

INTRODUCTION

L'acro-gym désormais appelée Activité Acro-Aérienne (AAA) a été créée dans l'académie de Versailles il y a plus de 25 ans pour répondre à un problème : trouver une alternative à la pratique gymnique développée par l'UNSS nationale, qui perdait des pratiquants et risquait de disparaître. Cela s'est traduit par une réflexion des enseignants de l'époque, par une adaptation pédagogique de la gymnastique artistique et par la publication d'un code aux éditions EPS par Sylvaine Duboz, Dominique Policarpo et Annick Héraud. Les innovations tiennent à la fois dans les modalités de pratique, de compétitions et d'évaluation. Nous précisons que ces innovations ne sont pas en opposition aux autres gymnastiques, mais bien en complément de l'offre gymnique. Avec l'évolution de la discipline et l'augmentation constante du nombre de licenciés (plus de 1000 élèves), la refonte du code nous est apparue comme nécessaire.

UNE PRATIQUE ORIGINALE

L'acrobatie valorisée autour du triptyque « voler – tourner – se renverser »

L'acrobatie est la voie d'entrée délibérément privilégiée. La présentation d'éléments acrobatiques isolés et non enchaînés permet à chacun de choisir des éléments à son niveau, sans s'inquiéter de leur liaison. Cette gymnastique offre aux débutants la possibilité de réaliser des acrobaties non encore complètement maîtrisées grâce à la mise en place de réceptions aménagées (hauteur d'agrès ou autre). La gymnastique proposée ici prend plus de sens et apparaît plus attrayante pour beaucoup d'élèves.

Un code simple et fonctionnel

Le code s'adresse à tous les élèves, filles ou garçons, débutants ou experts.

Un classement par agrès et par thèmes gymniques

L'AAA se présente sous la forme de fiches classées par agrès – tous mixtes – (poutre cheval, sol, barre fixe, barres parallèles, barres asymétriques) et par thèmes gymniques. Certains éléments proposent une combinaison de thèmes : ils sont alors référés à celui qui nous paraît le plus important ou le plus intéressant de développer. Par exemple, si la sortie « saut de main » à la poutre est bien un renversement, elle est répertoriée dans « voler des mains sur les pieds » afin de valoriser l'envol. C'est bien la référence aux thèmes et aux termes gymniques qui assure la cohérence du code. Les fiches ne constituent pas qu'une simple juxtaposition d'éléments. Les élèves peuvent ainsi mieux percevoir et comprendre sa logique de construction.

Des éléments hiérarchisés

Les différentes acrobaties sont par ailleurs hiérarchisées :

- Du plus facile au plus difficile. Par exemple, au sol, le salto avant réalisé avec l'aide du mini-trampoline est plus facile que le même salto avant réalisé avec l'aide d'un tremplin.
- Du simple au complexe ou au « combiné ». Par exemple, un salto avant est plus simple qu'un salto avant demi-tour. L'enchaînement d'acrobaties représente le plus haut niveau de complexité.

L'élève qui ne maîtrise pas encore totalement ces difficultés en cours d'apprentissage peut néanmoins choisir de présenter les éléments dans des situations intermédiaires avec aménagement du milieu (réception à hauteur d'agrès, utilisation d'un mini-trampoline, d'un plinth pour la pose des mains en sortie...), y compris en compétition.

Ces possibilités permettent à tous nos élèves de présenter des éléments acrobatiques. Parallèlement, l'enchaînement d'acrobaties est proposé aux meilleurs gymnastes pour leur offrir des perspectives de progrès et pour qu'ils restent concernés par l'AAA.

Grâce à la logique claire du classement et à leur hiérarchisation, les élèves se repèrent vite dans le code. Ils sont capables de se donner de véritables projets d'apprentissage. Ils peuvent également développer de réelles stratégies quant au choix des éléments : affronter la difficulté au risque de moins bien la maîtriser ou diminuer les risques pour mieux la maîtriser.

Cette démarche sera accompagnée par l'enseignant pour que les élèves envisagent des éléments réalisables sans porter atteinte à leur intégrité physique.

Une évaluation innovante

L'évaluation distingue la réalisation de l'exécution. Pour ces deux aspects, la notation est toujours binaire (l'élève réussit ou échoue).

Réalisation de l'élément

Évaluer la réalisation consiste à vérifier si l'élément est accordé ou non. Pour cela, seul le respect des critères de réussite dans leur intégralité est pris en compte.

L'exécution : une évaluation additive

Évaluer l'exécution d'un élément renvoie à la qualité de la prestation. Nous avons retenu trois critères :

- La réception axée et équilibrée
- L'amplitude
- La tenue du corps.

