

Grégoire André



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Atelier de didactique  
MASE  
Education physique et sportive

2015-2016

Dossier « Activités gymniques »  
2<sup>ème</sup> année filles

Collège Calvin

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

## Projet d'enseignement « activités gymniques »

### Compétences dans et autour de l'action

Dans le respect des règles de sécurité, combiner les actions voler, tourner et se renverser pour présenter deux enchaînements maîtrisés d'éléments gymniques jugés à partir d'un code connu (Garsault, 2014).

### Ressources constitutives

#### Habiletés motrices

##### Voler

- Construire la tonicité du corps lors des impulsions pour agrandir sa trajectoire de vol et atterrir debout équilibré.

##### Tourner

- Créer de la rotation pour tourner en arrière et arriver debout équilibré.
- Utiliser les « bras amortisseurs » (Coston, 2007) pour se relever sans les mains.

##### Se renverser

- Utiliser les « bras appuis » (Coston, 2007) pour passer à la verticale renversée et se retrouver debout à l'équilibre.
- Utiliser les « bras percuteurs » (Coston, 2007) pour se repousser et se retrouver debout à l'équilibre.

##### Enchaîner

- Anticiper la combinaison de deux éléments pour limiter le nombre d'appuis, ne pas s'arrêter et augmenter l'amplitude de ces mouvements.

#### Habiletés méthodologiques

- Utiliser le code de pointage pour organiser les échanges et les communications entre partenaires.
- Prendre en compte les observations des juges pour progresser.
- Savoir s'échauffer avant un effort pour éviter les blessures.

#### Connaissances

- Connaître le code de pointage pour assurer le rôle d'observateur, de coach, de juge et communiquer des informations.
- Connaître les différents engins, tapis et matériels nécessaires pour ajuster son parcours.
- Connaître et mémoriser l'enchaînement pour en assurer la continuité.
- Connaître ses capacités pour choisir des éléments et des distances adaptées.

#### Attitudes

- Collaborer pour mettre en place le matériel et le ranger.
- Se répartir les rôles au sein d'un jury pour juger des prestations.
- Respecter les règles pour agir en toute sécurité.

## Description de l'épreuve

### Déroulement

- L'examen se déroule en total autonomie des élèves. Les élèves restent par groupe et jouent les rôles de gymnaste, de jury et de script. Chaque gymnaste présente deux fois d'affilée chacune des deux pistes. Le meilleur passage de chaque piste est pris en compte.
- Les élèves du groupe 1 commencent comme gymnastes. Elles se présentent sur la piste suivant l'ordre de passage préétablit. Le groupe 2 sera alors jury. Seul le script se déplace le long de la piste, les autres jurys étant attitrés à un seul poste. (cf. organisation lors de l'épreuve).

	Gymnaste	Juge	Script
Tâche	Effectue la représentation en respectant les consignes	Observe le nombre d'appuis supplémentaires ainsi que l'amplitude et le transmet au script	Retranscrit les informations transmises par l'observateur sur la fiche. Note, s'il y a lieu, les pénalités de continuité.

Tableau 1 : Tâches lors de l'épreuve

Groupe	Tournus 1	Tournus 2	Tournus 3	Tournus 4
1	Présente la piste N°1	Observe le groupe 2	Présente la piste N°2	Observe le groupe 2
2	Observe le groupe 1	Présente la piste N°1	Observe le groupe 1	Présente la piste N°2
3	Présente la piste N°2	Observe le groupe 4	Présente la piste N°1	Observe le groupe 4
4	Observe le groupe 3	Présente la piste N°2	Observe le groupe 3	Présente la piste N°1

Tableau 2 : Tournus lors de l'épreuve

- **Pour 4 groupes :** les groupes 1 et 2 commencent sur la piste N°1 et les groupes 3 et 4 sur la piste N°2. Dès que toutes les gymnastes des deux groupes ont effectués leurs deux passages, les groupes changent de piste.
- Un temps d'échauffement, 5 à 10 minutes suivant le nombre de gymnastes dans le groupe, est prévu avant chaque piste.

### Indicateurs

- **Nombre d'appuis :** Seuls les appuis au sol des mains ou des pieds sont comptabilisés. Si les deux mains, ou deux pieds, touchent le sol en même temps, cela compte comme deux appuis (une roulade avant vaut 4 appuis : 2 pour la pause des mains et 2 pour la positon finale deux pieds au sol, les appuis du dos ne comptant pas, les 2 appuis de la position initiale étant comptés dans la position finale de l'élément précédent. Seuls les

appuis supplémentaires sont retranscrits sur la fiche d'observation. (ex : un ATR roulé effectué avec l'aide d'une main pour se relever est noté « +1 » et non pas « 5 ».) Les appuis des positions de départ de comptent pas.

