

**Roland
Carrasco**

gymnastique aux agrès

l'activité du débutant

programmes pédagogiques



**VIGOT
EDITIONS
PARIS**

Présentation

Pour enseigner la gymnastique sportive, l'éducateur est amené à se poser deux questions majeures : par quoi commencer et comment faire.

Cette brochure se propose de répondre à ces questions en offrant un contenu précis fait d'exercices répertoriés et d'un mode d'application s'intégrant dans une théorie d'ensemble.

L'activité gymnique du débutant est une préoccupation essentielle pour qui veut mener à bien l'enseignement de cette discipline. Elle doit en effet permettre, à travers une pratique de base cohérente et rationnelle, une ouverture la plus vaste possible sur la pratique sportive générale. Et plus particulièrement sur la gymnastique sportive, compétitive.

Pour remplir ces deux conditions et pour ne pas hypothéquer l'avenir du gymnaste, il nous fallait donc proposer une activité adaptatrice au monde des agrès contenant en germe les exigences fondamentales nécessaires aux réalisations du plus haut niveau gymnique.

Notre souci a donc été d'établir, non pas une « progression » d'exercices qui sous-entend une démarche allant du simple au complexe (le simple pour l'adulte pouvant déjà paraître très complexe pour l'enfant), mais les étapes d'une CONSTRUCTION PROGRESSIVE. Les stades successifs proposés n'étant qu'un ENRICHISSEMENT continu et une DIVERSIFICATION DE GESTES DE BASE.

Après un rappel théorique sur les objectifs de cette construction, plusieurs exemples de parcours et de grilles de composition seront donnés pour faciliter la mise en application.

Cette brochure est extraite d'un ouvrage plus vaste intitulé « PEDAGOGIE DES AGRES » (en préparation) qui fait suite à « Essai de Systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès » (Editions Vigot).

Chapitre 1

Rappel théorique

1. L'activité gymnique
2. Les perceptions
3. Les constances perceptives
4. Constitution d'un système de référence
5. Des schèmes d'action aux opérations

CONSTRUCTION ET ORGANISATION DE L'ESPACE GYMNIQUE

1. L'activité gymnique

La recherche du développement psycho-moteur de l'enfant au moyen de ce type d'activité contribue à une « éducation » physique dans son sens le plus large, mais aussi à établir les prémisses d'une activité sportive (compétitive éventuellement).

La leçon de gymnastique que nous proposons présente diverses évolutions dans un environnement précis, un type de milieu constitué par des agrès de formes et de tailles différentes ainsi que d'un matériel annexe tel que plinth, bancs, mini-trampoline, tremplins, tapis, etc.

Ces évolutions sont choisies pour contenir en germe les évolutions du plus haut niveau gymnique.

La forme de travail proposée, le circuit ou parcours, ainsi que son contenu méritent quelques explications.

2. Les perceptions

Le parcours a pour premier objectif le développement et l'affinement des perceptions dans ce milieu inhabituel qu'est la gymnastique, confrontation de l'enfant avec des appareils hors du commun, les agrès.

L'activité perceptive sera comprise dans des totalités motrices; le jeune enfant, encore incapable de différencier les gestes gymniques et de saisir par anticipation leurs relations internes, aura une activité purement globale au tout début qui s'enrichira par la suite grâce à l'accumulation de détails allant devenir progressivement significatifs.

En second lieu, ces régulations perceptives globales vont servir de support à la constitution de schèmes sensori-moteurs spécifiques. Ces nouvelles totalités faciliteront en tant que supports mobiles, l'assimilation généralisatrice (Cfr « Essai de Systématique », Editions Vigot). Ainsi l'activité perceptive s'enrichira et s'affinera en retour.

Les stades élémentaires de la mise en action proposée font appel à des séries d'ensembles fonctionnels (groupes sensori-moteurs) où le tactile, le visuel, le labyrinthe et le kinesthésique sont étroitement confondus.

Ces ensembles produits et reproduits (répétés) sont appelés à être retrouvés et entretenus. Il est à remarquer qu'il s'ensuit un besoin fonctionnel qui est une conséquence de ces différentes constructions primaires attrayantes en parcours.

Le développement de l'activité perceptive est donc premier. Mais s'effectuant à travers un ensemble de déplacements auxquels il est étroitement lié, il va permettre l'élaboration entre l'élève et le milieu d'un ensemble de relations; c'est la construction de L'ESPACE GYMNIQUE.

Ces déplacements s'effectuent sur le plus grand nombre d'agrès possible et les plus importants de ces déplacements sont sans nul doute les rotations en avant et en arrière du corps en sa totalité, évolutions essentielles en gymnastique (voir tableau synoptique).

Si l'organisation des déplacements que nous proposons est donc la recherche d'une construction des relations spatiales de l'enfant, il nous faudra favoriser la connaissance des agrès, de leur forme, du matériau (rigidité, souplesse), des espacements, des hauteurs, longueurs, largeurs. Et par là même, le genre de mouvements spécifiques à ces agrès : se suspendre, se mettre en appui, s'élever (grimper), descendre (notion de chute), sauter, franchir des obstacles, culbuter (tourner), etc.

Ces acquisitions spatiales individuelles (structuration progressive) vont permettre une adaptation continue et la consolidation d'un univers fait d'agrès permanents liés à des déplacements ordonnés.

Un système de relations de plus en plus cohérent va s'établir entre les perceptions et les mouvements.

3. Les constances perceptives

La vision, le repérage labyrinthe, la kinesthésie, le tactile seront étroitement associés dans ces ensembles gestuels qui constituent le parcours gymnique. Cette forme d'évolution fournit une sollicitation considérable de déplacements et d'actions sur l'ensemble du matériel.

De ces premières activités perceptives en situations inhabituelles, naissent des constances. La hauteur, la mobilité, la souplesse, la rigidité des agrès, les espacements, les distances, les « références aux alentours », etc., perçus en cours d'évolution avec les notions de pression, tirade, durée, vitesse, etc., vont permettre, par l'exercice, l'apparition de constances motrices globales. Peu à peu, servant de support initial, ces constances sensori-motrices vont se complexifier par constructions successives de structures nouvelles.

En d'autres termes, la diversité des agrès et des situations doit permettre à l'activité de l'enfant d'assurer des constances perceptives, avec notion de permanence des agrès. Affinées et consolidées par la répétition, ces constances vont être amenées à se complexifier peu à peu.

L'introduction de gestes nouveaux va enrichir progressivement ces totalités perceptives sans les altérer. Ces constructions successives différencient en les incorporant les différents schèmes d'action et donnent lieu à des coordinations de plus en plus poussées.

L'enfant, par la prise de conscience progressive des mouvements et déplacements de son corps, va s'inclure dans un système d'ensemble « espace et activité propre », fait de tableaux sensoriels ordonnés. Ces tableaux, principalement chargés de qualités affectives et de données proprioceptives et extéroceptives, conduisent, grâce à la coordination des diverses perceptions, à la structuration de l'espace gymnique. Les actions globales proprement dites vont s'organiser et se coordonner en système stable mais mobile devant servir d'infrastructure aux divers schèmes d'action spécifiques.

4. Constitution d'un système de référence

La constance des déplacements du corps de l'élève par rapport à un agrès fixe (avec notion de transport temporel) et la mise en référence corps propre, verticales et horizontales, donnent lieu à des estimations perceptives qui tendent à se stabiliser.

Inclus dans ce système de référence, les termes de comparaison des diverses hauteurs et du « cran » nécessaire à la réalisation des mouvements en rapport avec ces hauteurs, font apparaître dans ce champ de comparaisons perceptives une fluctuation de quantités (ex. : plus haut, plus bas) et de qualités (ex. : facile ou difficile), devant conduire, par une accoutumance continue, à une maîtrise corporelle en situation dangereuse (danger relatif).

Le contrôle du déroulement gestuel qui naîtra de l'activité globale initiale aboutira, grâce à ces « constances opératoires », à des régulations facilitant l'exécution ultérieure de gestes nouveaux.

5. Des schèmes d'action aux opérations

Le jeune gymnaste se situe donc dans l'espace et dans un milieu ordonné; il retrouve aisément ces tableaux perceptifs au travers de mouvements groupés en système cohérent.

Ces activités perceptives liées aux activités sensori-motrices en un tout primitif, vont par extension se prolonger et s'enrichir sous l'influence de nouvelles activités plus complexes.

L'incorporation progressive des schèmes d'action spécifiques et l'accommodation de ces schèmes à la diversité des agrès et des situations amènent la construction de structures successives nouvelles.

Les structures perceptives et sensori-motrices initiales s'élargissent progressivement pour aboutir aux structures opératoires.

Cette construction de relations objectives et spatialisées (de l'espace et du temps) en liaison avec la construction du geste gymnique conduit à la formation des futures opérations.

En effet, progressivement différenciés et enrichis, les schèmes d'action initiaux vont constituer de nouveaux ensembles: les schèmes opératoires distincts et stables qui vont couvrir la grande étendue de l'activité gymnique. Par exemple, la combinaison de deux schèmes d'action, « ouverture-antéimpulsion » en rotation arrière, ou « fermeture-rétropulsion » en rotation avant, constituent deux totalités opératoires.

Tout mouvement nouveau (à même contenu) sera assimilé à ce vécu antérieur, à ces schèmes déjà existants.

L'assimilation purement fonctionnelle du début, c'est-à-dire répétitive, cumulative, sera prolongée par une assimilation généralisatrice. L'apprentissage de tout élément nouveau se fera par extension des schèmes spécifiques déjà constitués; ces schèmes seront accommodés de multiples façons (incorporation d'éléments sensori-moteurs divers) en fonction des caractéristiques et des nécessités techniques des différents gestes gymniques.

Donnons un exemple (fig. 1): une sortie filée en barre fixe contient le schème « ouverture » antéimpulsion » en rotation arrière partielle. Ce même schème au même agrès, en rotation arrière totale, permet la réalisation du passément filé et aussi, avec de nouvelles accommodations, du passément filé-échappement en sortie. Transposé aux anneaux, ce même schème va permettre, avec une nouvelle accommodation, la réalisation de la dislocation en arrière et par extension du stroeli bras tendus.

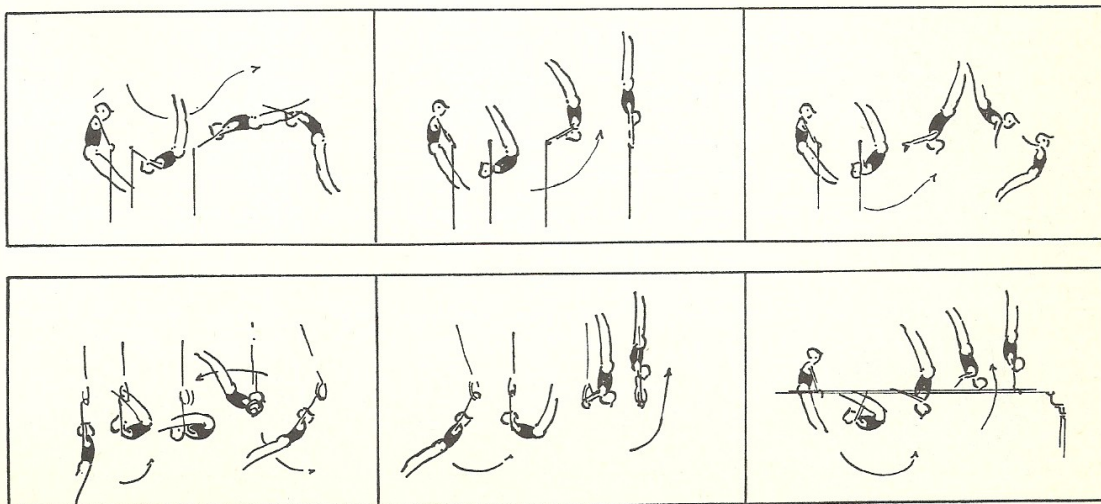
Le salto arrière en dessous aux parallèles n'est qu'une généralisation du schème ouverture-antéimpulsion en rotation arrière accommodé différemment (prises différentes, etc.).

Il est à souligner qu'il y a en retour une évolution perceptive axée essentiellement sur les opérations principales.

En conclusion

Les formes globales de l'activité initiale permettent aux différentes perceptions d'agir concurremment. Ces totalités perceptives sont constituées et reconstituées à tous les niveaux et à tous les agrès.

Fig. 1.



Une lente évolution amène une dissociation du contenu des formes globales. Elle conduit peu à peu à une schématisation de l'action dont le rôle essentiel sera, au cours des explorations futures, la reconnaissance du contenu et des rapports perceptifs des différents gestes gymniques. Ces deux phases sont, pour la première, globale, synchrétique, pour la seconde, discriminative.

La structure du geste gymnique est opératoire. Elle subit des transformations qui, suivant l'identité (la signification), s'organisent en un système bien défini : orientation, rythme, actions successives ou combinées, etc.

Les actions globales initiales, par des combinaisons et des coordinations nouvelles, constitueront les premières opérations spécifiques.

Ces compositions, sans cesse accommodées, seront généralisées.

Tout geste nouveau leur sera assimilé.

La construction de ce système de schèmes spécifiques ouvre une possibilité de combinaisons indéfinies (créativité).

L'intériorisation des conduites ordonnera en un univers gymnique cohérent ce qui paraissait un chaos de gestes divers.

EXEMPLE PRATIQUE

Prenons un exemple à partir de la rotation en arrière : quelques éléments d'un parcours : roulade en arrière (en déclivité), renversement arrière aux barres parallèles puis à la barre fixe basse (fig. 2).

Les différentes perceptions (vision, labyrinthique, tactile, kinesthésique) vont se combiner aux schèmes d'assimilation tels que les schèmes d'actions de « fermeture » et de « rétropulsion » (Cfr « Essai de Systématique »).

Cette insertion de plusieurs schèmes dans un même ensemble combine les notions de hauteurs diverses, de déplacements avec tirades, pression, accentuation d'action (le groupé est plus important à la barre fixe), au visuel, au tactile, au kinesthésique et au labyrinthique. Ce jeu combiné de relations va constituer, en fonction de la diversité des agrès et des situations, des totalités (bien ordonnées) généralisables.

Ensuite ces totalités vont être enrichies par insertion progressive de particularités nouvelles : actions plus intenses (agrès plus haut), jambes tendues, agrès mobiles (anneaux)

Fig. 2.

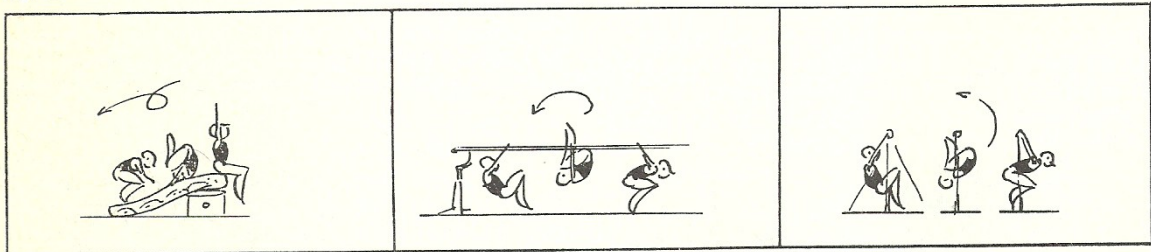
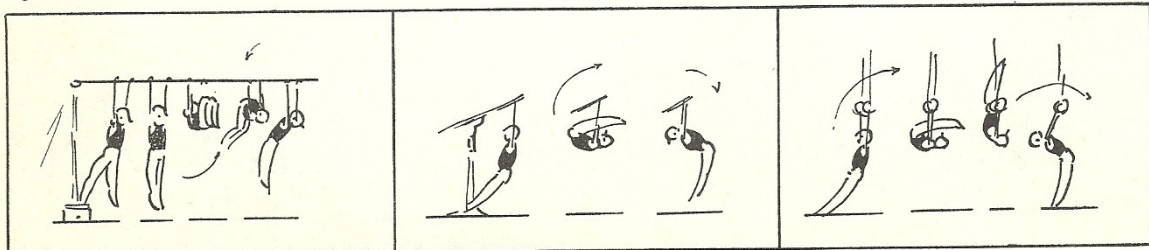


Fig. 3.