Notre souci est de prendre en compte ce que le gymnaste a réellement réalisé. Il n'est pas question ici de retirer des points par rapport à une prestation idéale. L'évaluation de l'exécution est additive. Chaque critère offre un point supplémentaire à condition que l'excellence y soit atteinte. C'est donc une évaluation « en positif » qui est proposée.

Un outil de formation

Si au départ, l'AAA a été conçue comme un code compétitif pour les rencontres UNSS, il constitue aujourd'hui un réel outil pour la formation des élèves en gymnastique. Quant aux enseignants d'EPS, ils se sont emparés de l'AAA, y trouvant à la fois des situations de référence et des situations intermédiaires conçues comme des situations d'apprentissage. Les élèves ont découvert une autre gymnastique, motivante mais tout aussi exigeante.

Ces situations, aménagées ou non, permettent aux élèves de se situer dans leurs apprentissages. De surcroît, si la voie d'entrée par l'acrobatie valorise dans un premier temps l'activité fonctionnelle, l'introduction des trois critères d'exécution permet aux élèves d'accéder à une activité d'apprentissage technique.

Enfin, le rôle de juge n'est pas oublié. Grâce aux critères de réussite et d'exécution simples et précis, au mode binaire retenu pour l'évaluation, les élèves, même débutants, peuvent juger les prestations des gymnastes sans que cela nécessite un temps de préparation trop important. En ce sens, l'AAA est un outil de formation complet pour les élèves.

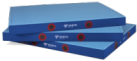


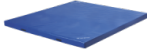
ORGANISATION DES COMPÉTITIONS






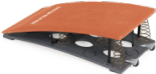

Le choix des éléments

Chaque gymnaste doit présenter six éléments maximum sur au moins trois agrès différents, et deux éléments maximum par agrès. La seule réserve concerne la barre fixe et les barres asymétriques où des éléments strictement identiques ne peuvent pas être présentés sur l'un ou sur l'autre agrès. Ils sont repérables par une étoile (*) dans le code. Dans ce cas, la barre fixe et les barres asymétriques sont considérées comme similaires. Tous les agrès sont mixtes.

Aménagement matériel

Les réceptions basses se font sur des tapis en mousse (de type Dima) de 20 cm d'épaisseur. Les réceptions hautes se font aussi sur des tapis en mousse à hauteur d'agrès.

tapis de protection 20cm	
caisses, plinth en bois	
protection de poutre	
sur tapis pour diago acros	

Dima 6			
table de saut			
tremplin simple			
tremplin double			
tremplin trampo			

L'utilisation d'un double tremplin à la place d'un tremplin simple est toléré pour les catégories Benjamins et Benjamines.

Comment évaluer ?

Chaque gymnaste se présente avec une fiche remplie avant la compétition (voir p.6). Pour chaque élément, chacun a le droit à deux essais. Si le gymnaste n'est pas satisfait de sa prestation, il peut recommencer. Mais seul le deuxième essai sera pris en compte.

Les gymnastes sont aussi des juges. Les compétitions départementales sont toutes organisées avec des « élèves-juges » qui doivent avoir validé le niveau départemental.

Évaluation des éléments : la valeur de difficulté

C'est le respect des critères de réussite et du dessin qui permet d'obtenir ou non les points de l'élément.

En cas de réussite, les points sont obligatoirement obtenus en totalité.

Par exemple, si le critère de réussite est « arrivée sur les pieds », il existe deux possibilités :

- Le gymnaste est arrivé sur les pieds, la totalité des points est accordée ;
- Le gymnaste n'est pas arrivé sur les pieds, l'élément est donc nul et il obtient 0.

Si le gymnaste arrive sur les pieds et chute ensuite sur les fesses, le critère de réussite « arrivée sur les pieds » est bien respecté, les points de l'élément lui sont alors accordés. Cependant, à cause de sa chute, le gymnaste ne bénéficie pas du point d'exécution relatif à la réception.

Si l'élément réalisé ne correspond pas à l'élément annoncé, il existe 3 possibilités :

- L'élément réalisé n'est pas répertorié dans le code, il est alors considéré comme nul
- L'élément réalisé est répertorié dans le code, les points de l'élément sont alors accordés, qu'ils soient supérieurs ou inférieurs à ce qui étaient annoncé. Ce « déclassement » sera précisé dans la colonne « remarque » du code.
- L'élément réalisé est répertorié dans le code mais il est déjà présent parmi les éléments choisis par le gymnaste, il sera alors considéré comme nul.

Certains agrès comportent des exigences particulières, elles sont alors précisées au préalable. Par exemple au saut, tout élément réalisé avec appui de la tête sur le plinth ou sans pose des mains est considéré comme nul, de même pour tout enchaînement d'acrobaties réalisé avec un arrêt.