- **Amplitude** : l'amplitude validée par le gymnaste correspond à la distance atteinte par l'avant du pied le plus proche de départ. Si le gymnaste ne finit pas sur les pieds, la marque est prise par rapport à la partie du corps la plus en retrait (« comme en saut en longueur »).
- **Bonus** : La gymnaste peut obtenir des bonus si elle choisit de présenter une variante plus complexe d'un élément.
  - **Bonus 1 : barre fixe** : montée à l'appui par-dessous sans caisson (-1 appui)
  - **Bonus 2 : renversement** : effectuer le renversement avec le caisson en long (-1 appui)
  - **Bonus 3 : roulade arrière** : se propulser suffisamment avec les bras pour passer au-dessus du fil.
- **Pénalité** : La gymnaste peut être pénalisée si :
  - **Pénalité 1** : elle ne passe pas par la colonne droite lors de l'ATR roulé (+1 appui).
  - **Pénalité 2** : ne présente pas un élément demandé, il lui est comptabilisé les éventuels appuis supplémentaires. Si l'élément présenté comporte le même nombre d'appuis, la gymnaste sera tout de même pénalisée de 0.5 bonne sur la note de la piste réalisée.
  - **Pénalité 3** : La gymnaste perd 1 point lors de chaque arrêt (noté dans la colonne adéquate, 1 points ayant la même valeur qu'un appui). Seul un arrêt avant la course d'élan pour le renversement est autorisé (5 secondes maximum).

### Aménagement du matériel

- **Avant** de commencer sa représentation, la gymnaste doit régler le matériel. Elle doit choisir la hauteur de sa barre fixe (minimum aux épaules), choisir l'écart entre le trampoline et le caisson, moduler la hauteur de ce dernier (3 ou 4 étages sans pénalité, 4 étages en long pour le bonus) et installer le fil pour le bonus de la piste 2 (voir enchaînement).

### Note collective

- Comprend la note d'une des deux pistes de chaque membre du groupe. Le groupe choisit à l'avance qui présentera quelle piste mais doit faire en sorte que chaque piste soit présentée le même nombre de fois (ou une fois de plus que l'autre dans le cas d'un groupe impair). Il n'y a pas de passage supplémentaire pour la note collective, une piste pourra alors compter aussi bien pour la note individuelle du gymnaste que pour le groupe.

### Compétences autour de l'action

- Mise en place du matériel : Les élèves doivent être capables d'installer le matériel demandé en 5 minutes lors de leur arrivée en classe (suivant le tournus préétabli). Ils doivent aussi le démonter et le ranger en 5 minutes à la fin du cours (4pts, -1pt par minute supplémentaire)

	Postes			
Date	Piste 1: Renversement	Piste 1: Barre fixe et sol	Piste 2	Tous les cônes d'amplitude
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

- **Echauffement** : Etre capable de s'échauffer correctement en 15 minutes (4 pts, 5 tours de salle en variant les types courses, articulations, renforcements (4 exercices vus en classe de gainage au choix) et spécifique agrès (roulade, ATR, saut chandelle, saut groupé) : -1pt/partie mal effectuée)
- **Jugement** : La capacité à être jury (4 pts, -1pt par différence du nombre d'appui et/ou d'amplitude, l'enseignant et/ou la caméra supervisant l'examen).

## Modalités d'évaluation

### Compétence dans l'action

**Maîtrise individuel** : Piste 1 (coefficients 1)

Le meilleur des deux passages est gardé.

Appuis	$\leq 23$	24	25	26	27-28	29-30	31-32	$\geq 33$
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

**Maîtrise individuel** : Piste 2 (coefficients 1)

Le meilleur des deux passages est gardé.

Appuis	$\leq 21$	22	23	24	25-26	27-28	29-30	$\geq 31$
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

**Performance collective** (coefficients 1)

La note collective est la moyenne des notes obtenues par les gymnastes du groupe selon la répartition prédefinie.

