

METHODOLOGIE DE SEANCE

SEANCE TYPE

Il s'agit pour l'animateur : de construire sa séance en respectant différents objectifs

- objectif : technique
- objectif : physique
- objectif : compétitif
- objectif : éducatif

2 styles de séance type : Exemple 1 :

- début de séance ----> échauffement
- milieu de séance --- > étude des gestes (éléments techniques)
situations éducatives
- fin de séance ----- > amélioration des qualités physiques

Exemple 2

- Echauffement général
- PPG (prépa physique générale)
- PPS (prépa physique spécifique)
- Agrès (technique des éléments)
- Souplesse - étirements

P.P.G

Mise en condition générale

- endurance (footing ou circuit d'endurance)
- force (pompes, tractions, abdominaux etc.)
- vitesse (vitesse de réalisation d'un geste)
- souplesse (active, dynamique etc.)

P.P.S

Renforcement spécifique à la gymnastique : exercices physiques par rapport aux exigences gymniques

- Ex :
- ATR, ATR en force
 - Placement du dos
 - Courbette
 - Equerre serrée, écartée, renversée

LES AGRES

Travail de base toujours à répéter

Apprentissage de nouvelles difficultés

- tout ce travail n'est pas fait au hasard, il doit être fait par rapport à un objectif (déterminé par l'entraîneur)

DURANT LA SEANCE L'ANIMATEUR DOIT :

- Elaborer des situations pédagogiques :

- motivantes
- variées
- adaptées au niveau des gymnastes
- répondant aux objectifs généraux fixés (techniques et pédagogiques)

- Assortir ces situations de consignes simples et claires

- Penser à l'organisation matérielle

- disposition du matériel dans la salle (pas d'agrès sans surveillance)
- sécurité au niveau de chaque atelier (plus de tapis que pas assez, vérification des fixations et stabilité des agrès et porte mains)

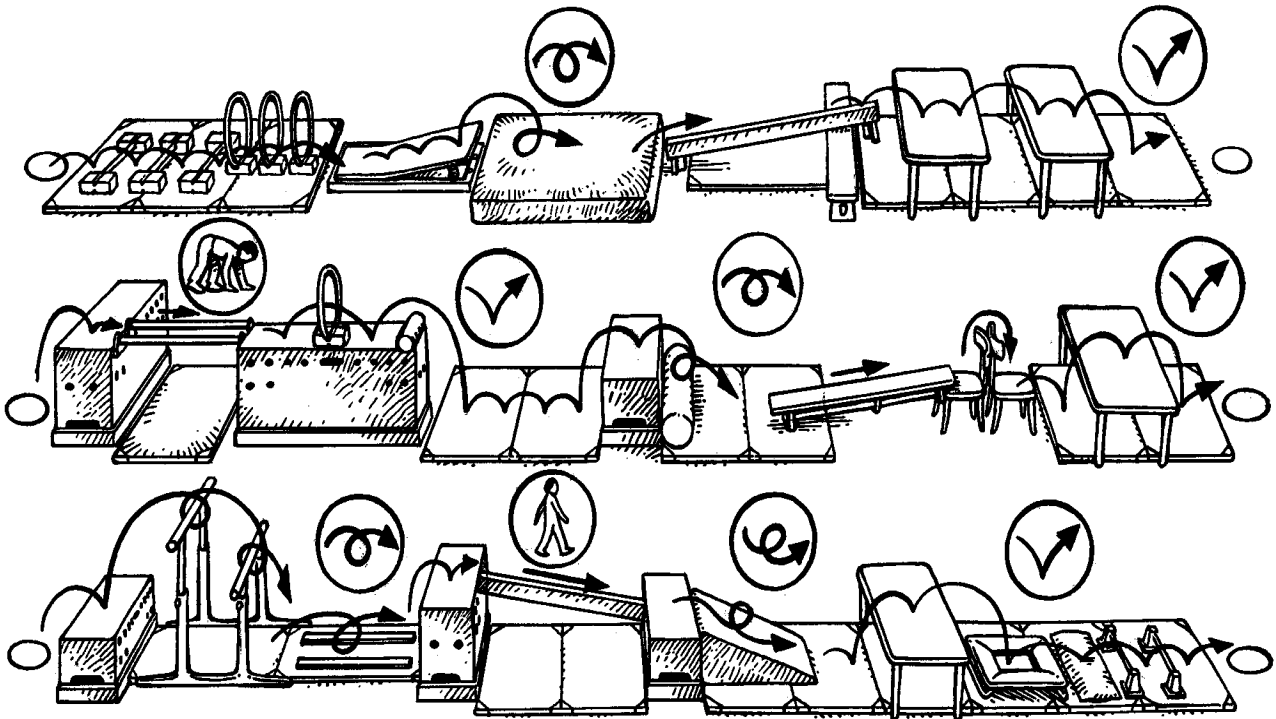
- Réfléchir sur l'organisation pédagogique nécessaire au bon déroulement de la séance
 - constitution des groupes
 - formes de travail (par ateliers, en circuit...)
 - temps de travail