Évaluation de l'exécution

Les critères d'exécution (réception axée et équilibrée, tenue du corps, amplitude) sont ici communs à tous les éléments quels que soient les agrès. Des particularités, s'il y en a, peuvent être précisées à chaque agrès. **Ces critères sont permanents et invariables.** Ils ne figurent donc pas sur les fiches.

RÉCEPTION AXÉE ET ÉQUILIBRÉE

•**Réception équilibrée** : c'est ce que nous appelons la **pile chute**. Aucun rebond ou pas supplémentaire ne sont autorisés sauf remarque contraire. Lors d'un léger déséquilibre, le gymnaste peut décaler un pied mais doit le ramener sans décoller l'autre. C'est un critère exigeant mais très simple. De plus, la position en réception doit être maintenue au moins 2 secondes.

•**Réception axée** : la réception doit se faire dans **l'axe** du déplacement ou des agrès.

Pour obtenir le point entier relatif à la réception, ces **trois paramètres** (pile chute, 2 secondes, axe) doivent être respectés. Dans le cas d'une réception haute, seul compte le critère de l'axe.

Si l'on reprend l'exemple cité précédemment, le gymnaste qui a chuté sur les fesses après son arrivée n'obtient pas de point supplémentaire pour la réception (ni pile chute, ni le maintien des 2 secondes ne sont respectés).

AMPLITUDE

Les exigences relatives à l'amplitude sont précisées pour chaque agrès dans la mesure où elles se déclinent de manière plus spécifique.

D'une manière générale, pour tous les sauts réception basse au saut et pour toutes les sorties quels que soient les agrès, la réception doit se situer au moins à **1 mètre** des agrès pour obtenir le point relatif à l'amplitude.

Pour tous les renversements, **l'alignement** complet bras-jambes-tronc est exigé.

TENUE DU CORPS

Les postures adoptées doivent être en accord avec les exigences techniques de l'élément : en général, **corps gainé, bras et jambes tendus**. Néanmoins, pour certaines éléments, on prend en compte la qualité du groupé ou du carpié en observant la qualité de la fermeture « jambe-tronc » (salto avant...).

La tenue

Les filles se présentent en justaucorps, en collant, en corsaire ou en cycliste ; les garçons en cycliste ou en short. Ils peuvent se présenter pieds nus ou en chaussons dont la couleur importe peu. Les chaussettes et les chaussures de tennis ou de basket sont interdites. Si la tenue du gymnaste n'est pas conforme, le point de tenue du corps sera automatiquement enlevé. Il serait préférable d'avoir une uniformité vestimentaire lors des compétitions.

Les classements

Les classements se font par équipe :

- 6 élèves par équipe en collège avec prise en compte des cinq meilleures performances
- 4 élèves par équipe en lycée.

Il n'y a pas de catégories d'âge. Il existe deux championnats différents, un « fille » et un « mixte » (au moins un représentant des deux sexes dans l'équipe). L'équipe gagnante sera celle ayant obtenu le plus de points.

En cas d'égalité de points :

- L'équipe gagnante sera celle qui aura obtenu le total individuel le plus élevé.
- Si l'égalité persiste, l'équipe ayant obtenu le moins de « 0 » en exécution sera déclarée vainqueur.
- Si l'égalité persiste encore, on prendra en compte le deuxième total individuel le plus élevé.
- Si l'égalité persiste toujours, l'équipe la plus jeune sera déclarée gagnante.

Par soucis d'équité, aucun collègue ne peut accompagner ou conseiller son équipe au cours de la rotation.

Le joker

Cette notion disparaît. Dorénavant chaque équipe sera composée de 5 ou 6 gymnastes, et les cinq meilleures performances seront prises en compte pour le classement par équipe.

Le jeune coach

Dans le cadre de l'éducation à la citoyenneté, et pour permettre à chaque gymnaste quel que soit son niveau de participer aux rencontres organisées par l'UNSS (du district à la finale académique), le rôle de jeune coach (ou capitaine d'équipe) a été créé. L'élève qui assumera ce rôle :

- Suivra son équipe sur chaque agrès,
- S'occupera de la pochette de l'ensemble de l'équipe,
- Sera le seul à décider avec le gymnaste de la prise de risque d'un deuxième essai
- Sera le seul interlocuteur de l'équipe avec les juges.

Pour assumer ce rôle, il devra avoir suivi la formation de jeune officiel et avoir obtenu au minimum la certification district.

Les brevets

Chaque élève reçoit un brevet d'AAA, en fonction du nombre de points acquis en compétition :

- Niveau 1 : Entre 18pts et 35pts
- Niveau 2 : Entre 36pts et 50pts
- Niveau 3 : Entre 51pts et 62pts
- Niveau 4 : Entre 63pts et 71pts
- Niveau 5 : Entre 72pts et 79pts
- Niveau 6 : 80pts et plus.