	Gymnaste .....	Moyenne du groupe				
Piste présentée pour le groupe						
Note						

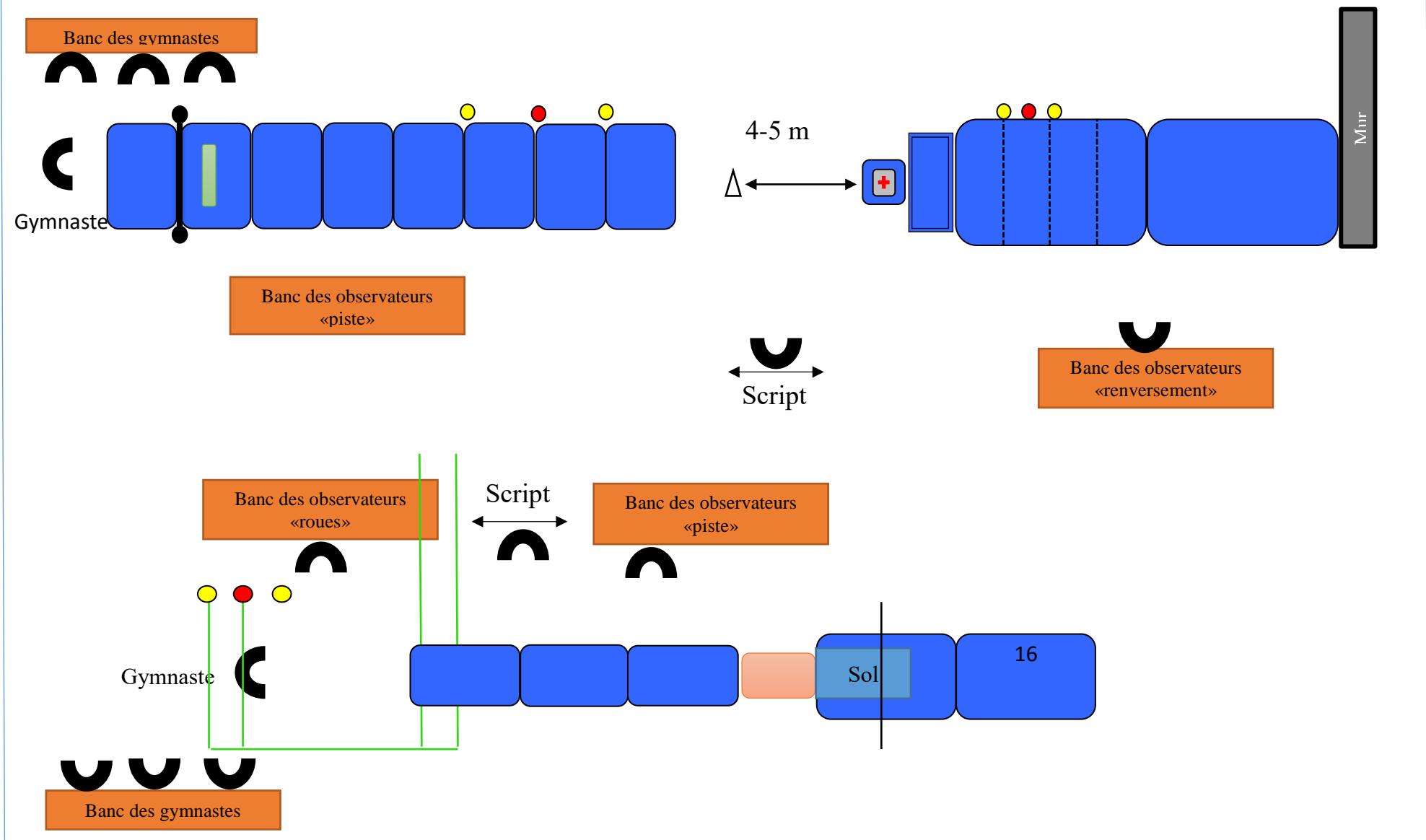
### Compétence autour de l'action

Cette évaluation est réalisée par l'enseignant et valide les points suivants :

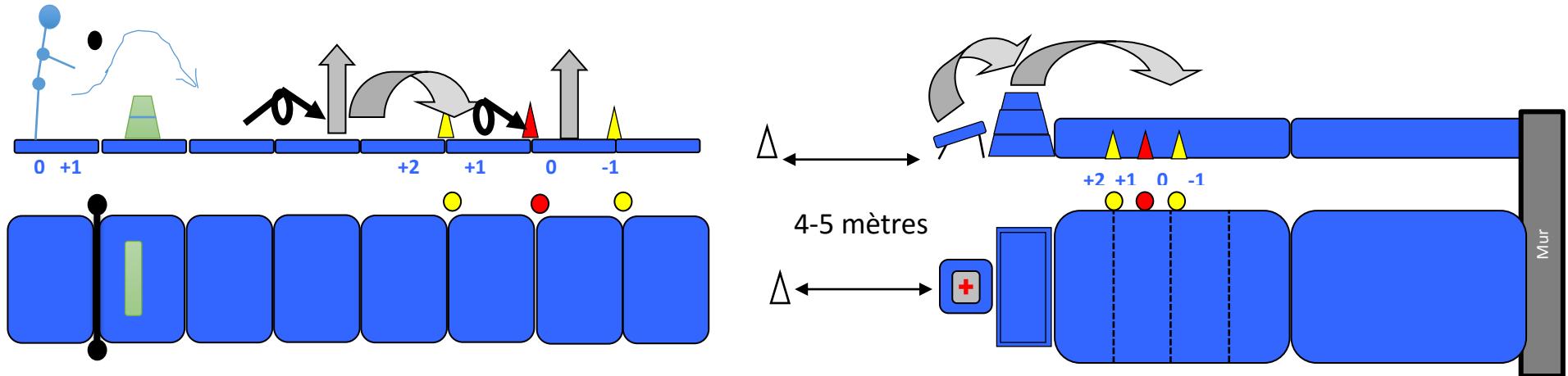
- Mise en place et rangement du matériel
- Echauffement fonctionnel
- Jugement des prestations des gymnastes