Ces ensembles (coordinations intersensorielles et schèmes d'action) permettent donc par leur enrichissement des assimilations plus vastes.

Les parcours se modifiant, la construction va se poursuivre. Les renversements par-dessus la barre vont être assimilés aux premiers schèmes élaborés et coordonnés en tableaux perceptifs et sensori-moteurs (fig. 4).

Ces schèmes déjà constitué vont se réorganiser et s'enrichir par l'incorporation de caractéristiques nouvelles.

Cette réorganisation progressive permettra, elle aussi, d'assimiler tout geste nouveau (à même contenu) à l'organisation antérieurement réalisée (schèmes sensori-moteurs) (fig. 5).

Les parcours ayant exigé par ailleurs un travail en appui du même schème opératoire « fermeture-rétropulsion », il sera facile d'assimiler par

généralisation les gestes techniques suivants en rotation arrière partielle (fig. 6).

En conclusion : La facilité d'apprentissage et la maîtrise correcte des difficultés gymniques de haut niveau dépend de la plus ou moins bonne organisation des premiers tableaux sensoriels coordonnés aux premiers schèmes d'action en totalités motrices cohérentes. Les organisations et les adaptations à venir ne seront qu'un enrichissement et une combinaison de ces totalités motrices antérieures.

Ce qui nous amène à souligner l'importance capitale de ces premières constructions (en parcours). Par la suite, lors de l'apprentissage d'un élément technique nouveau (et complexe), il est recommandé de faire réaliser (en mini-circuit) un **renforcement de la situation inhabituelle et des schèmes d'action**, et lorsque cela est possible, le **RENFORCEMENT DES SCHEMES D'ACTION EN SITUATION INHABITUELLE**.

Fig. 4.

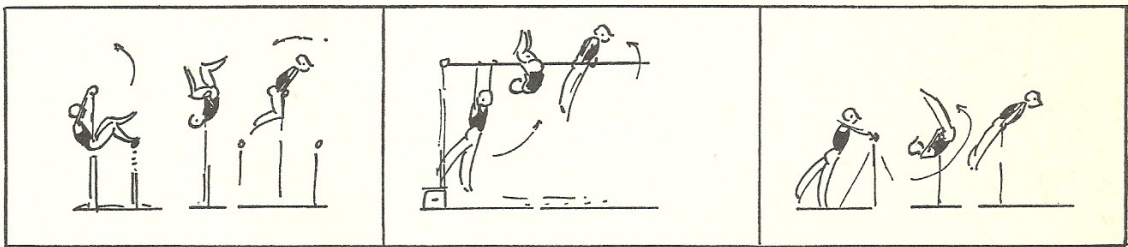


Fig. 5.

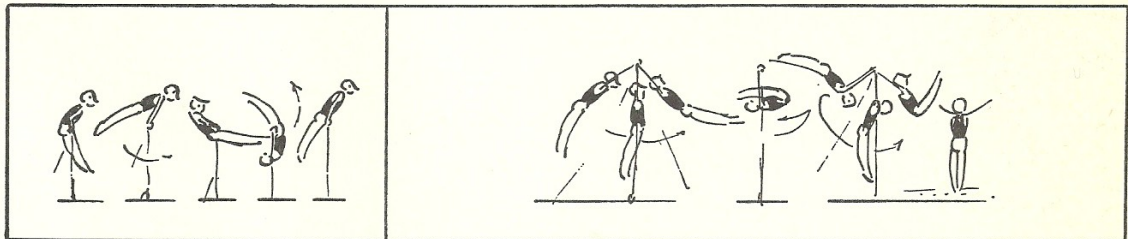
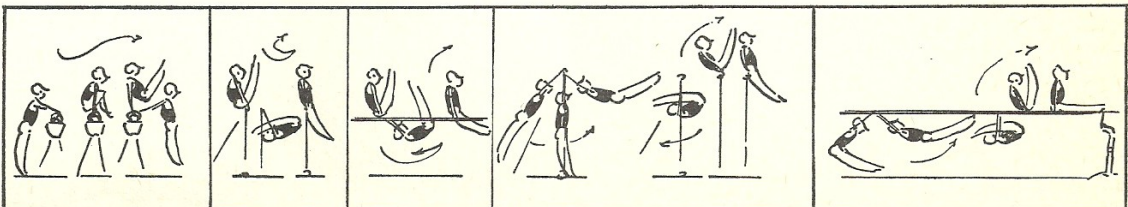


Fig. 6.



Chapitre 2

Tableau synoptique de l'activité gymnique

TABLEAU SYNOPTIQUE

Le tableau ci-après permet de saisir globalement les différents aspects de l'activité gymnique.

Le contenu du geste (aspect interne) et l'évolution (aspect externe) sont ici dissociés pour une meilleure appréhension de la composition des totalités gymniques.

Il va de soi que ces deux aspects demeurent étroitement confondus. Leur dualité n'est en fait soulignée que pour une meilleure compréhension de notre démarche pédagogique visant, dès les premières étapes, à une construction unitaire rationnelle du geste gymnique.

TABLEAU SYNOPTIQUE DE L'ACTIVITÉ GYMNIQUE

ASPECT EXTERNE DU GESTE GYMNIQUE	SCHEMES POSTURAUX	EVOLUTIONS MINEURES	EVOLUTIONS MAJEURES	
	POSTURES	EVOLUTIONS HORIZONTALES CHOREGRAPHIE MARCHE, COURSE, SAUTS, PIVOTS ETC.	ROTATIONS EN AVANT	ROTATIONS EN ARRIERE
	ATTITUDES	EVOLUTIONS GIRATOIRES HORIZONTALES (ARÇONS ETC..)	C O M B I N A I S O N S	
	MAINTIENS		AV. + LONG.	AR. + LONG.
		AV. + LONG. + AR.	AR. + LONG. + AV.	

ASPECT INTERNE DU GESTE GYMNIQUE	SCHEMES D' ACTIONS (ACTIONS MUSCULAIRES PRINCIPALES)			
	ANTEPULSION	RETROPULSION	REPULSION	IMPULSION JAMBE 1 2
	O U V E R T U R E (POSSIBILITE DE GAINAGE)			
	F E R M E T U R E (POSSIBILITE DE GAINAGE)			
	FORGE - VITESSE SOUPLISSE		ENDURANCE - RESISTANCE	

ASPECT INTERNE DU GESTE GYMNIQUE	SCHEMES OPERATOIRES (ASSIMILATEURS)			
	ANTEPULSION O U V . F E R M .	RETROPULSION O U V . F E R M .	REPULSION O U V . F E R M .	IMPULSION B R A S 1 2 O U V F E R M
	LIAISONS - COMBINAISONS			
	AJUSTEMENT SPATIO-TEMPOREL			

(A U D A C E - C O U R A G E) C R A N

Chapitre 3

Forme de travail proposée :

Le parcours gymnique

LE PARCOURS GYMNIQUE

Définition

Forme de travail collectif qui, au travers d'une disposition adéquate du matériel gymnique, permet aux gymnastes d'évoluer successivement sur tous les agrès suivant un trajet bien défini.

AVANTAGES DU PARCOURS

1. Gain de temps

Pour des élèves du scolaire, à raison d'une séance de gymnastique par semaine, l'année se résume approximativement à 32 séances. Si un seul agrès est étudié par séance, il faudra pour les masculins cinq à six séances par agrès (6 agrès) et huit pour les féminines (4 agrès).

Ce qui en définitive représente peu de travail effectif à chaque agrès. L'apprentissage trop distribué des divers gestes techniques est pratiquement nul et se traduit en fin d'année par de faibles acquisitions.

Il en va de même pour les associations sportives extra-scolaires qui, pouvant bénéficier de deux séances par semaine pour les débutants, ont un total de 10 séances environ par agrès pour les masculins et 16 pour les féminines.

Le parcours, par contre, présente l'avantage de solliciter un travail sur tous les agrès durant les 32 séances.

2. Résolution du problème du nombre d'élèves et de passages

En parcours, tous les élèves travaillent simultanément. Cette forme d'évolution est « dynamisante », elle supprime les attentes pour les plus actifs et « oblige » les moins motivés.

Le retour périodique à chaque agrès permet un grand nombre de répétitions du même geste amenant un travail foncier appréciable.

Les arrêts, mis à profit pour le travail des assouplissements et des schèmes posturaux (danse pour les féminines), par leur brève durée, favorisent un travail non rébarbatif avec une attention plus soutenue. Permettant la récupération, ils facilitent en outre le travail des assouplissements sur un contrôle respiratoire.

3. Encadrement réduit

Un seul éducateur peut mener à bien le déroulement du parcours pour une classe nombreuse.

Ses interventions fréquentes peuvent insister sur les détails de certains gestes, sur les exigences techniques du contenu, tout en conservant le contrôle du déroulement global du parcours.

Les élèves peuvent former de petits groupes de deux ou trois pour s'aider mutuellement, se parer ou se corriger suivant la nécessité.

4. Possibilité de dosage

Suivant l'intensité demandée pour la réalisation des gestes, les arrêts peuvent être plus ou moins fréquents; la vitesse d'exécution peut être réduite ou augmentée.

Suivant les différents niveaux d'aptitude, deux à trois réalisations différentes peuvent être demandées à chaque agrès, un choix s'effectuant suivant les capacités de chacun.

En cours de séance, une augmentation en difficulté peut être apportée sans modification d'agencement du matériel. Il est de même possible de combiner au même agrès, sous forme de mini-enchaînement, deux, trois ou quatre éléments dont un reste principal.

5. Acquisitions facilitées

Les gestes de base ne font pas l'objet de séance d'étude spéciale. Par exemple, des gestes gymniques comme la roulade en avant ou en arrière, l'appui tendu renversé, la roue, se construisent progressivement par l'interaction des différentes situations et actions combinées dans le parcours. Le travail diversifié du placement du dos, des rotations en avant par l'appui renversé ventral (sur cheval), les impulsions jambes et bras alternatives et simultanées, permet par d'heureuses combinaisons un ajustement et un affinement réciproque de chaque geste. Cela, de surcroît, est facilité par certaines situations « contraignantes ». Exemple : pour la roue, le franchissement de la « rivière » départ sur un banc, aligne les pieds et les mains, les divers placements du dos et le passage par l'appui renversé aligne progressivement le buste (puis les jambes) sur les bras. L'ensemble (avec les assouplissements) se traduit par une construction harmonieuse de la roue (fig. 7).

6. Respect des exigences de l'exécution

L'activité globale du début va faire place à une activité plus différenciée. L'attention sera portée sur l'introduction de détails : prises différentes, bras et jambes tendues, écartement des mains, direction du regard, port de tête, pointes de

pieds, contrôle des chutes, poussée complète de la jambe, etc., spécifiques à cette discipline sportive.

7. Motivation plus grande

La diversité des agrès et des situations répond mieux aux besoins d'activité (habileté et débrouillardise) du jeune enfant. Le parcours reste attrayant et conquiert mieux les jeunes élèves à l'activité gymnique.

8. Notion d'unité

Le travail sur tous les agrès dans la même séance fait apparaître l'aspect unitaire de l'activité gymnique compétitive; de même que l'aspect dynamique du parcours fait apparaître la notion d'enchaînement.

9. Contrôle compétitif

Le parcours peut servir de contrôle des acquisitions et, par là même, de compétition individuelle, intergroupes ou interclasses. Les souplesses fondamentales peuvent être testées parallèlement pour un apport de points supplémentaires.

10. Possibilité d'orientation

Les différents contrôles cités ci-dessus peuvent donner lieu à une détection et sélection précoce pour une orientation éventuelle.

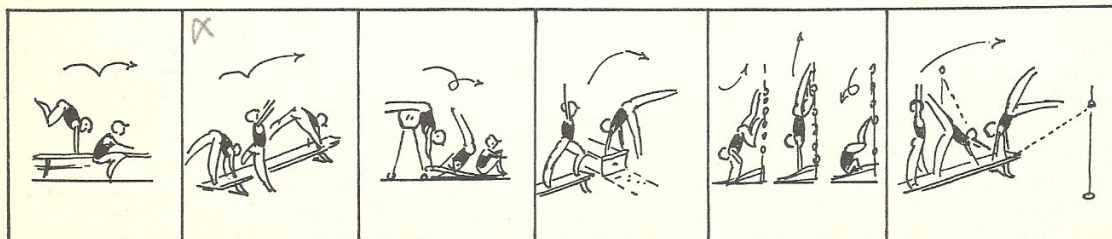
EXIGENCES PREALABLES DU PARCOURS

La mise en activation cardio-pulmonaire préalable (course, sursaut préparatoire, etc.) s'avère indispensable.

Il est utile pour de tout jeunes élèves d'effectuer une reconnaissance marchée (ou courue) du plateau d'évolution et du sens du parcours (fléchage à la craie éventuel).

Lorsqu'une rotation longitudinale a lieu, il faut veiller à ce que l'exécution des gestes se fasse, au tout début dans les deux sens, ensuite suivant la latéralité propre à chacun.

Fig. 7.



Chapitre 4

Organisation

REPARTITION DANS LE TEMPS

Différentes étapes de la formation du gymnaste

1	GYMNASTES DEBUTANTS 1 ^{er} niveau	Parcours généraux
2	GYMNASTES DEBUTANTS 2 ^e niveau	Parcours généraux à « dominantes »
3	PHASE PREPARATOIRE N° 1	Parcours interval-training Répétition du même geste au même agrès un certain nombre de fois ou durant un certain temps
4	PHASE PREPARATOIRE N° 2	Mini-circuits Etude d'éléments techniques avec un renforcement des schèmes d'action en situation inhabituelle
5	PHASE PRECOMPETITIVE	Combinaison d'éléments techniques Construction de l'EXERCICE Renforcements généraux (assouplissements, musculation)
6	PHASE COMPETITIVE	Répétition par parties de l'exercice déjà composé, puis plusieurs fois en totalité Renforcements généraux (assouplissements, musculation, endurance, résistance)

1. Parcours généraux

Différentes formes d'évolution en parcours : organisation de la classe. Trois exemples de trajet suivant l'utilisation d'un matériel plus ou moins important (fig. 8).

2. Parcours généraux à dominantes

Possibilité de division de la salle en deux parties pour deux parcours différents; deux formules possibles (fig. 9) :

- Première formule :

- a) travail sur parcours A des impulsions jambes et bras principalement (sol, saut, poutre, plinth, arçons, trampoline);
- b) travail sur parcours B des appuis et suspensions (asymétriques, parallèles, fixe, anneaux).

- Deuxième formule : deux circuits généraux différents : dominantes schèmes d'action.

En outre, il est aisé de faire travailler simultanément deux niveaux différents : le groupe A réalise durant une demi-heure des gestes plus difficiles que ceux du groupe B. Et inversement au cours de la seconde demi-heure, sans modification d'agencement du matériel.

