



# **FORMATION**

## **MSIn**

## **GAF-GAM**

**Module : Préparation,  
construction et  
animation d'une séance  
d'activités gymniques  
acrobatiques**

---

**Formation des  
Cadres**

**2014**



---

## Gestion de groupe / prise en mains d'un groupe

### Accueil dans la salle

Le moniteur doit arriver à l'avance pour préparer la salle et pouvoir accueillir les gymnastes. Il est bien de commencer l'entraînement par un rassemblement des gymnastes. Le moniteur qui est ponctuel lors des entraînements pourra également l'exiger de ses gymnastes.

### Le moniteur

Un moniteur doit être dynamique dans son comportement et être attentif à ses gymnastes. L'attitude et le comportement du moniteur influent inévitablement sur la qualité du vécu des gymnastes. Les rapports mutuels et le climat général peuvent être améliorés en agissant sur les modalités perceptives et sur les différents canaux sensoriels qui dans la communication sont le plus sollicités :

- Visage agréable et souriant
- Attitude accueillante
- Voix gaie, intonation entraînante et chaleureuse

### L'importance du langage

La communication verbale doit être soigneusement étudiée, sachant que, dans le processus éducatif, elle prend une place prépondérante. La qualité de l'information que reçoit le gymnaste va avoir une influence considérable sur son comportement.

Après la vision, l'audition est chez l'enfant la modalité perceptive la plus utilisée. Le son perçu, la tonalité de la voix, la signification accordée aux mots et aux phrases prononcées, tout aura un impact sur la transmission des messages.

Parole positive, encouragements et corrections pendant les exercices montrent que le moniteur est présent. Il doit être capable de maîtriser son langage. L'utilisation des mots les plus courants seront formulés judicieusement suivant l'effet recherché.

### Technique de la gestion, de communication face au groupe

Il est plus efficace de ne donner qu'une seule consigne courte, claire et précise à la fois (c'est-à-dire par atelier et lors des corrections).

### *Les mots ont un pouvoir...*

Le moniteur devra utiliser un langage simple, des mots justes et bien choisis. Des mots ayant une charge affective plaisante, amusante, positive. Privilégier l'utilisation de métaphores. Veiller à être poli et courtois. Le gymnaste est un futur adulte, il est aussi du rôle du moniteur de l'éduquer à la valeur fondamentale, que sont entre autres, le respect de soi et des autres, l'écoute, la politesse, le dépassement de soi.



Quelques exemples :

Utilisation de parole dévalorisante :

- « Les garçons ne sont pas peureux... » cela induit indirectement que les filles le sont.
- « Lance-toi, Bouboule ! » l'enfant qui a un surpoids est déjà bien assez montré du doigt par les enfants et notre société actuelle, pourquoi continuer à l'enfoncer, cela ne l'aidera pas.
- « C'est malin, tu n'es vraiment qu'un bon à rien ! » le gymnaste vient de faire tomber une chaise, il est déjà mal vis-à-vis de ses partenaires d'entraînement. Il se sent déjà visé par le regard de tous, pourquoi continuer dans cette voie ?

Les subtilités d'utilisation de mots à usage courant :

- Le mot « mais » a pour effet d'annuler l'affirmation contenue dans la phrase qui précède.  
Exemple : « C'est bien ce que tu viens de faire mais tu as fléchi les jambes »
- La conjonction « et » serait plutôt à conseiller pour maintenir l'effet positif tout en induisant la notion de progrès.  
Exemple : « c'est bien et maintenant fais ton exercice avec les jambes tendues »

La formulation des phrases donnent un impact totalement différent sur les gymnastes :

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| - Ce n'est pas mauvais      | → c'est bon                       |
| - Ce n'est pas mal          | → c'est bien                      |
| - Ce n'est pas difficile    | → c'est facile                    |
| - Essaie encore             | → refais-le, recommence           |
| - Ne fléchis pas tes jambes | → garde tes jambes tendues        |
| - N'hésite pas              | → aie confiance, tu peux le faire |
| - Il n'y a rien à craindre  | → tout ira bien                   |
| - Ne sois pas triste        | → souris-moi                      |

La parole peut induire la réussite proche (ou différée) et faire effet d'annonce :

Exemple : « Tu peux le faire », « Tu vas le faire », « Je sais que tu peux le faire seule, sans aide »

Le moniteur a un rôle incitateur. Il utilise souvent le questionnement : « Qui a compris ? », « Où peut-on retrouver le même exercice ? », « Qui peut nous le montrer ? », ...