Points	12	11	10	9	8	7	6	$\leq 5$
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

## Organisation de l'épreuve



## Piste 1 (23 appuis)



**Position de départ :** Départ au sol pieds joints avec les mains à la barre fixe à hauteur des épaules.

**Enchaînement :** Montée à l'appui par-dessous avec appui sur un caisson de 2 étages (1<sup>1</sup>) ; sortie arrière (2) ; fusée pieds joints (2) ; roulade avant (4) ; saut extension (2) ; saut roulé (4) ; saut extension (2) ;

**Bonus 1 :** barre fixe : montée à l'appui par-dessous sans caisson (-1 appui)

**Posture finale maintenue :** 2 secondes (malus de 1 appui si absent).

**Total 1 :** 17

**Renversement :** Départ depuis le cône ; appui sur le mini trampoline (2) ; appui des mains sur le caisson en mousse (2) ; réception en fonction du code (2), posture finale maintenue 2 seconde (malus de 1 appui si absent).

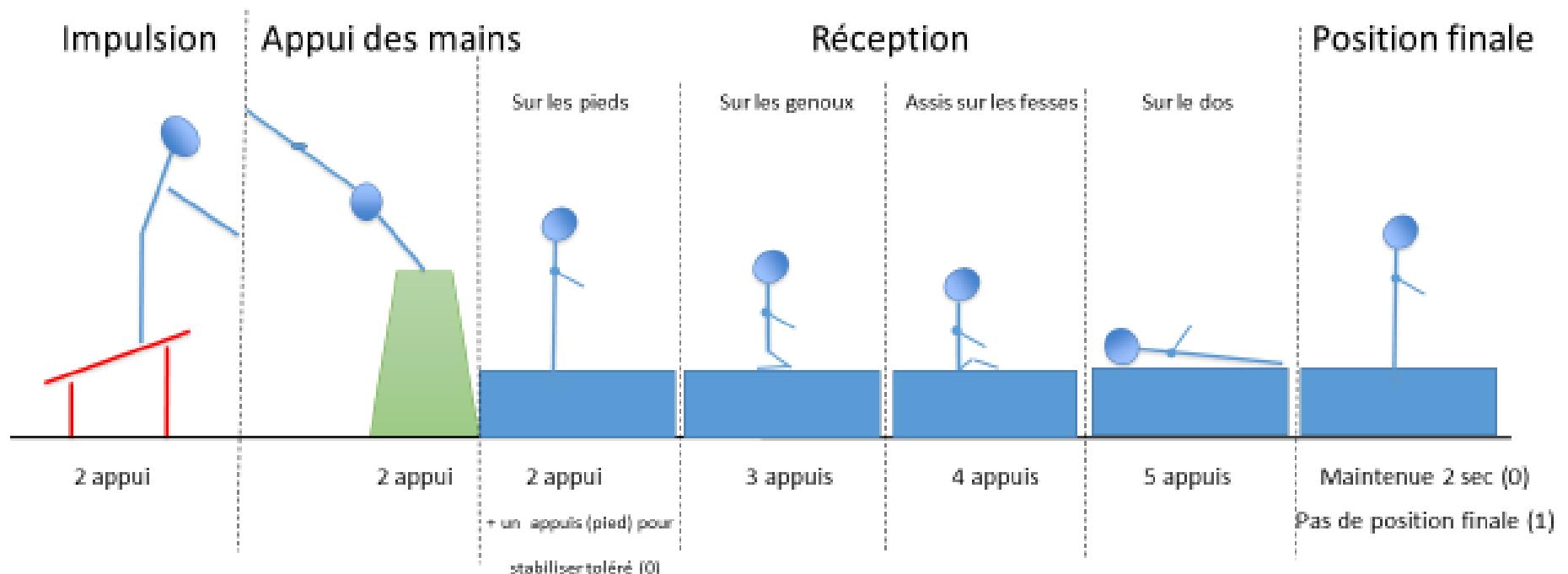
**Bonus 2 :** renversement : effectuer le renversement avec le caisson en long (-1 appui)

