



# L'appui renversé

## Essai d'une démarche formative

Serge Schnegg

*Document didactique réalisé par le groupe de travail «Evaluation formative» du Nord-Vaudois (MM. Pierre-François Baud, Fabian Mariller, John Métral, Olivier Saugy, Serge Schnegg, Marc-André Vallon). Les propositions d'exercices et les dessins sont tirés du livre «Actions motrices en gymnastique sportive» de Jacques Leguet, éditions Vigot, 1990.*



### Evaluation diagnostique

Chaque élève réalise un appui renversé avec ou sans aide et auto-évalue son niveau au moyen de la feuille annexée «l'appui renversé - évaluation». Un camarade confirme le niveau prétendu.

### Apprentissage (2-3 leçons)

Déterminer avec les élèves les critères qui permettent d'estimer si l'on est proche de l'appui renversé idéal ou non.

Ces critères sont:

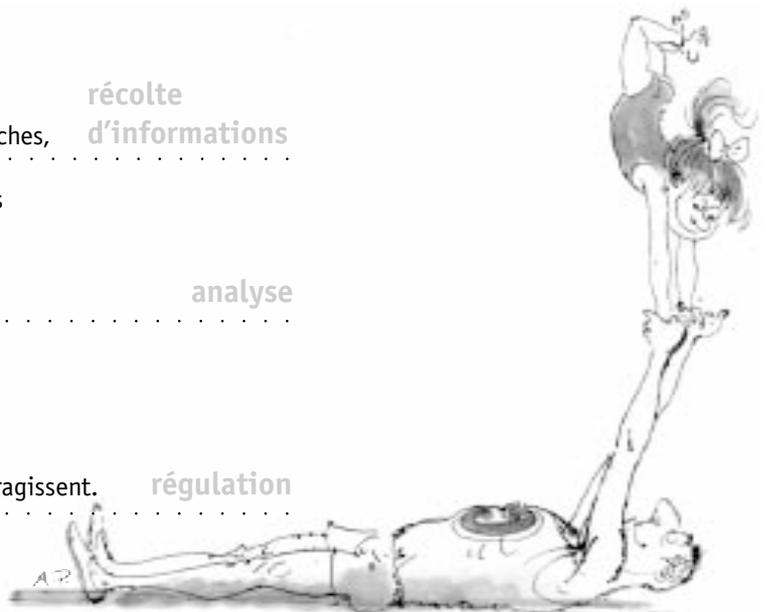
- alignement des segments bras-tronc-jambes dès le départ
- position du corps proche de la verticale
- extension de tout le corps (contrôle du tonus musculaire)
- position correcte de la tête (regard en direction des mains)
- maîtrise du retour à la station

Présenter aux élèves une série d'exercices permettant d'améliorer la qualité de l'appui renversé. Démontrer les activités, mais laisser aux élèves le soin de trouver les objectifs visés.

Les exercices peuvent être entraînés sous forme de circuit, de travail par postes ou en laissant l'élève choisir les situations d'apprentissage adaptées à son niveau et qui lui permettent de progresser.

### Pour faire progresser l'enfant dans ses apprentissages, l'enseignant ...

- observe les stratégies et actions des élèves,
- récolte des informations correctes,
- demande aux élèves d'expliquer leurs démarches, ..... **récolte d'informations**
- analyse les erreurs et les diverses démarches des élèves,
- identifie les réussites et les difficultés,
- élabore ou choisit des suites adaptées, ..... **analyse**
- différencie le matériel et les exercices en fonction des besoins,
- diversifie les situations pour corriger les comportements erronés,
- organise l'activité pour que les enfants interagissent. .... **régulation**



### Evaluation finale

Le maître et l'élève évaluent les progrès réalisés. Ceux-ci sont relevés dans le livret d'éducation physique.

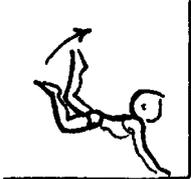
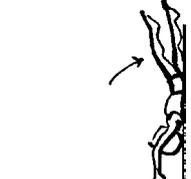
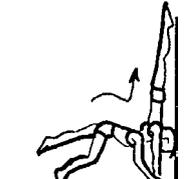
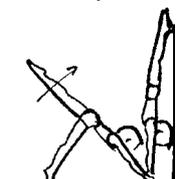
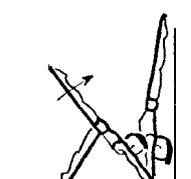
Remarques: la démarche et les activités proposées ne concernent pas exclusivement tel ou tel cycle d'enseignement. C'est le niveau des acquis de chaque élève qui déterminera le choix des situations d'apprentissage.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