Ces questions peuvent faire suite à des explications sur des gestes analogues et entraîner de multiples réponses. Attention, il faut laisser le temps à l'enfant de répondre.

« Avait-il les jambes tendues ? » sollicite la participation de tous à l'appréciation de la qualité de la démonstration.

« Ahahahahahahahhhh », « Beurk » font partie des onomatopées qui peuvent accompagner un travail collectif de recherche esthétique de jambes belles et bien tendues (ahahah) ou fléchies et vilaines (beurk). Tout comme les cris d'animaux accompagnent l'usage des métaphores animalières.



### Placement du moniteur dans la salle

Il est primordial que le moniteur ait toujours une vision globale de tout le groupe.

Il doit placer ses ateliers de façon à les avoir à l'œil, même s'il se place à un atelier plus spécifique pour une manipulation.

### Les sanctions

En cas de comportement inadapté, comment sanctionner ? Trouver des progressions dans la sanction. Ne pas donner de connotations négatives à des exercices.

Le moniteur attend d'un groupe qu'il soit :

- Discipliné, calme, dynamique
- Intéressé et suit les circuits, les ateliers proposés
- Ponctuel, poli
- Respectueux des consignes

Pour intéresser les gymnastes, pour qu'ils vous respectent... Soyez cohérent avec ce que vous mettez en place...

### L'apprentissage

L'apprentissage, c'est :

- Construire les phases clés du mouvement
- Travailler les actions principales séparément
- Rassembler les actions en situations aménagées
- Pratiquer en toute sécurité.
  - o Trop de tapis vaut mieux que pas assez
  - o Vérifier la stabilité des agrès et des porte-mains
  - o Prendre soin des tapis et des agrès car ils coutent chers
- Prévenir les blessures de répétitions





## Plan d'une séance d'entraînement – contenu de l'entraînement

Organiser des séances adaptées aux caractéristiques de l'âge et du niveau des gymnastes dont le moniteur a la charge est primordial.

Une séance d'entraînement est subdivisée en plusieurs parties : elle commence par un échauffement et se finit par la fin de séance. Se place au centre, le corps de la leçon où on y retrouve le travail aux agrès ou sur la toile. Pour que la séance soit productive et éviter les pertes de temps entre les différentes parties, il est important de préparer ses séances et de prévoir au mieux toutes les contraintes et obstacles qui pourraient subvenir.

On y retrouve :

- L'échauffement cardio-vasculaire
- L'échauffement articulaire
- La préparation physique générale
- La préparation physique spécifique
- Le travail aux agrès ou sur toile
- Le retour au calme

### La préparation

Pour préparer sa séance correctement il faut pouvoir répondre à ses différentes questions : Quel est le niveau de mes gymnastes ? Quels sont leurs objectifs ? Quels sont mes objectifs ? Que vais-je mettre en place pour y parvenir ?

Placer son matériel à l'avance et penser le matériel en fonction des ateliers prévus permet un gain de temps immense lors des entraînements.

Veiller également à la sécurité : vérifier son matériel, sécuriser ses ateliers, ses agrès en fonction de ce qui va être travaillé.

### L'échauffement

L'échauffement est une activation cardio-vasculaire qui a pour but d'augmenter la température du corps, d'améliorer l'état de vigilance, la vitesse de réaction et de contraction musculaire et la coordination neuromusculaire.

L'échauffement ne doit pas être négligé. Il est important de le préparer, de le structurer. Il faut y inclure des exercices ludiques en relation avec les objectifs à court, moyen et long terme. Son contenu doit être varié et les exercices incorporés doivent être évolutifs.

*L'échauffement, c'est le moment d'observer les gymnastes et de donner le ton de l'entraînement.*

Il doit être :

- Adapté au groupe de gymnastes rencontrés et à leurs capacités motrices
- Directement en lien avec la séance et ses objectifs. Cela permet un gain de temps.
- Rigoureux sur le plan technique. Corriger sans cesse les gymnastes.

Pour varier les échauffements, le moniteur peut modifier le type ou la forme de ceux-ci.