3. Parcours Interval-Training

- Première formule : répétition du même geste au même agrès un certain nombre de fois avant de passer au suivant.

- Deuxième formule : répétition du même geste au même agrès pendant un temps défini (ex. : toutes les cinq minutes) avant de passer au suivant (fig. 10).

Possibilité, comme pour les parcours à dominantes, de diviser la salle en deux.

Fig. 8.

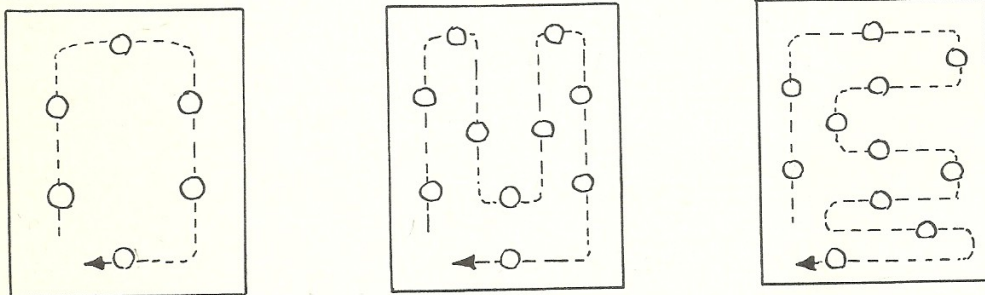
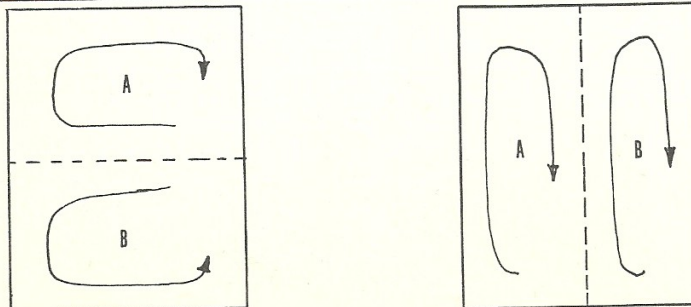


Fig. 9. ✕



4. Les mini-circuits

Etude d'éléments techniques isolés plus complexes : renforcement du schème d'action en situation inhabituelle :

- Première formule : par groupe, 6 à 8 gymnastes par agrès, 2 à 3 agrès dans la séance.
- Deuxième formule : suivant le nombre de cadres, tous les agrès dans la même séance (4 pour les filles, 6 pour les garçons) (fig. 11).

Exemple de mini-circuit :

Salto avant en sortie aux barres parallèles (fig. 12).

- impulsion bras en transport latéral (au sol);
- impulsion bras + carpé en rotation avant (tremplin + gros tapis);
- balancers et impulsion bras en transport latéral (barres basses + tapis élevés);
- impulsion bras + carpé en rotation avant (barres moyennes + tapis + manipulation).

Fig. 10.

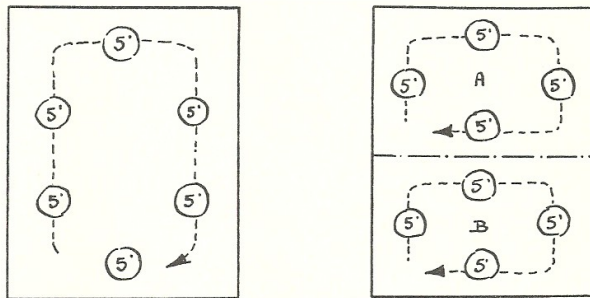


Fig. 11.

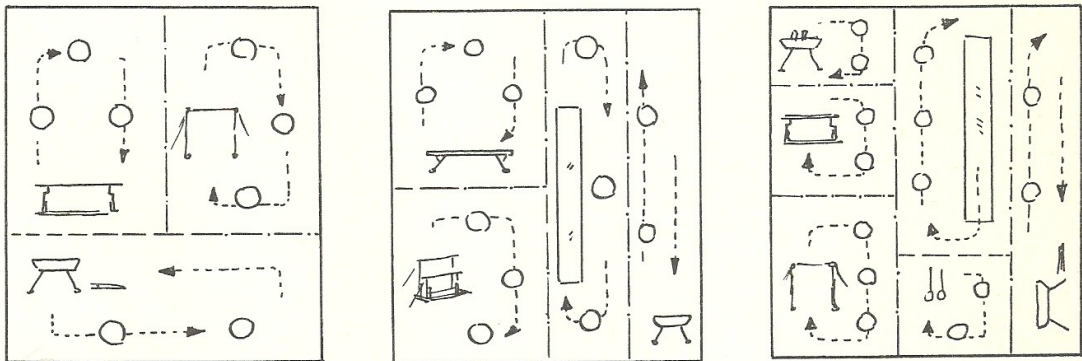
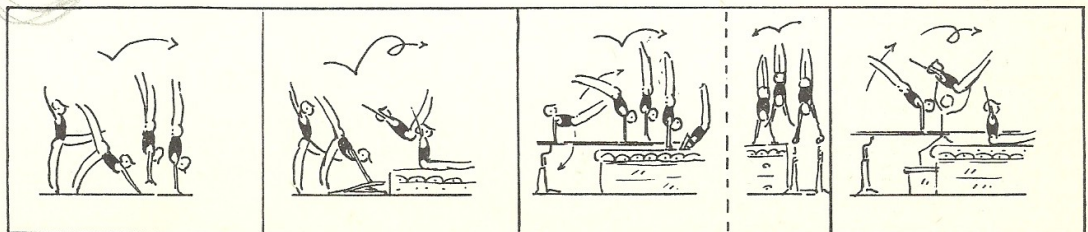


Fig. 12.



MATERIEL EXIGE POUR LES PARCOURS

Principalement :

- gros tapis de sécurité;
- bancs (deux hauteurs différentes);
- plinth, bock, mouton;
- cheval de saut, arçons;
- mini-trampoline, reuthers;
- barre fixe (haute et basse);

- barres parallèles (hautes et basses) pouvant servir éventuellement de barre à deux hauteurs et de barre fixe basse;
- barres à deux hauteurs (asymétriques);
- poutres (hautes et basses) + chemin de poutre.

Si le matériel est insuffisant pour réaliser simultanément tous les exercices du parcours, il convient de subdiviser celui-ci ou de le modifier en cours de séance.

Chapitre 5

Les parcours généraux

PRESENTATION DES PARCOURS GENERAUX

Maximum de matériel

Ces douze parcours généraux contiennent un choix d'exercices précis en fonction des différents stades de la construction de l'activité gymnique du premier niveau.

Toute rigidité de ce cadre doit être exclue et il va de soi que les chevauchements en extension progressive de ces stades généraux restent conseillés.

Chaque parcours n'est pas caractérisé par un contenu fixe mais bien par des « dominantes », proposées ici dans un certain ordre.

La durée de travail à chacun de ces stades peut varier suivant de nombreux facteurs : niveau des gymnastes, âge, sexe, etc., par exemple : pris dans leur totalité ils peuvent servir de programme annuel pour des débutants (de 7 à 12 ans), mais les quatre dernières étapes peuvent représenter le travail du premier trimestre de gymnastes plus évolués; de même que les huit premières étapes seront suffisantes pour s'inscrire au programme annuel de tout jeunes élèves.

Les différents stades proposés sont :

1. Contrôle des deux situations inhabituelles types : les rotations en avant et en arrière, du rassurant au dangereux (hauteurs variables) (page 23).
2. Combinaison des rotations en avant et en arrière (page 24).
3. Double rotation en avant et en arrière (du haut vers le bas) (page 25).
4. Liaison et combinaison de la double rotation en avant et en arrière, plus rotation longitudinale (dans les deux sens si la latéralité n'est pas encore déterminée) (page 26).
5. Rotations en avant et en arrière avec actions musculaires plus intenses (jambes tendues) et passage par l'appui renversé passagé (page 27).
6. Combinaison des rotations en avant et en arrière avec actions musculaires plus intenses (schèmes d'action combinés) et rotation longitudinale par l'appui renversé (page 28).
7. Rotations avant et arrière, corps tendu passant par l'appui renversé (avec manipulation) plus rotation longitudinale (page 29).
8. La « réchappe » (rotation longitudinale passant par l'appui tendu renversé), hauteurs variables, agrès différents, plus rotation longitudinale en appui non renversé et en suspension (page 30).
9. Schèmes opératoires principaux en appui et en suspension (page 31).
10. Schèmes opératoires principaux avec action musculaire plus intense (et jambes tendues), réalisation d'éléments techniques simples (page 32).
11. Eléments techniques plus élaborés combinant les schèmes principaux et les différentes situations inhabituelles (page 33).
12. Eléments techniques découlant des précédents (« minimas » fédéraux), combinaison des schèmes opératoires (en extension et en généralisation) (page 34).

Chaque parcours, outre ces « dominantes », présente dès le début tous les autres aspects de l'activité gymnique : les appels (impulsions) un pied, deux pieds, le placement du dos, impulsion jambes et bras (franchissement d'obstacle), les chutes contrôlées, etc.

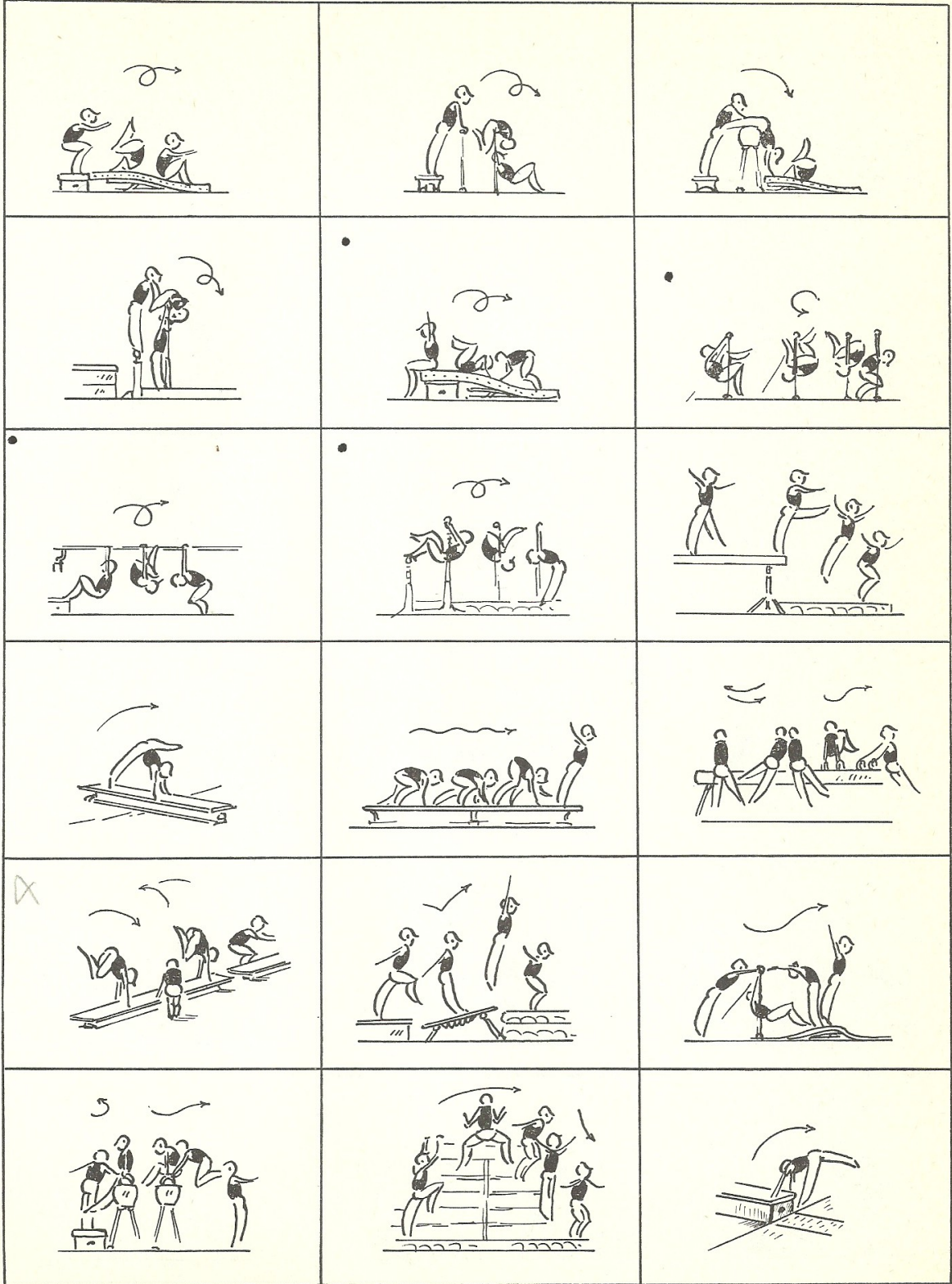
Les arrêts fréquents sont mis à profit pour le travail des souplesses, du gainage, des planches, de la danse pour les féminines, etc.

Ces parcours nécessitent un matériel **IMPORTANT** (masculin et féminin) ainsi que de nombreux **TAPIS DE SECURITE**. Un matériel pédagogique adapté, complémentaire des agrès, se révèle d'une grande utilité.