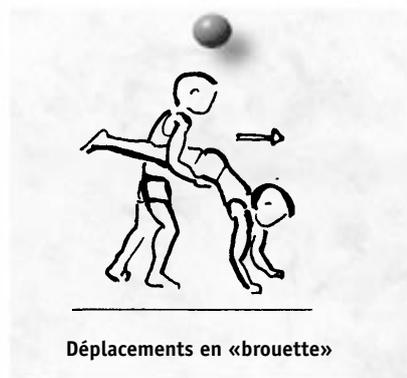
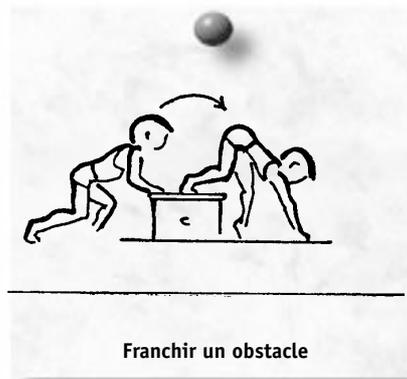
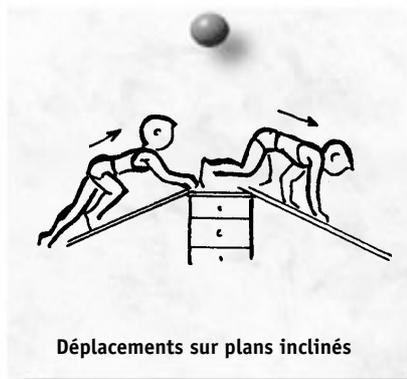
Classe: \_\_\_\_\_

L'appui renversé - évaluation

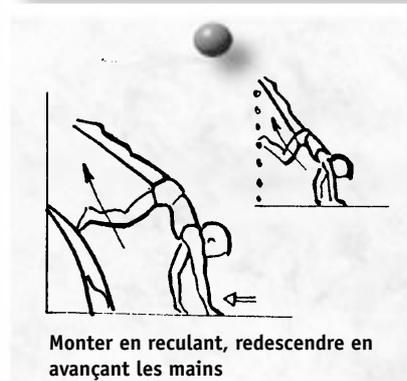
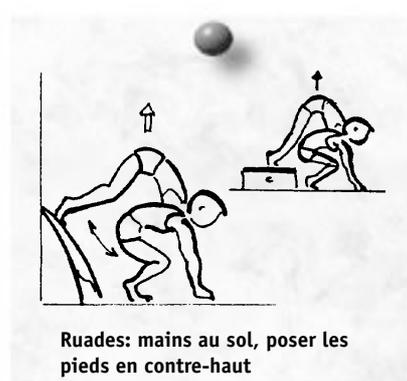
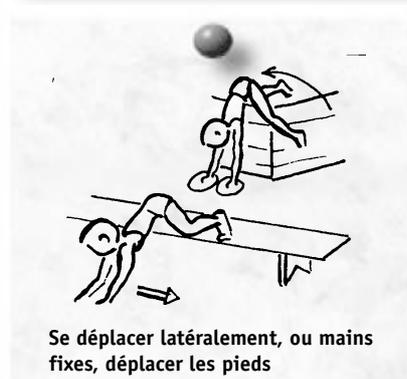
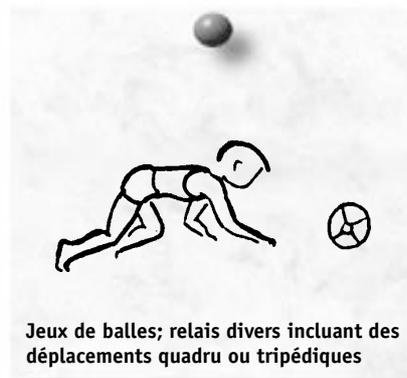
Niveau	Critère		Date
1 <sup>o</sup>	Je décolle les pieds		.....
2 <sup>o</sup>	Je m'effondre		.....
3 <sup>o</sup>	Je suis à l'appui renversé		.....
4 <sup>o</sup>	Je vois mes mains		.....
5 <sup>o</sup>	Mon corps est tendu dès le départ		.....
6 <sup>o</sup>	Je maîtrise sans l'aide du mur		.....
7 <sup>o</sup>	.....	.....	.....
8 <sup>o</sup>	.....	.....	.....

## Propositions d'exercices

- Aller vers une découverte progressive de la verticale renversée.
- Amener le poids du corps sur les bras.
- Diriger ses pieds sans les voir.

