

REPUBLIQUE DU SENEGAL
Un Peuple - Un But - Une Foi

MINISTERE DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE
L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT
(I.N.S.E.P.S.)



MEMOIRE DE FIN D'ETUDES



L'apprentissage de la gymnastique sportive au Sénégal dans le cadre d'une école de sport

PRESENTE ET SOUTENU PAR :

Mr Serigne MBacké Guèye

POUR LA MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT

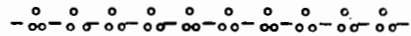
PRESIDENT DE JURY :

/)/° :

SOUS LA DIRECTION DE :
MONSIEUR ALAIN MONSEILLIER
CHEF DU DEPARTEMENT DE
GYMNASTIQUE A L'INSEPS

ANNEE UNIVERSITAIRE:
1983/1984

77 D E D I C A C E S



JE DÉDIE CE MÉMOIRE À MON PÈRE,
EL HADJ MAMADOU GUEYE
À MA MÈRE,
ADJIA GALLO SECK
À MON FRÈRE, FEU BABACAR GUEYE, RAPPELÉ À DIEU LE
31 JANVIER 1978 EN ALLEMAGNE,
À MES SOEURS :

N'DOUMBÉ	GUEYE
N'DÈYE MAÏMOUNA	GUEYE
N'DÈYE BINETA	GUEYE
ADAMA	GUEYE
ADJI RABY	GUEYE
WEDJI	GUEYE

À MA NIÈCE,

ASTOU	NIANG
-------	-------

À MES FRÈRES :

MALICK	GUEYE
CHEIKH MAMADOU	GUEYE
SERIGNE MAMADOU	GUEYE
SERIGNE SARR	GUEYE
SERIGNE MOR	GUEYE
ASSANE	GUEYE
BIRAME	NDOUR
PASCAL	GUEYE
PAPA SAMBA	GUEYE

.../...

À MON PÈRE, MALICK BOB
À MON PÈRE, ÉMILE BASSE
À MON PROFESSEUR, ALAIN MONSIELLIER
À MES AMIS :

ABDOULAYE	GUEYE
AMAR	NDIOUR
ABDOU YORO	NDIAYE
MAMADOU	BEYE
HABIB	FAYE
SERIGNE MODOU	GUEYE
BAÏDY	NIANG
AL MAMY	CISSE
HABIB	SALLA
EL HADJ	NDOYE
BADARA	DIONE
CATHÉRINE	SARR
NDÈYE DIEYNABA	TOURE

À MON DIRECTEUR, GÉRARD DIAME

ET À TOUS LES ÉTUDIANTS DE L'I.N.S.E.P.S.

À TOUS LES OPTIONNAIRES DE GYMNASTIQUE.

REMERCIEMENTS

Merci à tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document et particulièrement à Alain MONSÉLLIER, notre cher et admirable professeur,
à mes professeurs :

MM. DIENG LAMINE
DUGRAND
GUILLERME
AVENEL
CLARYSSE
DEBEDA
LEBELLER
GARCIA
ROCHEZ

Mes remerciements vont aussi à :

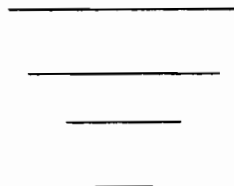
MM. Papa Diaga	CISSE
Grégoire	DIATTA
Ibnou	DIOP
Moussa	GUEYE
Oumar	SARR
Nafy	PAYE
Marie	DIENE
Anasthasia	THIAW
MAMADOU	SEYDI

Merci à tous ceux qui ont compris que l'éducation de notre jeunesse se fait également par la gymnastique et que grâce à leur soutien, ils vont donner un nouvel élan à la gymnastique au Sénégal.

/)) L A N

	<u>Pages</u>
I - INTRODUCTION	3
II - HISTORIQUE	6
2.1. La gymnastique au Sénégal	6
2.1.1. Le développement de la gymnastique au Sénégal- structures .	6
2.1.2. Les équipements	9
a. Le matériel	9
b. Les salles d'entraînement	12
c. Les équipements individuels	12
2.1.3. Ses entraînements et sa pratique	14
2.1.4. Ses manifestations	17
2.1.4.1. Sur le plan régional	17
2.1.4.2. Sur le plan national	19
2.1.4.3. Sur le plan international	20
2.2. La situation de la gymnastique de 1961 à 1979	22
2.3. La situation actuelle	22
2.3.1. A Dakar	22
2.3.2. Les activités du Comité	22
a. Le mouvement civil	
b. le mouvement de l'UASSU "gym"	
2.4. Tentative d'analyse des difficultés qui entravent le développement de la gymnastique au Sénégal	23
2.4.1. Les difficultés d'ordre financier	24
2.4.2. Les difficultés d'ordre politique	24
2.4.3. Les difficultés d'ordre administratif	24
2.5. Pourquoi redynamiser la gymnastique ?	24
2.5.1. Les écoles de sports	24
2.5.2. Les problèmes liés à l'initiation	25

	<u>Pages</u>
III - POURQUOI L'ECOLE DE GYMNASTIQUE ?	26
3.1. Mise en évidence des faiblesses de la démarche pédagogique actuelle appliquée aux écoles de gymnastique	26
3.2. Origines des faiblesses	41
3.3. Propositions de quelques modifications sur la démarche pédagogique actuelle	45
IV - EXPERIMENTATION	48
4.1. Plan expérimental	48
a. Méthodologie	48
b. Observation	49
c. Expérience	50
V - CONCLUSIONS DE L'EXPERIENCE	79
VI - ASPECTS METHODOLOGIQUES DE L'APPRENTISSAGE	81
VII - CONCLUSION	85 à 87



CHAPITRE I

INTRODUCTION

oooooooooo

ooooooooo

oooooo

oooo

oo

°
// **N T R O D U C T I O N**

+++++

Comme pour toute éducation, la connaissance de ceux qu'il faut former, leur mise en place dans leur classe d'âge, sont primordiales en éducation physique. La gymnastique en est un exemple. Laisser les enfants croître comme l'herbe des champs, c'est le souhait de quelques uns, mais cela n'est plus qu'un rêve. Pour beaucoup d'entre eux, la nature n'est plus le lieu de leurs ébats et leur nature demande pour éclore et parfois pour survivre, d'autres guides et d'autres aides que les lois de son propre développement.

Voir l'enfant croître comme un arbre n'est plus possible à notre époque où même les arbres reçoivent soins et culture.

Nous savons donc que s'il faut avec respect et patience connaître et suivre le développement spontané de l'enfant, il faut en même temps préparer et diriger sa croissance et ses acquis.

Ce que nous préconisons mérite donc d'être qualifié de naturel, constructif et progressif. Le procédé est aussi simple que vivant dans sa réalisation, car il doit s'adapter à l'âge des enfants et à leur milieu de vie, à leur état de santé et à leur forme physique.

Bien vivre c'est peut-être respirer comme le fait le nourrisson, mais à un certain moment, c'est plutôt se tenir bien, se mouvoir avec aisance, sentir son coeur battre avec un bon rythme, avoir des nerfs qui répondent vite et efficacement à une situation nouvelle ou à un ordre donné.

C'est par le mouvement alors que le petit enfant s'initie à comprendre les parties de son corps, à acquérir graduellement la conscience de sa personnalité : par l'affine-

ment du geste et par sa compréhension. Le mouvement fait don à l'enfant d'un moyen nouveau d'expression et de communication.

Le mouvement fait naître dans l'esprit de l'enfant un sentiment complexe fait à la fois d'audace et de sécurité à l'égard de l'Univers qui l'entoure, tels les agrés.

Le mouvement gymnique moderne exige alors dès l'enfance attention et vigilance ; nul doute que la sauvegarde ne dépende des habitudes qu'il va prendre dès le début, de recevoir des signaux, d'y répondre avec rapidité et justesse, de calculer élan, distance et vitesse.

Deux années d'expérience dans les écoles de sports, section gymnastique de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (I.N.S.E.P.S.), nous ont amenés à réfléchir sur certains aspects de la gymnastique au Sénégal. Celle-ci doit arriver à un point tel que les écoles de sports en gymnastique de l'INSEPS doivent être le fondement d'une place solide et large pour son développement dans notre pays.

Mais commencer la gymnastique dès l'école de sport pose des problèmes d'apprentissage qui ne doivent pas être abordés de façon empirique ; puisque l'âge de la pratique de cette discipline se trouve être le moment propice pour l'acquisition psychologique et motrice du geste, qui conditionne le comportement futur du gymnaste sénégalais. L'apprentissage n'a pas manqué d'être influencé par certaines formes de contrôle mise en place par les professeurs d'éducation physique, optionnaires de gymnastique qui ont toujours considéré celui-ci dans le cadre d'une animation sportive. Or, ceci ne favorise que des gestes stériorotypés. En effet, l'enfant une fois en salle, recherche les performances de haut niveau, sans que cela ne réponde aux normes du geste gymnique. Nous ne pensons pas à cet effet à un acquis strictement rapide et étroit, propre à l'enfant, mais seulement de lui montrer une voie qui mène, dès l'école de sport, à l'apprentissage des exercices moteurs, pour conduire vers une bonne maîtrise gestuelle.

Ce n'est pas le cas chez notre enfant.

Ces observations ont fait naître en nous un certain besoin d'analyse, ce qui nous amène à tenter d'aborder la situation d'une autre manière.

Dans l'étude que nous allons entreprendre, nous allons faire l'historique de la gymnastique dans notre pays, ensuite nous ferons une analyse au sein des écoles de sports "Section Gymnastique" ; nous parlerons d'une expérience faite dans ces mêmes écoles de gymnastique; expérience qui va nous faire voir et constater ce qui freine l'efficacité du jeune pratiquant. Sur le plan de l'initiation méthodologique, nous verrons les différents aspects d'un nouvel apprentissage et enfin nous tirerons des conclusions pour un bon suivi des écoles de sports : "Section Gymnastique" en particulier./-

° °

°

CHAPITRE II

HISTORIQUE

.....

.....

.....

....

..

2.1. LA GYMNASTIQUE AU SENEGAL2.1.1. Le développement de la gymnastique
au Sénégal - Structures

Une enquête menée auprès de Monsieur Emile BASSE, entraîneur national de gymnastique depuis 1961, nous a permis de voir certains aspects de la gymnastique au Sénégal.

Par la même occasion, un de ses anciens élèves, M. Birame NDOUR, a su nous apporter des éléments qui devaient nous éclaircir sur la manière dont se pratiquait cette discipline, ainsi que les différents exercices gymniques et leur appellation. Comment les élèves débutants accédaient à la gymnastique par des tests de recrutement, et comment ces élèves, une fois admis au concours d'entrée, devaient subir un examen de passage chaque année pour accéder aux degrés supérieurs. Ces degrés, du premier au quatrième, correspondaient aux grades en gymnastique. (ceci a été instauré par un grand gymnaste : Malick BOB) Tout élève gymnaste digne de ce nom devait arriver au quatrième degré par des tests spécifiques de fin de cycle.

Dans cette enquête, nous avons essayé de retrouver l'origine exacte de la gymnastique au Sénégal, mais cela n'a pas été facile ; cependant, une chose est certaine : la gymnastique a été implantée au Sénégal depuis 1936 sous l'égide de Monsieur FIGARO (Colon d'origine française).

A l'époque, M. FIGARO et quelques sénégalais dont MM. Emile BASSE, Gean DIALLO, SUKAYA, et un autre colon d'origine française M. BREGER, pratiquaient la gymnastique dans un but sportif. C'est par la suite que M. Emile BASSE a conduit cette discipline dans un but éducatif jusqu'en 1961. Le Sénégal va alors s'intéresser à la pratique gymnique chez les hommes, et c'est ainsi que des structures furent mises en place avec la création :

- En 1936 : d'un groupe de gymnastes à la Mission Catholique (1) sous la direction de Monsieur BREGER.

- En 1936 toujours : formation d'un groupe de 30 petits élèves destinés à pratiquer la gymnastique à l'école Saint-Michel de Dakar.

- En 1945 : création d'un club de gymnastique à l'école de "Médina" avec MM. :

Henry DIEME (ancien joueur de Foot-Ball de la
Jeanne d'Arc de Dakar)

Abdoulaye DIACK

As DIACK

Abdoulaye FOFANA (Directeur du Comité National provisoire - CNP)

EMILE BASSE

- En 1951-1952 : création d'un club de gymnastique avec MM. :

Emile BASSE

Abdou Rahmane DIALLO

MBagnick DIALLO

Amadou MANSOUR

- En 1961-1962 : formation d'un club de gymnastique appelé "Ecole de Sport de Gymnastique du Sénégal" (ESGS) avec Monsieur Emile BASSE comme Entraîneur national, nommé par décision du Ministre de la Jeunesse et des Sports de l'époque M. Alioune TALL.

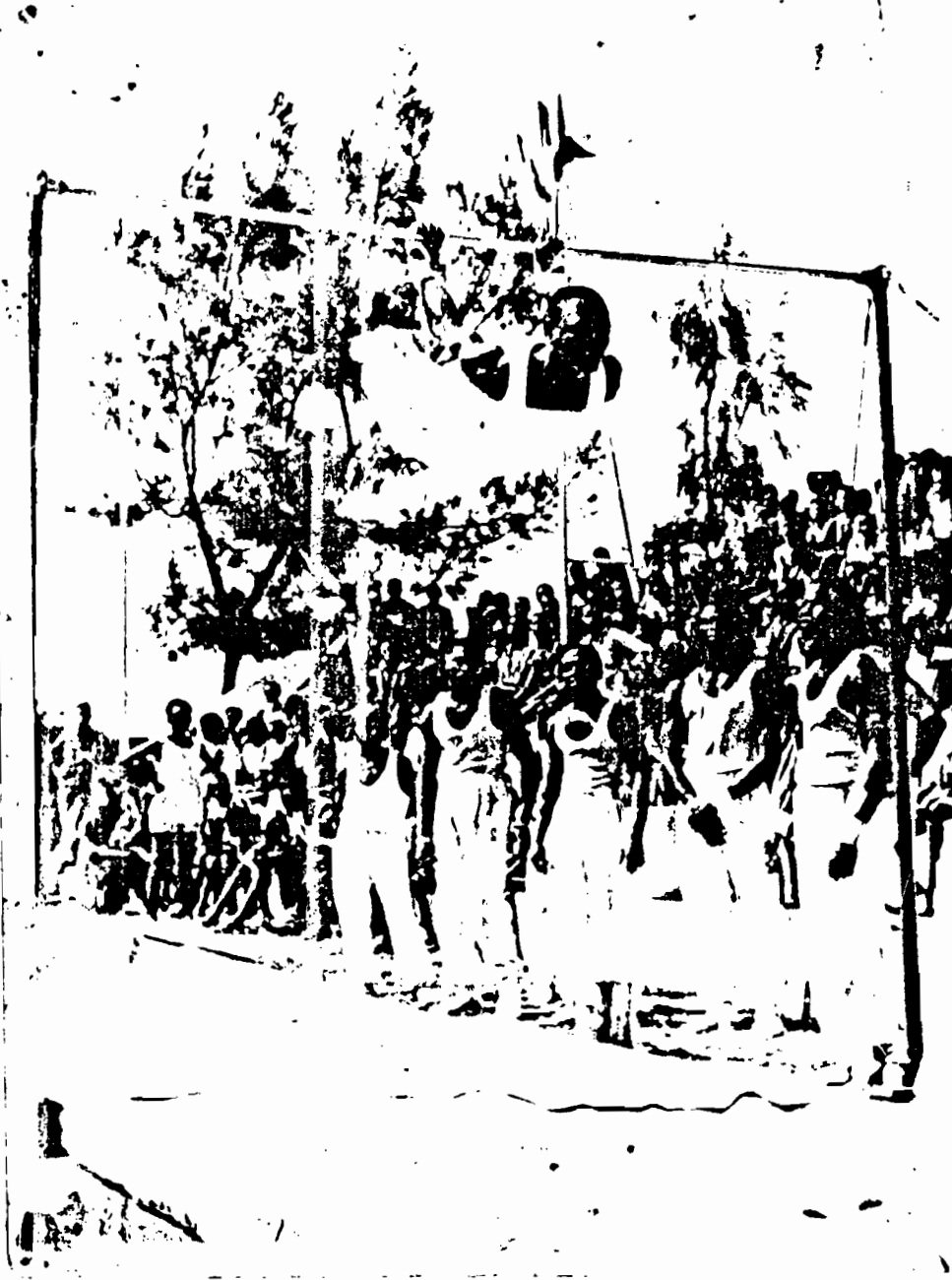
Cette école fonctionnait au Centre National d'Education Populaire et Sportive (CNEPS) de Dakar, devenu le Stade Iba Mar DIOP. C'est par la suite que la Direction de l'école a été confiée à Monsieur Malick BOB avec la collaboration de MM. Pierre SALL, Birame NDOUR, Ndama MENDEZ et Mlles Ndèye Coumba NDOUR, Diaman, Ndèye Maïmouna GUEYE, sans oublier un grand homme de cette génération : Babacar GUEYE.