### Type d'échauffement

- Individualisé
- Chorégraphique
- À l'engin
- Ludique
- Spécifique (techniquement, à une partie du corps)
- De compétition
- De routine
- À thème

### Formes d'échauffement

- En ligne
- Par vague
- En cercle
- En miroir
- En circuit
- ...

### Construction de l'échauffement

La première étape consiste à échauffer le corps de manière globale (environ 10 minutes) et de spécifier ensuite les groupes musculaires et les techniques particulières (10 à 20 minutes)

Il est scindé en 2 parties :

- L'échauffement cardio-vasculaire (exercices simples et ludiques sous forme de routine ou autres).  
Objectifs : augmenter la température musculaire pour accroître la réactivité du système nerveux et la contraction musculaire. C'est un moment de préparation, une transition.
- L'échauffement articulaire : mobilisation des différentes articulations du corps.  
Objectifs : hydrater les cartilages se situant aux extrémités des os dans le but de les préparer au mieux à l'activité.  
Le cartilage fonctionne au sein de l'articulation comme une éponge, il absorbe son liquide (qui le nourrit) grâce aux cycles de compression/décompression.

### Préparation physique

#### Préparation physique générale

Préparation globale qui prépare le corps à travailler de manière générale. Ce sont des exercices qui ne demandent aucune charge mentale (préparation musculaire, mise en route...). C'est un renforcement musculaire global.



Le but : améliorer la condition physique générale, affiner sa silhouette (endurance et endurance de force +++)

Ces exercices sont généralement placés dans l'échauffement ou lors des circuits intermittents de début de saison.

### Préparation physique spécifique

Préparation spécifique liée aux actions musculaires retrouvées en gymnastique (circuit bras tendus, fléchis, anneaux, jambes,...), à des exercices orientés vers des éléments.

Le but : être fort pour être capable de réaliser le bon geste technique. Développer les qualités physiques de manière spécifique 'force, puissance, souplesse, explosivité et vitesse'.

Il est important d'adapter cette PPS en fonction des périodes et de varier les contenus pour éviter « l'habitude ».

On peut y retrouver des exercices basés sur l'alignement et les courbes, un circuit bras fléchis, bras tendus, un circuit spécifique jambes, souplesse active...

### Préparation physique orientée

Préparation en lien direct avec la technique = exercices d'apprentissage = préparation technique.  
Ce sont des exercices qui viennent soit :

- De la décomposition d'un geste global
- Qui préparent un geste technique

Le but : renforcement orienté vers la technique

### La fin de séance




C'est le moment accordé aux gymnastes pour le relâchement musculaire et le stretching.

Exercices de dé-coaptation d'épaules, stretching ciblé, travail des chaînes musculaires, travail en posture.

Objectif : relâchement articulaire et musculaire retour au calme.

Adaptez en fonction des groupes musculaires sollicités. Varier les exercices.

Exemples :

<b>Abducteurs + lombaires</b> <i>Abduction jambes + rotation dos</i>  = lever sur le côté		Les épaules bien au sol. Angle droit entre la cuisse et le genou.  30 secondes à droite 30 secondes à gauche
<b>Abducteurs/Fessiers</b> <i>Abduction jambes + extension</i>  = lever sur le côté + derrière		Croiser la jambe et pousser avec le bras opposé (rotation). Garder le dos droit.  30 secondes à droite 30 secondes à gauche
<b>Fessiers</b> <i>Extension des jambes</i>  = Tirer vers l'arrière		Croiser une jambe sur l'autre, bassin au sol, nez sur le genou.  30 secondes à droite 30 secondes à gauche



<p><b>Adducteurs</b> Adduction des jambes = <i>serrer les jambes</i></p>		<p>Dos plat, genoux fléchis en <b>angle droit</b> (fesses au-dessus des genoux). En appui sur les coudes. <b>30 secondes</b></p>
<p><b>Ischios Jambier</b> Flexion des genoux = <i>plier les jambes</i></p>		<p>Assis, dos droit, <b>jambes tendues, pointes fléchies</b>. <b>30 secondes</b></p>
<p><b>Ischios Jambier</b> Flexion des genoux = <i>plier les jambes</i></p>		<p>Bassin bien au sol. Une main dans le creux du genou, l'autre sur la cheville. <b>30 secondes à droite</b> <b>30 secondes à gauche</b></p>
<p><b>Psoas Iliaque</b> Flexion des hanches = <i>jambes vers l'avant (équerre)</i></p>		<p>Genoux au sol sur un coussin, genoux de la jambe avant au-dessus du pied. Etendre la <b>hanche arrière</b> (bassin vers l'avant) et épaule droite. <b>30 secondes à droite</b> <b>30 secondes à gauche</b></p>
<p><b>Soléaires-Jumeaux</b> Extension des pointes = <i>pointes de pieds tendus</i></p>		<p>En appui contre le mur, talon au sol. Dos plat, ventre serré. <b>30 secondes</b></p>
<p><b>Dorsaux/ Para-vertébraux</b> Extension du dos = <i>Dos rond, banane</i></p>		<p>Pieds au sol écarté largeur épaules. Tête au sol. Croiser les bras par l'extérieur. <b>30 secondes</b></p>