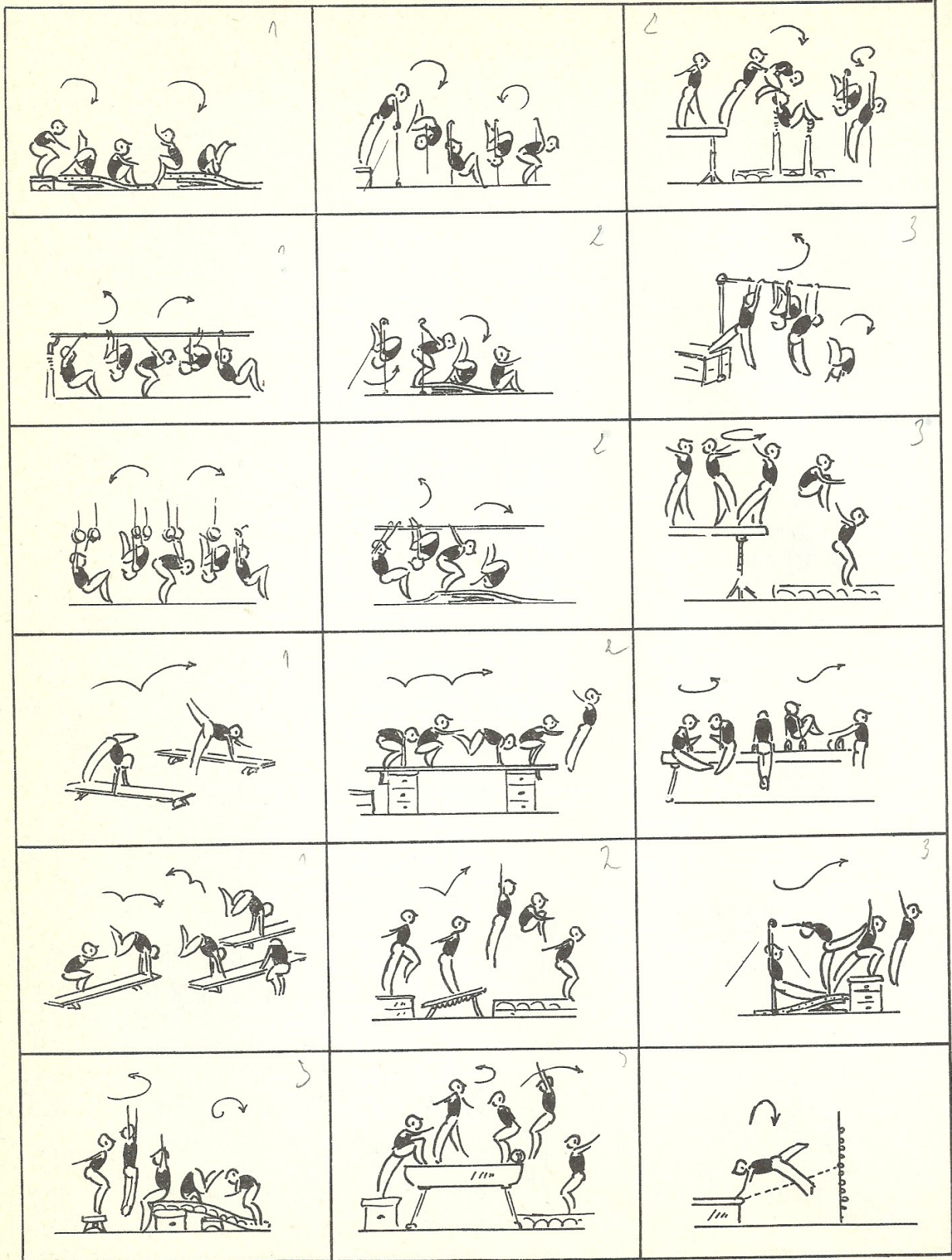
per

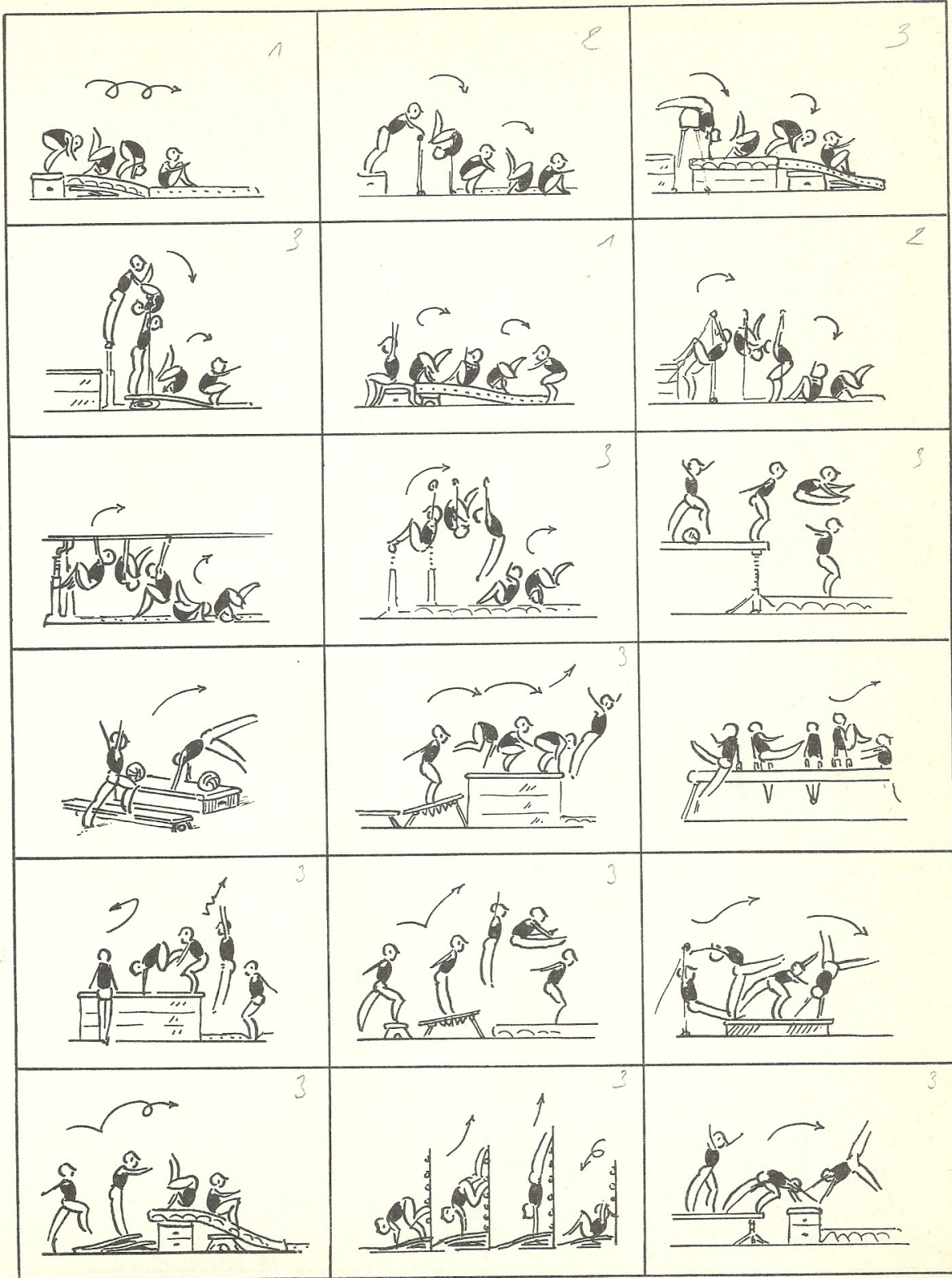
N° 1

13 → 34

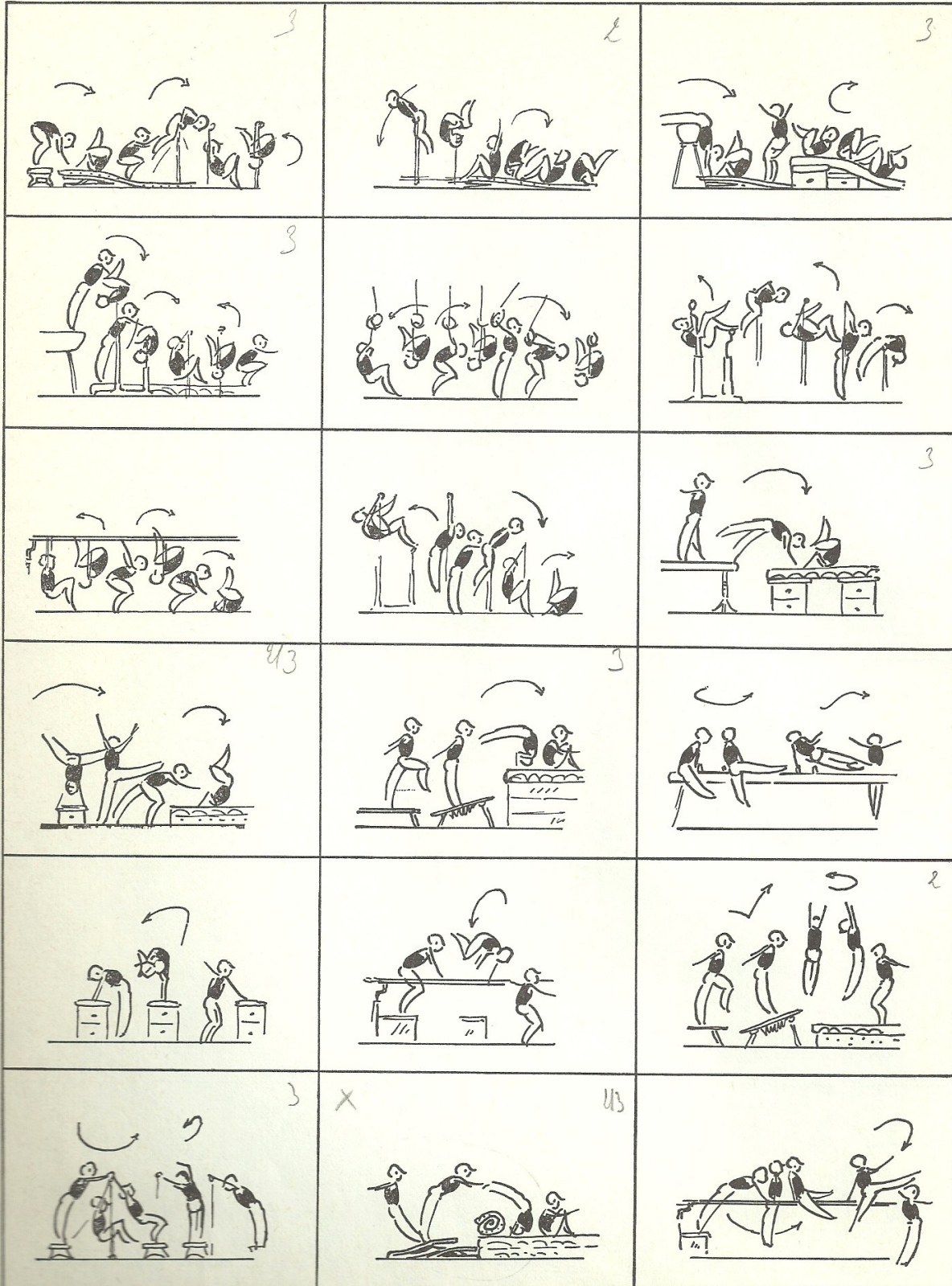


N° 2

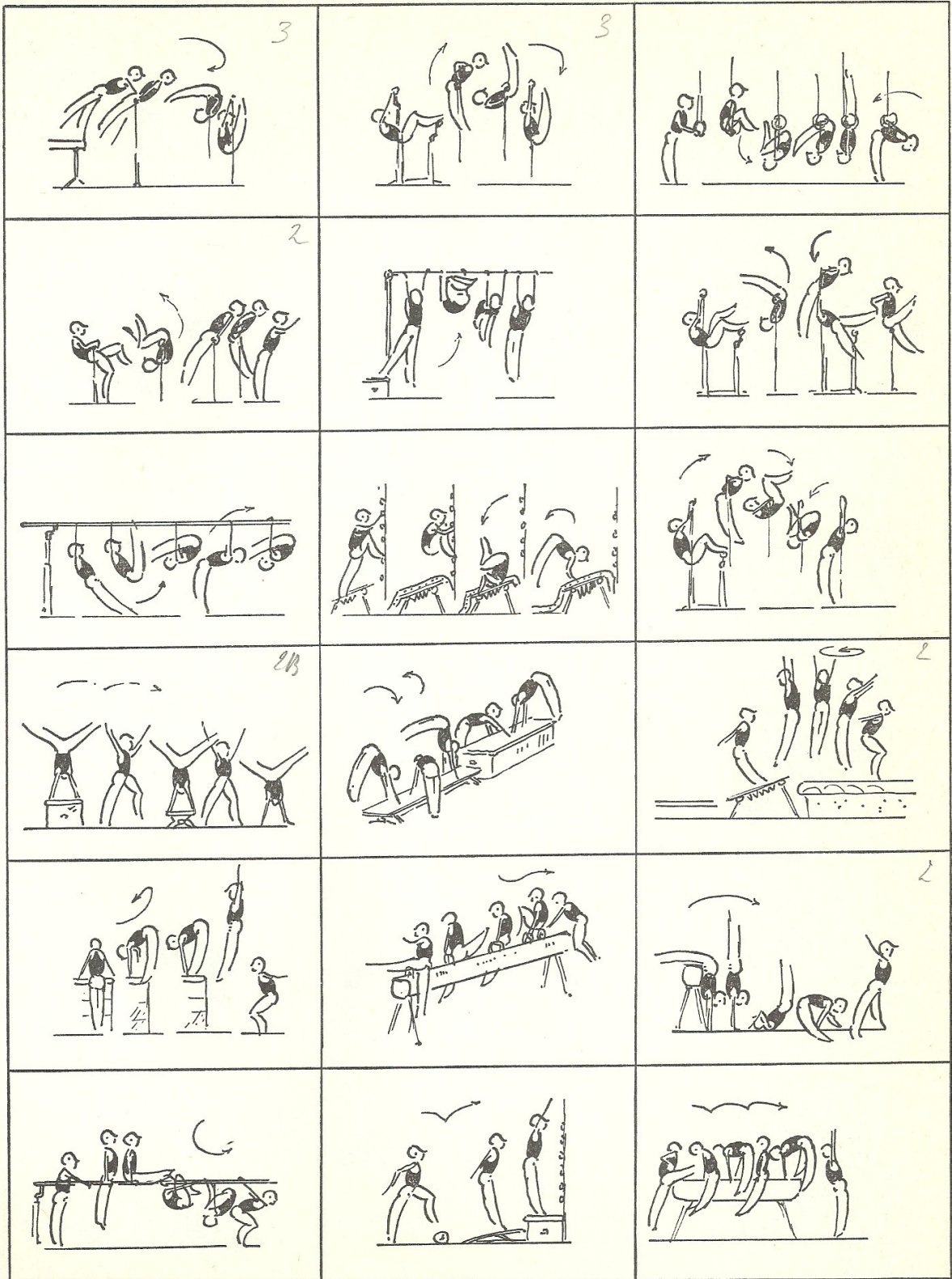


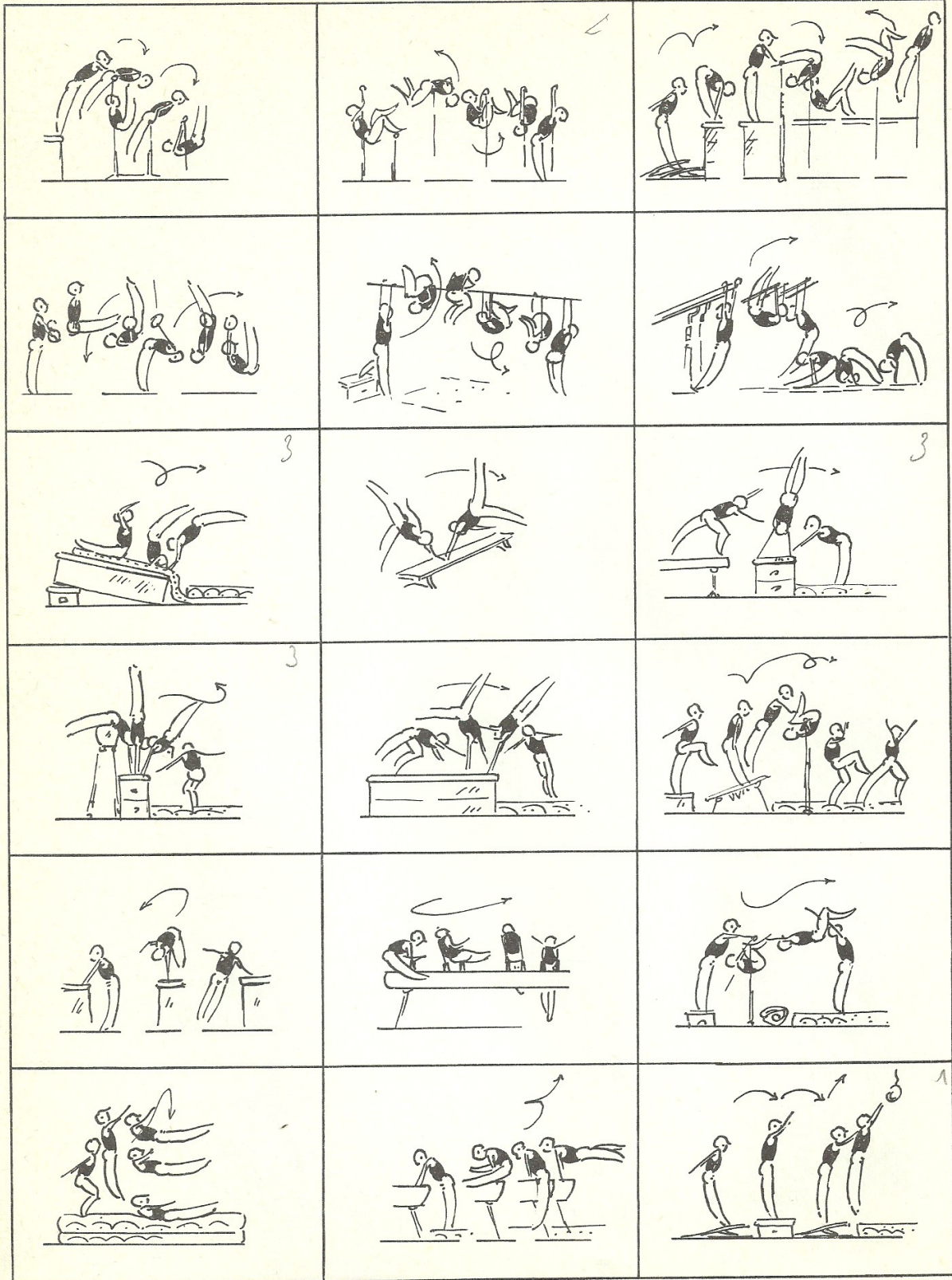


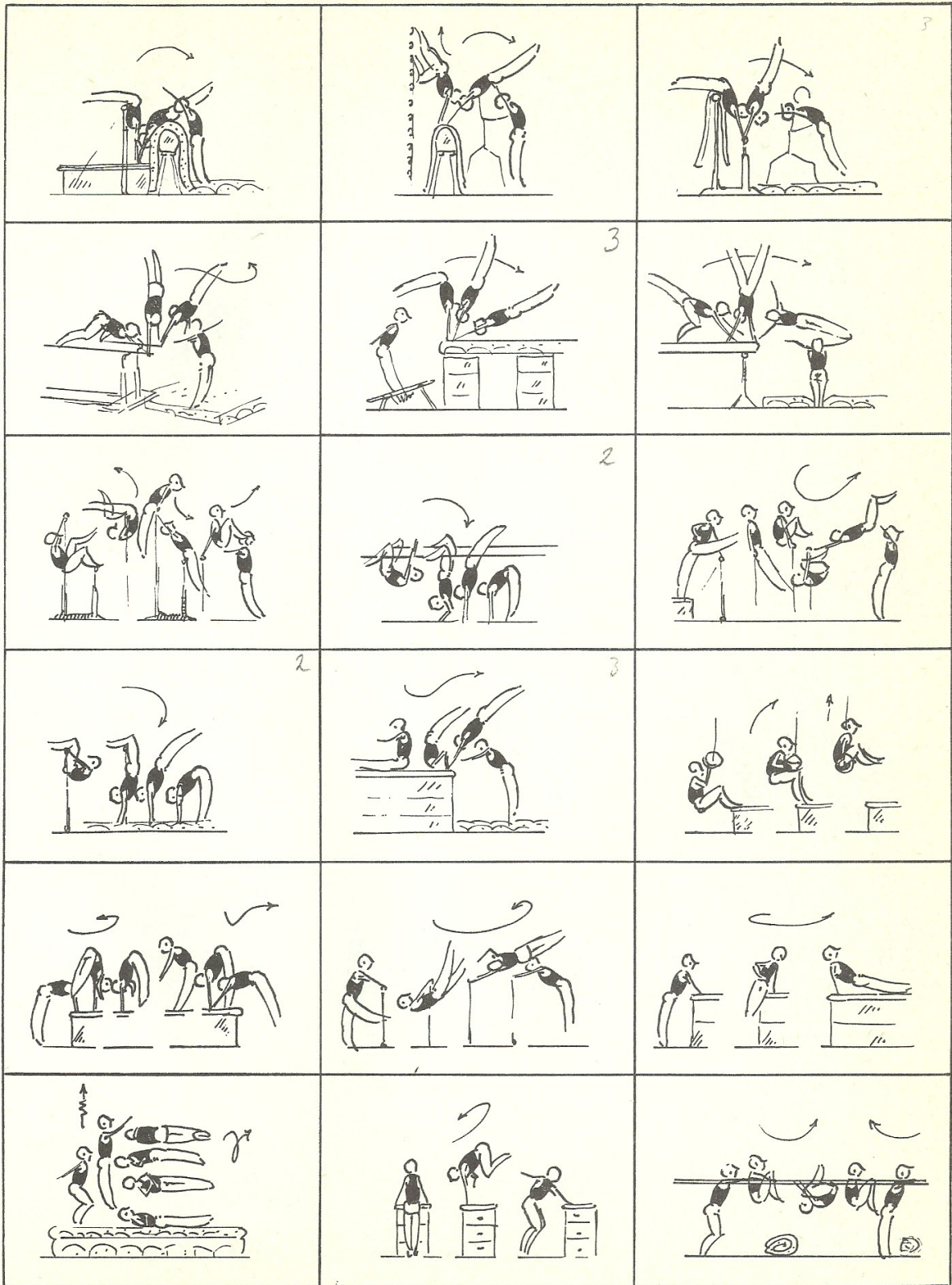
N° 4



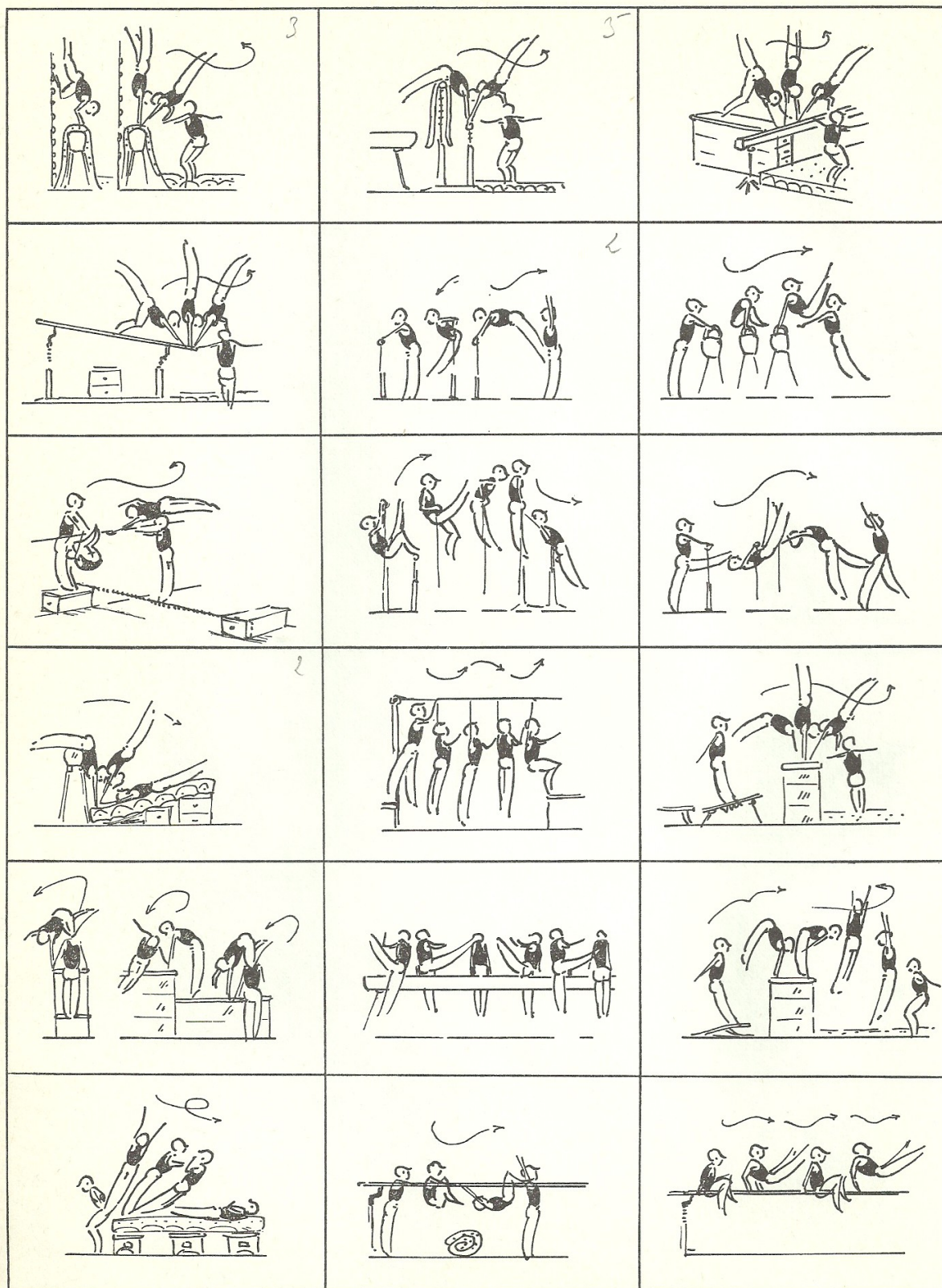
N° 5

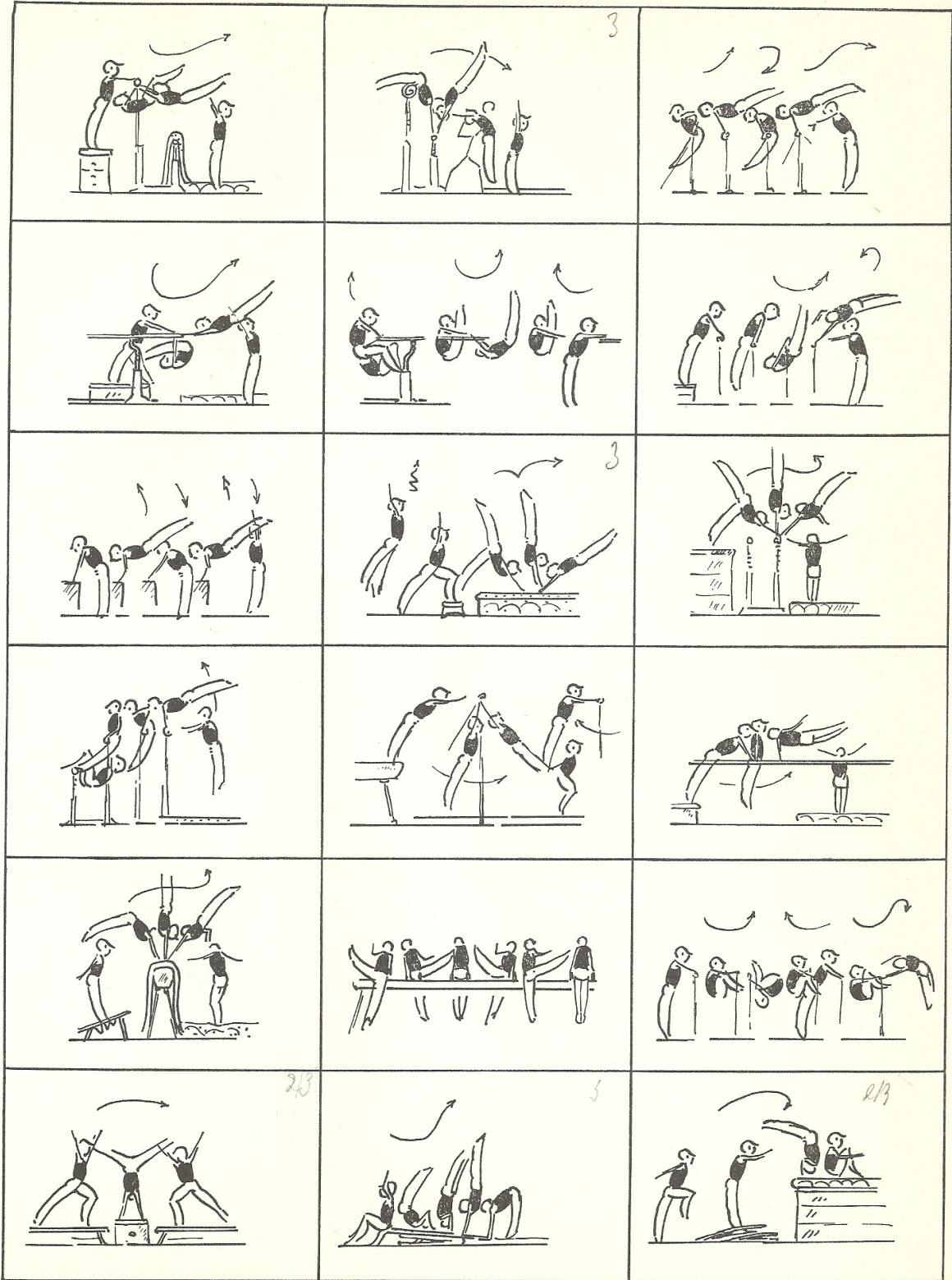


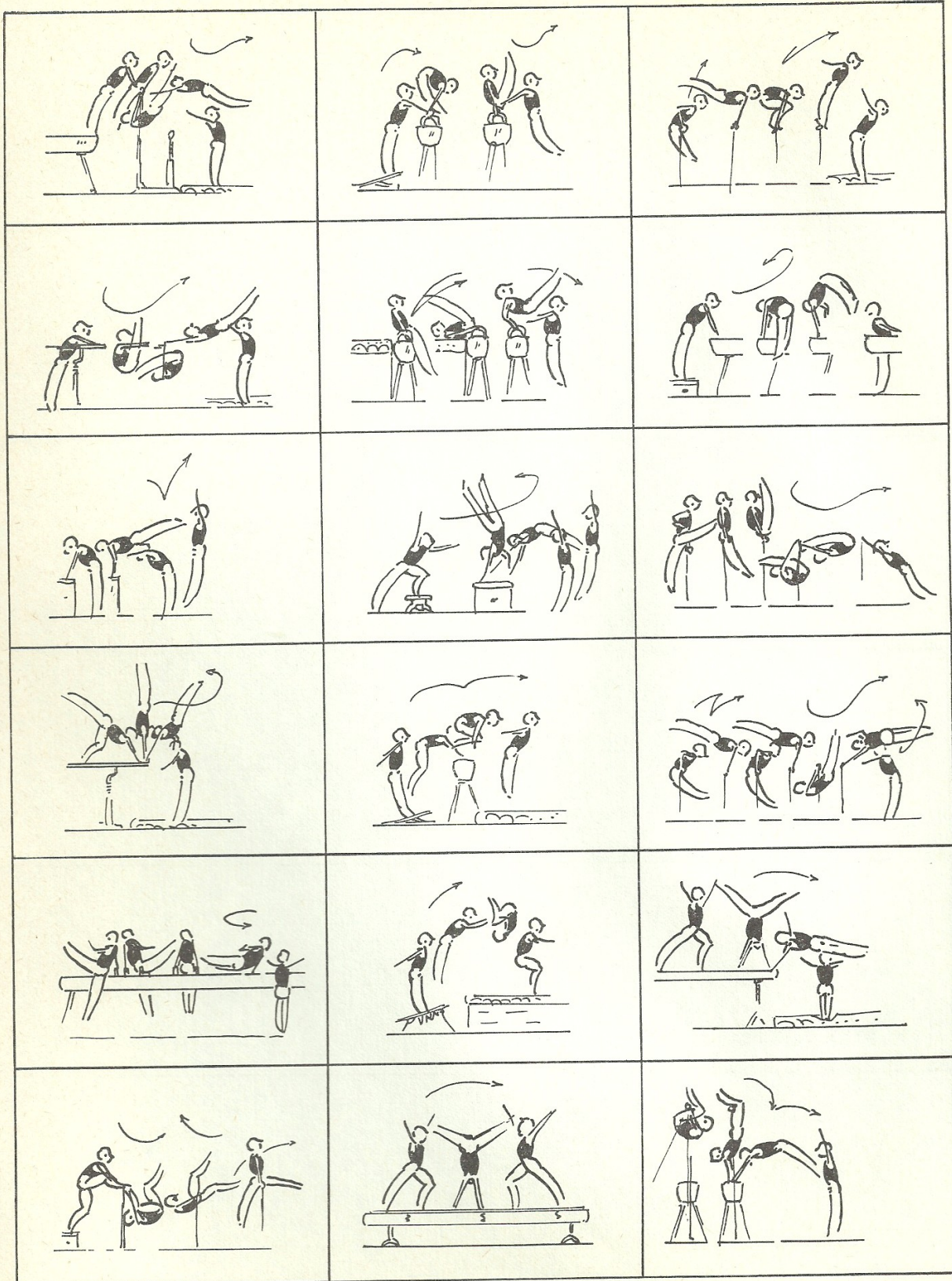


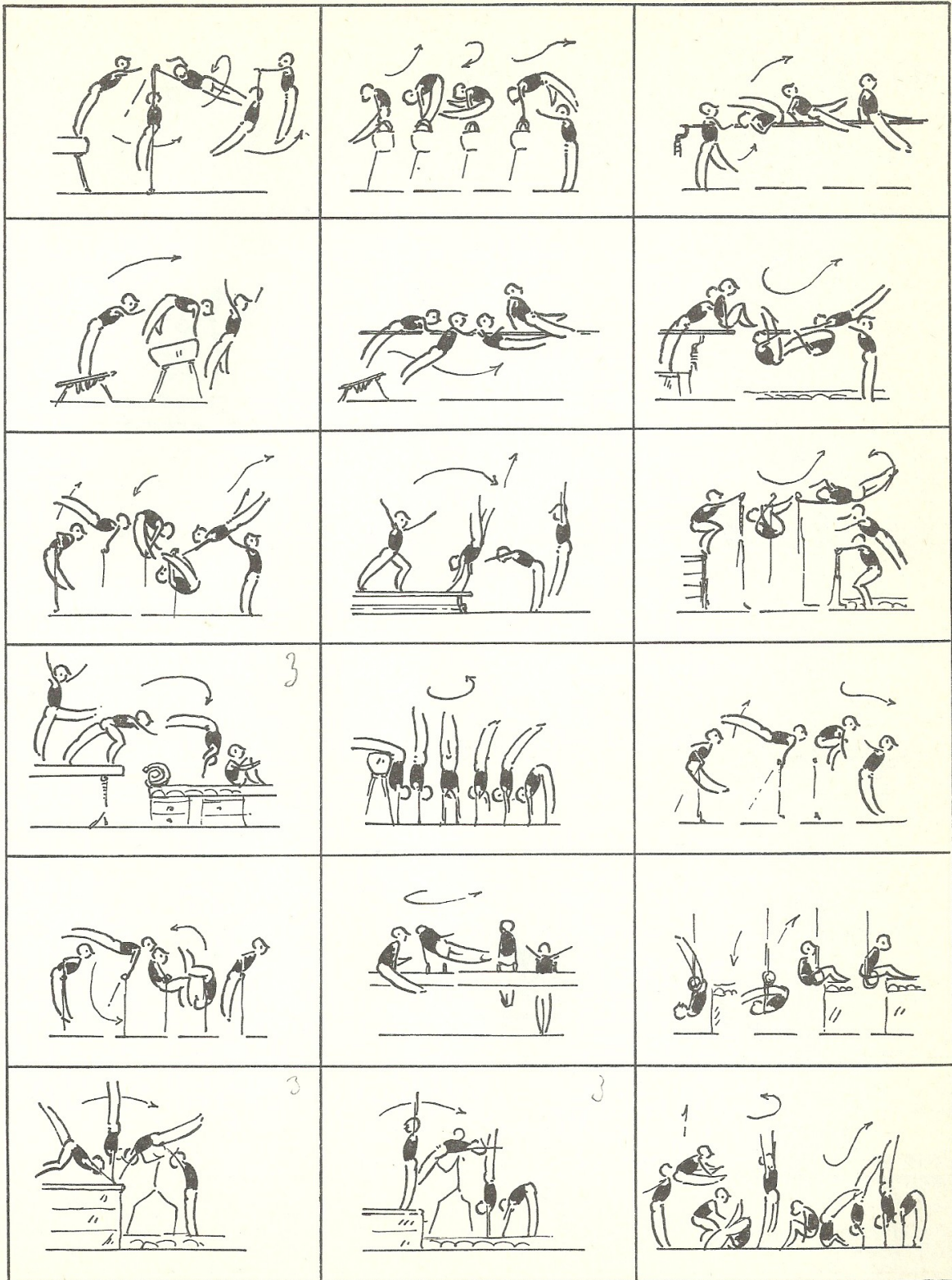


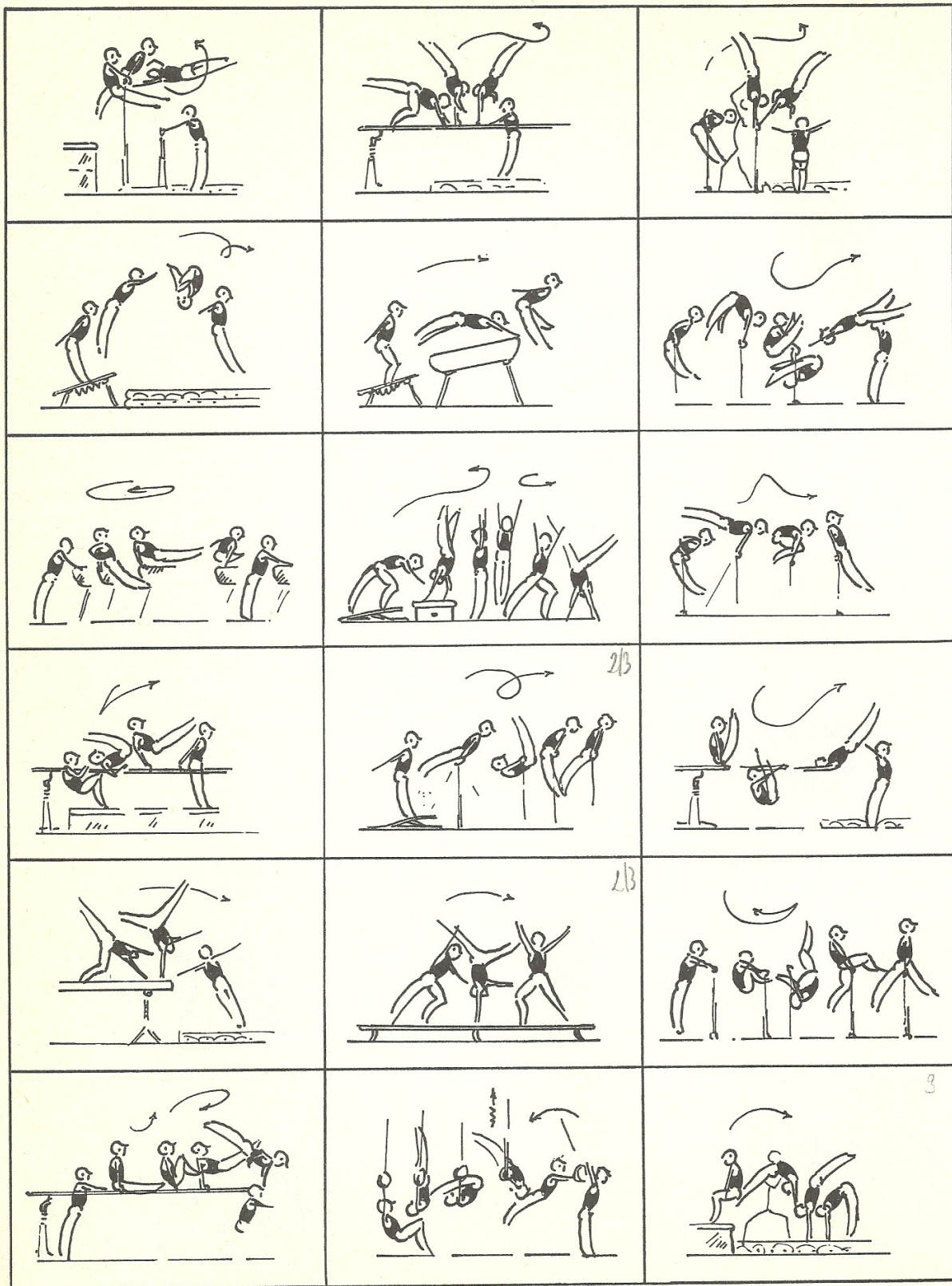
N° 8











Chapitre 6

Grille de composition des parcours n° 1

Cycle court

Présentation

Cette grille permet de construire aisément un parcours général recouvrant tous les aspects de la gymnastique sportive.

Tout en respectant les 10 familles, chaque éducateur peut choisir l'exercice qui convient le mieux au niveau général de ses élèves.

Cette grille facilite également le travail des jeunes moniteurs d'association par la présentation immédiate de huit parcours construits verticalement.

Elle n'est qu'un moyen pratique issu d'une simplification des données antérieures.

Elle peut servir de :

1. préparation du jeune gymnaste débutant (trimestrielle, semestrielle ou annuelle suivant l'âge et le niveau);
2. parcours compétitifs (l'aspect essentiel est l'exécution correcte et non la vitesse).

1. Préparation du jeune gymnaste débutant

Matériel utilisé : banc, plinth, mini-trampoline, tremplin reuther, poutre, barres à 2 hauteurs, cheval haut, arçons, fixe (haute et basse) parallèles, anneaux (bas), tapis de sécurité.

Pour ne pas hypothéquer l'avenir du gymnaste, il est nécessaire d'étudier toutes les familles proposées.

Exécution sous forme de parcours.

Choix des éléments progressifs du 1 au 8.

Combinaisons multiples possibles (évite la monotonie).

Les arrêts fréquents mis à profit pour le travail des assouplissements et des schèmes posturaux.