- En 1961 : formation d'un groupe de gymnastes à "ANSE BERNARD" (une plage de Dakar) avec MM. MENDEZ et GILBERT (notre photo).

- En 1973-1974 : création d'un club appelé la "TRICOLEURE" qui se situe de nos jours devant la Mairie de Dakar près de l'Ecole de la Libération, à côté du Port Autonome de Dakar, avec



Les gymnastes du Club de
"Anse Bernard"



Entraînement du Club
de "Anse Bernard"

Monsieur VALIS (Ingénieur des Mines) comme entraîneur , où on pouvait retrouver plus de 100 étrangers, des militaires et des civils.

- En 1974 : Dislocation du club qui s'entraînait à la "Tricolore" et formation d'un autre club de jeunes gymnastes.

- En 1975 : Création d'un grand club appelé E.G.S. (Ecole de Gymnastique du Sénégal) avec comme entraîneur Birame NDOUR avec MM. : Alioune MBENGUE dit "Kric"

Bacary NIANG dit "Kotch"

Babacar GUEYE dit "Front"

En plus quelques cadets tels que MM. Serigne Modou GUEYE, Serigne Sarr GUEYE, NDIR, Ibou SENE, Iyane DIOUF, Serigne Mbacké GUEYE, Baïdy NIANG, Madiké, Pape SENE, Papa THIOUNE, Sayo KAMARA, Amadou BA et Gambie KEITA (Boxeur).

- En 1976 : Division de l'EGS et création d'un club simple avec 15 personnes.

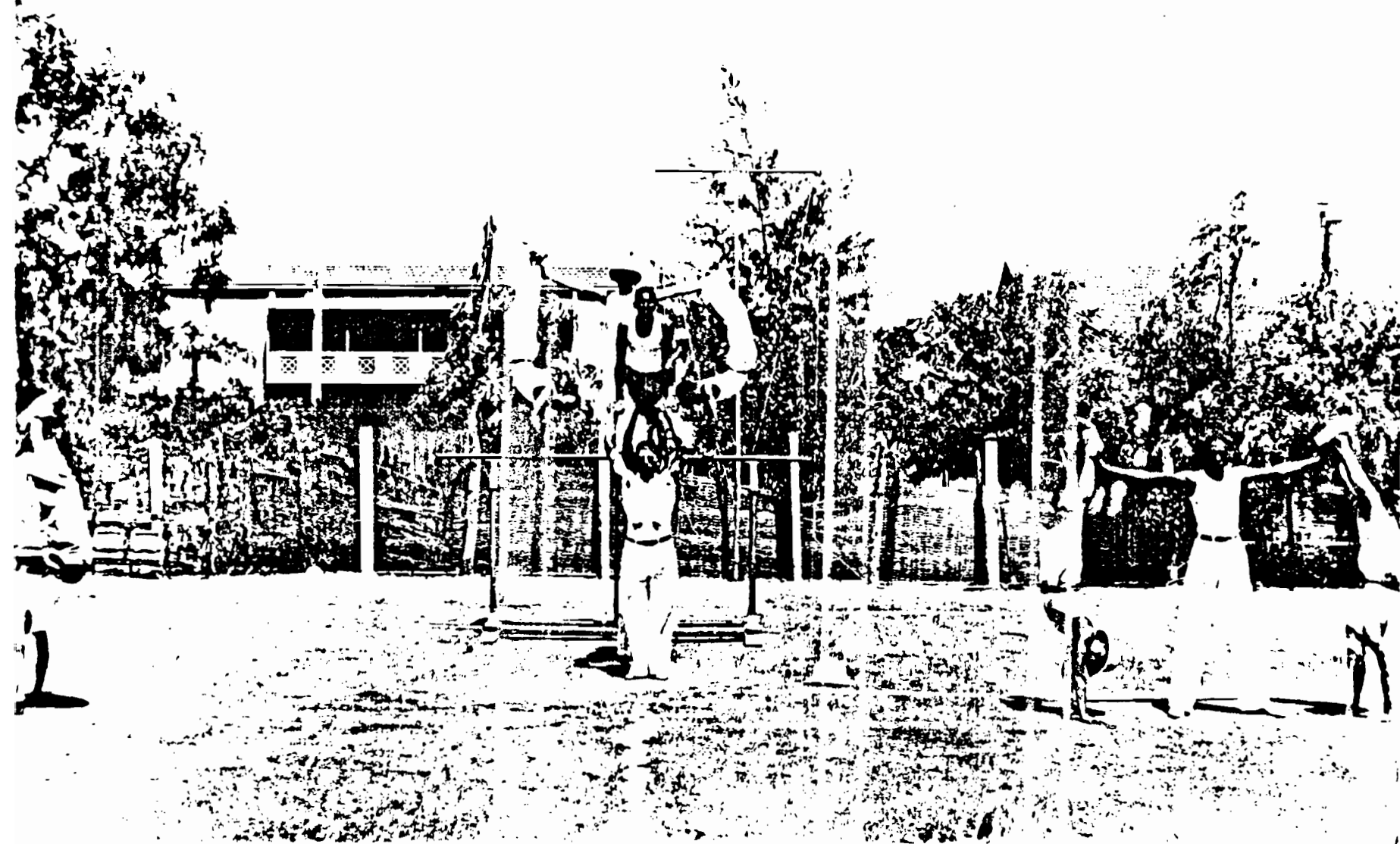
- En 1981-1982 1983-1984 : création des écoles de sports notamment en gymnastique à l'INSEPS de Dakar.

2.1.2. Les équipements

a) - Le matériel

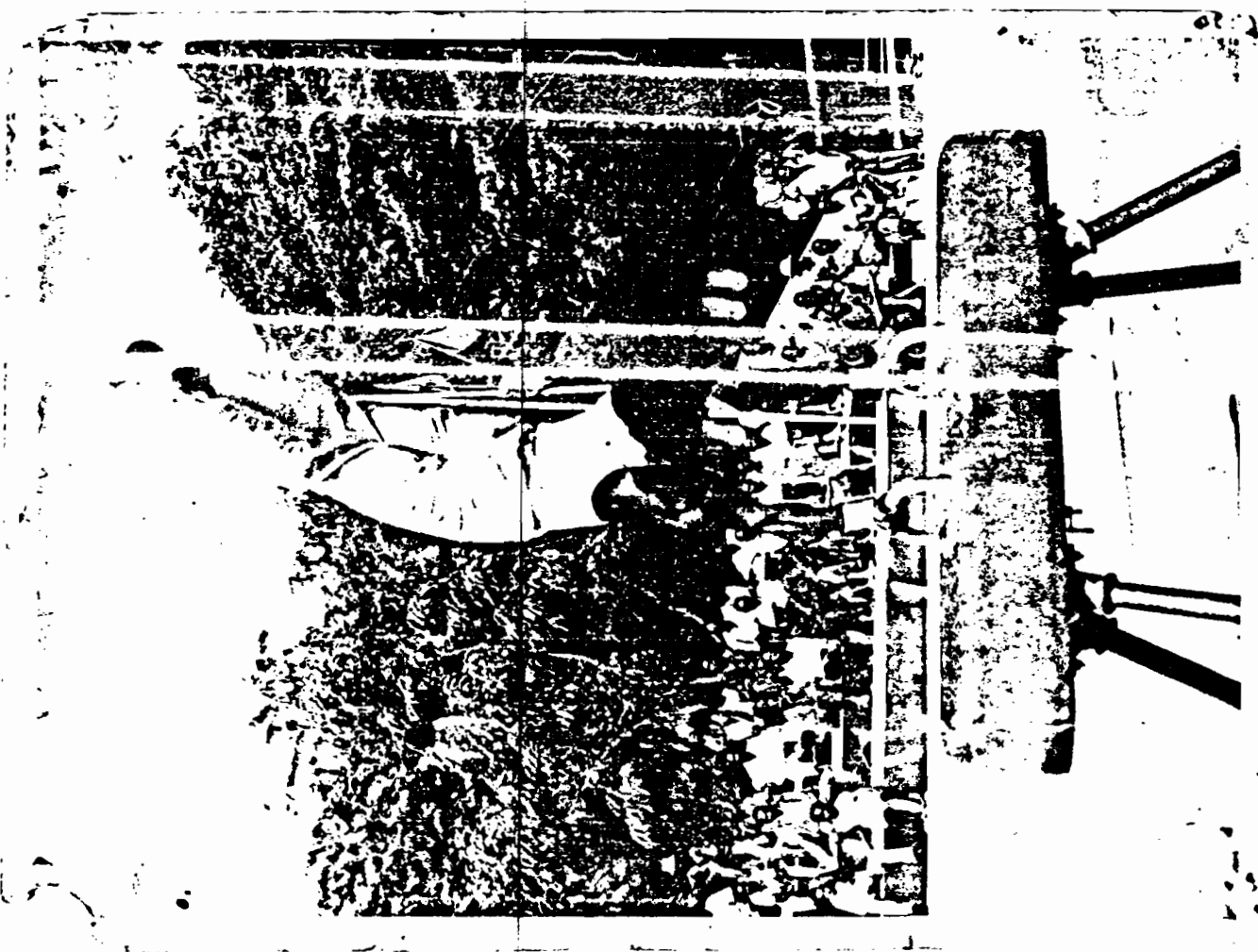
Il n'existait qu'un minimum de matériel servant à faire des exercices d'élan et de maintien sur les agrès et des exercices de sauts au sol, plus des pyramides.

C'est ainsi qu'en 1936, seules les barres parallèles étaient connues comme matériel de gymnastique (notre photo). Par la suite, un don de matériel venant de la France fut distribué aux pratiquants de "Anse Bernard", du CNEPS de Dakar. Ce don, suite à la demande n° 036 du 17 avril 1963, contenait : une barre fixe, un "Cheval d'arçons" et des tapis (notre photo).



Entraînement en plein air

Exercices sur barres parallèles
seul matériel d'exécution des mouvements
de maintien en gymnastique.



Evolution sur cheval d'écous de M. Malick BOB au NEPS de
JAKAR.

b) - Les salles d'entraînement

Tous les entraînements se pratiquaient en plein air (notre photo).

La première salle qui n'était pas à titre privé, fut celle du Stade Iba Mar DIOP (ex-CNEPS) Cette salle augmentée en largeur depuis 1978 est devenue la salle de gymnastique de l'INSEPS actuel. Dotée de tout le matériel nécessaire à savoir même des "Sokols" (2), elle était toujours partagée avec les boxeurs de l'époque.

On y trouvait des dessins à chaque coin du mur, des cordes accrochées sur les poutres de la toiture, la barre fixe au milieu, les barres parallèles au fond. Il y avait des tapis servant en même temps de praticable pour les lutteurs et les athlètes. Tous les gymnastes se déshabillaient dans la salle pour faire leur échauffement au dehors sur le sable mou jeté au bas des cocotiers du "Centre Médico-Sportif".

c) - Les équipements individuels

Les premiers équipements semblables à des "Sokols" datent de 1936 (notre photo).

La tenue du gymnaste d'alors était composée :

- d'une casquette blanche
- d'un maillot de corps blanc
- d'un pantalon blanc et un ceinturon noir
- d'une paire de babouches.

Ce n'est qu'en 1963, lors des jeux de l'"Amitié", que de vraies tenues de gymnastique ont été données. Ces tenues partagées avec les boxeurs ont rapidement disparu.



Gymnastes de 1936 sous leur tenue de l'époque les "sokols"

2.3.1. Ses entraînements et sa pratique

Les entraînements avaient lieu tous les jours matin et soir, en particulier le Dimanche de 8 H à 11 et de 18 H 30 à 20 H 30 mn.

Les six agrés étaient pratiqués : le sol, la barre fixe, le cheval d'arçons, les barres parallèles, les anneaux et le cheval sautoir.

Des exercices étaient conçus pour faire un enchaînement déterminé par l'entraîneur. C'est ainsi qu'à l'école de "Médina", au "Champ de Courses", à "Anse Bernard", au Stade Iba Mar DIOP, les entraînements se faisaient :

Au sol (préparation d'un enchaînement)

De la station droite, roulade avant... pour poser les mains au sol, ensuite la tête et monter en trépid...
Passer en équilibre (appui tendu renversé) et rouler en avant.
Se relever, quelques pas d'élan, saut périlleux.
En plus, le gymnaste faisait un exercice d'équilibre "mains à mains" à part, pendant 1 minute.

A la barre fixe

Sauter en suspension allongée, prise d'élan et allemande (bascule). Faire deux tours d'appui arrière pour revenir équilibré en appui facial manuel. Changement de prise et reprise d'élan, grand élan pour exécuter deux "lunes" (3) et sortie en trapèze (4) (voir photo).

Aux barres parallèles

Sur place, bascule de fond ; monter en équilibre (appui tendu renversé) et venir poser doucement les épaules sur les barres pour rouler en avant. Revenir en balancement en appui brachial et faire deux rouleaux arrière...
S'établir, se balancer et coupé-écart en équerre tenue (3 secondes).
Revenir en balancement et sortie arrière.



Enchaînement de M. BASSE



Enchaînement de M. MENDEZ barre parallèle

Au cheval d'arçons

Equilibre en force sur les arçons en partant de l'équerre tenue (notre photo).

Au saut de cheval

Course d'élan, saut sur le tremplin pour exécuter un flip-flap (saut de mains).

- En plus course d'élan, saut périlleux en largeur (le "cheval" de travers)
- Course d'élan, un saut périlleux en longueur.

Les anneaux

Un exercice d'élan (pour uniquement les hommes du 4^é degré qui correspondait au plus haut niveau de gymnastique d'après l'entraîneur national) pour faire immédiatement une bascule et tenir en appui manuel.

Revenir en suspension, se balancer pour se renverser corps tendu en arrière et se retrouver en planche arrière pendant 3 secondes. Revenir en avant et sortie trapèze (échappement de la barre).

Tous ces éléments se pratiquaient selon le programme suivant (5) :

Pour tous les jours

Programme d'entraînement . Emploi du Temps pour tous les degrés (niveaux)

- De 18 h 30 à 18 H 45 : "mains à mains" et "pyramides"
- De 18 H 45 à 19 H : Exercices préliminaires de concours
- De 19 H à 19 H 15 : Barres parallèles
- De 19 H 15 à 19 H 30 : Exercices d'arçons
- De 19 H 30 à 19 H 45 : Saut de cheval
- De 19 H 45 à 20 H : Barre fixe
- De 20 H 00 à 20 H 15 : Exercices au sol
- De 20 H 15 à 20 H 30 : Anneaux (pour les gens du 4^é degré).

Présentation au concours de fin d'année pour le passage au degré supérieur, c'est-à-dire au grade immédiatement supérieur déclaré par l'entraîneur national.

2.1.4. Ses manifestations

Toutes les manifestations gymniques se pratiquaient à base de démonstration par chacun des élèves avec les enchaînements que nous venons d'évoquer dans les pages précédentes. Chacun des gymnastes exécutait son enchaînement sur les cinq agrès seulement (les anneaux n'y figurant pas). La note était laissée à l'appréciation du public et des personnalités gouvernementales qui devaient décerner une coupe au meilleur gymnaste. C'est ainsi que :

2.1.4.1. Sur le plan régional

Sur le plan régional, toutes les manifestations se pratiquaient dans un but de vulgariser la gymnastique.

Au Cap-Vert

Première manifestation de gymnastique en 1953 lors de la finale de Foot-Ball qui opposait le "Reveil de Saint-Louis" à la "Jeanne d'Arc" de Dakar au Stade Municipal plus connu sous le nom de "Champ de Courses".