Tout comme pour le début de séance, c'est l'occasion de rassembler les gymnastes et d'effectuer un débriefing sur le déroulement de la séance.

### Conclusion

Fixer des objectifs... s'y tenir... y arriver !

S'adapter... Organiser... Réorganiser... Recommencer.

Travailler la base... pour plus de difficultés et plus de qualité

Faire un peu de tout... tout le temps





## L'animation d'une séance

### Le corps de la leçon

C'est le moment des rotations aux agrès ou du travail sur la toile.

La durée de cette partie de séance dépendra :

- Du moment de la saison (période de pré, in ou post-compétitions)
- Du niveau technique et physique des gymnastes
- Des objectifs à court, moyen et long terme
- De la place disponible dans le gymnase, du matériel à disposition (ex : nombre de trampolines)

La dose de travail aux agrès/sur toile par rapport à la PP dépend du niveau des gymnastes. A noter cependant que peu importe le niveau des gymnastes, un ATR est un ATR, une chandelle est une chandelle, la technique de ces éléments ne doit pas changer sous prétexte que nous avons un groupe de Division 5 ou un groupe de Division 1 face à nous.

#### *Gymnastique artistique*

#### *Trampoline*

70% de PPG/S  
30% de travail aux agrès

Pour les débutants :

25-30% de PPG/S  
75-80% de travail sur toile

50% de PPG/S  
50% de travail aux agrès

Pour les initiés :

40% de PPG/S  
60% de travail sur toile

40% de PPG/S  
60% de travail aux agrès

Pour les entraînés :

20% de PPG/S  
80% de travail sur toile

#### **IMPORTANT :**

Ce ne sont que des chiffres !!! Il est bien entendu que pour un groupe débutant d'1h30 semaine, si vous passez votre temps à faire de la PP, les gymnastes ne viendront plus... Il est donc important d'identifier ses priorités et d'orienter son travail en fonction (Routine à l'agrès = PP orientée)

## Formes de travail

### Différences entre les formes de travail (travail global, travail par progression, travail par montages)

- Globale
- Analytique – progression (parcours, mini-circuits, ateliers, éducatifs)

Comment choisir sa méthode de travail ? Elle doit être :

- La plus efficace par rapport à l'objectif poursuivi
- Celle avec laquelle le moniteur est la plus à l'aise et en accord avec son mode de fonctionnement



Il est primordial que le moniteur soit convaincu du succès pédagogique de la méthode choisie.

Un des choix possible serait celui-ci : travailler en réalisant des parcours basés sur la méthode analytique tout en insérant des reproductions de gestes globaux dans la réalisation de mini-circuits. Ce choix permet de bien décortiquer le geste gymnique et permet au gymnaste de s'exercer sur une compétence particulière.

Souvent ces ateliers sont aménagés en 'solution facilitante', afin de permettre la réalisation ciblée de la compétence recherchée, tout en limitant les facteurs limitants.

Pour réaliser des montages, des ateliers, des éducatifs, il faut décortiquer l'élément et proposer des exercices/montages pour travailler les différentes phases.

## **Procédés d'enseignement**

Ce sont les moyens ou procédés qu'on utilise pour amener à la réalisation d'un exercice.

Ces procédés devront amener les gymnastes à :

- Prendre confiance en eux
- Prendre conscience du geste technique
- Prendre conscience du placement du corps et des segments

### Procédés pédagogiques

Exercices avec moyens annexés, protection ou aide extérieure.  
Facilitent la prise de conscience des sensations neuromusculaires.