Aboutissement : minimas fédéraux (F.F.G.).

2. Parcours compétitifs

Test de détection, contrôle de niveaux, ou compétition.

Composition du parcours suivant le niveau.






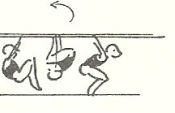


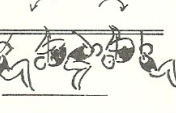


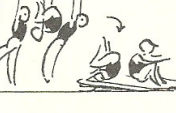
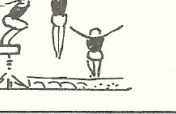


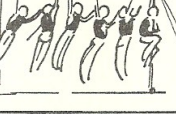
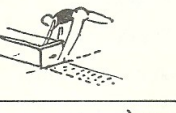
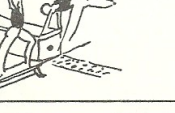
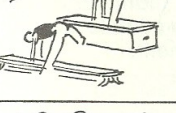
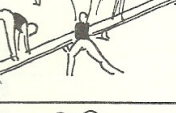
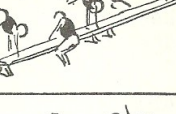
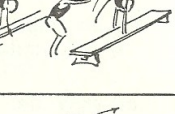
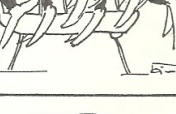


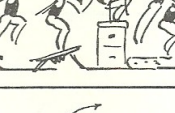
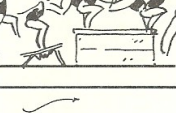
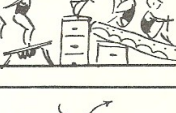
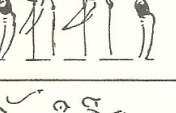
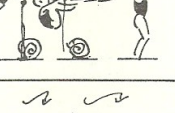
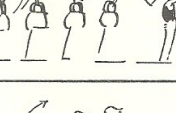

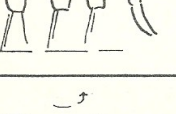
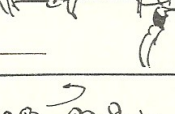
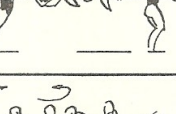
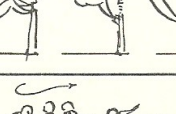
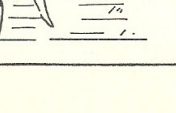
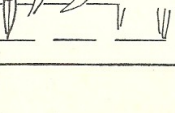
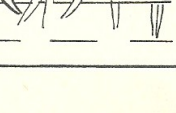
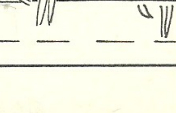
Le parcours sera composé verticalement de 10 éléments pris obligatoirement dans les 10 familles verticales.

Mais le choix pourra se faire dans le groupe A ou B (horizontalement, progressif en difficulté du 1 au 8).

Cotation sur 10 (10 familles), bon ou mauvais (1 ou 0).

Pour une compétition interclubs, contrôle quantitatif (challenge du nombre) et qualificatif (cotation sur 10).

2 à 3 compétitions (contrôles) possibles dans l'année avec choix de parcours différents (plus difficiles).

FAMILLES		A			
		1	2	3	4
ROTATIONS EN AVANT	1				
ROTATIONS EN ARRIERE	2				
COMBINAISONS DE ROTATIONS	3				