Après 1963, jusqu'en 1975 : démonstrations de gymnastique à chaque finale de la Coupe du Sénégal, qui devaient être une sorte de compétition de fin d'année.

En 1975-1976 : démonstration de gymnastique au Stade Demba DIOP sous la direction de l'entraîneur Birame NDOUR, avec les membres du "Club civil".

A Saint-Louis

Le 21 avril 1961, Monsieur Emile BASSE recevait une note circulaire du Ministre de la Jeunesse et des Sports, pour

effectuer une tournée à Saint-Louis. C'est ainsi que Monsieur BASSE et quelques professeurs d'Education physique, Messieurs LAURENT, PATRON et autres menaient un entraînement avec quinze nouveaux gymnastes de St-Louis et des Athlètes de la ville. Ces entraînements étaient menés au dehors ce jour-là dans un brouillard compact et sur du matériel qui venait tout juste d'être réparé. Le dernier jour était consacré à une démonstration de gymnastique par Monsieur BASSE, ainsi que les quinze nouveaux débutants.

A THIES

Le 3 juin 1961, Monsieur BASSE, entraîneur national, recevait une note circulaire du Ministre de la Jeunesse et des Sports pour une tournée à Thiès.

La première chose qui faisait défaut était le matériel gymnique : barre fixe, barres parallèles, tremplin. Le matériel du CNEPS de Dakar était utilisé à cet effet.

Et le 6 juin, Monsieur BASSE faisait une prise en main des élèves garçons et filles sous forme d'entraînement en gymnastique. Puis, le dernier jour était consacré pour une démonstration chez les filles, avec

Au sol :

Monter en équilibre (appui tendu renversé) et rouleau (roulade) avant. Se relever planche faciale tenue pendant 3 secondes. En plus, il y avait des mouvements d'ensemble avec les Clubs d'Athlétisme, de Foot-Ball, du C.O.T. (Club Olympique de Thiès), de l'U.S.D.N. (Union sportive de Dakar-Niger), de l'E.T. (Espérance de Thiès) de l'A.S.P.T.T. (Association Sportive des Travaux publics de Thiès) ; puis à l'école "Grand Thiès". Et enfin Monsieur BASSE devait clôturer le dernier jour par une démonstration sur les barres parallèles.

A KAOLACK

Le 21 juin 1961, -tournée de l'entraîneur national à Kaolack-, était un jour consacré à cette ville pour une

démonstration en gymnastique. Le matériel n'existait pas, mais Monsieur BASSE réussissait à utiliser le matériel militaire pour faire ses exhibitions. Il n'y avait pas de manifestations associées, par les gens de la ville, en raison du manque de matériel adéquat (qui a toujours été une préoccupation majeure chez tous les gymnastes de l'époque).

à KAFFRINE

Des entraînements étaient pratiqués sur du matériel confectionné par les forgerons de Kaffrine (barre fixe locale), suivis d'une démonstration de Monsieur Emile BASSE, avec les pionniers et jeunes sportifs de Kaffrine, assistés de Monsieur Malick MBAYE.

C'est ainsi qu'en barre fixe, Monsieur BASSE allait exécuter : un balancement puis deux rouleaux (tour d'appui arrière à l'époque), ensuite équilibre (appui tendu renversé) avec changement de prise, revenir et passément de filée (c'est-à-dire la sortie filée).

Plus en gymnastique au sol :

Course délimitée, saut périlleux sur le sable dur et flip-flap (c'était le saut de mains à l'époque).

à ZICHINCHOR

La gymnastique était pratiquée dans les écoles et établissements scolaires, après l'affectation de Monsieur Emile BASSE, ex-Directeur du Stade des Abattoirs.

2.1.4.2. Sur le plan national

- 1961 : Première manifestation de gymnastique de l'E.S.G.S. (Ecole de Sport de Gymnastique du Sénégal) et des mouvements d'ensemble de près de cinquante jeunes au stade "Iba Mar DIOP". Ces démonstrations comprenaient des exercices sur les agrés et des sauts acrobatiques sur tremplin.

- 1963 : Deuxième mouvement d'ensemble au stade de l'Amitié (Stade Demba DIOP) avec trois mille (3 000) jeunes. C'était lors de l'ouverture des "Jeux de l'Amitié", sous la direction des Coréens et de notre entraîneur national Monsieur BASSE.

- Le 4 avril 1968 : Fête de l'Indépendance de la République du Sénégal : c'était encore un défilé des gymnastes sénégalais tous vêtus de blanc ; ils devaient ensuite exécuter une démonstration de gymnastique le soir au stade Iba Mar DIOP. Le premier prix avait été décerné à Feu Babacar GUEYE dit "Front" et le deuxième prix à Feu "Kric" par le Ministre de la Jeunesse et des Sports de l'époque, Monsieur Lamine DIACK.

- le 4 avril 1974 : Fête de l'Indépendance du Sénégal : démonstration de gymnastique à la Mairie de la Municipalité avec les gymnastes Abdoulaye SEYE, Lamine SONKO et autres, en présence du Ministre de la Jeunesse et des Sports de l'époque, Monsieur Joseph MATHIAM.

- 1980 : Une démonstration de gymnastique était exécutée par le "Club civil" au stade Demba DIOP avec la matériel de l'INSEPS, en présence du Ministre de la Jeunesse et des Sports, Monsieur François BOB.

2.1.4.3. Sur le plan international

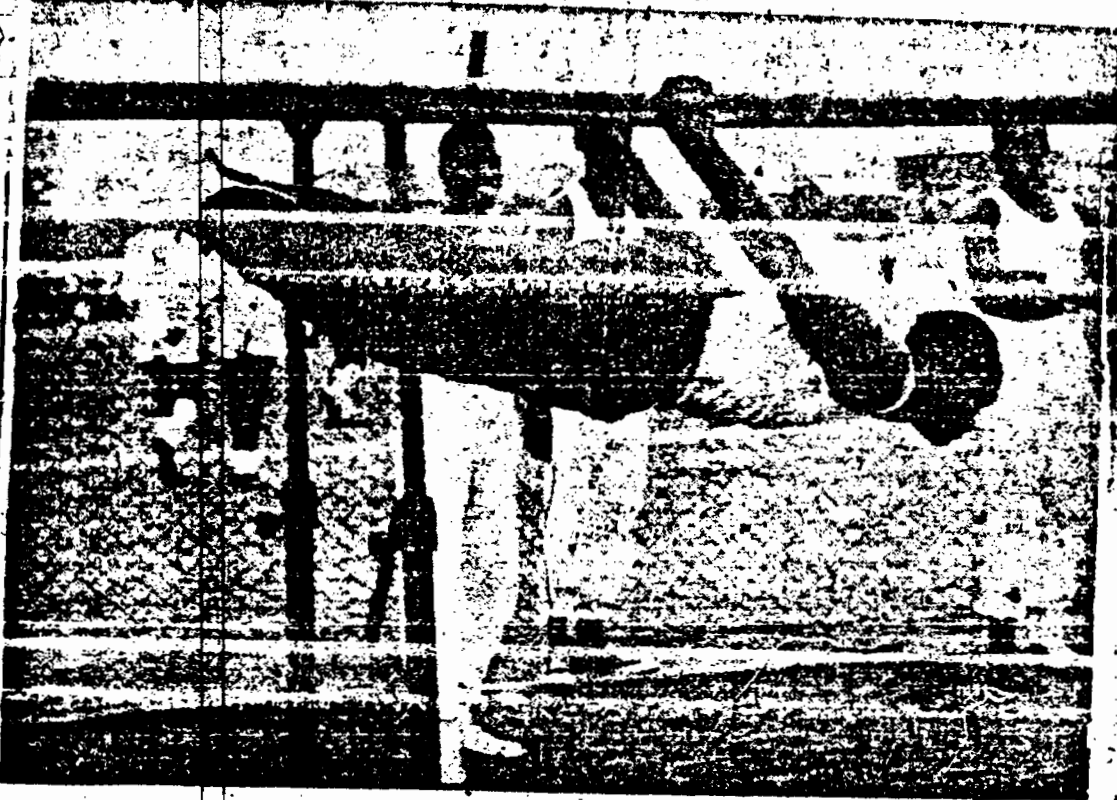
Premier pays africain à avoir commencé à pratiquer la gymnastique, le Sénégal n'a été représenté qu'une seule fois aux Jeux Olympiques. Cette représentation, sous forme de bourse de perfectionnement, était décernée à Monsieur Malick BOB. Ce dernier n'a finalement pas effectué le voyage en raison des problèmes politiques du Sport au Sénégal.

Ces problèmes révélés par l'entraîneur national, Monsieur Emile BASSE dans le journal "Paris-Dakar" de mars 1962 (voir notre photo), n'ont pas été résolus jusqu'à nos jours.

Un sport trop méconnu au Sénégal

la GYMNASTIQUE

L'entraîneur National Emile BASSE nous dit ses projets et ses espoirs



Emile Basse en action à la barre parallèle.

Dimanche dernier, au Parc municipal des Sports, les gymnastes du Centre National ont donné une très belle exhibition. Nous avons demandé à l'entraîneur national Emile Basse de nous parler de ses hommes et de lui-même.

— Qui vous a poussé vers la gymnastique ?

— La gymnastique c'est toute ma vie, nous répond M. Basse. Elle m'a toujours intéressé. Étant sur les bancs de l'école, j'entendais dire : « l'exercice physique donne aux muscles : force, souplesse, endurance, au corps une forme harmonieuse et contribue ainsi à la beauté corporelle. » C'est donc cette réflexion bien juste d'ailleurs qui m'a poussé vers la gymnastique que je pratiquais depuis 1935 d'abord à l'École de l'Aro et actuellement au Foyer.

— Depuis quand avez-vous exercé votre recrutement ?

— C'est en 1960 (je dirai même en 1960) que j'ai commencé à exercer cette fonction de directeur de la section Ministère de la

Jeunesse M. Alioune Tall. Nous comptons actuellement 50 élèves répartis en deux groupes : la section des acrobates formée par les jeunes de 10 à 15 ans et la section des gymnastes proprement dite. Nous disposons aussi d'une salle dotée d'une barre parallèle, d'une barre fixe, cheval, mouton et tremplin à ressort. En ce qui concerne le recrutement nous accueillons tous ceux qui viennent à nous et qui en versant 200 francs et fournissent 2 photos d'identité sont admis dans notre école.

— Mais 50 élèves dans une ville c'est bien peu. Aussi, lançons-nous un appel à tous ceux qui sont intéressés par notre enseignement, et à tous ceux qui auront voulu devenir ou footballeurs, basketteurs, boxeurs et qui n'ont pas réussi afin qu'ils viennent à nous et de se perfectionner dans notre branche.

— Parlez-nous maintenant de votre entraînement.

— Tous les jours nous travaillons pendant 3 heures sauf les vendredis et samedis. C'est moi qui m'en occupe personnellement ou dans le cas échéant

homologues de n'importe quel pays. Notre brillante prestation de dimanche le prouve.

— Pourquoi n'organisez-vous pas des réunions plus fréquentes ?

— Nous manquons de fonds et d'audience, mais je puis vous certifier que désormais nous ferons l'impossible pour nous produire le plus souvent. D'ailleurs j'ai pris contact avec la Fédération sénégalaise de Football qui s'est montrée très compréhensive en nous permettant de nous exhiber deux fois par semaine. Nous allons aussi organiser une très grande manifestation le 11 prochain et espérons qu'un public considérable viendra nous voir et nous applaudir.

— Etes-vous seuls au Sénégal ?

— En effet, une autre école fonctionne en Casamance sous la direction de M. Guérin. Dans tout le Sénégal nous comptons au total deux écoles. C'est la raison pour laquelle nous effectuons de temps en temps, les

2.2. LA SITUATION DE LA GYMNASTIQUE DE 1961 à 1979

La situation n'a pas évolué depuis 1961 ; seulement quelques locaux ont été aménagés notamment au Lycée Maurice Delafosse, au Stade Iba Mar DIOP, et au CNEPS de Thiès.

2.3. LA SITUATION ACTUELLE

2.3.1. à DAKAR

Toute la pratique gymnique s'est centrée au niveau de Dakar devenu le seul lieu où se manifeste officiellement cette discipline.

Mal connu au Sénégal, comme le disait notre entraîneur national, Monsieur Emile BASSE dans le "Journal" (notre photo), la gymnastique peut pour autant rencontrer auprès de nos populations, des jeunes dont les qualités physiques et la richesse motrice montrent fort bien des gymnastes de niveau. En effet, cette richesse motrice des enfants en contact très tôt avec la rue, peut préparer les jeunes sénégalais à la gymnastique. C'est ainsi que l'on a pu créer un Comité National chargé de Promouvoir et de Développer la Gymnastique sous l'impulsion de Monsieur Alain MONSELLIER, professeur à l'INSEPS de Dakar, par arrêté n° 015 988 du 31 décembre 1981.

2.3.2. Les activités du Comité

Les activités du Comité de Promotion de la Gymnastique au Sénégal se résument en deux voies principales :

a) - "Le mouvement civil"

Les entraînements sont préconisés mais irréguliers.

b) - Le mouvement "UASSU Gym"

Créé lors de l'Assemblée Générale du Comité en 1983, ce "mouvement UASSU Gym" est tenu dans son fonctionnement par Messieurs MONSELLIER, Oumar SARR et Moussa GUEYE, plus quelques optionnaires de 3^e et 4^e année. Les mouvements, du 1^{er} au 4^e degré, ont été conçus par le professeur responsable, ainsi que deux optionnaires : Cheikh FALL et Modou GAYE. Il a pour but de donner le maximum de possibilités aux jeunes à pratiquer la gymnastique sportive à l'école secondaire. Ce "mouvement UASSU Gym" dans son programme d'action de 1983-1984, décide d'organiser un championnat UASSU Gymnastique, avec la participation des centres et écoles de gymnastique, licenciés au niveau de l'UASSU (Union des Associations Sportives, Scolaires et Universitaires). Ce championnat commencé depuis le mois de février va se poursuivre par une deuxième manifestation au mois de mars pour se clôturer par une compétition le 16 mai 1984.

2.4. TENTATIVE D'ANALYSE DES DIFFICULTES
QUI ENTRAVENT LE DEVELOPPEMENT DE LA
GYMNASTIQUE AU SENEGAL

Plus que ne le montre le journal "Paris-Dakar" de 1962 (voir photo), la gymnastique dans notre pays traverse une période difficile de son histoire, malgré les efforts inlassables du Comité que ne cesse de guider et d'orienter Messieurs MONSELLIER, Birame NDOUR, Moussa GUEYE, Oumar SARR et quelques optionnaires actuellement en formation à l'INSEPS.

Les pratiquants qui autrefois se regroupaient au niveau de quelques écoles (centre Fédéral, CNEPS, Ziguinchor), se sont en général détournés de l'activité aujourd'hui. Les écoles ont disparu pour des raisons diverses et il ne subsiste que quelques groupes rattachés à l'INSEPS.

2.4.1. Les difficultés d'ordre financier

Seul organisme en matière de gymnastique sportive, le Comité ne fonctionne que par ses propres ressources constituées par les cotisations de ses membres.

2.4.2. Difficultés d'ordre politique

La gymnastique que les techniciens essaient de développer par le biais des écoles de sport rencontre des problèmes au sein même de ces écoles, car la manière de pratiquer pour ces enfants est basée sur l'animation, alors que cette discipline appelle une autre perspective pour sa réalisation.

2.4.3. Difficultés d'ordre administratif

Le Comité de Promotion de la Gymnastique au Sénégal (CPGS) ne se résume qu'à 5 membres qui, malgré leur bonne volonté, essaient de mettre en vogue cette gymnastique sous l'impulsion de Monsieur MONSEILLIER.

Nous disons que cette situation ne concourt pas au développement de la gymnastique. C'est pour cela que nous devons lutter contre toute politique d'approximation et d'improvisation, politique que doit mener le CPGS pour se faire une place comme toutes les autres Fédération nationales.

2.5. POURQUOI REDYNAMISER ?

2.5.1. Les Ecoles de Sport

La gymnastique qui a valu tant de satisfaction au public sénégalais par ses manifestations, n'a plus qu'une seule voie : celle des Ecoles de Sports.

