













Gymnastique. Mode d'emploi : du renversement acrobatique à l'ATR







« noyau des acquisitions gymniques »

(15 à 20 séances, soit environ 30h)

Serge REITCHESS , novembre 2016 copyright SNEP-FSU -93

	<p>L'acquisition d'un renversement dynamique permet de construire une intelligence sensori-motrice et une tonicité posturale. L'alignement mains-épaules-dos suppose le recul des épaules, le regard vers le bas, le placement du dos, le gainage. Se renverser, être capable de se déplacer sur les mains suppose la ceinture scapulaire, construire des repères kinesthésiques, ... et un réajustement permanent de la posture.</p> <p>Critères de réussite : à chaque atelier, respecter les contraintes + tenir 3 fois 15 sec, c'est-à-dire faire la figure demandée pendant 15 secondes, s'arrêter, et recommencer 2 fois 15 secondes</p> <p>De 0 à 8, l'élève dispose d'un milieu sécurisant, qui permet l'engagement dans l'action et la construction d'un alignement grâce à plusieurs appuis.</p>	
1		<p>Renversement « faire la brouette » « Avec un appui jambes tendues (à un mètre de haut), tu recules tes mains le plus près possible du bloc mousse, et tu reviens au point de départ ». 3 x 15 sec. « Pour réussir, tu dois monter le bassin au-dessus des épaules et chercher un alignement ». « Tu regardes tes mains »</p>
2		<p>« Le trépied », renversement avec aide « Tu poses ton front sur le tapis (les mains en appui devant les yeux) et tu montes tes jambes, épaules et dos appuyés sur le bloc mousse». Un appui intermédiaire est proposé par un partenaire pour monter la première jambe (le pareur a les mains à plat, comme une marche d'escalier) La jambe libre, les épaules et le dos vont se poser sur le bloc. Tenir puis revenir à la position initiale 3 fois/15 sec.</p>
3		<p>« le trépied » renversement sans aide Pose du front sur le tapis ; pose des mains à plat devant les yeux. Jambes tendues pour tenir le corps, dont une pousse sur le sol. La jambe libre, les épaules et le dos vont se poser sur le block par poussée des mains. Tenir puis revenir à la position initiale 3 fois/15 sec.</p>
4		<p>« Le trépied », avec seulement l'appui des pieds sur le mur IDEM 3+ recul des appuis du bloc de parade. Jambes tendues pour tenir le corps. Seuls les pieds reposent sur le block de parade. Tenir puis revenir à la position initiale 3 fois/15 sec.</p>
5		<p>« Le trépied + faire la bouteille » entre le mur et un partenaire Pose des appuis au MILIEU du tapis au sol (50 cm). Jambes tendues pour tenir le corps, seuls les pieds reposent sur le block de parade. « Tu poses tes pieds sur le mur, tu les décolles et tu reviens vers le pareur qui attend les mains ouvertes, verticales. Tu cherches la zone d'équilibre, en essayant de la tenir (premières sensations sur la posture de référence). Tenir puis revenir à la position initiale. 3 fois/15 sec ».</p>