**Total 2 :** 6 appuis.

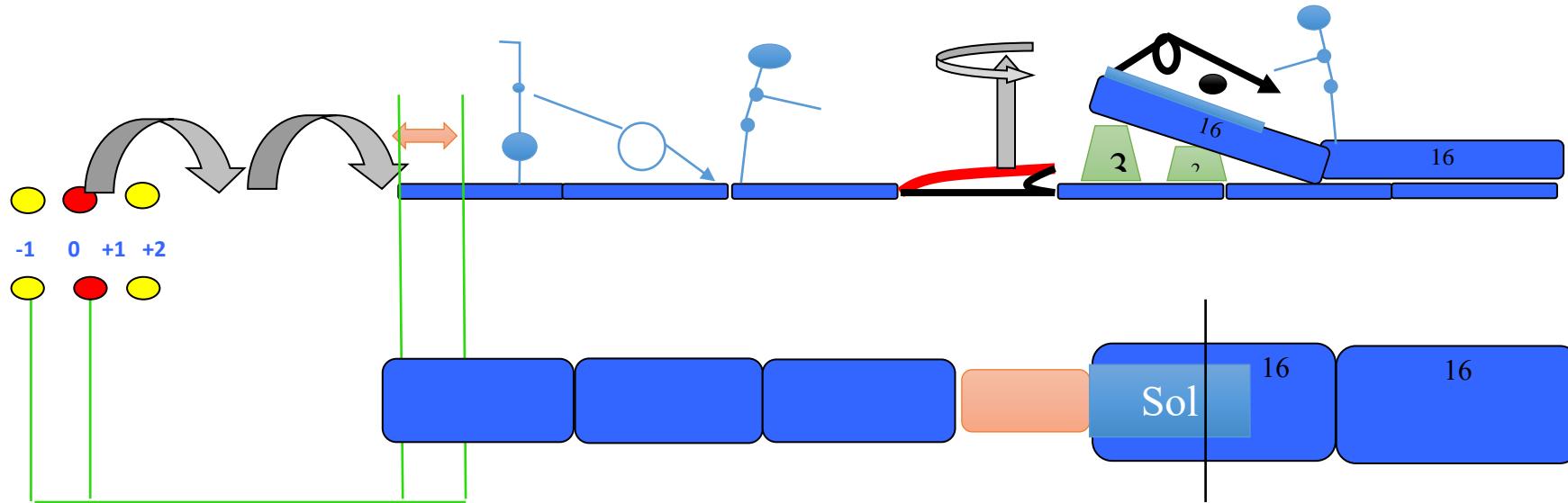
**Total enchainement :** 23

<sup>1</sup> Nombre d'appuis

## Décompte des appuis «Renversement»



## Piste 2 (21 appuis)



**Position de départ :** Départ debout face à la piste, pieds joints. A la hauteur du cône choisi.

**Enchaînement :** 2 roues ( $10^2$ ) ; ATR roulé (4) ; appel à un pied (1) puis impulsion pieds joints sur le Reuters (2); roulade arrière (4)

**Bonus : roulade arrière :** se propulser suffisamment avec les bras pour passer au-dessus du fil.

**Posture finale maintenue :** 2 secondes (malus de 1 appui si absent).

**Total :** 21 appuis

---

<sup>2</sup> Nombre d'appuis

## Fiche d'observation de l'évaluation

Groupe Gymnaste N°.....

Groupe Jury N°.....

Date : .....

### PISTE N°1 : 23 appuis

Nom	Passage N°	Barre fixe et sol		Renversement		Total Appuis sup. + amplitude	Pénalité(s) « arrêt »	Total points= 23+... ....	Note
		Appuis supplémentaires	Amplitude	Appuis supplémentaires	Amplitude				
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								

### PISTE N°2 : 21 appuis

Nom	Passage N°	Roues		Sol		Total Appuis sup. + amplitude	Pénalité(s) « arrêt »	Total points = 21 +....	Note
		Appuis supplémentaires	Amplitude	Appuis supplémentaires	Amplitude				
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								
	1								
	2								

### MOYENNES

NOM	Piste N°1	Piste N°2	Moyenne
Groupe	.....+.....+.....	.....+.....+.....	

### **Règlement « agrès »**

- Je respecte le matériel : ne pas jeter les tapis, « taper » dedans, écrire dessus...
- Je n'utilise que le matériel demandé : ne pas construire une installation « pour le fun »
- Je ne fais aucune activité avant de m'être correctement échauffé.
- Je fais uniquement l'exercice qui m'est demandé : si je veux tenter autre chose, je demande à l'enseignant.
- Je respecte mes camarades : je ne dérange pas lorsqu'il va effectuer un élément (silence, ne pas passer devant lui...), je ne rigole pas si ce n'est pas parfait.

# Analyse technique du renversement avec mini trampoline

## « Saut de lune » (Pernet, 1994)

Pernet définit le saut de lune comme « un saut de rotation transversal avant complète, corps tendu avec un prise d'appui des mains sur le cheval. Cette prise d'appui (phase où l'on passe par l'ATR) est précédée et suivie d'un temps de suspension (le 2<sup>o</sup> temps de suspension étant plus ample que le premier) ». Un temps de suspension est donc un temps de « vole » puisque le gymnaste « n'a plus d'appui sur un support solide, fixe » (Goirand, 1998, p. 97). Le même auteur rajouter « (qu') être aérien suppose la coordination des opérations suivantes : monter, descendre, avances ou reculer (selon le sens du déplacement) et planer » (p.97).