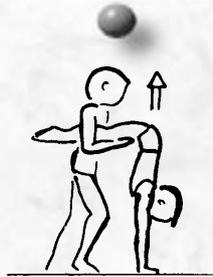


Explorer le milieu en quadrupédie, tripédie

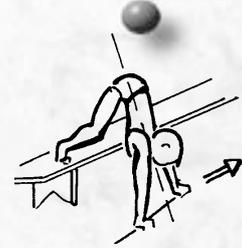




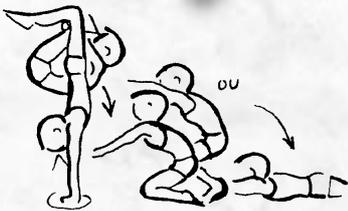
Glisser à l'A.T.R.<sup>1</sup>, freiné par un ou deux aides; voir ses mains pousser le sol, dans les cercles, ses pieds se poser près des mains



De la «brouette», aligner bras et tronc, pointer les fesses, voir ses mains

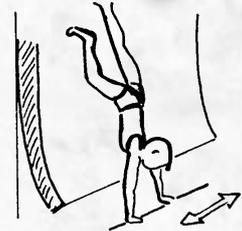


Se déplacer, bras-tronc alignés, fesses pointées (par exemple en traçant une ligne proche du banc), mains en «avant des yeux»



De la suspension par les jarrets, voir ses cuisses, venir à l'A.T.R., voir ses mains pousser le sol. Varier les arrivées

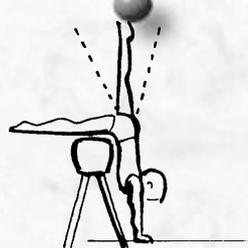
## Pouvoir se renverser, s'aligner



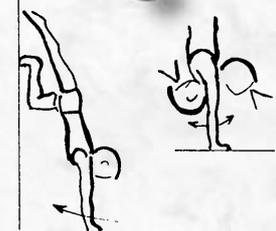
Se déplacer latéralement, mains sur la ligne. Seul contact avec le tapis: les pieds



Aligner jambes-tronc, tomber droit; voir les mains longtemps, rentrer la tête et voir si son ventre est rentré



Placer une jambe (ou deux) à la verticale, l'aligner sans la voir; des observateurs confirment



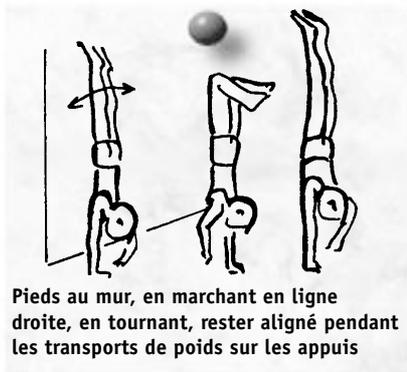
En situation d'A.T.R., exploration visuelle; chercher la position confortable

<sup>1</sup> A.T.R.: appui tendu renversé

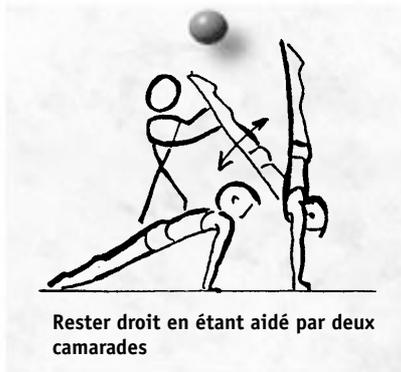
Comportements fréquents:	Corrections:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendance à baisser la tête et à s'égarer (lorsque l'on veut «se renverser», on renverse la tête).</li> </ul>	<p>Revenir aux situations n'impliquant pas un changement complet de repérage (tel que monter les pieds en marche arrière, redescendre en avançant les mains).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ventre au contact du mur.</li> </ul>	<p>Seul contact: les pieds, (corps «gainé», ventre creux).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>En mouvement, déformations, tendance à rouler, anticiper tête baissée.</li> </ul>	<p>Aider en freinant, se repérer en regardant ses mains.</p>

## Propositions d'exercices (suite)

- Contrôler son alignement, son «gainage»<sup>1</sup> dans des conditions plus difficiles (renversement, ...).
- Coordonner avec d'autres actions, découvrir des exercices gymniques plus complexes.