### Procédés techniques

Etude préparatoire de l'élément.  
Tous les éléments de base peuvent être considérés comme des procédés techniques.

## **Principes de progression et moyens d'intensification**

Il existe diverses manières d'augmenter la difficulté d'un exercice. L'entraîneur a donc le choix parmi une panoplie de situations afin de varier un maximum les exercices.

Il peut notamment :

- Jouer sur le déplacement du centre de gravité (longitudinal, vertical, transversal)
- Intensifier la sollicitation musculaire
  - o Charge supérieure
  - o Répétition plus élevée
  - o Éloignement du centre de gravité
- Augmenter la difficulté de coordination de l'exercice et la correction
- Diminuer la base de sustentation, augmenter la hauteur de l'engin
- Utiliser les engins fixes, semi-mobiles, mobiles
- Augmenter la difficulté

Attention, tout ceci ne doit pas être réalisé au détriment d'une exécution parfaite.

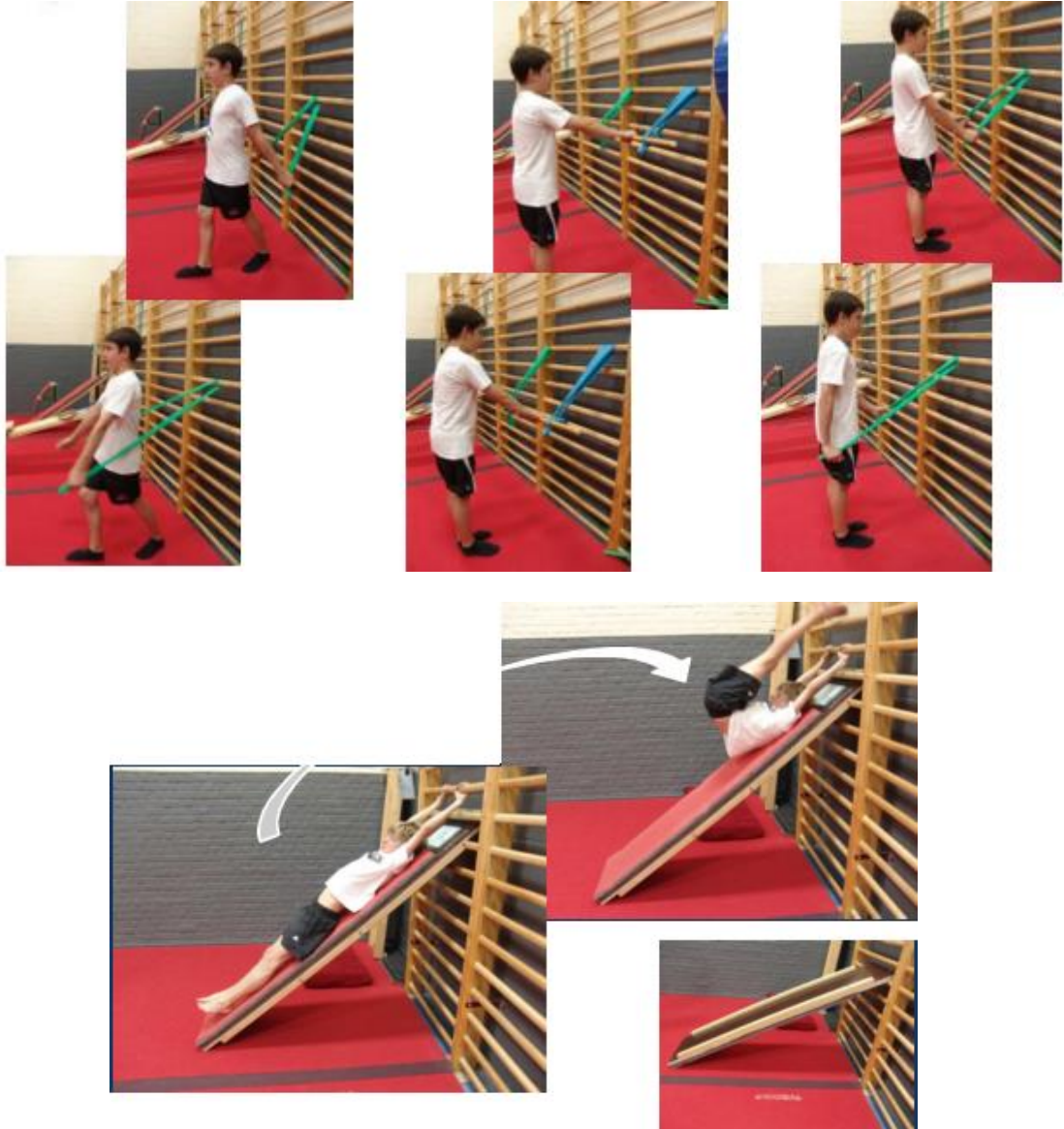


## Utilisation du petit matériel

### Commun GAF-GAM-TR

Matériel utilisé pour :