- Prévoir un bilan / évaluation de séance afin de :
 - contrôler et réguler son action pédagogique (en observant le comportement des gymnastes)
 - mesurer les progrès des gymnastes (en proposant aux gymnastes en cours de séance ou à la fin, un moment de prestation individuelle ou collective)
 - construire les séances suivantes en cohérence avec celle que l'on vient de faire (en s'efforçant de noter après coup les phases positives et négatives de la séance : bilan)
 - remettre en cause ses choix d'objectifs et d'exercices (trop faciles, trop difficiles, peu motivants etc...)
 - aider les gymnastes à se situer (en faisant passer des tests : éléments de référence que l'on propose à des périodes différentes)

LES DIFFERENTES FORMES D'ORGANISATIONS PEDAGOGIQUES

A.LES CIRCUITS OU PARCOURS GENERAUX

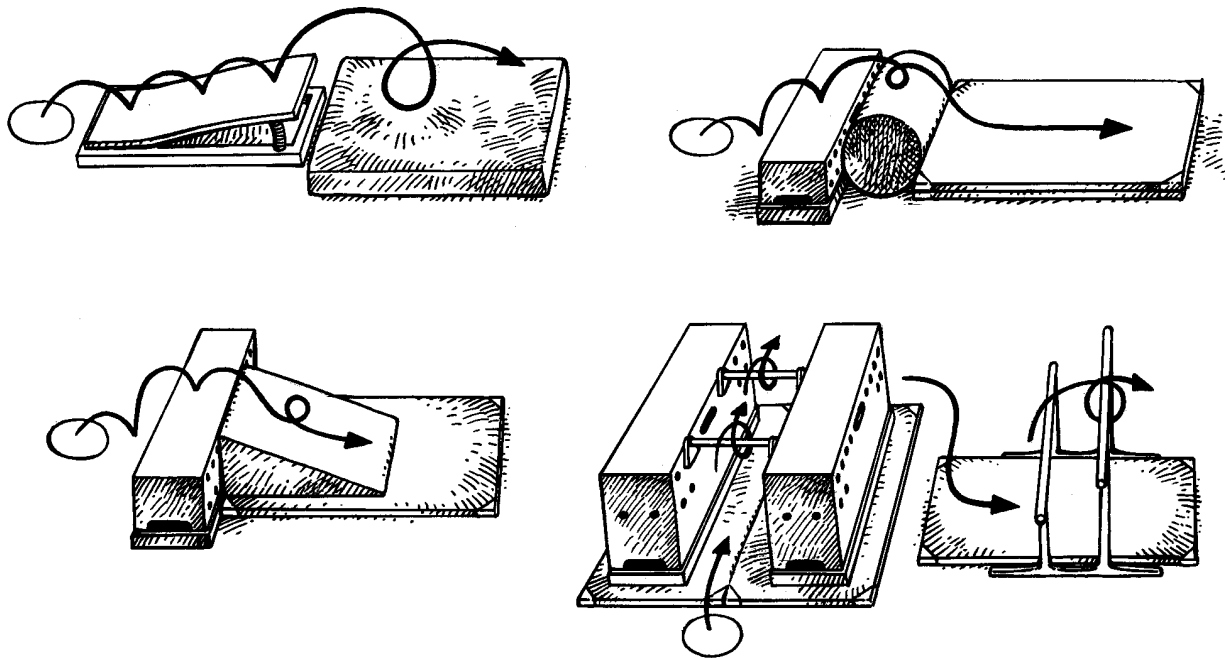
- Passage d'un atelier à l'autre suivant un trajet défini au préalable
- Ce sont des parcours qui font découvrir à l'enfant l'activité gymnique dans sa globalité
Ex : suspension, appui, évolution sur espace restreint, rotation avant, arrière, ATR etc.



B. LES CIRCUITS OU PARCOURS A THEMES

- Passage d'un atelier à l'autre suivant un trajet défini au préalable
- Ce sont des parcours qui font découvrir à l'enfant un thème précis
Ex de thème: la rotation, la réception, les balancés, etc.