L'on remarque par ailleurs que les associations sportives et culturelles n'ont pas de section de gymnastique et il n'existe

pas de clubs unidisciplinaires s'occupant de gymnastique. Du point de vue des infrastructures, quelques établissements scolaires seulement (Maurice Delafosse, Collège Sainte-Marie de Hann , INSEPS) disposent de praticable.

Hormis les quelques rencontres inter-écoles organisées par l'INSEPS, la compétition n'existe pas.

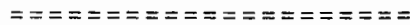
A partir de l'analyse précédente, il apparaît opportun, pour assurer le développement de la gymnastique, de fixer un certain nombre d'objectifs à atteindre à savoir : partir des écoles de sport, former des cadres, débloquer des moyens financiers, construire des gymnases.

2.5.2. Les problèmes liés à l'initiation

Nous tenons à vous présenter cette partie dans le chapitre III de ce document pour plus de clarté.

o o
o

C H A P I T R E I I I



POURQUOI L'ECOLE DE GYMNASTIQUE ?

o o o o o o o o o

o o o o o o o

o o o o

o o

111 - POURQUOI L'ECOLE DE GYMNASTIQUE ?

ESSAI D'ANALYSE DES DIFFICULTES
D'APPRENTISSAGE AU SEIN DES ECOLES DE SPORT :
SECTION GYMNASTIQUE

3.1. MISE EN EVIDENCE DES FAIBLESSES DE LA
DEMARCHE PEDAGOGIQUE ACTUELLE APPLIQUEE
AUX ECOLES DE GYMNASTIQUE

Pour mettre en évidence ces faiblesses, nous allons dresser la gamme des exercices proposés aux enfants des écoles de sport depuis 1982, afin de constater les résultats obtenus.

Ces exercices consistaient à les préparer aux pré-compétitions du mois de février 1982-1983 et aux compétitions du mois de mai de cette même année pendant la fête des écoles de sport de l'INSEPS.

La gamme des exercices proposés par la gymnastique est immense -environ 300 au sol- si nous partons du plus simple au plus difficile, nous risquons de buter en partie contre le temps qui nous est imparti, pour faire acquérir le geste gymnique nécessaire à nos enfants. Pour ce faire, nous nous basons sur la classification de CARRASCO (6) en 10 familles d'exercices basés sur :

- la similitude externe (aspect perceptif du geste)
- la similitude interne (action musculaire propre du geste).

Ainsi, pour la pré-compétition du mois de février 1982-83, ces dix familles ont été proposées :

- 1 - Rotation avant
- 2 - Rotation arrière
- 3 - Rotation arrière et avant

(6) - Roland CARRASCO, Entraîneur National Français de gymnastique féminine

- 4 - Rotation longitudinale
- 5 - Placement du dos
- 6 - Impulsion jambe-bras alternative
- 8 - Antépulsion
- 9 - Rétropulsion
- 10 - Evolutions giratoires horizontales.

Chaque exercice s'exécute comme suit dans son apprentissage .

Eléments de l'enchaînement :

- la situation - l'exercice gymnique - les situations pédagogiques correspondantes (du plus facile au plus difficile) - la situation de compétition.

Ainsi pour la compétition, la notation suivante a été adoptée :

pour l'exercice nul : 0 point
 moyen : 1 point
 bien : 2 points
 parfait : 3 points

(ceci se fait sur 2 passages et on prend la meilleure note).

Les résultats sont les suivants :

Tableau 1

Familles d'exercices	Moyennes /10
1	1,55
2	0,86
3	1,93
4	1,31
5	1,14
6	1,37
7	0,95
8	1,39
9	1,08
10	1,55

Ce tableau représente les résultats calculés en moyenne par équipe (de cinq gymnastes) et par familles d'exercice indiqués à la page précédente, celle de CARRASCO.

Commentaire du tableau n° 1

La plus grande moyenne est de 1,9340, ce qui correspond à la situation rotation avant et arrière qui est l'exercice le plus abordable.

La moyenne générale est de 1,31/10.

CONCLUSION

Ainsi 80,69 % des enfants sont faibles, d'après nos calculs statistiques ; ce qui montre un pourcentage de faiblesse très élevé chez les enfants considérés comme des débutants en gymnastique.

Les mêmes exercices modifiés dans leur exécution technique ont été proposés aux mêmes enfants pour les préparer aux compétitions du mois de mai, lors de la fête des écoles de sport, avec la même notation ; les résultats sont les suivants : Dans les tableaux ci-après s'inscrivent les équipes de 5 élèves avec leurs notes respectives ; la moyenne générale de chaque équipe est calculée sur 10 :

Tableau 2

N° d'ordre	Note/30	Moyenne de l'équipe/10
1	12	4,0
2	14	4,6
3	00	0,0
4	17	5,6
5	14	4,6
Moyenne générale		3,7

Etant donné que la note maximale est de 3 points par famille d'exercice, l'enfant exécutant tous les gestes normalement doit se retrouver avec une moyenne de 10/10. Toutefois, ce cas n'est pas présent ici.

Pour faciliter les calculs, toutes les notes sont ramenées à 10 dans tous les tableaux. La moyenne générale est calculée sur 10 aussi au tableau général.

Tableau 3

N° d'ordre	Note/30	Moyenne de l'équipe/10
1	11	36
2	09	30
3	00	00
4	12	40
5	14	46
\bar{x} générale		30/10

Tableau 4

1	00	00
2	11	36
3	11	36
4	07	23
5	00	00
\bar{x}		1,8/10

Tableau 5

1	14	4,6
2	10	3,3
3	11	3,6
4	16	5,3
5	17	5,6
\bar{x}		4,5/10

Tableau 6

N° d'ordre	Note/30	Moyenne de l'équipe/10
1	13	4, 3
2	14	4, 6
3	16	5, 3
4	12	4, 0
5	00	0, 0
\bar{x}		3, 6/10

Tableau 7

11	13	4, 3
2	18	6, 0
3	16	5, 3
4	18	6, 0
5	07	2, 3
\bar{x} général		4, 8

Tableau 8

1	16	5, 3
2	19	6, 3
3	00	0, 0
4	17	5, 6
5	19	6, 3
\bar{x}		4, 7

Tableau 9

1	14	4, 6
2	16	5, 3
3	14	4, 6
4	18	6, 0
5	18	6, 0
\bar{x}		5, 3

.../..

Tableau 10

N° d'ordre	Note/30	Moyenne de l'équipe/10
1	07	2,3
2	10	3,3
3	0	3,0
4	12	4,0
5	17	5,6
\bar{x}		3,6

Tableau 11

1	13	4,3
2	09	3,0
3	00	0,0
4	13	4,3
5	18	6,0
\bar{x}		4,2

Tableau 12

1	13	4,3
2	09	3,0
3	15	5,0
4	18	6,0
5	12	4,0
\bar{x}		4,4

Tableau 13

1	09	3,0
2	15	5,0
3	16	5,3
4	14	4,6
5	10	3,3
\bar{x}		4,1

\bar{x} : représente la moyenne générale

Chez les individuels

TABLEAU 14

N° d'ordre	Note/30	Moyenne individuelle /10
1	18	6,0 /10
2	15	5,0 /10
3	17	5,6 /10
4	10	3,3 /10
5	12	4,0 /10
6	14	4,6 /10
7	13	4,3 /10
8	10	3,3 /10
9	16	5,3 /10
10	11	3,6 /10
11	06	2,0 /10

Commentaire

Dans l'ensemble des tableaux, la meilleure note est de 19/30 et la plus mauvaise note est de 06/30.

.../...

TABLEAU GENERAL 15

Moyenne arithmétique pondérée

Notes ; xi	Nbre d'élèves ayant la note ; ni	ni x xi
19	1 + 1	19x2=38
18	7	126
17	5	85
16	9	144
15	3	45
14	10	140
13	7	81
12	6	72
11	5	55
10	5	50
09	7	63
08	0	00
07	0	000
06	1	06
05	0	00
TOTAL	$\sum ni = 67$	$\sum ni x xi = 905$

$$\bar{x} = \frac{\sum ni \times xi}{\sum ni} = \frac{905}{67} = 13,35 / 30$$

$$\text{donc } \bar{x} = 4,45/10$$

Commentaire du tableau général n° 15

La moyenne générale de l'ensemble est de 4,45/10.

Chaque équipe étant répartie d'une façon homogène (suivant les consignes données par les élèves professeurs responsables des groupes).

Sur les 82 enfants ayant participé à cette compétition, personne n'a atteint la note de 20/30 supposée être la note moyenne pour un geste gymnique exécuté convenablement. Deux élèves seulement ont réussi à obtenir la note de 19/30 sur les 82 participants, y compris les individuels et les élèves de l'UASSU.

En conclusion générale

On peut estimer que cette moyenne est faible. Faiblesse vérifiée par les résultats dans l'ensemble.

Durant l'année 1983-1984 aux pré-compétitions du mois de février 1984 patronnées par l'Ambassade d'Allemagne, les mêmes familles d'exercices ont été proposées aux enfants. Quelques uns d'entre eux, avec un an de pratique, devaient subir les mêmes gestes gymniques.

Les résultats sont les suivants, sur tableaux comparatifs :

Tableau 16

Noms	Notes/30
A.F.	17
A.M'b	16
B.B.	09
Y.D.	09
OD	18

Tableau 17

Noms	Notes/30
A.F.	21
A. M'b	15
B.B.	15
Y.D.	14
O.D.	23

Commentaire

Ainsi pour un certain A. M'b , la différence de points n'est que de 1 et que sa note de 1983 est supérieure à celle de 1984 après 1 an de pratique.

Conclusion

Nous pouvons dire que les éléments nécessaires pour pratiquer la gymnastique ne sont pas encore requis. L'on remarque donc une faiblesse notoire de la part des enfants.

Pendant la même année 1982-1983, des enchaînements ont été conçus et proposés aux enfants. Lesquels élèves sont supposés familiarisés avec les 10 familles d'exercices proposées aux débutants. Ces enfants sont supposés être du niveau 2 en gymnastique donc du niveau supérieur. Pour leurs compétitions du mois de février les enchaînements ont été :

Au sol - Niveau 1 (notons au passage que le niveau 1 que nous évoquons ici correspond simplement à la première façon dont les enchaînements sont conçus).

Texte : de la position droite, effectuer une fente pour passer à l'Appui tendu renversé puis roulade en avant...

Saut en extension demi-tour, roulade arrière, arriver écart ; planche écrasée (3 s) . Réunir les jambes pour se relever avec l'aide des mains.

Lancer une jambe avec 1/4 de tour... quelques pas d'élan, roue.

A la barre fixe - Niveau 1

Texte : - Renversement

- Passage latéral d'une jambe
- Tourniquet
- Dégager la jambe
- Sortie filée.

Au cheval sautoir - Niveau 1

Texte : Le "cheval" est de travers, hauteur de 1,10 m.
 Courir pour sauter appel des deux pieds... et poser les mains
 puis les pieds en position accroupie. Sauter en extension vers
 le haut corps tendu pour se recevoir sur les pieds...
 Roulade avant simple et se relever.

Barres parallèles - Niveau 1

Texte : De la suspension en-dessous des barres sur un plinth,
 effectuer un renversement en arrière sans toucher le sol puis...
 un renversement en avant pour revenir sur le plinth.
 S'aider du plinth pour s'établir sur les mains.
 Se balancer et effectuer un "ciseaux" de jambes par derrière.
 Reprise d'élan par flexion-extension des jambes pour se mettre
 entre les barres.
 Balancer et sortir par derrière.

La notation suivante était adoptée :

Exercices	Fautes :	Déduction
Enchaînements	Techniques.....	- 0,1 à 2 pts
	et de tenue.....	- 3 pts
		-
Note finale :		

Les résultats sont les suivants :

Au sol

Tableau 18

Noms	Notes 40
D.B.	33
N'D.M.	33
. S. A.	22
. G. S.	26
D.A.	34
N'D.A.	30

A la barre fixeTableau 19

Noms	Notes 10
D.B.	7
N'D.M	4
S.A.	2
G.S.	3
D.A.	7
N'D.A.	6

Au saut de chevalTableau 20

Noms	Notes 10
D.B.	6
N'D.M.	5
S.A.	4
G.S.	5
D.A.	6
N'D.A.	6

Aux barres parallèlesTableau 21

Noms	Notes 10
D.B.	4
N'D M.	4
S.A.	5
G.S.	6
D.A.	6
N'D. A.	7

Commentaire

La meilleure note a été obtenue au sol.
Cela s'explique par le fait que les élèves ne travaillent que le sol.

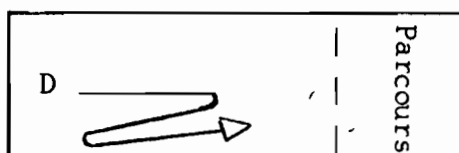
L'on constate le manque de goût à l'effort physique sur les agrés, notamment en barre fixe ; c'est ce qui explique les mauvais résultats sur ces agrés.

Durant le mois de mai lors des compétitions de la fête des écoles de sport, les enchaînements sont modifiés pour devenir plus difficiles, donc du niveau 2 (rappelons que ce niveau 2 correspond à la 2^e façon de composer les enchaînements pour les rendre plus difficiles dans leur exécution technique). Ces éléments ont été conçus à partir du 3^e et du 4^e degré (7) de la Fédération Française de Gymnastique (F.F.G.).

Ainsi au sol - Niveau 2

Texte : De la station droite, 3 pas d'élan sursaut... Saut de mains... Roulade avant simple, se relever bras verticaux Lancer de jambe droite, demi-tour à gauche, jambe droite tendue derrière et venir accroupi ; effectuer 2 cercles de jambe droite. Monter le corps et descendre jambes écartées, planche écrasée bras obliques (3 secondes). Poser les mains et monter en trepied, jambes écartées puis serrées. Rouler en avant, pour se relever ensuite. Lancer une jambe devant en fente et monter en appui tendu renversé... rouler en avant. Croiser les bras, demi-tour . Roulade arrière piquée jambes réunies. Courir et saut carapé pour arriver à la station droite mi-fléchie, bras verticaux puis le long du corps.

(voici le parcours) :



Au saut de "cheval" - Niveau 2

Course → et saut, grouper sur le cheval (les pieds entre les mains) le regard droit puis... saut en extension complète à l'écart...

Revenir pieds joints à la réception et roulade avant élevée.

Aux barres parallèles - Niveau 2

Texte : Quelques pas d'élan, sauter en appui manuel en élançant les jambes, en avant.

Balancer en arrière au siège écarté, derrière les prises manuelles. Et sans arrêt monter en appui tendu renversé sur les épaules (2 secondes), rouler en avant pour ensuite, venir balancé, en appui renversé brachial puis...

- Basculer en avant au siège écarté

- Fouetter de jambes, balancer en arrière à l'appui facial élevé puis balancer en avant en amenant main droite sur barre gauche derrière prise gauche... sortie dorsale (à la station costale droite).

A la barre fixe - Niveau 2

Texte : De la station faciale mains en pronation, sauter jambes fléchies et groupées en suspension.

- Oscillations jambes fléchies à l'avant et

- Engager une jambe entre les bras pour s'établir à l'appui, jambes tendues.

- Demi-tour côté inverse à la jambe en avant et

- Dégager la jambe qui est en avant maintenant.

- Prise d'élan abdominal et tour d'appui arrière.

- Par flexion-extension des bras et du corps tendu puis groupé, coups de pieds à la barre...

- Basculer en arrière pour faire une sortie filée, à la station costale avec 1/4 de tour.

Ainsi toute la période qui a suivi le mois de février a été consacrée aux entraînements, mais la compétition n'a pas eu lieu, faute du transport du matériel sur le terrain de Football du stade "Iba Mar DIOP", lieu des compétitions de toutes les écoles de sport encadrées par l'INSEPS.

Cependant, durant les grandes vacances dans la période du 8/08/1983 au 31/09/1983, les mêmes enchaînements ont été poursuivis et travaillés chez quelques enfants qui sont restés avec nous, pour les préparer à la compétition par équipe de fin de vacances au mois de septembre.

La même notation que précédemment a été adoptée comme dans la pré-compétition avec les débutants.

