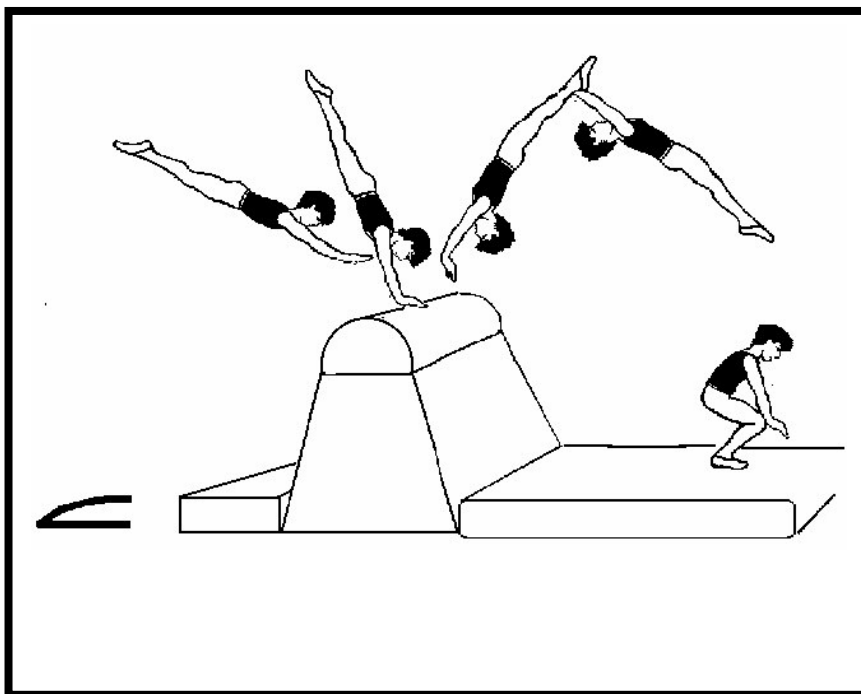


Objectif LUNE



**APPRENTISSAGE du SAUT DE LUNE
en SITUATIONS AMENAGEES**

**Compte rendu du stage
LES SAUTS en GYMNASTIQUE**

OBJECTIF LUNE



APPRENTISSAGE du saut de LUNE dans un cycle de GYMNASTIQUE

François GABEL
Formateur IUFM PLC2 EPS

Les problèmes posés par l'apprentissage d'un saut au cheval en milieu scolaire sont directement liés à l'aspect sécurisant de la situation proposée. Les élèves sont souvent paralysés par un « mouton » hostile et hésitent à reculer le tremplin qui devrait être placé à plus d'un mètre, le programme se réduisant ainsi aux ennuyeux sauts groupés ou écarts. Conscients de ce problème, certains fabricants de matériel ont mis au point en collaboration avec des professeurs d'EPS un **matériel pédagogique adapté**, entièrement en mousse qui a pour but de rendre la pratique de la gymnastique plus attrayante et surtout plus **sécurisante**.

Ainsi, face à un cheval entièrement en mousse, et avec une zone tremplin/cheval protégée, les appréhensions des élèves (et du professeur...) sont réduites au maximum et ils pourront se concentrer davantage sur l'optimisation de la liaison course/pré-appel/impulsion qui reste la condition primordiale d'un saut acrobatique au cheval. Le saut de lune devient donc **accessible à tous** les élèves, et les nombreuses possibilités d'aménagement des situations matérielles permettront une approche **différenciée** pour tous les niveaux de classe.

Après un nécessaire rappel descriptif et biomécanique de l'élément technique nous vous proposeront une gamme de situations d'apprentissages en 3 catégories.

1. LA ROULADE EN CONTRE-HAUT

Une série de situations permettant à chaque élève d'être en réussite quelque soit son niveau initial, et de satisfaire son désir de voltige, vertige, défi..