ROTATIONS LONGITUDINALES	4				
IMPULSION JAMBE - BRAS ALTERNATIVE	5				
PLACEMENT DU DOS	6				
IMPULSION JAMBES - BRAS SIMULTANEE	7				
OUVERTURE ANTEPULSION	8				
FERMETURE RETROPULSION	9				
EVOLUTION GIRATOIRE HORIZONTALE	10				

B				OBSERVATIONS	
	5	6	7	8	
1					Rotations en avant du sécurisant au non-sécurisant (bas vers le haut) et passage par l'appui tendu renversé.
2					Rotations en arrière du sécurisant au non-sécurisant (bas vers le haut), passage par l'A.T.R. Actions musculaires progressivement intensifiées.
3					Combinaisons de rotation en avant et en arrière, puis double rotation en avant et en arrière, du haut vers le bas.
4					De pieds fermes, 1/2 tour et tour chute contrôlée - en suspension - en appui - avec la réimpulsion - avec l'antéimpulsion - 2 sens ou respect de la latéralité.
5					Roue-rapprochement progressif de l'axe d'évolution - du haut vers le bas - jusqu'à la « réchappe » - 2 sens ou respect de la latéralité.
6					Antéimpulsion-Fermeture plus impulsion jambes-bras simultanée - en avant - en arrière - en rotation longitudinale.
7					- Appel 2 pieds (saut) - association avec la rotation en avant.
8					Ouverture-antéimpulsion progressivement intensifiée - de l'appui, de la suspension - puis combinée à la réimpulsion.
9					Progressivement intensifiée - en appui - en suspension - associée à la rotation en avant et en arrière.
10					Evolutions giratoires horizontales (arçons). Exécution dans les 2 sens si la latéralité non encore différenciée.

Chapitre 7

Grille de composition des parcours n° 2

Programme annuel

Présentation

Cette grille présente une plus grande diversité de gestes afin de faciliter la tâche des éducateurs ayant de nombreux secteurs d'intervention : centre d'initiation sportive, école de sport, centre d'animation, école primaire, association sportive civile, etc.