- La préparation physique







- L'assouplissement



- Les fosses





- Les cordes



- Les sangles murales



- Les coussins



Plateau de proprioception à bascule



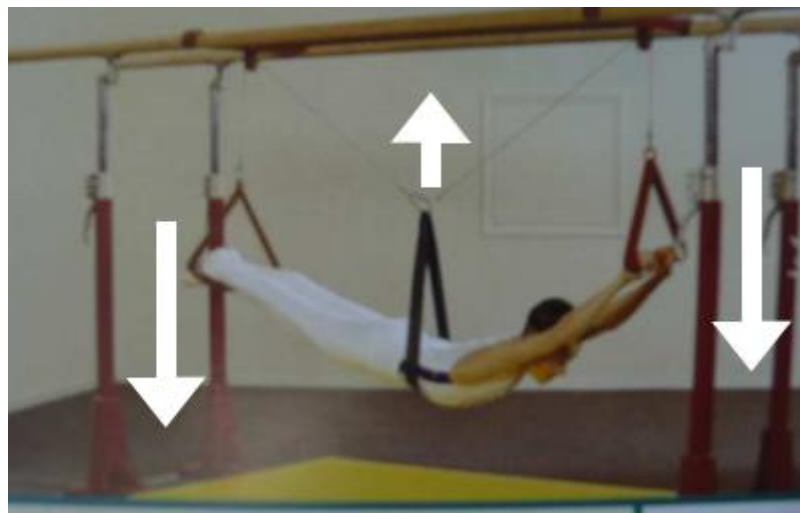


- Les trampolines

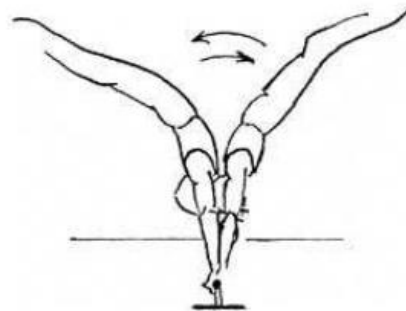


- L'alignement (ATR, courbes)









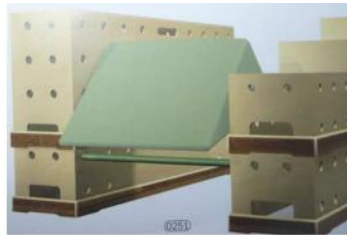


- L'acrobatie





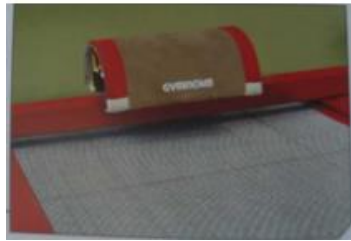
- Les rouleaux



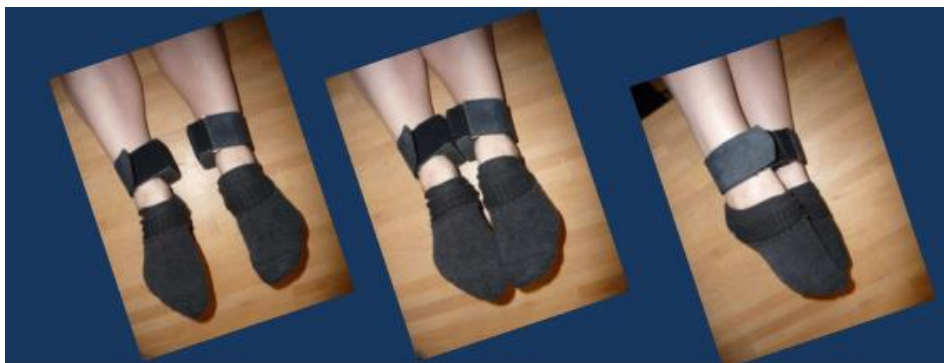


Commun GAF-GAM

- Le saut



- Les blocs-poignets et serres-chevilles





- Les lanières

Matériel utilisé pour le travail des longs élans à la barre fixe (et aux anneaux) et des exercices proches de la barre (Endo, Stadler, Adler,...)