2. LE RENVERSEMENT

Une série de situations permettant aux élèves de se « lancer » dans des renversements arrivées couchées puis debout en toute sécurité

3. LA LUNE TECHNIQUE

Une série de situations avec des ateliers de renforcement et de prise de conscience des temps-clés : projection impulsion bras

Pour terminer nous donneront des exemples d'organisations pédagogiques pour une approche **différenciée** avec des situations de **remédiation** en fonction des différentes réponses des élèves

ANALYSE DESCRIPTIVE

Course d'élan – pré-appel - appel

Durant la **course d'élan** la tête est relâchée. L'axe des épaules est maintenu perpendiculaire à l'axe de course sans aucune rigidité. L'angle de l'avant bras et du bras est d'environ 90° Les bras effectuent un mouvement alternatif de balancier dans l'axe de façon à ce que les mains montent jusqu'à la hauteur du menton.

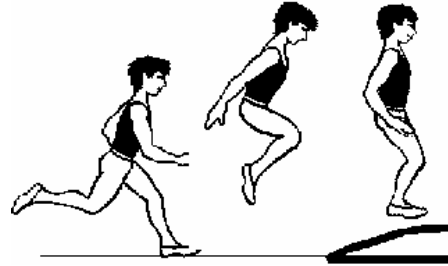
Le contact des pieds au sol est dynamique et réactif . Il s'effectue avec l'avant du pied et dans l'axe.

L'impulsion de la jambe est complète : au moment où le pied quitte le sol, la jambe arrière est en extension hanche, genou et cheville complète. Ensuite la jambe est ramenée vers l'avant avec une flexion maximale jambe/cuisse.

La course d'élan, progressivement accélérée permet d'arriver à l'approche du tremplin avec une vitesse optimale. Le corps est légèrement penché en avant.

Le **pré-appel** est long et rasant avec une prise d'avance des appuis . Les bras sont amenés à la verticale basse

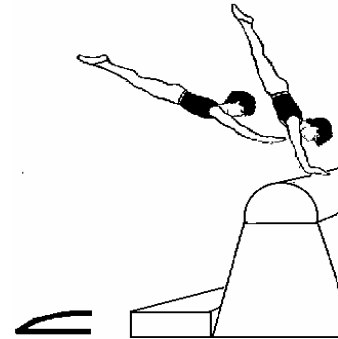
L'**appel** sur le tremplin se fait par une frappe brève et dynamique des deux pieds sur la partie la plus bombée du tremplin pour utiliser au mieux son élasticité .



Premier envol :

après la poussée des jambes on recherche une projection dynamique des talons (ouverture de l'angle jambes/tronc) simultanée à une ouverture de l'angle bras/tronc dynamique pour créer une bascule rapide du corps (demi-renversement avant) .

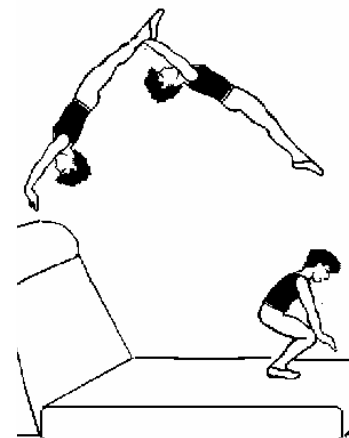
A la pose des mains sur le cheval, le corps se situe à l'oblique avant la verticale. Il est tonique et les bras sont tendus dans le prolongement du buste, le regard fixé sur les mains.



Deuxième envol :

après une poussée rapide et dynamique sur les bras tendus, le corps effectue le deuxième demi-renversement

Tous les segments du corps sont en alignement. La tête, droite jusqu'au point mort haut de la trajectoire, revient en position basse pour prendre des repères pour la réception. Les bras dans le prolongement du corps au début s'écartent avant la réception .



La réception

La réception se fait par un amorti mettant en jeu toutes les articulations des membres inférieurs, les pieds à plat .La réception étant contrôlée, les bras sont placés en arrière, le buste en extension et la tête levée pour la position finale .