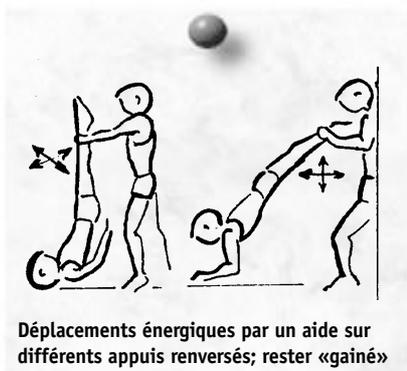
Pieds au mur, en marchant en ligne droite, en tournant, rester aligné pendant les transports de poids sur les appuis



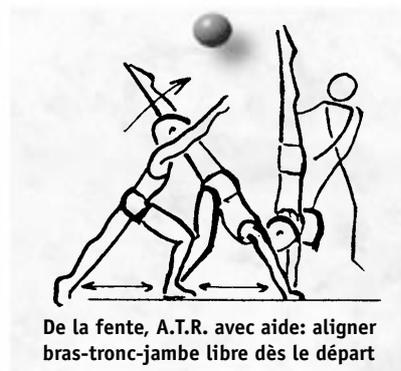
Rester droit en étant aidé par deux camarades



Impulsion pour passer à l'A.T.R. et rester aligné dans la descente.



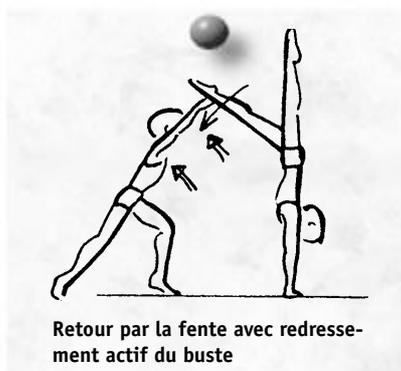
Déplacements énergiques par un aide sur différents appuis renversés; rester «gagné»



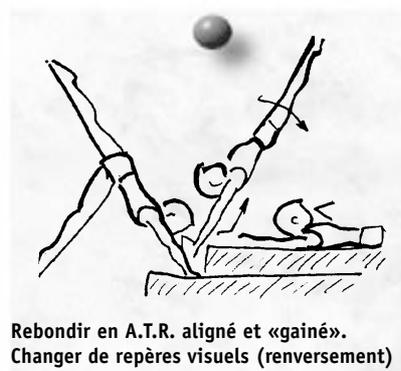
De la fente, A.T.R. avec aide: aligner bras-tronc-jambe libre dès le départ



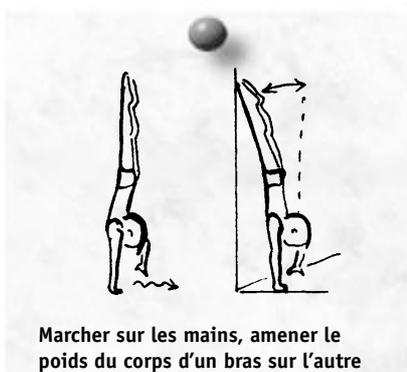
L'«horloge» entre deux aides. Rester aligné (mains en dehors pour ménager les poignets)



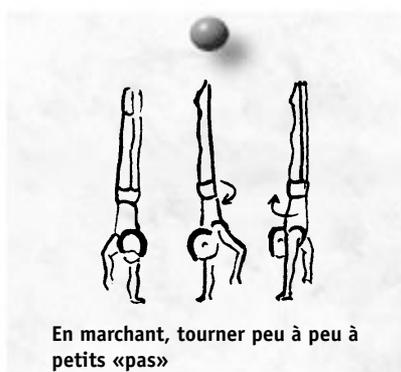
Retour par la fente avec redressement actif du buste



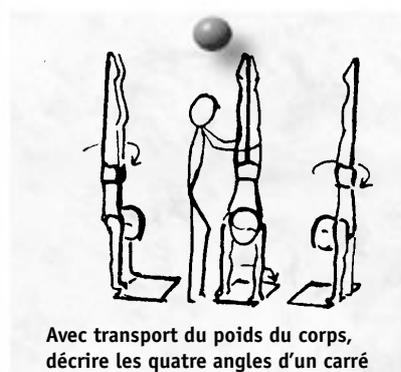
Rebondir en A.T.R. aligné et «gagné». Changer de repères visuels (renversement)



Marcher sur les mains, amener le poids du corps d'un bras sur l'autre



En marchant, tourner peu à peu à petits «pas»



Avec transport du poids du corps, décrire les quatre angles d'un carré

<sup>1</sup> gainage: contraction tonique simultanée de tous les groupes musculaires entourant le tronc (abdominaux, dorsaux).