Le cadre est identique à celui de la grille précédente et cette rigidité arbitraire a volontairement été conservée. En effet, les dix groupements (classes ou familles) proposés s'avèrent répondre au nombre optimum d'agrès pour un gymnase moyennement équipé et permettent, de plus, la facilitation de la cotation lors d'un contrôle compétitif éventuel (note sur dix). Il va de soi qu'il aurait été facile d'effectuer des subdivisions supplémentaires ou bien des inclusions d'une classe dans l'autre : par exemple, l'antéimpulsion ou la rétroimpulsion en suspension ou en appui.

L'agrès poutre (voir ci-après danse - chorégraphie) est rajouté lorsque la séance est mixte, les filles passant à la poutre et les garçons au cheval-arçons.

EXEMPLE D'ORGANIGRAMME POUR UNE ASSOCIATION (FEMININE)

A partir de cette grille, la formule d'utilisation est la suivante : chaque parcours, composé verticalement, fait l'objet de deux à trois séances de travail pour le groupe de débutants I. Ces débutants n'ont qu'une séance par semaine : exemple, le mercredi de 14 à 15 heures. L'ensemble des parcours de A à R leur sert donc de programme annuel.

Les gymnastes ayant de fortes aptitudes ou des capacités certaines sont orientés vers le groupe des débutants II qui réalise, en deux séances par semaine, deux parcours différents : exemple, le mercredi de 15 à 16 heures le même parcours que les débutants I, et le samedi de 14 à 15 heures un parcours différent. Au point de vue de la répétition, le parcours du mercredi fait toujours l'objet de 2 à 3 séances de travail comme pour le groupe I, d'où les avantages : matériel déjà installé, révision et renforcement des gestes de base, incorporation de détails supplémentaires, affinement, etc. Par contre, le parcours du samedi n'est répété qu'une fois (une séance); chaque séance doit présenter un parcours nouveau.

Exemple :

- premier mercredi : parcours A;
- premier samedi : parcours B;
- deuxième mercredi : parcours A;
- deuxième samedi : parcours C;
- troisième mercredi : parcours B;
- troisième samedi : parcours D;
- et ainsi de suite.

Avantages :

Les nouveautés du samedi sont toujours retrouvées le mercredi et fortement renforcées. Puisque la construction progressive suppose une activité antérieure la mieux adaptée possible, le retour périodique du mercredi aux gestes déjà sus s'avère toujours positif.

Enfin, les meilleurs gymnastes du groupe des débutants II sont orientés vers le groupe des « espoirs » qui bénéficient de trois séances par semaine; les deux premières, le mardi et le jeudi de 17 h 30 à 19 h 30, travail en mini-circuits plus danse. La troisième séance est de deux

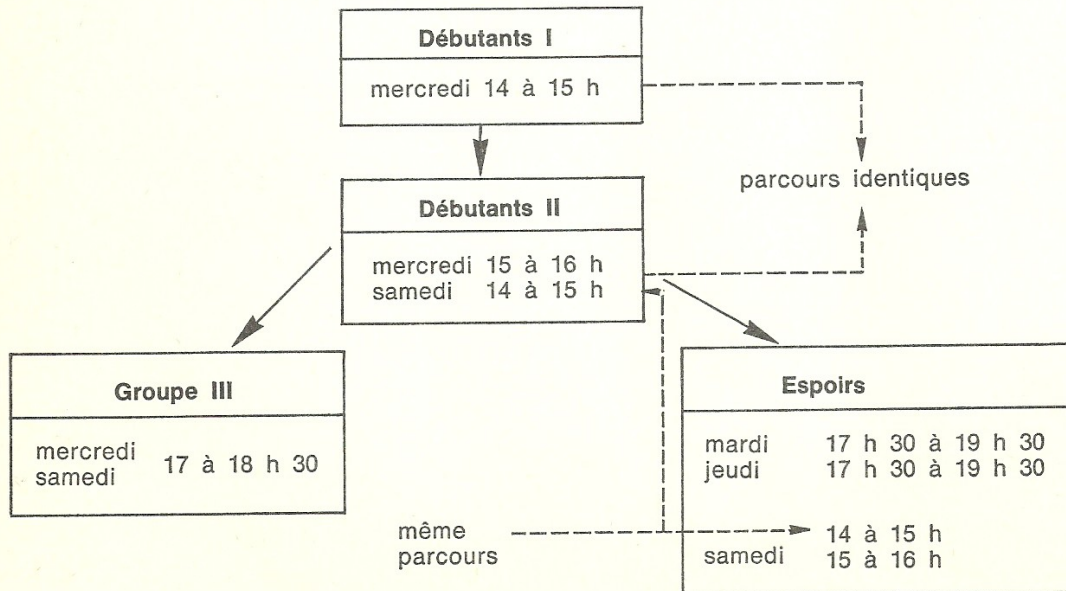
heures le samedi, de 14 à 15 heures même parcours que les débutants II, et de 15 à 16 heures continuation par un travail au sol et à la poutre (danse-chorégraphie). Cela permet d'assurer la liaison et la continuité entre la formation en parcours (renforcement) et les mini-circuits des deux séances spéciales (voir tableau).

Les gymnastes ne pouvant suivre la voie tracée ci-dessus sont orientés vers deux autres cours : le mercredi et le samedi de 17 heures à 18 h 30. Pour les clubs mixtes, les séances des débutants I et II peuvent s'effectuer en commun, garçons et filles.


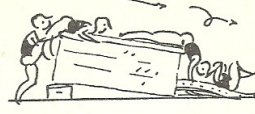
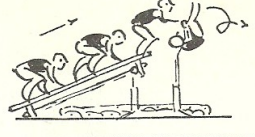
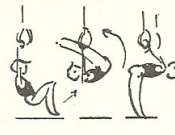
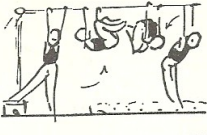
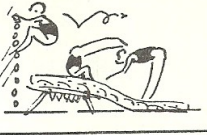
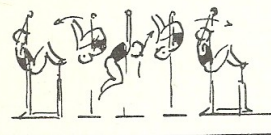
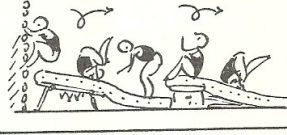
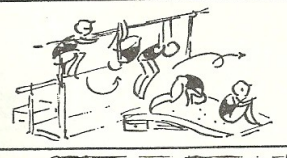
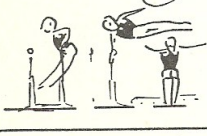
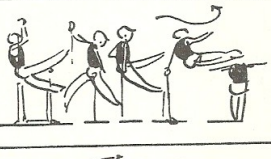

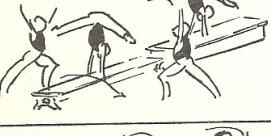
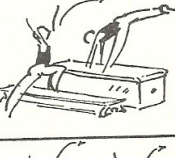
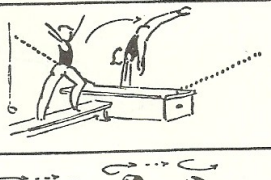
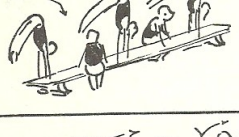
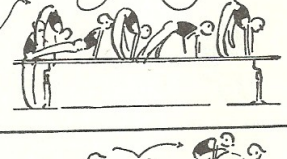

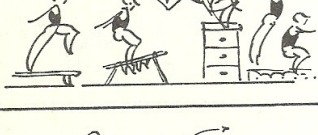

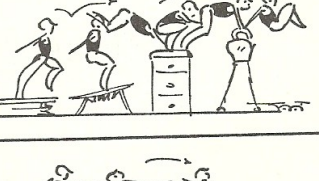
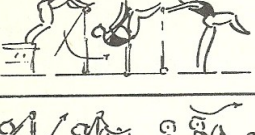

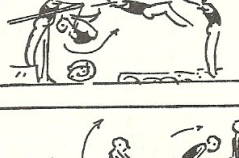
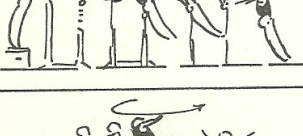

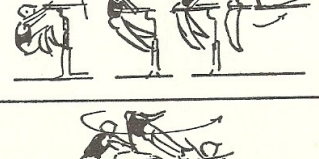
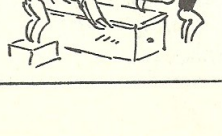
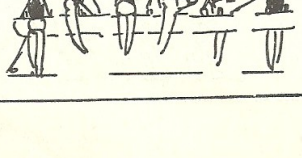
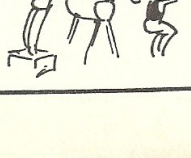
La valeur de cet exemple est toute relative. Les jours et heures ne sont donnés qu'à titre d'exemple, dans le but de souligner la recherche de l'unité dans la construction progressive de l'activité gymnique.

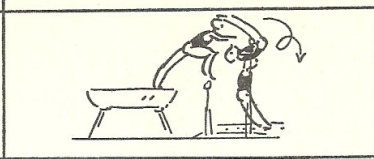
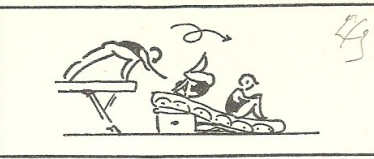
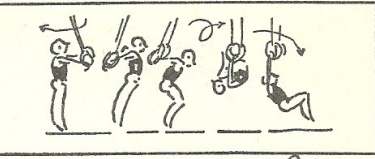
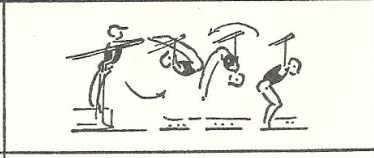
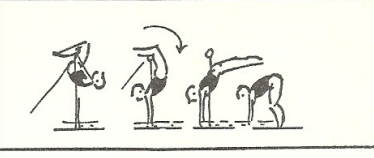
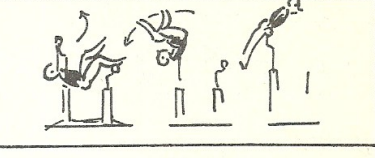
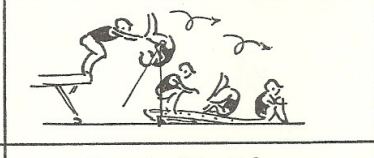

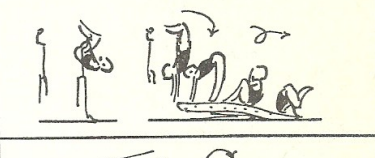

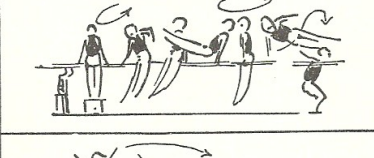
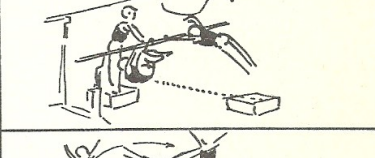
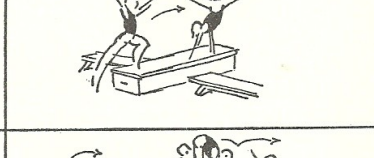
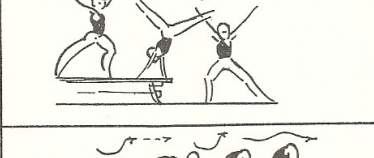
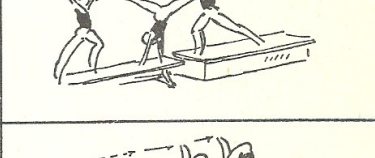
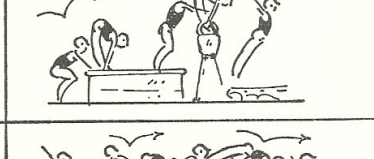

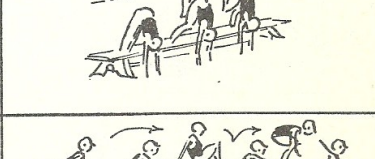
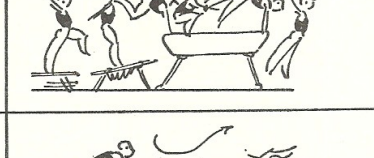

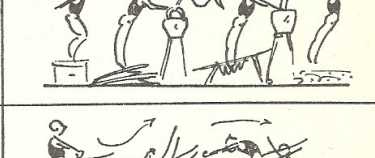
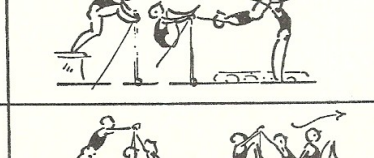
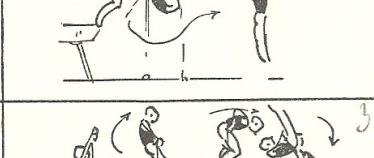

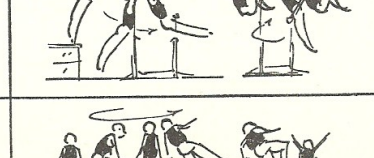
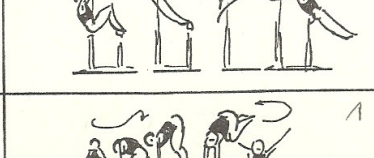

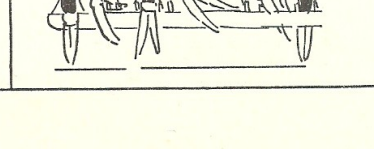
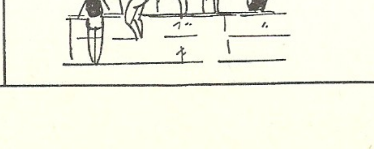
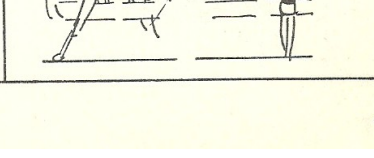
Cette formule est appliquée actuellement au Gymnase Club St-Giniez de Marseille dont nous tenons à remercier le Président, M. Jean-Pierre FERRARIS, qui a bien voulu nous permettre la mise en place de cette expérience.