ANALYSE BIOMECANIQUE

Dans la course d'élan, accumulation d'une énergie cinétique qui amène la gymnaste sur le tremplin avec une vitesse horizontale optimale (h). Celle-ci est conservée par le pré-appel rasant.

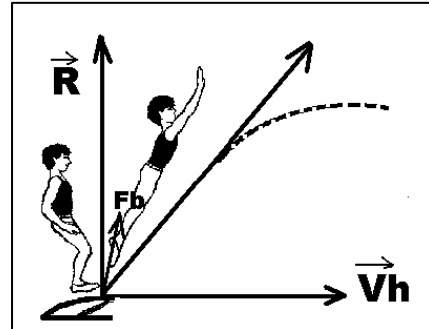
Cette vitesse horizontale, associée au blocage des pieds sur le tremplin, met le corps en rotation.

Cette rotation sera amplifiée par la poussée excentrée des jambes sur le tremplin et la tirade des talons durant le premier envol. La trajectoire du centre de gravité du corps pendant le 1er envol est définie au moment où

celui-ci quitte le tremplin. La parabole du 1er envol est tangente au départ à la résultante des forces agissant

sur le corps :

- . la vitesse horizontale (V_h) ;
- . la réaction (R) supérieure à la percussion sur le tremplin du fait de l'élasticité de l'engin ;
- . l'action des bras (F_b) ;

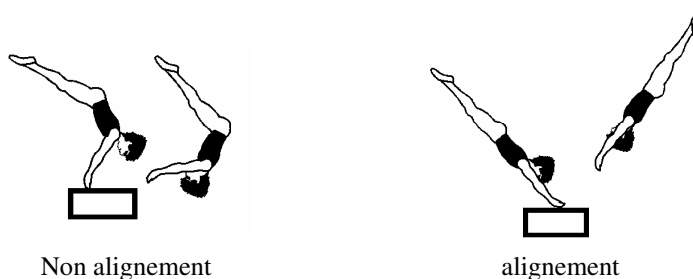


Les mêmes principes mécaniques sont appliqués lors de la pose des mains. Celles-ci se posent sur le cheval avant que le corps ne passe à la verticale des appuis. Le blocage de l'extrémité (mains) sur un corps déjà en rotation permet de relancer la rotation.

La trajectoire du centre de gravité dans le deuxième envol sera tangente, au départ à la résultante des forces suivantes :

- . la vitesse de rotation (V_r) ;
- . la réaction (R) du cheval égale en intensité à la poussée des bras sur le cheval
- . le poids (P) du gymnaste.

Dans les deux cas (percussion sur le tremplin et sur le cheval), les principes mécaniques seront appliqués si l'alignement des segments est respecté et le corps tonique.



Pour la réception, la réaction du sol est absorbée par la cassure de la chaîne, le demi-plié des jambes en particulier des ischio-jambiers

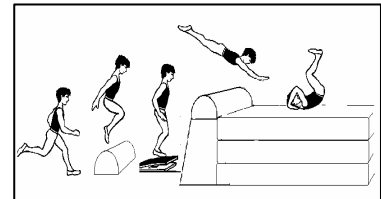
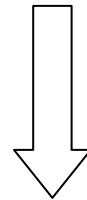
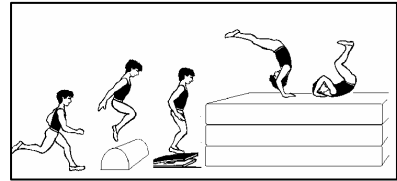
Analyse musculaire

Les actions musculaires principales sont :

- . impulsion jambes sur le tremplin par contraction pliométrique du grand fessier, des ischio-jambiers, du quadriceps et du triceps sural ;
- . ouverture lors de la tirade des talons par contraction concentrique du grand fessier, des ischio-jambiers et de la masse sacrolombaire ;
- . antépulsion à la pose des mains avec contraction du deltoïde, du coraco-brachial et du grand pectoral
- impulsion bras sur le cheval par contraction pliométrique du trapèze, de l'angulaire et du grand dentelé
- . gainage par contraction isométrique du carré des lombes, du psoas iliaque, et des abdominaux ;
- . impulsion jambes à la réception, les mêmes muscles cités précédemment interviennent en mode excentrique.