Les résultats ont été les suivants :

Tableau 22

Equipes	Nbre de points/ 150
1 Les "GNATANES"	71
2 "FANTA ORGANGE"	67
3 "GUADAMI"	73
4 "LES LIONCEAUX"	65
TOTAL	276

Commentaire

La moyenne générale est de 2,26/10 ; cette moyenne est supposée très faible.

Conclusion

Nous signalons au passage que ces enfants ont reçu un apprentissage gymnique régulier pendant toute l'année ; cependant beaucoup reste à faire car les faiblesses persistent vérifiées par les mauvais résultats.

Dans les pages précédentes, nous avons fait les calculs statistiques et avons dressé les tableaux correspondants afin de constater les résultats, ceci pour montrer une certaine faiblesse en évidence de la démarche pédagogique appliquée au niveau des écoles de sport : Section gymnastique, jusqu'à présent. Nous allons par la même occasion voir à cet effet la source de ces faiblesses.

3.2. ORIGINES DES FAIBLESSES

Les faiblesses constatées au niveau des écoles de sport en gymnastique jusqu'à nos jours sont de trois ordres.

3.2.1. Le nombre de séances par élève

Pour se faire nous allons dresser la liste de présence mentionnée sur les cahiers des écoles de sport détenus par les élèves professeurs optionnaires de gymnastique de 3^e et 4^e année depuis 1982-1983.

Donc avant la compétition du 10 décembre 1982
au 4 février 1983

Tableau 23

G R O U P E 1	Nombre de séances	Total inscrits	Nombre de présents
	1	20	12
	2	20	12
	3	20	12
	4	20	11
	5	20	10
	6	20	09

Tableau 24

G R O U P E 2	1	20	11
	2	35	35
	3	10	5
	4	11	7
	5	13	8
	6	13	12
	7	13	13
	8	13	5

Tableau 25

3	Nombre de séances	Total inscrits	Nombre de présents
G R O U P E	1	22	20
	2	22	19
	3	22	13
	4	22	15
	5	22	12
	6	22	7

Tableau 26

G R O U P E 4	1	15	15
	2	14	12
	3	14	12
	4	14	12
	5	14	10
	6	14	12

Taux de présence du groupe : $\frac{\sum \text{Présents}}{\sum \text{Inscrits}} \times 100$

ainsi pour le groupe 1 : taux de présence = 55 %

pour le groupe 2 : taux de présence = 73 %

pour le groupe 3 : taux de présence = 72 %

pour le groupe 4 : taux de présence = 85 %

Commentaire des tableaux 23, 24, 25, 26

(suite aux calculs de pourcentage)

Le pourcentage le plus élevé est 85 %, alors que le pourcentage effectif doit être de 100 %.

Donc plus de 15 % du temps ne sont pas consacrés à l'entraînement chez les enfants.

Conclusion

Le taux de participation aux entraînements est faible; ce qui explique les mauvais résultats constatés au tableau général n° 15.

Pour une quantité de travail assez considérable, l'apprentissage de la gymnastique sportive demande alors beaucoup de sacrifices ; raison pour laquelle l'irrégularité des présences explique les faiblesses.

3.2.2. Le choix des exercices

Il s'agit essentiellement de la liaison entre la familiarisation en gymnastique avec les mini-enchaînements ou enchaînements.

Pour bien situer la progression gymnique dans le mouvement général qui se dessine actuellement dans le monde du sport, il est nécessaire de la présenter assez longuement afin que soient connus sa conception et ses buts.

L'analyse du geste de haut niveau nous a amenés à une conception établissant la liaison et la filiation entre la pratique gymnique proprement dite et celle du débutant

"La gymnastique sportive a ses spécificités et ses caractères" (8).

"La démarche pédagogique actuelle offre deux voies principales au débutant" :

- Pratiquer suivant une tendance plus ou moins spontanée sans se soucier de la correction
- Amener l'enfant à expérimenter tous les noyaux gestuels" (9).

Conséquences pédagogiques

La démarche consiste à partir du bagage moteur des enfants, à leur faire découvrir les principales situations inhabituelles , pour ensuite mettre progressivement en place les programmes moteurs correspondants.

(8) - "Gym" n° 2

Amicale ENSEP Mai 1977 .1. page 6

(9) - Roland Carrasco : Entraîneur Français de gymnastique féminine
"L'activité du débutant" page 11

Il faut donc trouver des exercices plus simples contenant toujours le programme moteur et les renforcer grâce à l'usage d'exercices variés plus complexes dans leur exécution technique.

Il faut élargir et enrichir ce programme à l'aide de situations aménagées adéquates, débouchant sur l'exercice complexe puis sur un enchaînement gymnique.

Moyens à utiliser

Familles d'exercices	—————>	mini circuits	—————>
parcours généraux	—————>	liaison de quelques	
éléments gymniques	—————>	mini-enchaînements	→ enchaînements

Mais ce que nous avons constaté, c'est que nos enfants du niveau 2 supérieur, ont abordé les familles d'exercices proposées, pour se retrouver directement sur les mini-enchaînements. Ceci est le fait que la technique du geste s'acquiert très difficilement et les mauvais résultats nous l'ont montré sur les tableaux statistiques précédents.

3.2.3. A la démarche pédagogique appliquée au niveau de ces écoles de sport

Jusqu'ici les enfants subissent un enseignement basé sur la classification de Carrasco (cf. page précédente), en 10 familles d'exercices.

Pour chaque exercice, donc chaque famille, ils ont :

- Eléments de l'enchaînement du débutant
- L'exercice
- Des situations pédagogiques correspondantes (du plus facile au plus difficile)
- Une situation de compétition.

Dans cette pédagogie, le problème est de partir des possibilités qu'offre la nature de l'enfant pour lui faire acquérir des structures gestuelles constantes et spécifiques à la gymnastique, et de trouver par conséquent des situations facilitantes. Il s'agit de renforcer les situations, l'amplitude des

structures du geste , de faciliter leur réalisation, de varier les départs et les arrivées, d'explorer le plus à fond les familles gestuelles, pour effectuer ensuite le geste en situation de compétition définie.

A l'exemple de la roulade avant simple :

Renforcement de la structure
tourner

1) Situation facilitante

2) Tapis en contre haut

3) Tapis simple de compétition

Elargissement et Enrichissement
vers d'autres roulades ou vers
salto avant groupé,
grâce à des situations d'apprentis-
sage.

Voilà tout ce que les élèves pouvaient recevoir comme enseignement.

Pour mieux illustrer cette faiblesse au niveau de la 3^e partie, nous allons proposer des modifications en conséquence.

3.3. PROPOSITIONS DE QUELQUES MODIFICATIONS SUR LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE ACTUELLE

Il nous tient à l'honneur de dire que ces modifications sont faites non pas par souci de mettre en cause cette démarche pédagogique actuelle, mais tout simplement d'essayer de prendre une autre voie pour tester notre intention.

Pour apporter ces modifications, notre idée c'est de passer par la "pédagogie par objectifs", c'est-à-dire qu'il s'agit de voir

les modifications de comportement enregistrées chez les enfants, donc les paramètres qui permettent d'objectiver les progrès. Le comportement devient alors l'ensemble des réactions observables. L'évaluation consiste dès lors à porter un jugement de valeur en fonction de critères précis.

Notre objectif va devenir un comportement type désiré, exprimé en termes de réactions observables pour lequel un programme a été élaboré.

Pour se faire, nous nous posons deux questions :
Quel type de comportement faire acquérir à l'élève ? et
Si le comportement souhaité est acquis ou non ?

Selon MAGER (10), cinq indications nous le permettent :

- qui produira le comportement souhaité ?
- quel comportement observable démontre que l'objectif est atteint ?
- quel sera le produit de ce comportement, c'est-à-dire la performance ?
- dans quelles conditions le comportement doit avoir lieu ?
- quels critères serviront à déterminer si le produit de l'éducation est satisfaisant ?

Pour nous il s'agit :

- d'identifier et de nommer le comportement
- de définir les conditions dans lesquelles le comportement doit se produire
- de définir les critères de la performance acceptable.

De ce fait, l'exercice va se faire sous forme de capacité.

Mais qu'est-ce que c'est la capacité ?

La capacité "c'est le pouvoir d'accomplir une action, de réaliser une performance dans des situations variées à des contextes différents. La capacité s'installe et fonctionne dans une durée. Elle est développée par la performance qu'elle explique et soutend" GARNIER.

Pour MERAND "La capacité c'est le pouvoir à la manière d'organiser l'espace et le temps et le pouvoir de s'organiser."

MAGER cite encore "Le comportement observable est toute activité visible, manifestée par l'étudiant ou l'élève".

Donc à chaque fois, nous ferons le découpage du geste qui va permettre/de calculer de proche en proche les corréllations pouvant exister entre les éléments constitutifs dans leur succession chronologique et de proposer une approche possible de leur apprentissage. Tout geste est implicitement contenu dans des structures relativement constantes.

Chaque geste ou mouvement gymnique n'est pas partiel, mais imbriqué dans la réalisation des évolutions majeures.

A l'exemple du "saut de mains", sa réalisation dépend de l'impulsion jambe, tout comme la "roue".

C'est ainsi qu'au niveau d'une tâche, il va falloir : pour nous

- 1 - Dégager les capacités
- 2 - Dégager les situations d'évaluation en correspondance avec la capacité à développer. Il s'agit :
 - a) - d'énoncer et de communiquer aux élèves cette situation
 - b) - de montrer ce que l'on attend d'eux
 - c) - de mesurer leur comportement.
- 3 - Dégager les situations d'apprentissage.

Telles sont nos idées, afin de lever la situation actuelle.

Nous allons pour ce faire, tester l'efficacité des propositions que nous venons de citer, dans une expérimentation.

° °
°

C H A P I T R E I V

=====

E X P E R I M E N T A T I O N

oooooooooooo

oooooo

oooo

oo

4.1. PLAN DE LA RECHERCHE EXPERIMENTALE

Notre étude se déroule dans le gymnase de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport, au Centre "Iba Mar DIOP".

Lequel gymnase reçoit des jeunes enfants deux fois par semaine à partir de 17 H 30 mn.

Ces enfants des écoles de sport ont la possibilité d'apprendre, mais aussi de recevoir une formation en gymnastique sportive qui va leur permettre de mieux pratiquer dans l'avenir.

L'organisation est assurée par les moniteurs optionnaires de gymnastique.

Les groupes sont constitués de garçons et de filles âgés de 10 à 14 ans. C'est dans cet ensemble que notre groupe va se constituer.

Il est uniquement formé de garçons âgés de 12 à 14 ans, habitant tous la "Médina".

Hypothèse de la recherche expérimentale

Le niveau d'exigence du professeur dans la réalisation des éléments, étapes ou points fondamentaux des gestes gymniques -par exemple le saut de mains correct au sol- nous a amenés à supposer que cette forme d'apprentissage appliquée à l'enfant est à l'origine du manque d'efficacité de la pratique gymnique constatée a priori chez nos enfants.

Pour se faire, dans notre expérimentation qui va suivre, nous allons essayer d'aborder l'apprentissage d'une autre manière.

a) - Méthodologie

Nous tenons notre expérimentation avec la méthode proposée par A. Léon (11).

(11) Antoine LEON : "Traité de psycho-pédagogie expérimentale p.125"

Nous débutons avec :

- un test de niveau (pour constater le niveau de tout le groupe)
- un pré-test d'évaluation Niveau 1 constaté après 8 séances
- post-test d'évaluation Niveau 2 constaté.

b) - Observation

Les enfants vont exécuter un mini-enchaînement au sol et à la barre fixe basse.

Donc un saut de mains et roulade avant au sol.

Après, un tour d'appui arrière en barre basse.

Pour toute l'expérimentation, nous allons employer l'enregistrement télévisuel par système "Vidéo".

Le pré-test permet de diviser le groupe d'élèves en deux.

L'expérience se fait avec (10) dix enfants de même quartier et de même sexe.

La durée : pendant 8 séances.

Et la méthode employée est celle du pré-test sur des groupes naturels équivalents A. Léon (cf. 11)

avec :

G_1	: 01	Xy	O_2
G_2	: 03	Y	O_4

Légende : G_1 : c'est le groupe expérimental avec lequel nous appliquons le "traitement expérimental".

G_2 : servira de groupe témoin avec la pédagogie appliquée jusqu'à présent.

O : observation et mesure des effets du changement

X : changement introduit dans la situation

Y : pédagogie reçue.

c) - Expérience

Test de niveau

Au sol

Texte

Courir et sursauter pour faire une roue à gauche et arriver à la station bras latéraux, jambe gauche devant, jambe droite derrière.

Ramener jambe droite vers l'avant par 1/4 de tour à gauche, à la hauteur de la jambe gauche pieds joints.

Par impulsion simultanée des deux jambes, exécuter une roulade avant élevée, se relever bras obliques en bas.

Lancer la jambe gauche en avant avec 1/4 de tour à droite, fente costale puis planche costale (3 s).

Par impulsion sur la jambe d'appui et lancement de la jambe d'appel sur le côté gauche, venir poser les deux mains au sol, pour... monter en appui tendu renversé tenu (3s).

Puis descendre lentement jambes tendues en ramenant celles-ci devant, pour se mettre à la station.

Fiche d'exécution

PARTIES	T E X T E S	VALEUR/10	PRINCIPALES FAUTES	DEDUCTION
N° 1	Courir et sursauter pour faire une roue à gauche puis ramener jambe droite vers l'avant à la hauteur de la jambe gauche. Par impulsion simultanée des deux jambes, roulade avant élevée.	2 points	①- <u>Fautes de tenue</u> - prise d'élan trop longue - flexion de jambes - déséquilibre	0,1 à 0,5pt 0,1 à 0,5 0,1 à 1
		2 points	②- <u>Fautes techniques</u> - roue à droite - roue non exécutée	1 point 1 point
N° 2	Se relever, la jambe gauche en avant avec 1/4 de tour à droite. Fente costale puis planche costale.	1 point	① - hésitation - manque d'amplitude au lancement de jambe	0,1 à 0,5 0,1 à 0,5
		2	② - planche non tenue	0,1 à 2
N° 3	Par impulsion simultanée de la jambe d'appui et lancement de la jambe libre, venir poser les mains au sol, monter en appui tendu renversé tenu (3 secondes)	1	① Flexion de jambes Descente trop rapide ② Appui tendu renversé non exécuté	0,1 à 0,2 0,1 à 0,3 1 à 3

A la barre basseTexte

De la station faciale inclinée -une jambe derrière, mains en pronation sur la barre...- effectuer un renversement arrière pour se rétablir en appui facial manuel sur celle-ci.

- Engager une jambe pour ... faire un tourniquet avant
- Dégager la jambe . Se renverser en arrière corps tendu pour faire une sortie filée arriver à la station.

Fiche d'exécution

PARTIES	T E X T E S	VALEUR/10	PRINCIPALES FAUTES	DEDUCTION
N° 1	De la station faciale inclinée mains en pronation... effectuer un renversement arrière pour se rétablir en appui manuel sur la barre.		<u>① - Fautes de tenue</u> - flexion du corps - prise d'élan en course au renversement - flexion de jambes - mains en supination - s'aider du corps ou des bras au rétablissement	0,1 à 0,5pts 0,1 à 0,5 0,1 à 0,5 0,1 à 0,5 0,1 à 0,5
			<u>② - Fautes techniques</u> - renversement non réalisé	1 point
N° 2	Engager une jambe pour faire un tourniquet avant. Dégager la jambe.		<u>①</u> - flexion du corps - flexion de jambes - s'aider des bras <u>②</u> - tourniquet non réalisé - chuter	0,1 à 0,5 0,1 à 0,5 0,1 à 1 1 1

N° 3	Se renverser en arrière corps tendu pour faire une sortie filée.	2 points	① - <u>Fautes de tenue</u>	
			- flexion de jambes	0,1 à 0,2
			- flexion des pieds	0,1 à 0,2
			② - <u>Fautes techniques</u>	
			- Chuter	1
			- Sortie non réalisée	1

Les résultats sont les suivants :

Au sol

Noms	Notes/10
T. B.	4,8
B. D.	7,7
D. M.	6,2
M. M.	6,4
C. MB. D	6
A. M.	5
L. S.	4
S. D.	6,1
M. D.	5,6
M. N.	3,1

A la Barre fixe

Noms	Notes/10
T. B.	4,5
B. D.	7,1
D. M.	5,5
M. D.	4,2
C. MB. D.	4,7
A. M.	3,8
L. S.	3,5
S. D.	6,5
M. M.	7,9
M.N.	5,00

.../...