D'un point de vue technique, Pernet (1994) décompose ce saut en 7 parties :

### 1. La course d'élan

- a. La course d'élan devrait être de maximum 25 mètres (pour les garçons). Elle doit être étalementnée et le gymnaste doit accélérer progressivement pour atteindre la vitesse optimale lors de l'impulsion.

### 2. Le pré-appel

- a. Il permet de faire le lien entre la course d'élan et l'impulsion pieds joints sur le trampoline. Il devra être long et rasant afin de garder l'énergie acquise durant la course d'élan.
- b. Le gymnaste doit aller chercher le trampoline avec les pieds en avant du bassin, les bras en arrière. Cela évite que le corps ne tourne autour du point de blocage. En revanche, trop de blocage engendrait un saut trop « en cloche ».

### 3. L'impulsion de jambes

- a. Lors de l'impulsion des jambes, le gymnaste doit projeter ses bras vers l'avant et vers le haut. Ce geste permet de contrôler l'inclinaison du corps en rotation avant. Cette étape constitue d'ailleurs un des soucis chez les débutants.
- b. L'impulsion doit être brève et sèche. Elle doit être assimilée à une percussion.
- c. A la fin de l'impulsion, le torse du gymnaste se trouve en avant de la verticale, le corps légèrement fermé.

### 4. La 1<sup>ère</sup> phase de vol

- a. Lorsque le corps bascule, il faut aligner les segments en montant les talons.

- b. La trajectoire doit être assez plate afin de conserver un maximum de vitesse horizontale pour venir percuter le caisson mousse tout en permettant au corps d'avoir le temps de se renverser suffisamment.

## 5. L'impulsion des bras

- a. Lors de la pose des mains sur le caisson, le corps forme un angle de 45°. Ce dernier ne doit pas être inférieur sinon il ne favorisera pas la rotation ni l'élévation. A l'inverse, si l'angle est trop grand, l'énergie horizontale créée lors de la cours d'élan ne se retrouvera uniquement sous forme de « rotation-élévation ».
- b. Il est nécessaire d'avoir une tonicité maximale du corps et un alignement parfait de l'angle bras-tronc pour venir percuter le caisson. Il faut voir cette étape comme un ricochet. Pour cela, le regard est porté sur les mains durant toute la phase d'appui et les doigts sont légèrement tournés vers l'extérieur.

## 6. La 2<sup>ème</sup> phase de vol

- a. Les actions précédentes permettent cette seconde phase de vol. Elle doit être plus ample que la première, surtout du point de vue vertical. Lors de cette phase, le corps est plat, le menton est rentré sur la poitrine pour situer la zone de réception. Cela induit un léger arrondissement du dos.

## 7. La réception

- a. La réception doit être équilibrée et amortie grâce à la flexion des genoux. Une légère fermeture du tronc sur les jambes peut aussi aider. Les bras sont positionnés latéralement.

**Trois prérequis sont listés :**

1. Capacité à franchir un obstacle placé en hauteur à l'aide des mains par impulsion des deux jambes serrées.
2. Capacité à coordonner une course d'élan avec une impulsion des jambes pour franchir par « couper »
3. Maîtrise du passage par l'ATR dynamique.

## **SAPSR « renversement plat-dos »**

### **Description des difficultés des élèves lors de la SR**

Lors de la SR, il a été demandé aux élèves de réaliser un renversement plat dos au mini trampoline. Il en ressort que :

- Les élèves posent les mains très proche du trampoline (la distance trampoline-tapis était fixe, les élèves posaient alors les mains en zone 1, 2 ou 3).
- L'impulsion des jambes dans le trampoline est très faible.
- Les élèves posant le pied d'appel très proche du trampoline, elles percutent ce dernier en ayant le bassin à la même hauteur que les pieds. Il n'y a donc pas de prise d'avance des pieds.
- Les bras se plient lors de l'appui sur le tapis.
- Le regard est orienté sur le ventre. Le corps du gymnaste est cassé et il tombe en plusieurs blocs.

Lors de la SAPSR, je veux alors travailler sur l'impulsion des jambes sur le trampoline et la 1<sup>ère</sup> phase de vol afin d'avoir l'énergie et le temps pour monter les talons et passer par l'ATR.