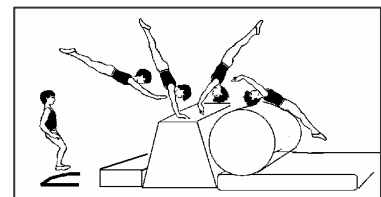
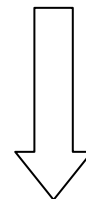
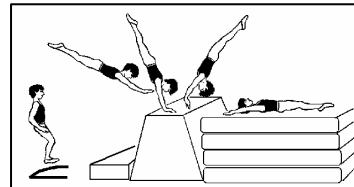
SAUT AVEC ROULADE EN CONTRE-HAUT

ENJEU	permettre à chaque élève d'être en réussite quelque soit son niveau initial, et de satisfaire son désir de voltige, vertige, défi..
COMPETENCES PROPRES	étalonner une course d'élan et assurer une liaison course-impulsion efficace
COMPETENCES SPECIFIQUES	Transformer la vitesse de course d'élan en trajectoire de saut de cheval acrobatique
PRE-REQUIS NECESSAIRES	La roulade avant
REponses ATTENDUES	Minimum : roulade en contre haut Maximum : roulade plombée par l'ATR en contre haut

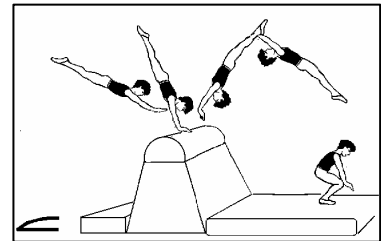
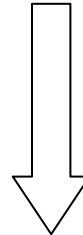
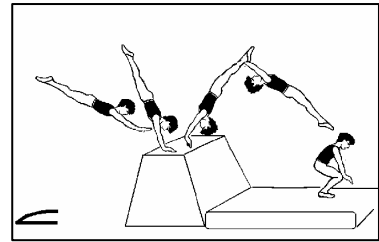


SAUT AVEC RENVERSEMENT PAR L'A.T.R.

ENJEU	Transformer son élan en renversement tendu Prendre confiance et reculer le tremplin
COMPETENCES PROPRES	optimiser ses ressources, se situer dans l'espace
COMPETENCES SPECIFIQUES	piloter son corps dans l'espace pour se renverser en élan
PRE-REQUIS NECESSAIRES	L' A.T.R. passé
REponses ATTENDUES	Minimum : lune tombé dos Maximum : lune arrivée debout en situation aménagée



SAUT DE LUNE	
ENJEU	Passer d'un renversement assuré à une maîtrise technique de la lune
COMPETENCES PROPRES	Prendre confiance et exploiter son potentiel physique Rendre une course-impulsion efficace
COMPETENCES SPECIFIQUES	piloter son corps dans l'espace pour se renverser en élan créer une trajectoire parabolique haute par une impulsion bras efficace et maîtriser son corps en postures gymniques (jambes tendues, réception stabilisée)
PRE-REQUIS NECESSAIRES	L' A.T.R. gainé
REponses ATTENDUES	Minimum : lune tendue arrivée debout Maximum : tremplin à +1,50 réception à +1,50 maîtrise technique



SITUATIONS AMENAGEES ET SECURITE

La meilleure façon de limiter les risques d'accident c'est d'en éliminer les causes. Les principales sont généralement dues à l'utilisation d'un matériel inadapté et non conforme:
Rebords trop saillants, piétements non protégés, tapis trop durs, manque d'espace de sécurité...

une priorité: le respect des **normes AFNOR**

respecter les normes suivantes:

matériaux de bonne qualité :

le bois devra être lisse, sans échardes ni aspérités et traité anti-feu.

les mousses devront être suffisamment denses pour absorber les chutes

les housses et toiles seront lavables, neutre à la peau, d'une hygiène absolue et résistantes aux mordillements, torsions, arrachages et déchirements.