Ces résultats nous ont permis de diviser l'ensemble en deux groupes homogènes :

G 1 :	<u>BD</u>	<u>DM</u>	<u>MN</u>	<u>AM</u>	<u>MD</u>	<u>TOTAL</u>
	7,7	6,2	3,1	5	5,6	27,6

G 2 :	<u>SD</u>	<u>MM</u>	<u>LS</u>	<u>CMD</u>	<u>TB</u>	<u>TOTAL</u>
	6,1	6,4	4	6	4,8	27,3

Le 1er groupe a eu un total de 27,6

Le 2^e groupe a eu un total de 27,3

Les deux groupes sont supposés équivalents

Ce qui va nous permettre de commencer notre expérimentation.

L'expérimentation se fait avec pré-tests au sol et à la barre fixe.

à G 1 : nous appliquons "Le traitement expérimental"

G 2 : sert de "groupe témoin".

Pré-test

Au solTexte Evolution sur 3 tapis

Courir sur 3 ou 4 pas d'élan pour effectuer un saut de mains et roulade avant élevée.

Fiche d'exécution

PARTIES	TEXTES	VALEUR	PRINCIPALES FAUTES	DEDUCTION
	Courir sur 3 ou 4 pas d'élan, effectuer un saut de mains	5 points	① - <u>Fautes de tenue</u> . course d'élan trop longue . manque d'amplitude ② - <u>Fautes techniques</u> . saut de mains non réalisé	0,1 - 1 0,1 - 1 3 pts
	Roulade avant élevée	2,5 points	① - . flexion de jambes . manque d'amplitude ② - . roulade simple	0,1 - 1 0,1 - 2 0,1 - 2

Pré-test

A la barre fixe

Texte

De la station faciale, sauter pour se rétablir en appui facial corps tendu.

Prise d'élan en appui abdominal pour faire un tour d'appui arrière et descendre.

Fiche d'exécution

PARTIES	TEXTES	VALEUR /10	PRINCIPALES FAUTES	DEDUC- TION
	Prise d'élan en appui abdominal	2,5	① - <u>Fautes de tenue</u> . flexion de jambes . manque d'amplitude ② - <u>Fautes techniques</u> . chuter	0,1 - 1 0,1 - 1,5 0,1 - 2,5
	Faire un tour d'appui arrière	5 points	① - . flexion de jambes . essais . s'aider du corps ② - . tour d'appui non réalisé . chuter	0,1 - 0,5 0, - 0,2 0, - 0,3 3 1

Et les résultats sont les suivants :

Au sol

Noms	Notes/10
M.N'D	5,3
C.M.D.	5,3
D.M.	6,1
B.D.	8
A.M.	4,6
S.D.	7,4
M.M.	7,7
T.B.	5,6
L.S.	5,1
M'B.D.	4,1

A la barre fixe

Noms	Notes/10
M. N'D	3,6
C.M.D.	4,5
D.M.	4,0
B.D.	8
A.M.	3,6
S.D.	8
M.M.	8
T.B.	3,9
L.S.	4,5
M'B.D.	4

Après la formation des groupes équivalents, nous appliquons à G1 le traitement expérimental.

Il s'agit pour chaque élément de l'exercice gymnique de dégager :

- 1° - La ou les capacités
- 2° - Les situations d'évaluation
- 3° - Les situations d'apprentissage pédagogiques.

Ainsi pour le mini enchaînement au sol

a) - Le saut de mains

C'est une forme de rotation avant, corps tendu, par impulsion alternative des jambes avec impulsion simultanée des bras au passage par l'appui tendu renversé, pour arriver à la station jambes décalées ou réunies. Cet exercice suppose trois capacités :

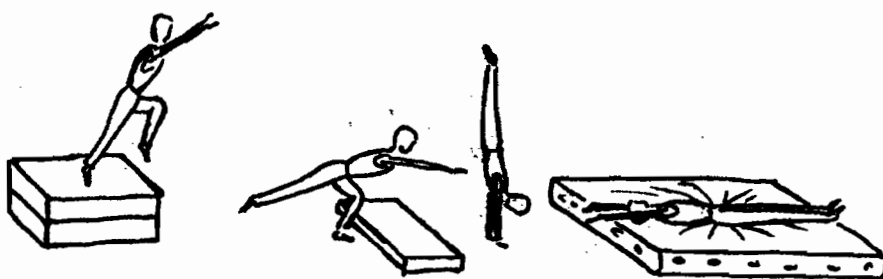
- 1.1. Capacité n° 1 : être capable de courir et/sursauter pour se recevoir à l'ATR (appui tendu renversé)^{de}
- 1.2. Capacité n° 2 : être capable de l'ATR passager, de sautiller pour rebondir sur les mains à l'ATR.
- 1.3. Capacité n° 3 : être capable de rebondir à l'ATR pour se recevoir dorsalement.

1.1. Capacité n° 1

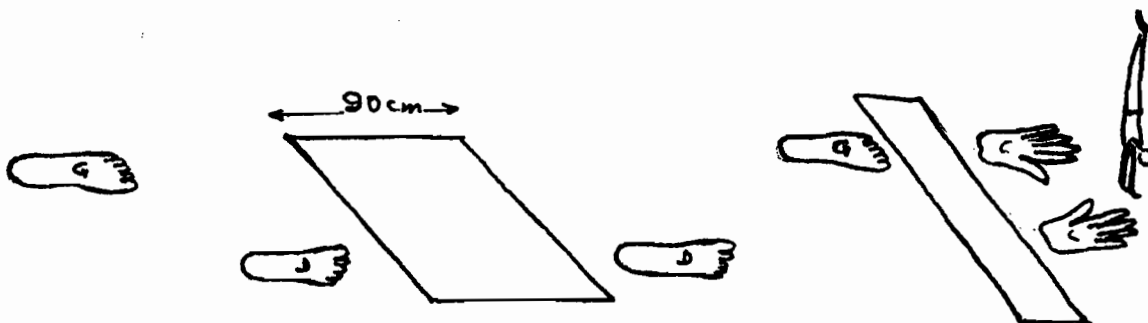
1.1.1. Les situations d'évaluation de la première capacité

1.1.1.1. Enoncé

être capable de courir et de sursauter sans arrêt pour se renverser à l'ATR (appui tendu renversé), en franchissant un obstacle et tomber à plat dos sur un tapis de 30 cm.



1.1.1.2. Comportement à atteindre



1.1.2.3. Conditions de réalisation

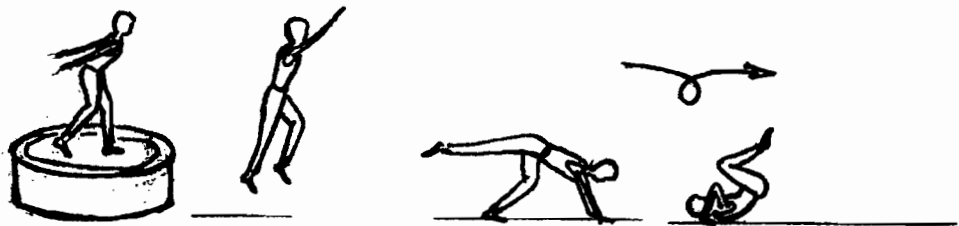
- Course non limitée
- Sursaut par dessus un obstacle bas
- Distance pied mains au passage en renversement étalonné et matérialisé
- Réception plat dos sur un matelas de 30 cm ou légèrement cambré

1.2.3.4. Critères de réussite

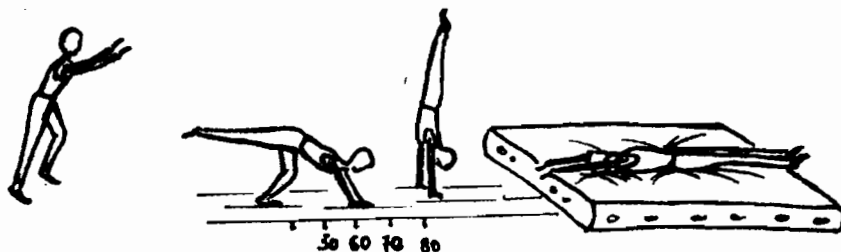
80 %. C'est dire que si les élèves réussissent à 4 sur 5 l'objectif est atteint.

1.1.2. Les situations d'apprentissage de la première capacité

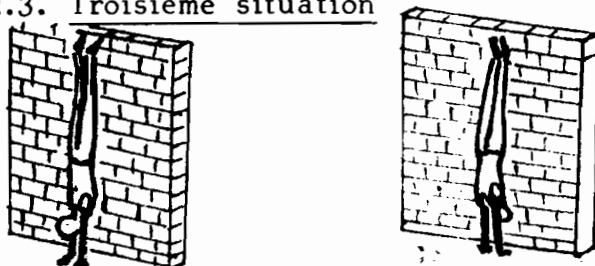
1.1.2.1. Première situation



1.1.2.2. Deuxième situation



1.1.2.3. Troisième situation



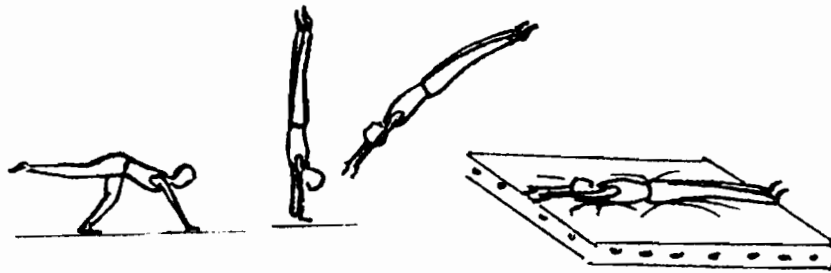
.../...

1.2. Capacité 2

1.2.1. Situations d'évaluation de la deuxième capacité

1.2.1.1. Enoncé

Se renverser à l'*ATR* corps droit et repousser le sol avec les épaules et les mains sans temps d'arrêt, pour rebondir corps droit et tomber à plat dos sur le tapis.



1.2.1.2. Conditions de réalisation

Depuis la station debout sans élan ou depuis un sautiller, se recevoir à plat dos sur un matelas de sécurité après passage à l'*ATR* et répulsion des épaules. Hauteur du matelas : 30 cm par rapport au sol.

1.2.1.3. Comportement à atteindre

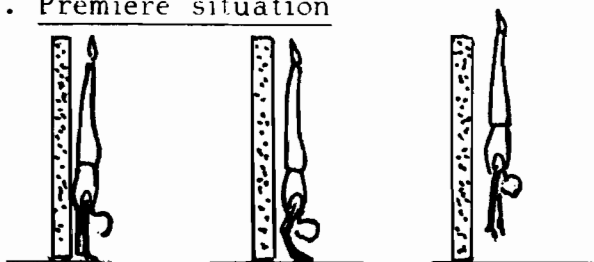
Arriver à plat dos sur le tapis sans le toucher avec la tête. Arriver légèrement cambré toléré.

1.2.1.4. Critères de réussite

4/5.

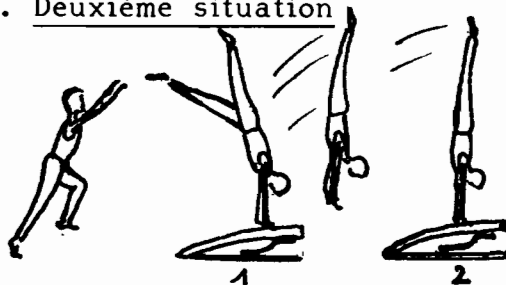
1.2.2. Situations d'apprentissage de la deuxième capacité

1.2.2.1. Première situation



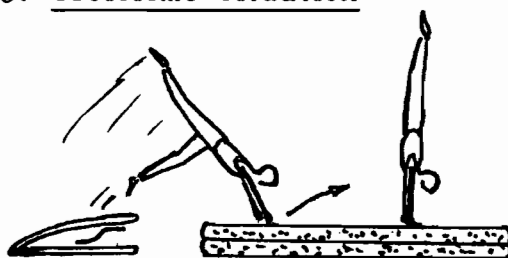
Commentaire : il s'agit de pousser sur les mains en sautant corps tendu.

1.2.2.2. Deuxième situation

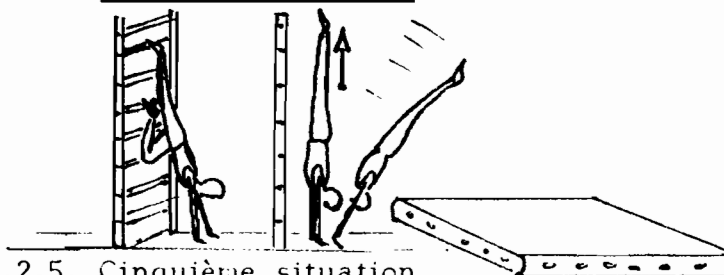


Commentaire : il s'agit de rebondir sur 2 tremplins par le "départ du corbeau".

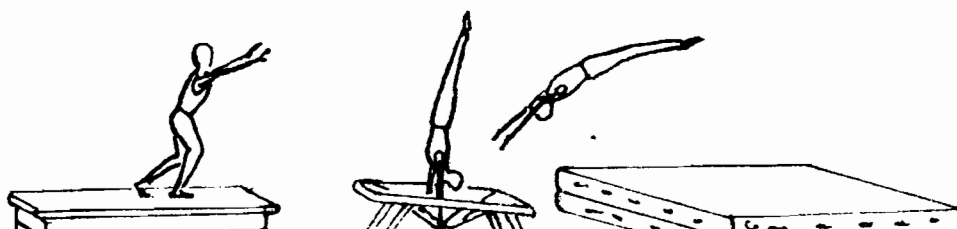
1.2.2.3. Troisième situation



1.1.2.4. Quatrième situation



1.2.2.5. Cinquième situation

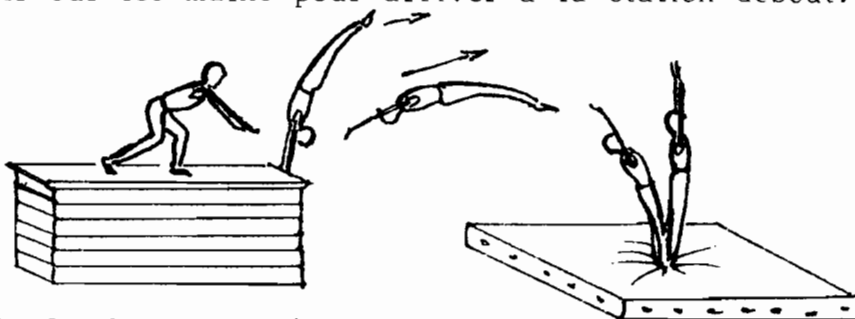


1.3. Capacité n° 3

1.3.1. Situations d'évaluation de la troisième capacité

1.3.1.1. Enoncé

Pieds joints, sursauter et sans arrêt se renverser à l'ATR ; rebondir sur les mains pour arriver à la station debout.



1.3.1.2. Conditions de réalisation

Départ en contre haut avec parade mais sans aider.

1.3.1.3. Comportement visé

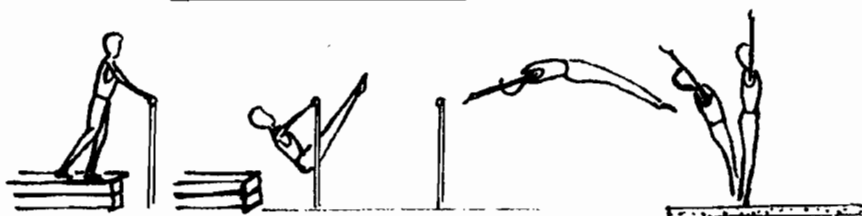
Alignement du corps à la verticale pour arriver sur les pieds.

1.3.1.4. Critères de réussite

80 % . Donc dans l'ordre de 4 réussites sur 5.