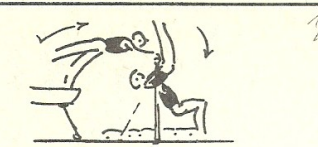
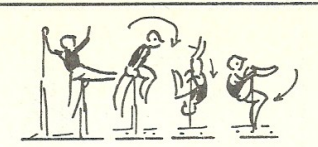
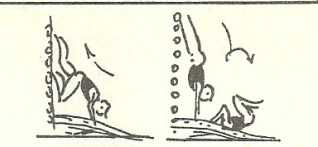
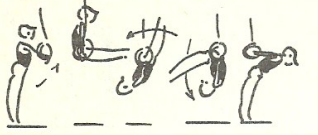
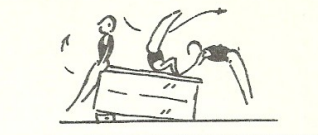
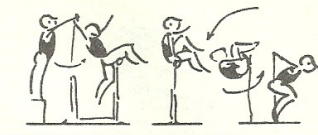
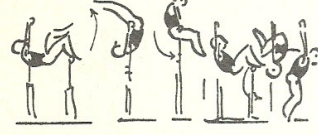
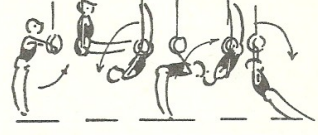
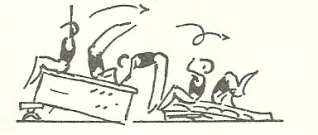
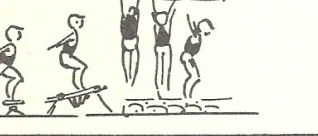
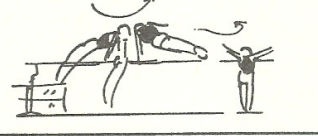
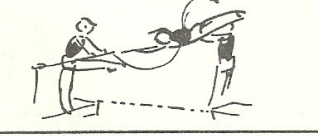
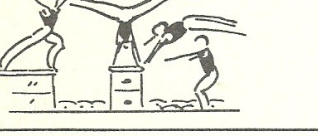
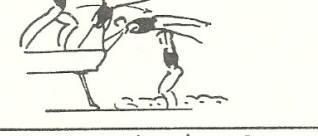
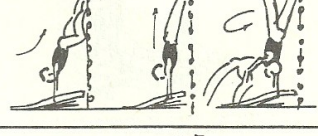
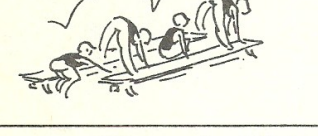
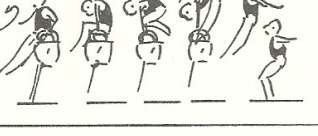
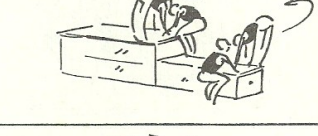
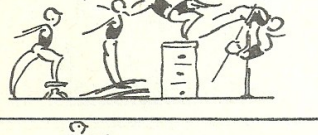

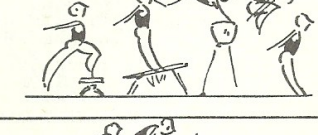
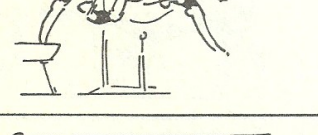
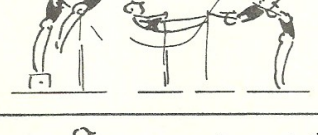
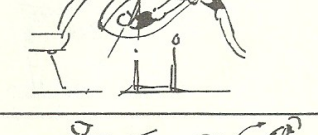
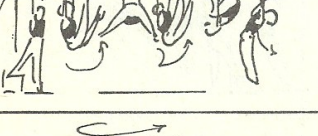
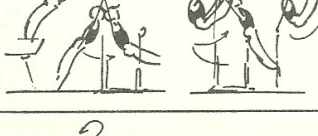
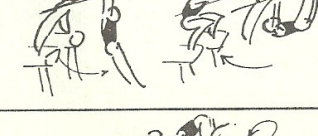
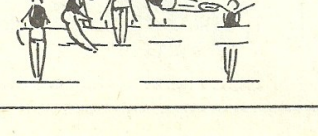
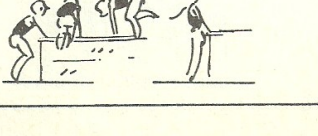
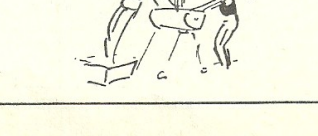
TABLEAU



	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	D	E	F
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	G	H	I
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	J	K	L
1	 1/2		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	M	N	O
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	P	Q	R
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ASPECT DU PARCOURS SPECIFIQUEMENT FEMININ

Pour les évolutions au sol et à la poutre, la danse est capitale. Les parcours doivent présenter un travail diversifié, d'une part, des différents déplacements sur la poutre et au sol, et d'autre part, des placements et postures de base.

Le tableau ci-après résume globalement les différents aspects de ce travail. Si l'organisation de l'emploi du temps ne permet pas de séances de danse en plus des séances d'agrès, l'incorporation de la danse dans le parcours se fera, pour la partie statique, lors des arrêts dans le déroulement de ce parcours, et pour la partie dynamique, sous forme de déplacements à la poutre (une longueur de poutre) et au sol.

La grille qui fait suite à ce tableau donne des exemples d'exercices progressifs (en difficulté) à exécuter sur la poutre et devant être incorporés dans le parcours général des dix familles.

Si le cours est mixte, les garçons ne passent qu'aux arçons (n° 10) et les filles qu'à la poutre.

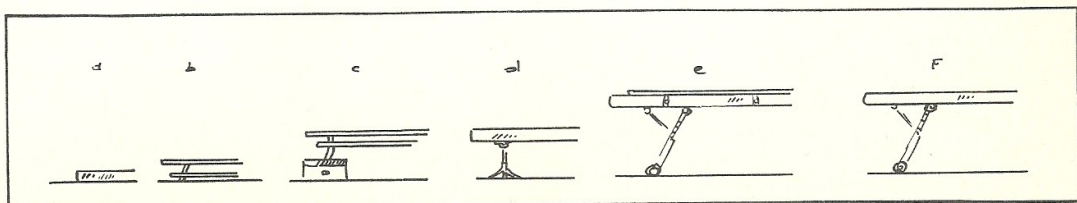
Monter sur la poutre, la traverser et en descendre peut s'effectuer soit sur poutre au sol ou sur des bancs, soit sur des bancs surélevés ou sur poutre basse et enfin sur poutre haute (à hauteur réglementaire) avec chemin de poutre puis sans chemin de poutre (fig. 13).

Il semble que le travail sur poutre à hauteur normale (+ chemin de poutre) avec de gros tapis permettant de « rapprocher » le sol ou de réduire la distance de la poutre au sol soit favorable à une meilleure construction (constantes perceptives) du travail à cet agrès, le nombre de tapis étant progressivement réduit en épaisseur.

Suivant l'équipement du gymnase et le nombre d'élèves, plusieurs poutres peuvent être installées en parallèle (évitent ainsi les « bouchons »).

Le parcours peut également contenir deux poutres dont la première présentant un aspect plus sécurisant (chemin de poutre, gros tapis, etc.).

Fig. 13.



POUTRE ET SOL *

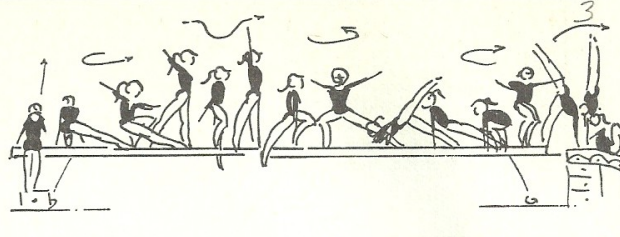
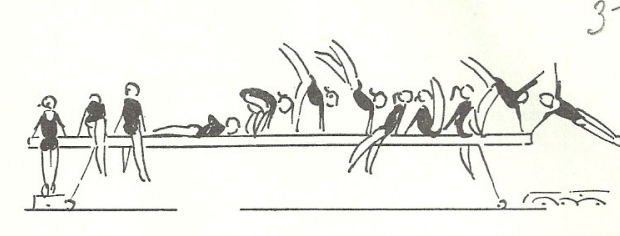
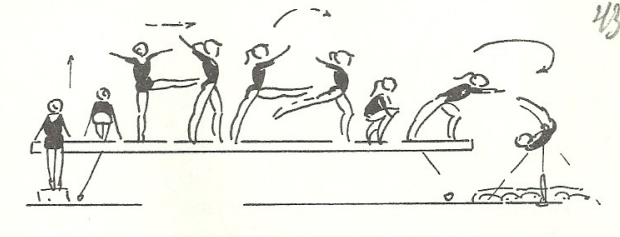
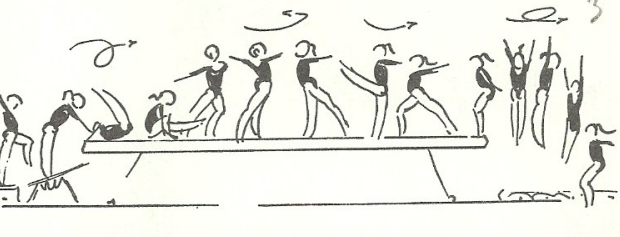
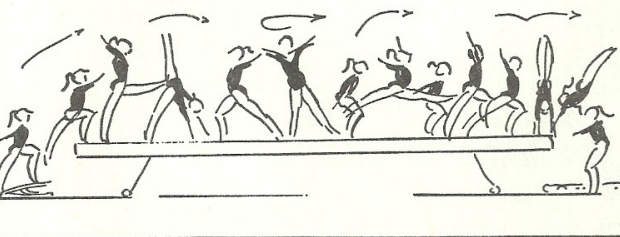
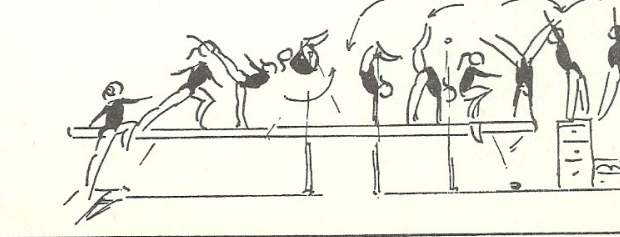
ASPECT DYNAMIQUE DU PARCOURS

1	LES ENTREES	a) en bout (transversales) b) latérales	} avec les mains ou sans mains	{ AVEC ou SANS ELAN
2	LES MARCHES	a) en avant b) en arrière c) latéralement	} sur demi-pointes avec lancement ou élévation de jambe	
3	LES SAUTILLERS (sursauts)	a) en avant b) en arrière c) latéralement	} avec lancement ou élévation de jambe	
4	LES PIVOTS ET LES TOURS	a) 2 pieds b) 1 pied c) à genou (+ mains) d) en appui manuel	} debout ou accroupie	
5	LES SAUTS	Depuis les positions fondamentales : a) impulsion 2 pieds réception 2 pieds (soubresauts) b) impulsion 1 pied réception 2 pieds (assemblés) c) impulsion 2 pieds réception 1 pied (sissonne) d) impulsion 1 pied réception 1 pied (jetés) Sans tour ou avec tour		
6	LES SORTIES	a) en avant b) en arrière c) latérales	} avec ou sans pose de mains	

* Sol = idem sans les entrées et les sorties.

A	<p>Entrée latérale, siège écarté déplacement arrière relevé, demi-tour, marche avec obstacles sortie en bout par saut vertical</p>	
B	<p>Entrée en bout, mains-pied marche en avant sur 1/2 pointes pivot, marche en arrière sortie latérale par saut vertical</p>	
C	<p>Entrée en bout sur un pied quadrupédie et siège écarté relevé et marche en avant pivot accroupi en bout sortie arrière par saut vertical</p>	
D	<p>Entrée latérale, pose deux mains et un pied à l'extérieur, relevé avec 1/4 de tour déplacement en fente avant sortie en bout en lançant une jambe et saut en extension</p>	
E	<p>Entrée en bout au siège écarté relevé et quadrupédie jambes tendues, retour au siège écarté (fourchette), relevé et saut vertical sur place sortie en bout par saut groupé appel un pied</p>	
F	<p>Entrée latérale, mains-pied une jambe tendue latéralement fente avant et planche avant demi-tour par pivot sur jambe avant, sautillers (alternatifs) sortie en bout, roue 1/4 tour sur plinth</p>	

<p>G</p>	<p>Entrée en bout sur un pied et avec 1/4 de tour et relevé 1/4 de tour et par lancer de jambe en arrière 1/2 tour marche avec lancer de jambe siège et renversement, siège écarté et sortie avec 1/2 tour de l'appui facial</p>	
<p>H</p>	<p>Entrée en bout, pied puis genou relevé et saut vertical avec changement de jambe, déplacement avec glissés latéraux, sortie en bout en roulade avant</p>	
<p>I</p>	<p>Entrée latérale en appui facial tour complet et relevé sur une jambe, déplacement avec élévation d'un genou et rotation inverse du buste, pivot sur demi-pointes accroupi sortie en bout en roulade arrière</p>	
<p>J</p>	<p>Entrée en bout, placement du dos et pose d'un pied, planche faciale sauts (2 pieds, réception 2 pieds, soubresaut) sortie en roue en bout</p>	
<p>K</p>	<p>Entrée latérale, 2 mains - 1 pied jambe tendue latéralement passage à genou et placement du dos, relevé en fente saut appel 1 pied, réception 2 pieds (assemblé) pivot accroupi et sortie en bout avec 1/2 tour (départ de dos)</p>	
<p>L</p>	<p>Entrée latérale, placement du dos jambes tendues écartées déplacement arrière avec lancer de jambe, 1/2 tour, pose d'un genou, placement du dos 1 jambe levée et sortie costale par l'appui renversé</p>	

<p>M</p>	<p>Entrée latérale, pose d'un pied entre bras, une jambe tendue latéralement, pivot relevé et marche par flexion une jambe, pivot et appui facial bras fléchis pivot accroupi et sortie en bout par l'appui tendu renversé et roulade en avant</p>	
<p>N</p>	<p>Entrée latérale, engager 1 jambe siège écarté et appui ventral relevé et planche appui renversé passage suivi de fourchette siège jambes levées verticalement relevé sur une jambe et sortie en bout en roue d'un bras</p>	
<p>O</p>	<p>Entrée latérale, pose des pieds entre les mains, pivot et saut enjambé (grand jeté), sortie en bout, impulsion une jambe et rotation avant (barre fixe)</p>	
<p>P</p>	<p>Entrée en bout (avec trampoline) roulade en avant, 1/2 tour plané marche en arrière, sortie en bout par pirouette (1 tour) départ de dos</p>	
<p>Q</p>	<p>Entrée en bout sur un pied roue, pivot, saut grand écart sur place sortie en bout par appui tendu renversé latéral et 1/4 tour</p>	
<p>R</p>	<p>Entrée latérale, une main un pied planche avant, renversement arrière par crochet de jambes marche accroupie sortie en bout sur plinth en roue-rondade suivie de saut en extension (départ de dos)</p>	

Conclusion

C'est au cours des premières étapes de l'activité gymnique que s'ébauchent et se construisent les fondements essentiels de cette discipline sportive.

Doit être délaissée l'idée fautive d'un apprentissage fait de l'addition de gestes de plus en plus complexes ou l'adjonction bout à bout d'actions multiples dans une démarche allant du facile au difficile, du simple au complexe.

L'activité du gymnaste, des premiers schèmes sensori-moteurs aux opérations les mieux intériorisées, n'est que le produit de constructions progressives, constante élaboration de structures nouvelles à partir de la construction de structures élémentaires antérieures. Un rapport de réciprocité fait que l'un ne peut exister et n'avoir d'intérêt que par l'autre.

De cet ensemble se dégage alors un système cohérent de relations internes permettant, au travers d'une organisation rationnelle, la mise en œuvre de conduites adaptatrices ordonnées.

TABLE DES MATIERES

PRESENTATION	3
CHAPITRE 1 - RAPPEL THEORIQUE	5
CHAPITRE 2 - TABLEAU SYNOPTIQUE DE L'ACTIVITE GYMNIQUE	11
CHAPITRE 3 - FORME DE TRAVAIL PROPOSEE : LE PARCOURS GYMNIQUE	15
CHAPITRE 4 - ORGANISATION	17
CHAPITRE 5 - LES PARCOURS GENERAUX	21
CHAPITRE 6 - GRILLE DE COMPOSITION DES PARCOURS N° 1	35
CHAPITRE 7 - GRILLE DE COMPOSITION DES PARCOURS N° 2	39
CONCLUSION	53