- adapter les hauteurs, inclinaisons et espacements à la taille des élèves

- offrir des aires de réception de qualité: à partir d'une hauteur de 50cm et pour toute installation d'où l'élève peut sauter ou tomber, il faut prévoir des tapis de chute de 10 à 20 cm d'épaisseur.

- garder des aires de sécurité : maintenir un espace de sécurité d'au moins 2 mètres entre 2 ateliers en "dur" (agrès, plinths en bois, échelles,..) mais aussi entre les ateliers et les murs ou poteaux. Si les 2 mètres ne peuvent être respectés il faudra prévoir un matelassage ou des tapis de protection.

On voit ici l'intérêt du matériel en mousse pour lequel la règle des 2 mètres ne joue pas puisqu'il est matelassé.

- envisager toutes les utilisations des situations matérielles et les possibles détournements d'usage que l'imagination des élèves pourra entraîner.

MATERIEL CONSEILLE

1 tremplin scolaire GYMNOVA à ressorts et avec roulettes

4 matelas de chute 20cm O'JUMP ou CASAL

1 cheval mousse 6parties JUMPY de O'JUMP composé de

une base 70cm

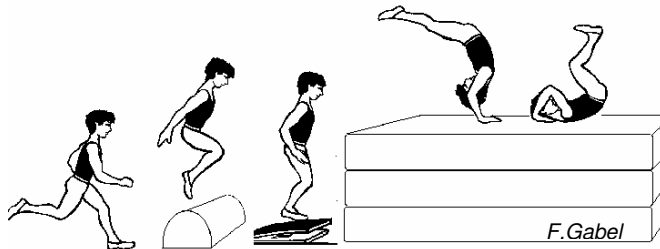
un élément arrondi 30cm

4 éléments 20cm

1 élément DYNA'MAT de O'JUMP : élément 10cm en mousse dure pour résister à tout gabarit d'élève et permettre des impulsions dynamiques comme sur un vrai cheval

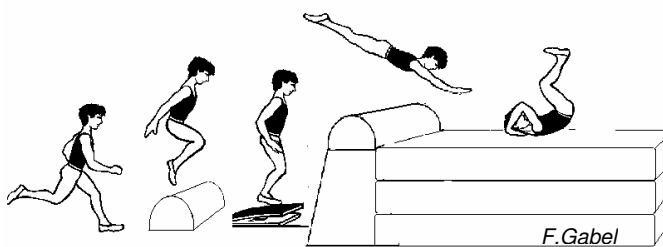
1 rouleau mousse O'JUMP ou CASAL

LA REUSSITE POUR TOUS EN 4 ETAPES



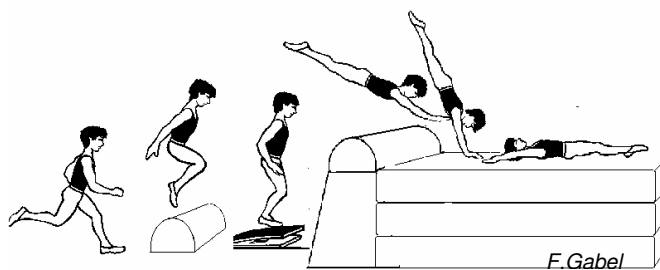
UTILISER LE TREMPLIN

Après une course d'élan d'au moins 10m, pré-appel par dessus un obstacle (dessus du cheval mousse) appel sur tremplin et roulade élevée sur une pile de tapis