1.3.2. Situations d'apprentissage de la troisième capacité

1.3.2.1. Première situation

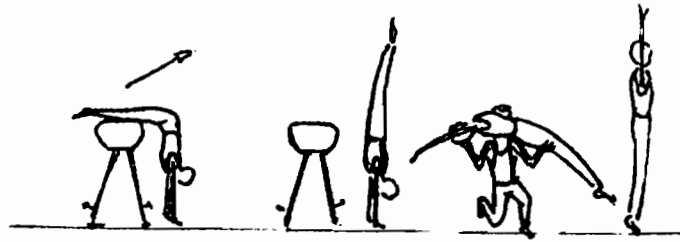


1.3.2.2. Deuxième situation



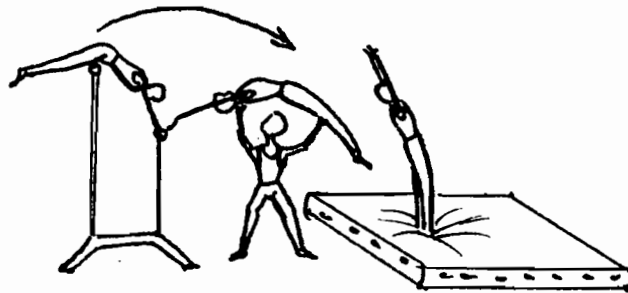
Commentaire : Il s'agit de partir de l'ATR et de cambrer le corps pour venir à la station corps droit.

1.3.2.3. Troisième situation



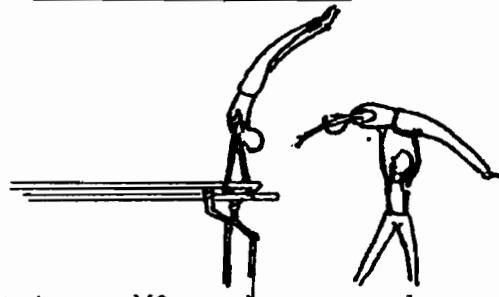
Commentaire : Partir de l'appui renversé sur le "cheval".
Fouetter vivement les jambes et venir à la station tenu par un pareur.

1.3.2.4. Quatrième situation



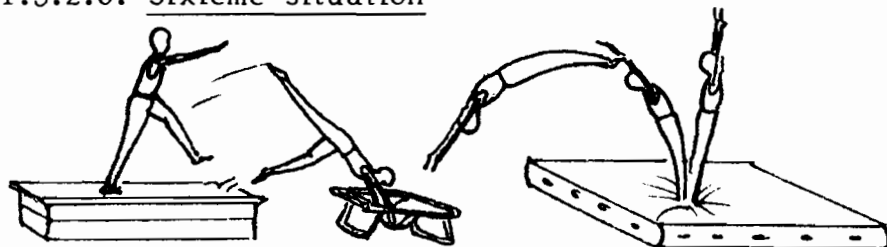
Commentaire : Partir de la barre haute assymétrique.
Fouetter les deux jambes pour se recevoir dor-
salement à la station avec un pareur.

1.3.2.5. Cinquième situation



Commentaire : Même chose que la troisième situation mais cette fois-ci aux barres parallèles et en bout de celles-ci.

1.3.2.6. Sixième situation



Commentaire : Partir du plinth pour venir poser les mains sur le mini tremplin et exécuter un saut de mains en rebondissant et venir à la station.

Au sol

b) - La roulade avant élevée

Chrono photographie :



C'est une rotation avant par impulsion simultanée des deux jambes, pour sauter vers le haut et vers l'avant le corps légèrement cassé ; et de venir ensuite poser les deux mains au sol, en groupant le corps et les membres inférieurs pour rouler en avant et se relever à la station.

Il s'agit encore pour nous de :

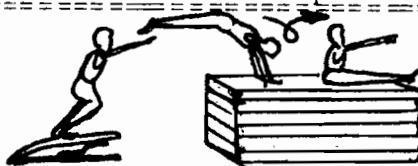
- 1° - dégager les capacités
- 2° - dégager les situations d'évaluation en correspondance avec ces capacités
- 3° - dégager les situations d'apprentissage pédagogiques.

Elle suppose 2 capacités :

- 1.1. Capacité n° 1 : être capable de pousser sur les deux jambes pour faire monter le corps légèrement cassé vers le haut et vers l'avant se renverser pour venir poser les deux mains au sol.
- 1.2. Capacité n° 2 : être capable de grouper le corps et les membres supérieurs en fléchissant les bras pour tourner dorsalement en avant et arriver à la station.

1.1. Capacité n° 1

1.1.1. Situation d'évaluation de la première capacité



1.1.1.1. Enoncé

Sauter pieds joints par impulsion sur un tremplin et monter vers le haut et vers l'avant le corps légèrement cassé pour monter sur le tapis en posant les mains sur celui-ci et rouler en arrivant assis jambes tendues.

1.1.1.2. Conditions de réalisation

Rebondir sur le tremplin avec extension complète de l'articulation de la hanche, du genou et de la cheville. Chercher à aller loin devant en montant le corps légèrement cassé.

1.1.1.3. Comportement à atteindre

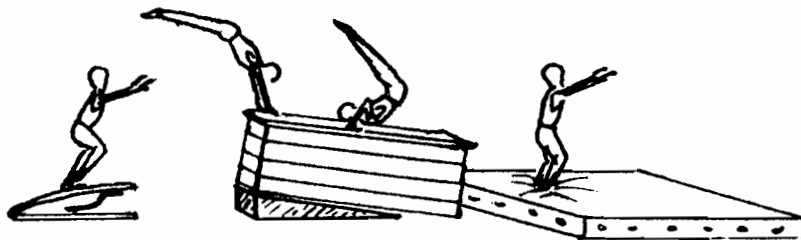
Les jambes sont tendues au maximum après le rebondissement. Le corps est légèrement cassé.

1.1.1.4. Critères de réussite

Nous nous fixons le critère de 4 passages sur 5 réussis.

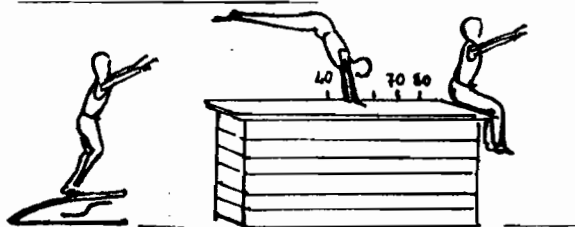
1.1.2. Situations d'apprentissage de la première capacité

1.1.2.1. Première situation



Commentaire : il s'agit de faire un départ sur le tremplin et d'essayer de monter le corps pour rouler ensuite ; arriver debout sur le gros tapis.

1.1.2.2. Deuxième situation



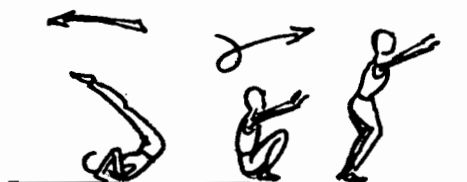
Commentaire : il s'agit de faire la même chose en essayant de toucher le plus loin possible la graduation de 50.

1.2. Capacité n° 2

1.2.1. Situations d'évaluation de la deuxième capacité

1.2.1.1. Enoncé

Basculer en arrière en gardant le corps légèrement cassé les jambes tendues pour poser les mains au sol et revenir en avant en groupant le corps, amenant les talons contre les fesses pour se relever.



1.2.1.2. Conditions de réalisation

Faire rentrer la tête et revenir rapidement en ramenant vivement les talons contre les fesses.

1.2.1.3. Comportement à atteindre

Jambes tendues au renversement vers l'arrière et fléchies au renversement vers l'avant.

1.2.1.4. Critères de réussite

1.2.2. Situations d'apprentissage de la deuxième capacité

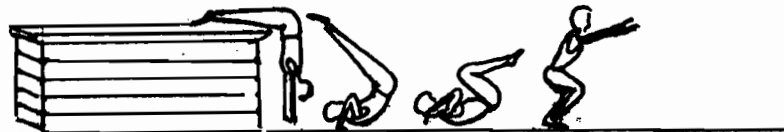
1.2.2.1. Première situation



Commentaire : à ces deux figures ci-dessus, en (1) il s'agit de se balancer en arrière et de revenir.

En (2) même chose en se donnant les mains avec un partenaire.

1.2.2.2. Deuxième situation

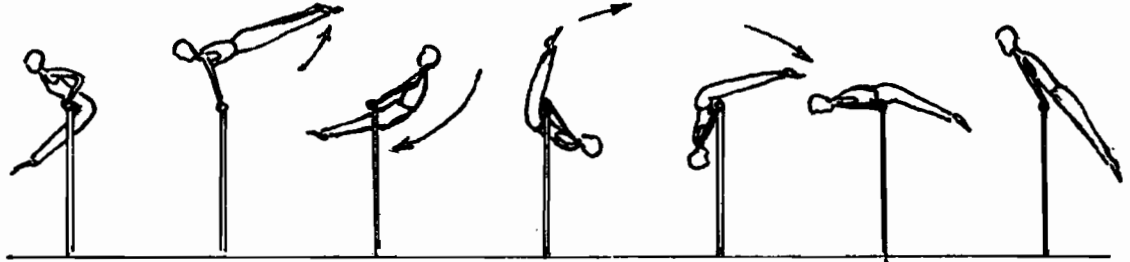


En barre fixe basse

"Pédagogie apportée"

c) - Le tour d'appui arrière

Etude chrono photographique (12)



C'est une rotation arrière autour de la barre après prise d'élan abdominal, pour lancer les jambes autour de la barre en serrant celle-ci entre le buste et les membres inférieurs pour se rétablir corps tendu en appui facial sur la barre.

Pour cet exercice il faudra :

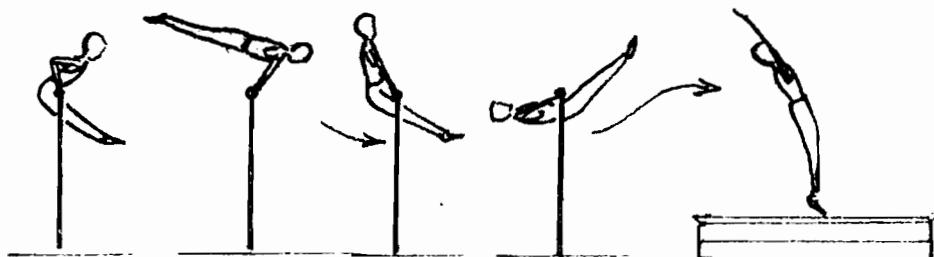
- dégager les capacités
- dégager les situations d'évaluation
- dégager les situations d'apprentissage.

Cet exercice suppose 2 capacités :

1.1. Capacité n° 1

Etre capable de l'appui abdominal de se renverser en suspension à la suite d'un balancer.

1.1.1. Situations d'évaluation de la première capacité



1.1.1.1. Enoncé

De l'appui abdominal, être capable de se balancer en arrière à l'appui et de faire un renversement puis une sortie filée sur un plinth au sol, arriver pied décalés alternativement.

1.1.1.2. Conditions de réalisation pour cet exercice

Extension des bras et du corps au balancement à l'appui.

1.1.1.3. Comportement à atteindre

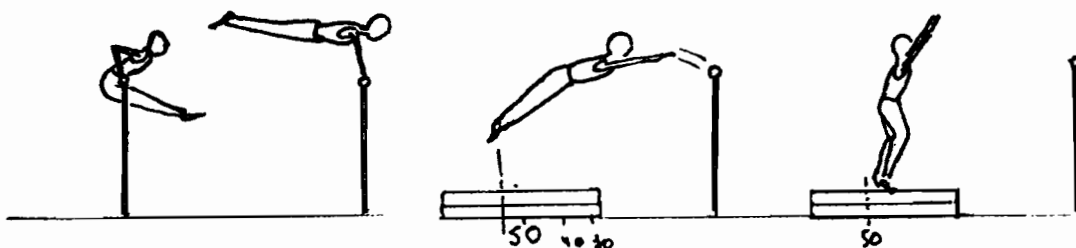
Les bras sont tendus en extension à l'appui facial ; le corps est à l'horizontale.

1.1.1.4. Critères de réussite

80 %.

1.1.2. Situations d'apprentissage pédagogique de la première capacité

1.1.2.1. Première situation



Commentaire : de l'appui abdominal, faire un fouetter de jambes par derrière et monter le corps à l'horizontale pour sauter un obstacle au sol / d'arriver à la graduation de 50 à partir de l'obstacle (1 tapis).
afin

1.2. Capacité n° 2

Etre capable de la suspension renversée de se redresser en s'équilibrant à l'appui abdominal puis à l'appui facial corps tendu.

1.2.1. Situations d'évaluation



1.2.1.1. Enoncé

De la station faciale mains en pronation sur la barre, effectuer un renversement en arrière ; se redresser et venir en appui abdominal, en s'équilibrant à l'appui.

1.2.1.2. Comportement à atteindre

Garder les bras tendus au passage, le corps légèrement arrondi au passage aussi.

1.2.1.3. Conditions de réalisation

Les bras tendus appuient fortement sur la barre vers le bas.
Rechercher une certaine vitesse.
Maintenir le corps autour de la barre.

1.2.1.4. Critères de réussite

Les élèves peuvent réussir 4 sur 5 ; ceci suppose que l'objectif est atteint.

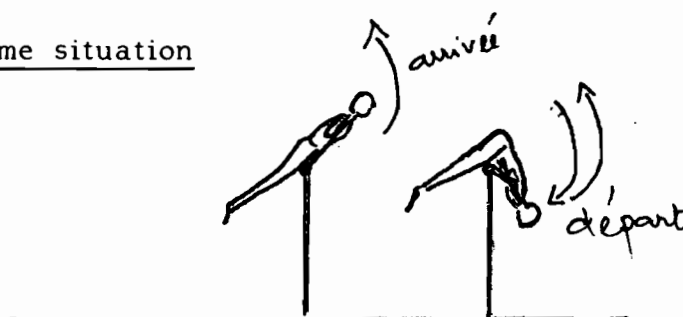
1.2.2. Situations d'apprentissage de la deuxième capacité

1.2.2.1. Première situation



Commentaire de la figure ci-dessus : placer l'élève dos rond, les cuisses contre la barre en suspension. Lui demander de se raidir et le faire tourner (la main du pareur sous la cuisse) sans qu'il n'agisse.

1.2.2.2. Deuxième situation



Commentaire de la figure ci-dessus : de la position en appui abdominal tête renversée, essayer de soulever le buste pour se rétablir en appui facial

arrivée

départ

Voilà exposées les différentes situations proposées au premier groupe d'élèves. Situations parmi lesquelles ils devaient recevoir le traitement expérimental évoqué dans les pages précédentes.

Pendant ce temps le deuxième groupe qui nous a servi de "groupe témoin " devait aussi recevoir un ensemble de situations pédagogiques afin de pouvoir réaliser les exercices proposés dans cette expérimentation.

On a coutume de penser qu'une progression s'établit à partir d'exercices simples, élémentaires en élevant graduellement le degré de difficultés vers les exercices les plus difficiles. Dans la pédagogie donnée au "groupe témoin", nous avons suivi la marche inverse, c'est-à-dire commencer l'application de la progression pédagogique par le sommet pour descendre graduellement vers le bas (donc vers les situations les plus difficiles). Pour toutes les séances l'apprentissage a été de la sorte :

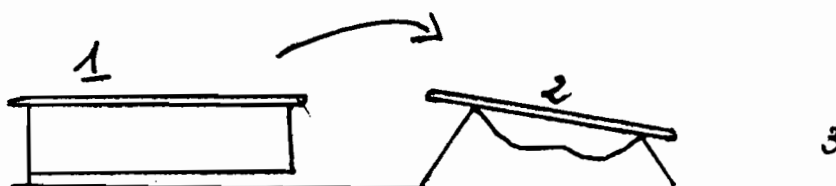
Eléments de l'enchaînement : saut de mains ; roulade avant élevée ; tour d'appui arrière en barre basse.

Nous avons :

- la situation
- l'exercice gymnique
- les situations pédagogiques correspondantes (du plus facile au plus difficile)
- la situation de compétition avec parade.

