à acquérir la maîtrise de ces gestes professionnels pour permettre aux élèves d'accéder à leur désir légitime d'expérimenter et d'éprouver leur corps vers de nouvelles réalisations et sensations.

P. Lauginie février 2012