## Formalisation de la SAPSR

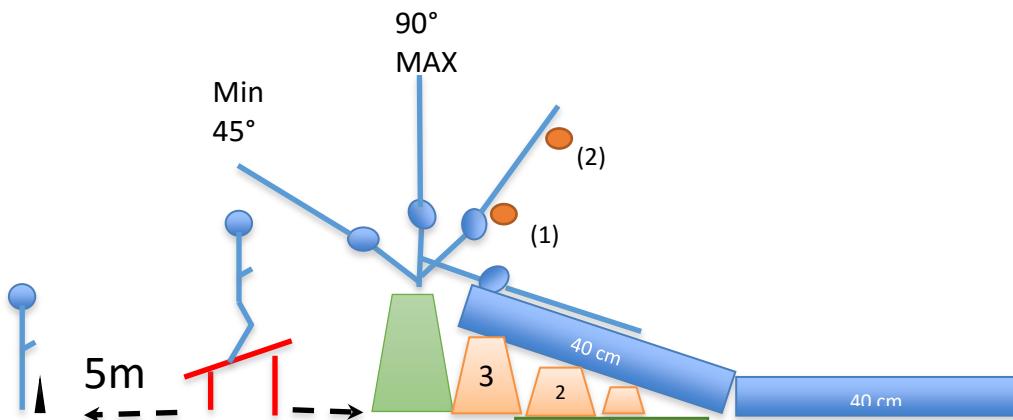
### Ressource constitutive

- Utiliser les « bras appuis » (Coston, 2007) pour passer à la verticale renversée et se retrouver debout à l'équilibre.

**But :** Toucher l'élastique avec la partie du corps imposée.

**Critères de réussite :** Passer 2 fois sur 3 en touchant l'élastique comme demandé.

**Organisation :** La salle est divisée en 4 postes. Ce poste se concentre sur le renversement. Les élèves sont répartis par 2, un gymnaste et un observateur. Chaque gymnaste réalise 1 série de 3 essais jugés par l'observateur puis changement des rôles. Nombre de séries en fonction



du temps (si possible 3). Il est tout d'abord demandé aux gymnastes de toucher l'élastique avec le haut du dos, puis si elles y arrivent, avec les mollets/chevilles.

**Choix :** Distance du minitrampoline par rapport au caisson.

**Contrainte :** toucher l'élastique avec (1) le haut du dos ou (2) les mollets/chevilles.

**Problématisation :** **(Q)** Comment toucher l'élastique avec la partie du corps imposée ? **(S)** Comment faire pour être tendu entre  $45^\circ$  et  $90^\circ$  max? **(S)** Quelle partie du corps engage le mouvement ? **(S)** Où se pose le regard ?

### Règles d'action (Pernet, 1994)

- Je cours en accélérant.
- Je prends une impulsion longue et rasante, mes bras sont en arrière.
- Je projette mes bras vers l'avant pour venir placer rapidement mes mains sur le caisson.
- Je place mes hanches au-dessus des épaules en lançant mes talons.
- Je garde mon regard entre mes mains, ma tête ne rentre pas.
- Mes hanches sont projetées vers le haut et l'avant alors que mes épaules restent en arrière grâce à mes « bras appuis/percuteurs »
- Mon corps (jambes, tronc, bras) est gainé et tonic pendant tout le saut

## Fiche d'observation : Renversement plat-dos

Gymnaste :.....

Observateur.....

Date :.....

**But** : Toucher l'élastique avec (1) le haut de mon dos ou (2) les chevilles/mollets.

**Critère de réussite** : Passer 2 fois sur 3 en touchant l'élastique comme demandé.

### Série N°1

Essai N°	1	2	3
Le gymnaste a touché l'élastique avec la partie du corps imposée	OUI /NON	OUI / NON	OUI / NON
Série réussie ?	OUI / NON		

### Série N°2

Essai N°	1	2	3
Le gymnaste a touché l'élastique avec la partie du corps imposée	OUI /NON	OUI / NON	OUI / NON
Série réussie ?	OUI / NON		

### Série N°3

Essai N°	1	2	3
Le gymnaste a touché l'élastique avec la partie du corps imposée	OUI /NON	OUI / NON	OUI / NON
Série réussie ?	OUI / NON		

## SAD « placement du dos au mini trampoline »

### Description des difficultés des élèves sur la SAPSR renversement plat-dos

- L'impulsion dans le trampoline est faible.
- Le corps est projeté vers l'avant avant que le dos ne soit placé.
- Les bras sont pliés.
- Elle roule lors de la réception.

Je cherche alors à permettre à cette élève de travailler spécifiquement le placement du dos.

### Formalisation de la SAD

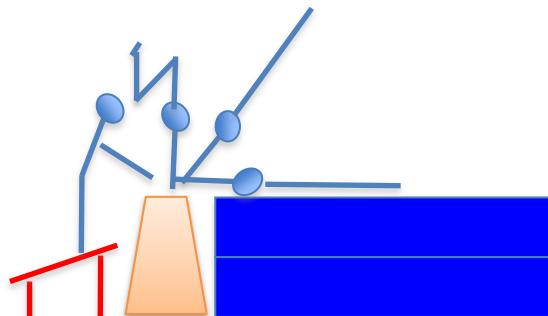
#### Ressource constitutive

- Utiliser les « bras appuis » (Coston, 2007) pour passer à la verticale renversée et se retrouver debout à l'équilibre.

**But :** Se renverser à l'ATR

**Critères de réussite :** Avoir les mains, les épaules et le bassin alignés lors de l'appui renversé.

**Organisation :** En parallèle à la SAPSR « renversement plat-dos », après une/des impulsion(s) des jambes sur le mini trampoline, monter à l'ATR. Après placement du dos réalisé avec les jambes groupées, tomber plat dos.