6		<p>Renversement sur les mains, avec appui sur le bloc (la tête ne repose plus sur le sol, elle va pouvoir reposer sur le bloc de parade)</p> <p>Pose des mains à plat sur le tapis de sol, les doigts touchent le bloc.</p> <p>La jambe libre, les épaules et le dos vont se poser sur le bloc mousse par poussée des mains.</p> <p>Jambes tendues pour tenir le corps.</p> <p>Tenir puis revenir à la position initiale 3 fois/15 sec.</p>
7		<p>Renversement sur les mains, avec seulement appui des pieds sur le mur</p> <p>IDEM+ « Une fois renversé, tu pousses en même temps sur tes mains et tes jambes pour décoller et reculer la tête, les épaules, le dos ».</p> <p>Tenir, décoller, recoller, revenir à la position initiale: 3 fois/15 sec</p> <p><i>Etape déterminante, recherche de l'alignement seul.e. Passage du statique au dynamique. Pour la première fois, je tiens seul.e sur les mains !</i></p>
De 08 à 13, l'élève va de plus en plus reculer ses mains pour construire l'alignement tête, épaules, bassin, jambes, pieds. Progressivement, il contrôle l'avancée des épaules.		
8		<p>Renversement, début de recul de la pose des mains</p> <p>« Tu sais tenir seul.e, tu peux maintenant prendre des risques et reculer les mains », « mais, pour des raisons de sécurité, tu as encore besoin d'appuyer la tête sur le tapis »</p> <p>Tenir puis revenir à la position initiale, 3 fois/15 sec.</p>
9		<p>Renversement, recul de la pose des mains, quelques appuis de la tête</p> <p>IDEM avec un tapis plus bas, recul de la pose des mains + loin au fur et à mesure des réussites.</p> <p>Quelques appuis de la tête</p> <p>Tenir puis revenir à la position initiale, 3 fois/15 sec.</p>
10		<p>Renversement, poser directement les mains loin</p> <p>Les mains sont posées loin directement (sans marcher).</p> <p>La tête touche encore parfois, mais l'élève ne laisse plus jamais partir ses épaules en avant.</p> <p>Tenir la position 3 fois/30S</p>
11		<p>Renversement, poser directement les mains loin, seuls les pieds touchent le mur</p> <p>Idem + la tête ne touche plus jamais le mur.</p>
12		<p>Renversement avec les mains de plus en plus loin du mur</p> <p>L'élève dispose d'une marque amovible qu'il place où il/elle veut, de plus en plus loin du mur.</p> <p>Il pose directement ses mains sur la marque (sans marcher), les jambes sont tendues.</p> <p>C'est réussi quand j'ai les mains au MILIEU du tapis, Tenir la position 3 fois/15 sec.</p>

13		<p>Renversement avec pose des mains au milieu du tapis</p> <p>IDEM, c'est réussi quand je réussis à poser mes mains directement (sans marcher) au MILIEU du tapis de sol (58-70cm du mur). Jambes tendues Tenir la position 3 fois/15sec.</p>
De 14 à 20, on passe à un renversement dynamique.		
14		<p>« Bouteille latérale »</p> <p>Passer d'un appui sur l'autre (sans marcher) : alléger son appui (appui sur les doigts) par une poussée de l'épaule, d'un côté puis de l'autre. Jambes tendues Tenir 2 fois/15 sec (ou plus)</p>
15		<p>« Bouteille latérale » loin du mur IDEM+ poser les mains AU MILIEU du tapis de sol Passer d'un appui sur l'autre (l'appui allégé repose sur les doigts), Tenir 2 fois/15 sec (ou plus)</p>
16		<p>Marcher sur les mains Recul de la pose des main EN MARCHANT. « Pousser les doigts, reculer, pousser les doigts, avancer ». Jambes tendues Aller-retour 2 fois enchaîné /30s et plus</p>
17		<p>Marcher sur les mains longtemps Recul de la pose des main en marchant JUSQU'AU MILIEU du tapis. « Pousser les doigts, reculer, pousser les doigts, avancer ». Jambes tendues Aller-retour 3 fois enchaîné /30s et plus</p>
18		<p>Marcher en touchant les épaules (tenir sur une main)</p> <p>IDEM en touchant les épaules ET tenir la position sur une main « pousser les doigts, toucher l'épaule, tenir 3 secondes, reculer, pousser les doigts,...) Aller-retour 3 fois /15s et plus</p>
19		<p>Marcher sur le côté en touchant les épaules</p> <p>IDEM en se déplaçant sur le côté (écarter, arrêt de 3 secondes ou plus en touchant l'épaule, serrer, écarter, toucher, serrer...) . Traverser 3 tapis Aller-retour 2 fois enchaîné /30s et plus <i>Le déplacement est de plus en plus rapide, tout en maîtrisant la tenue sur une main.</i></p>
20		<p>Marcher dans tous les sens en touchant les épaules</p> <p>IDEM, avec un aller et retour avant/arrière et un aller et retour côté. Toucher les épaules et tenir sur une main 3 sec ou plus Aller-retour 3 fois enchaîné /30s et plus</p>

Voir [le compte rendu de pratique](#) relatant un cycle en 6è sur EPS et Société (revue Contrepied)