Lors de l'apprentissage des grands tours (volées) aux barres asymétriques (GAF), à la barre fixe ou aux anneaux (GAM), l'utilisation des sangles est essentielle.

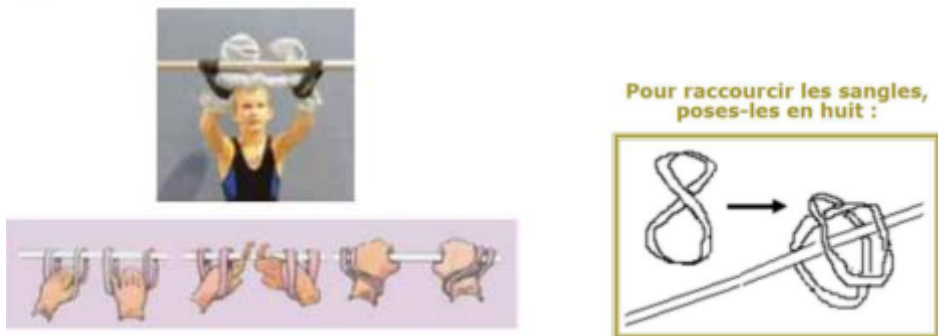
Cela commence par des balancés de faible amplitude, qui avec l'entraînement, évoluent vers les grands tours.

Avantages des lanières :

- La sécurité (on tient bien à la barre ou aux anneaux)
- Pas de blessures aux mains
- Les répétitions d'exercices sont illimitées

Avant toute utilisation, il est de la responsabilité du moniteur de vérifier le bon état des sangles, une taille adaptée aux poignets du gymnaste (trop courtes = douleurs ; trop longues = le poignet peut glisser), et un positionnement correct sur la barre.

On peut utiliser les sangles directement sur la barre fixe (avec comme protection un gant cousu en jeans) ou avec un tube PVC qui coulisse sur la barre fixe (avec comme protection des poignets type « tennis »).



**Pour l'apprentissage du grand tour dorsal :**



**Pour l'apprentissage du grand tour palmaire :**





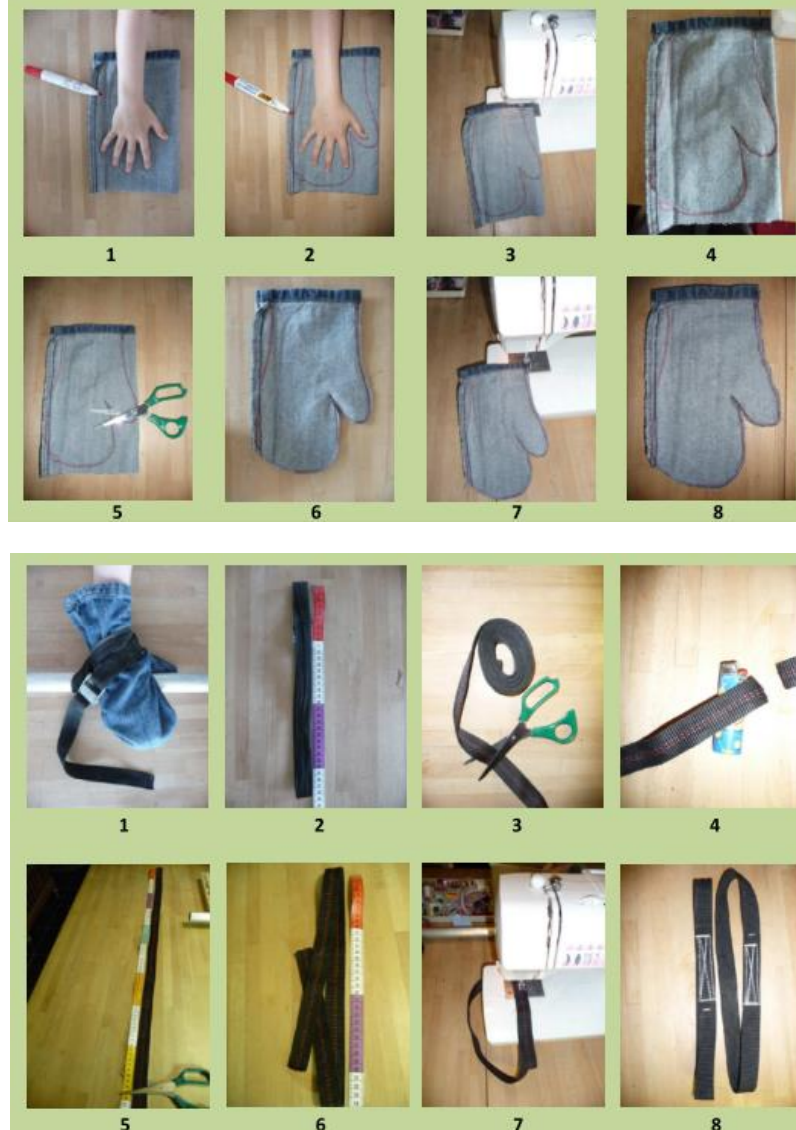
Pour l'apprentissage du grand tour cubital :