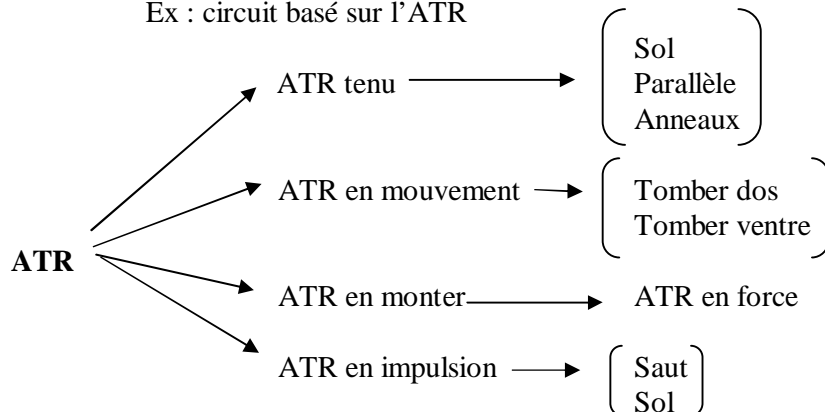
Exemple : la rotation avant



C. LE MINI CIRCUIT D'APPRENTISSAGE

- Ce sont les parcours qui aboutissent à la réalisation technique d'un élément
- Etude d'un geste à un agrès au moyen d'un circuit
- Etude d'éléments techniques isolés plus complexes : renforcement du schéma d'actions en situation inhabituelle
Ex : le saut de main, la lune au saut, le soleil, le flip, le salto etc.....

Ex : circuit basé sur l'ATR



D. LES CIRCUITS OU PARCOURS A INTERVAL-TRAINING

- ils correspondent à la formation du gymnaste. Le but est de faire acquérir tout le bagage technique et physique qui lui permettra de continuer sa progression

Ex : l'apprentissage d'un élément technique en mini-circuit

Les parcours à interval-training = c'est la répétition de gestes techniques un certain nombre de fois et pendant un certain temps en visant un objectif physiologique (l'endurance)

Exemple : mettre plusieurs ateliers en place, le gym passe sur un atelier pendant 1mn, puis 1mn de repos, et tourne de la même façon sur tous les ateliers jusqu'au dernier.

E. ORGANISATION TRADITIONNELLE

- Travail à l'agrès :
 - réalisation globale d'un geste
 - liaison et combinaison de 2 ou plusieurs gestes
 - répétition de l'exercice compétitif

CONCLUSION :

Les circuits sont des accessoires de l'entraînement et l'entraîneur ne doit jamais les négliger tant ils sont efficaces et indispensables dans l'évolution du gymnaste

LE MATERIEL

I. QUE CHOISIR POUR LES DEBUTANTS

- Optez pour du matériel pédagogique (barres éducatives, caisses encastrables...) avant d'acheter du matériel de compétition souvent inadapté aux gymnastes débutants
- Choisir des tapis légers pour le transport
- Augmenter peu à peu votre parc d'agrès pédagogiques et de tapis, ce qui permettra de multiplier les situations éducatives et évitera ainsi les « files d'attente » à un agrès
- Penser à ranger le matériel avec soin

LES METHODES ET LES FACTEURS D'APPRENTISSAGE

I. METHODE GLOBALE ET ANALYTIQUE

A. METHODE GLOBALE

Réalisation complète de l'élément à chaque passage

- peut engendrer des défauts techniques qui peuvent se stabiliser et être difficilement récupérables (geste stéréotypé qui peuvent gêner l'évolution)
- peut faire sauter des étapes
- notion de peur lorsque l'on ne sait pas faire un élément

B. METHODE ANALYTIQUE (part-méthode, très utilisée au trampoline)

Découpage de l'élément en parties qui sont apprises séparément

II. METHODE ACTIVE ET PASSIVE

A. METHODE ACTIVE

Réalisation volontaire selon son propre programme d'actions

B. METHODE PASSIVE

Réalisation d'un élément soumise à une manipulation extérieure

- difficulté d'apprendre car il n'y a pas de construction de repères
- dépendance vis à vis de l'entraîneur

III. APPRENTISSAGE GROUPE OU DISTRIBUE

A. APPRENTISSAGE GROUPE

Rapprochement des phases d'apprentissage

B. APPRENTISSAGE DISTRIBUE

Existence d'une pause entre chaque phase d'apprentissage

- phénomène d'oubli (intellectuel, sensitif et moteur)
- avantage : peut éliminer des éléments parasites

METHODES FAVORISANT L'APPRENTISSAGE

I. GYMNASTE

- capacité de concentration
- persévérance / motivation
- représentation mentale
- compréhension / mémorisation
- notion de stress et d'émotion
- utilisation des repères (capacité à les utiliser)
- aptitudes physiques et les pré-requis
- répétition (nombre de passages)
- l'âge

II. ENTRAINEUR

- informations verbales (nécessaires, précises, simples, adaptées...)
- informations visuelles (démonstration, vidéo)
- informations graphiques ou écrites
- aides manuelles
- aménagement du milieu et éducatifs
- observation / évaluation / remédiation