**Position de départ :** En appui sur le caisson avec les pieds sur le mini trampoline.

**Contrainte :** nombre d'impulsions sur le trampoline : maximum 3

**Choix des élèves :** hauteur du caisson (3 ou 4 éléments)

**Variable :** Même tâche mais avec les jambes tendues.

#### Règles d'action

Durant tout l'exercice, je regarde mes mains et je garde mes bras tendus.

Grâce à des impulsions dynamiques avec extension des jambes et des chevilles sur le mini trampoline, je projette mon bassin vers les haut et en avant pour placer mes épaules en dessus de mes mains.

Lorsque mes hanches on dépasser la verticale, je maintien mes épaules en arrière et j'allonge mon corps en le maintenant gainé.

Si je prends une impulsion jambe tendue, ce sont les talons qui doivent provoquer ma chute plat dos

## SAD frontale « ATR face au mur »

### Description des difficultés des élèves lorsque les élèves réalisent un ATR roulé

- Les élèves envoient leur jambe d'élan avec insuffisamment de puissance. Ils restent avec un angle de 45 ° par rapport au sol (comportement 1 de Goirand, 1998). Cela vient du manque de technique pour l'utilisation de la jambe d'élan mais aussi d'une peur de basculer après avoir atteint l'ATR.
- A l'inverse, certains élèves jettent la jambe antenne fortement et basculent ensuite en arrière. Pour se rééquilibrer, la gymnaste déplace une main et fait un quart de tour puis se réceptionne sur les pieds (comportement 2 selon Goirand, 1998)
- Ils posent les mains très proches de leur pied d'appui.

Réaliser l'ATR face au mur les sécurisera permettant à ceux qui ne lancent pas suffisamment leur jambe antenne de s'engager. Pour ceux qui lancent la jambe antenne trop fort, cela permettra de mieux doser leur montée. La variante permet aux plus débrouillés d'avoir un challenge.

## Formalisation de la SAD « ATR face au mur » (Berthiller & Olinger, 2004)

### Ressource constitutive

- Utiliser les « bras appuis » (Coston, 2007) pour passer à la verticale renversée et se retrouver debout à l'équilibre.

**But :** Monter à l'ATR.

**Critères de réussite :** Tenir au moins 2 secondes avec les jambes en l'air en ATR

**Organisation :** Exercice réalisé par tous les élèves comme échauffement. L'exercice se fait face à un mur (schéma 2). Le gymnaste monte à l'ATR contre un mur puis essaye de s'en décoller durant 2 secondes.

**Contrainte :** Poser les mains après sur une ligne à environ 30 cm du mur.

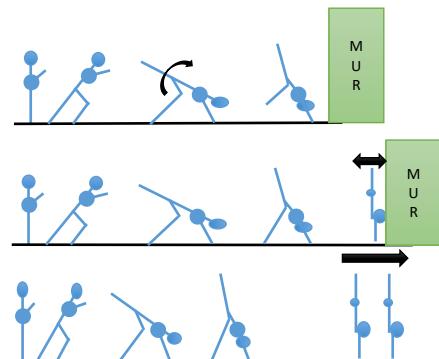
**Position de départ :** Départ pieds joint face à un mur.

**Choix des élèves :** Distance entre le départ et le mur.

**Variantes :** Simplification : ne monter que la jambe antenne et revenir dans la position initiale (schéma 1), Monter à l'ATR sans le mur devant et marcher sur les mains (schéma 3).

### Règles d'action

- Après un pas d'élan, je place mes mains avec les bras tendus sur la ligne les doigts dirigés vers l'avant avec une distance pieds-mains suffisante pour permettre une extension complète du corps
- Je pousse énergiquement sur ma jambe d'appui en laissant monter mes hanches. Ma jambe antenne monte jusqu'à la verticale.
- Lorsque j'ai les talons contre le mur, je contracte et j'allonge mon corps.



## Bibliographie

- Berthiller, E. & Olinger, J.-P. (2004). *L'activité gymnique du lycéen*. Paris : Editions Revue EP.S.
- Coston, A. (2007). Les activités gymniques : Les chemins d'accès à la culture. *Revue Hyper*, 238, 3-8.
- Garsault, C. (2014). Une pédagogie de la mobilisation en gymnastique niveau 1-2. In F. Lavie & P. Gagnaire (Eds.), *Plaisir et processus éducatif en EPS : Une pédagogie de la mobilisation* (pp.185-194). Saint-Mandé : AE EPS.
- Goirand, P. (1998). *EPS au Collège et Gymnastique*. Paris : INRP.
- Pernet, M. (1994). *Gymnastique artistique et sportive : « 9 techniques de base à la loupe »*. Paris : Editions Revue EP.S. Dossier EP.S n°18.