Pour l'apprentissage des grands tours aux anneaux :



### Réalisation de lanières et de gants...





### Matériel GAF

- Chorégraphie / miroir et barre de danse





- Poutre



- Barres asymétriques





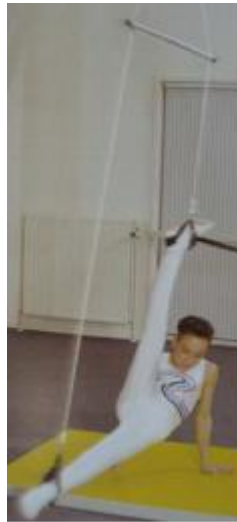


## Matériel GAM

- Cheval d'arçons









- Les anneaux







- Les barres parallèles





- La barre fixe





## Matériel TR



## Bases fondamentales du mouvement

Les bases fondamentales du mouvement sont reprises ci-dessous :

- La réception : la maîtrise des réceptions est très importante parce qu'elle garantit la sécurité du gymnaste et que c'est le mouvement qui se répète le plus en gymnastique. En trampoline, l'arrêt sur la toile est le premier apprentissage à réaliser avec les gymnastes.
- La position statique :
  - o Les déplacements
  - o L'équilibre
  - o Les suspensions/balancés
  - o Les appuis

L'importance des positions statiques ne peut être sous-estimée. Elles englobent de nombreuses habiletés (grand écart, équerre,...).

Les positions statiques constituent la base de tous les balancements, de tous les déplacements et de tous les sauts.

Les appuis sont les positions statiques qui se caractérisent par la stabilité du corps et qui s'exécutent les épaules au-dessus de l'engin contrairement aux suspensions où les épaules sont sous l'engin et où les équilibres sont instables.

Quelques exemples d'appuis existants en gymnastique : appui facial, équerre jambes écartées ou serrées, appui dorsal, appui renversé, appui tendu renversé, appui renversé sur la nuque (chandelles), appui renversé sur la tête et les mains (trépied), appui brachial, appui manuel et pedestre (ours, pont,...)

Les suspensions peuvent diversifier au niveau de la position du corps :

- Suspension tendue faciale
- Suspension tendue dorsale
- Suspension mi- renversée





Et au niveau des mains :

- Pronation (ou dorsale) : le dos de la main se présente au regard
- Supination (ou palmaire) : la paume de la main se présente au regard
- Cubitale : le petit doigt se présente au regard
- Croisée

- Les courbes
- Les rotations : en gymnastique, il existe de nombreux termes pour décrire et citer les rotations : vrille, pivot, salto, pirouette, roulade, cercle, tour.

Les rotations sont fonction de l'axe autour duquel elles ont lieu :

- Autour de l'axe latéral : salto costal
- Autour de l'axe transversal : salti avant et arrière
- Autour de l'axe longitudinal : vrille
- Les impulsions : cette famille regroupe les mouvements des activités qui produisent un déplacement rapide du corps.

Impulsions de base :

- Sur 1 jambe
- Sur 2 jambes
- Sur 1 bras
- Sur 2 bras



\*

\*

\*

**+++ Mathieu Leclercq, Didier Lefébure, Grégory Trullemans – 2014 +++**