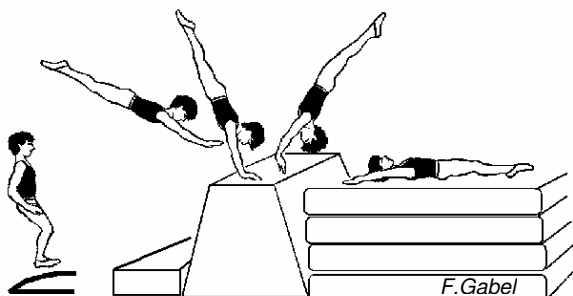
ELEVER LA TRAJECTOIRE D'ENVOL

Après une course d'élan d'au moins 10m, pré-appel par dessus un obstacle , appel sur tremplin et roulade élevée par dessus le cheval mousse (100cm) arrivée sur une pile de tapis



SE RENSER PAR L'ATR

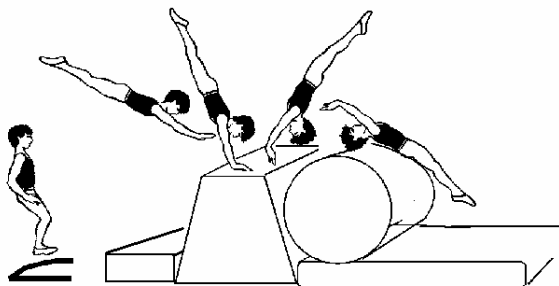
pré-appel par dessus un obstacle , appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus le cheval mousse (100cm) arrivée couché sur une pile de tapis après un passage par l'ATR



ALLONGER LA TRAJECTOIRE D'ENVOL

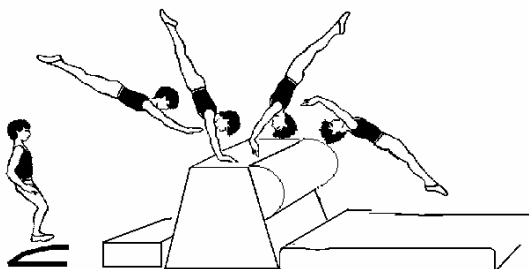
appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus une zone protégée de 1m , arrivée couché sur une pile de tapis après un passage par l'ATR

**D' un RENVERSEMENT BASIQUE vers une LUNE
TECHNIQUE**



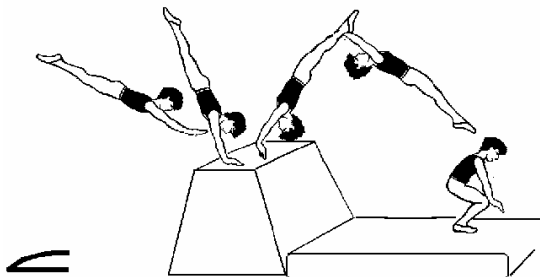
SE LAISSER RENVERSER

appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus une zone protégée de 1m , arrivée couché sur un rouleau mousse après un passage par l'ATR , et se laisser conduire jusqu'à la station debout



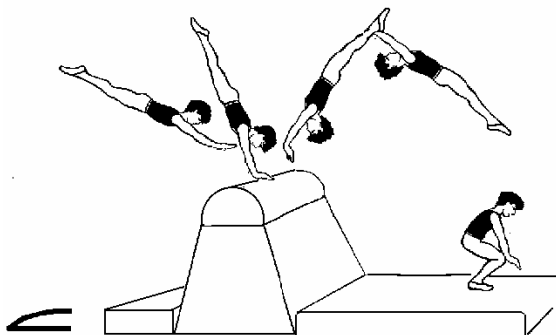
AGIR POUR SE RENVERSER

appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus une zone protégée de 1m , réaction active (blocage mains, ouverture jambes) pour arriver debout évitant le 1/2 rond (partie sup du cheval)



LA PREMIERE LUNE

appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus une zone protégée de 1m , réaction active (blocage mains, ouverture jambes) pour arriver debout



LA LUNE TECHNIQUE

appel sur tremplin et 1^{er} envol par dessus une zone protégée de 1,50m ou plus, percussion-réaction sur le cheval pour élever la trajectoire du 2^{ème} envol arrivée debout stabilisée, corps gainé et jambes tendus pendant tout le saut