-Ainsi pour le saut de mains

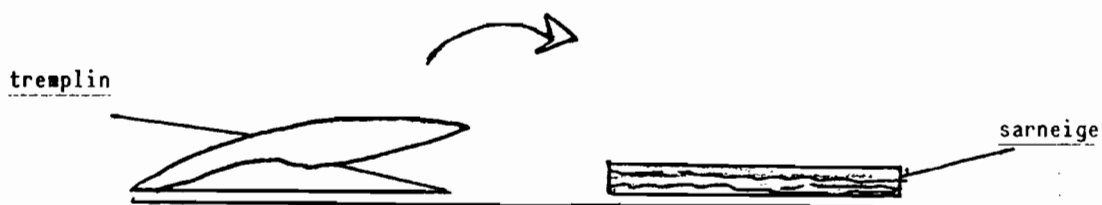
Première situation



Commentaire : L'élève doit effectuer un saut de mains par un départ sur le plinth en 1 ; poser les mains sur le trampoline 2 et réceptionner au sol en 3 (avec aide et parade).

.../..

Deuxième situation



Commentaire : Même chose que précédemment mais sur un tremplin "reuther" (avec aide)

Troisième situation : de compétition



Commentaire : L'élève doit réaliser le saut de mains sur des tapis sarneiges posés au sol (sans aide)

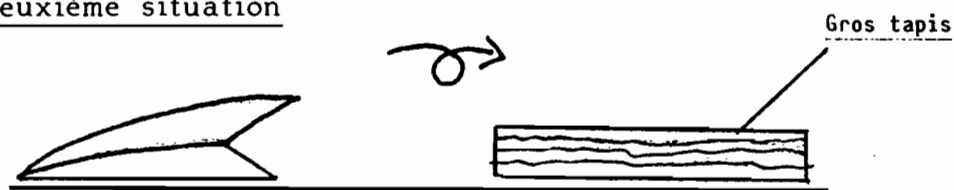
- Pour la roulade avant élevée

Première situation



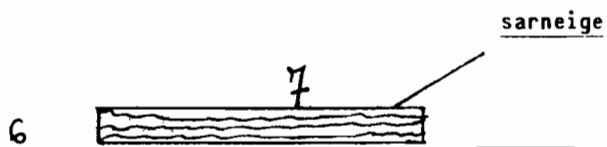
Commentaire : Sauter avec les 2 pieds en 4, poser les mains en 5 et rouler

Deuxième situation



Commentaire : Même chose que précédemment (avec pareur)

Troisième situation : de compétition



Commentaire : à réaliser sur tapis simple (sarneige) reposé au sol.

Sauter en 6 et rouler en 7.

.../...

- Pour le tour d'appui arrièrePremière situation

Exécuter un renversement

Deuxième situation : de compétition

Exécuter un tour d'appui arrière avec une grande vitesse d'exécution, avec aide et parade.

Après la pédagogie apportée aux deux groupes qui ont servi pour notre expérimentation, nous allons procéder maintenant au post-test ; ce qui va nous permettre de dresser les résultats et de procéder à une deuxième évaluation.

L'enregistrement télévisuel par système vidéo va nous servir de nouveau avec toujours le même barème de notation.

C'est ainsi que les résultats suivants ont été constatés après les 8 séances effectives.

Résultats du post-test au sol et à la barre basse après les 8 séances de traitement pédagogique pour le groupe 1 et de pédagogie reçue pour le groupe 2 de notre expérimentation.

Au sol

GROUPE 1

Noms	Notes/10
B. D.	8,8
D.M.	7,5
M.N.	6,9
A.M.	6
M.D.	6

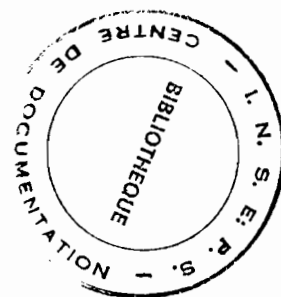
GROUPE 2

Noms	Notes/10
S.D.	7,9
M.M.	7
L.S.	6
C.M.D.	7
T.B.	6,4

En barre basse

GROUPE 1	
Noms	Notes/10
B.D.	8,5
D.M.	8,4
M.N.	8
A.M.	8
M.D.	4,5

GROUPE 2	
Noms	Notes/10
S.D.	7,5
M.M.	5,5
L.S.	5
C.M.D.	6
T.B.	4;5



Après ces résultats , nous allons dresser les tableaux comparatifs au sol et à la barre fixe afin de tirer les conclusions de l'expérimentation.

Au pré-test nous avons :

Au sol Tableaux comparatifs

Tableau a

Groupe 1	Noms	Notes/10
	B.D.	7,7
	D.M.	6,2
	M.N.	3,1
	A.M.	5,0
	M.D.	5,6
	Ensemble	5,52

Tableau b

Groupe 2	Noms	Notes/10
	S.D.	6,4
	L.S.	4,0
	M.M.	6,1
	C.M.D.	6,0
	T.B.	4,8
	Ensemble	5,46

Au Post-test

Tableau c

Groupe 1	Noms	Notes/10
	B.D.	8,8
	D.M.	7,5
	M.N.	6,9
	A.M.	6,0
	M.D.	6,0
	Ensemble	7,04

Tableau d

Groupe 2	Noms	Notes/10
	S.D.	7,9
	L.S.	6,0
	M.M.	7,0
	C.M.D.	7,0
	T.B.	6,4
	Ensemble	6,86

Progression du Post-test par rapport au pré-test.

$$\text{Groupe 1 : } \frac{7,04 - 5,52}{5,52} \times 100 = 27,54 \%$$

$$\text{Groupe 2 : } \frac{6,86 - 5,46}{5,46} \times 100 = 25,64 \%$$

A la barre fixe Tableaux comparatifs

Au pré-test nous avons

Tableau e

Noms	Notes/10
B.D.	8,0
D.M.	4,0
M.N.	3,6
A.M.	3,6
M.D.	4,0
Ensemble	4,65

Tableau f

Noms	Notes/10
S.D.	8,0
L.S.	4,5
M.M.	8;0
C.M.D.	4,5
T.B.	3,9
Ensemble	5,78

Au post-test à la barre fixe

Tableau g

Noms	Notes/10
B.D.	8,5
D.M.	8,4
M.N.	5,5
A.M.	8,0
M.D.	4,5
Ensemble	6,98

Tableau h

Noms	Notes/10
S.D.	7,5
L.S.	5,0
M.M.	8,0
C.M.D.	6,0
T.B.	4,5
Ensemble	6,20

Progression du post-test par rapport au prétest :

$$\text{Groupe 1 : } \frac{6,98 - 4,65}{4,65} \times 100 = 50,210 \%$$

$$\text{Groupe 2 : } \frac{6,20 - 5,78}{5,78} \times 100 = 7,26 \%$$

.../...

C H A P I T R E V

CONCLUSIONS DE L'EXPERIENCE

o o o o o o o o o o

o o o o o

o o o o

o o

Commentaire général

La progression positive au sol est de : 1,9 point .
La progression positive à la barre fixe est de : 42,84 points .
La différence de moyenne pour le premier exercice n'est pas grande ; cependant on observe le contraire pour le second. Elle est de 1,52 pour le premier groupe ; de 1.40 pour le deuxième groupe.
A la barre fixe elle est de 2,33 pour le premier groupe et de 0,42 pour le deuxième groupe.
Notons que entre le groupe 1 et le groupe 2, après 8 séances de pédagogie appliquée au premier, la différence n'a été que de 0,18 point représentant une différence de progrès de 18 % ce qui n'est pas grand.

V - CONCLUSIONS GENERALES DE L'EXPERIMENTATION

Les résultats obtenus à travers l'expérience ne nous permettent pas d'affirmer que notre nouvelle conception de l'apprentissage d'un geste gymnique est plus efficace que la méthode ancienne utilisée jusqu'à nos jours.
Les deux méthodes sont presque identiques puisque relevant un certain progrès de l'enfant.
Néanmoins, nous demeurons convaincus que l'étude des gestes en "capacités" d'exécution est le moyen le plus efficace pour un apprentissage de type initiation à un geste nouveau ; cependant il demande beaucoup de matériels pédagogiques.
Il est difficile de rattraper la formation élémentaire; pourtant cette méthode pourrait bien être un remède.
Nous sommes bien loin de nous laisser emporter par ces résultats et nous pensons qu'en multipliant les exemples de ce genre, avec un matériel pédagogique plus adapté, en rendant le cadre de recherche en gymnastique plus propice pour une expérimentation, nous arriveront à des résultats plus probants.

Preuve ?

La preuve n'est pas vérifiée si l'on se fie aux résultats, mais deux types de comportement ont particulièrement attiré notre

attention. Il s'agit de :

A.M. : 3,6 au pré-test à la barre fixe, obtient 8,0 au post-test.

D.M. : 4,0 au pré-test obtient 8,4 au post-test.

Attitudes que nous considérons comme des cas de progrès dans l'échantillon.

Faiblesses du plan expérimental

Les résultats obtenus laissent entrevoir une certaine faiblesse du traitement pédagogique que nous avons appliqué au groupe 1; ceci tend à ne considérer que ces derniers. Mais il faut voir que l'enfant a pratiqué dans une situation où il fallait éliminer toutes les variables qui lui posaient des problèmes d'exécution, pour mieux apprécier le geste ; ce ne fut pas le cas.

Nous n'ignorons pas que de tels cas puissent se poser -trop de gens dans le gymnase, la pollution et le manque de matériels- dans un travail comme le notre. Seulement un travail méthodique doit être considéré dans l'orientation de notre action pédagogique.

C H A P I T R E V I

=====

ASPECTS METHODOLOGIQUES DE L'APPRENTISSAGE

oooooooooooo

oooooo

oooo

oo

Après ces lignes exposées de recherche et de mise en évidence d'une certaine gymnastique qui a existé au Sénégal, ainsi que ces problèmes divers qui n'ont pas manqué de surgir jusqu'à nos jours, nous sommes maintenant en mesure de vous proposer quelques aspects méthodologiques de l'apprentissage de la gymnastique. Ces aspects peuvent répondre à notre avis aux besoins des éducateurs et surtout des pratiquants : il s'agit des enfants.

VI - ASPECTS METHODOLOGIQUES DE L'APPRENTISSAGE

5.1. Considérations techniques

Outre son caractère éducatif propre, la gymnastique présente une grande valeur du point de vue technique. Nous avons assisté ces dernières années à une évolution rapide de la technique des agrés. Pour situer la gymnastique sportive dans l'ensemble des autres sports, on peut la définir comme un type de relation "individu" , "environnement", où le ou la gymnaste évolue dans des situations dynamiques inhabituelles (appuis renversés^{sur} agrés, pour être "vu" et "jugé"). Cela entraîne une connaissance de plus en plus affinée du corps, mais surtout une bonne maîtrise du geste du point de vue technique.

Le but de l'apprentissage de la gymnastique devient alors l'assimilation des savoir-faire élaborés au cours de son évolution. L'analyse des causes de la mauvaise exécution des mouvements considérés actuellement comme les plus difficiles pour l'enfant nous ont permis de dégager ce qui est fondamental dans l'exécution d'un geste gymnique de haute virtuosité :

- * L'attitude du gymnaste
- * Les prises d'élan et leur renforcement.

1° - L'attitude

Caractéristique des gymnastes est faite de correction due à un maintien permanent et particulier du corps par une tonicité musculaire spécifique.

Ceci est mise en évidence par exemple dans tous les passages en ATR (corps droit, bassin fixé, épaules ouvertes).

2° - Les prises d'élan et leur renforcement

Contiennent l'attitude même et en dépendent.

Nous dirons que les prises d'élan au saut, au sol (sursaut, courbettes, etc...), le renforcement de ceux-ci (par fouetter, balancer) des jambes tendues à la barre fixe, aux barres parallèles et aux anneaux... conditionnent fondamentalement toute pratique gymnique.

Ces fondamentaux du point de vue pédagogique doivent faire l'objet de recherches constantes, de remise en cause permanente ; et nous avons conscience de faire un travail évolutif dans ce sens là.

Afin que le geste soit précis, il nous apparaît alors qu'elle doit être :

- défini par sa forme dans l'espace
- défini par sa forme dans le temps.

Tout l'apprentissage de la gymnastique dépend donc de ces éléments qui définissent la technique du geste.

Les champions actuels mettent l'accent sur la technique et l'expression personnelle ; il est indispensable que ces aspects essentiels de la pratique de haut niveau se retrouvent chez le débutant. "Ce débutant peut accéder très vite à la création (virtuosité) s'il acquiert une bonne technique de base" (13).

5.2. Considérations anatomo-physiologiques

Les pratiques d'apprentissage sont liées à l'efficacité de l'éducation et soumises au but de celle-ci.

Mais en gymnastique, si nous prétendons en dégager les principes, nous ne saurions les mettre en application sans placer au centre de nos préoccupations l'enfant qui apprend, avec ses besoins fondamentaux et son environnement. Comme l'ont souligné

(13)-Maurice Lagisquet, Eps n° 81 p. 25

certaines auteurs, l'apprentissage de cette discipline qui vise le rendement, résulte non seulement d'une action qu'il est nécessaire de répéter, mais aussi d'une adaptation organique, anatomique, donc de toutes les fonctions biologiques.

Quelques aspects anatomiques

Le corps considéré sous l'angle de la pratique gymnique présente : des volumes, des longueurs et une flexibilité.

- 1 - Les volumes : segment central long et globuleux
- 2 - Les longueurs : la moyenne est de 1,75 mètre
- 3 - La flexibilité du corps : la mobilité des segments distants dans les différents plans s'établit comme suit :
sur le plan latéral : 60° pour les membres inférieurs et 360° pour les membres supérieurs.
sur le plan transversal : 280° à 300° pour les membres supérieurs et 140° à 180° pour les membres inférieurs.

Le jeu des ceintures :

- la ceinture pelvienne : pour l'ouverture antéro-postérieure de la charnière pelvienne
- la ceinture scapulaire : dont les actions musculaires déterminent tous les mouvements qui peuvent s'exécuter à partir d'elle.

5.3. Considérations psychologiques

Les agrés sont des points d'appui. Ce sont des obstacles rigides définis dans l'espace. Les mobilisations du corps entraînent les risques de choc et de chute. C'est la conscience de ces risques (variables selon les individus) qui engendrent l'appréhension, les inhibitions et les autres réactions de défense, qu'il s'agisse de canaliser très tôt dans l'optique de l'apprentissage gymnique :

- développer les schémas moteurs déjà en place
- renforcer ces schémas moteurs dans les situations inhabituelles.

.../..

5.4. Matériel d'apport nécessaire à l'apprentissage de la gymnastique sportive au Sénégal

Disciplines	Matériel
<u>sol</u>	trampoline - mini trampoline gros tapis, ceinture de sécurité, barres d'équilibre
Anneaux	Plinth, "Mouton"
Parallèles	Mini trampoline , barre fixe basse
Barre fixe	trampoline , barre basse gros tapis, longe .

La gymnastique peut et doit répondre aux besoins de nos enfants à condition que des efforts soient mis dans le secteur des moyens et infrastructures que nous venons de proposer.

CHAPITRE VII

CONCLUSION GENERALE

.....
.....
.....
..

Nous venons de voir dans cette étude un aspect important de la gymnastique au Sénégal : à savoir une de ses nouvelles orientations , c'est-à-dire une prédisposition du jeune pratiquant à exploiter ses possibilités naturelles d'abord , mais surtout ce que lui offrent les recherches en pédagogie.

Nous avons essayé de montrer qu'il existait bien une gymnastique dans notre pays. Pratiquée avec l'arrivée des étrangers, celle-ci ne devait être qu'une activité sportive en simple évolution, liée aux moyens dont disposaient les pratiquants de l'époque.

Pendant longtemps les gymnastes ont pratiqué sans méthode, ni apport ou soutien pédagogiques , ce qui n'a pas tardé de compromettre son évolution jusqu'à nos jours. Tout mouvement se faisait avec une certaine imagination de celui-ci dans l'espace, sa position ou sa forme. Ceci ne montrait pas du tout l'aspect chronophotographique qui apporta beaucoup au geste de haut niveau. Pour les anciens gymnastes, il ne fallait que cela pour que l'exercice soit comparé au geste gymnique normal. C'est la raison pour laquelle ils ne se limitaient qu'aux démonstrations spectaculaires pour égayer un certain public lors d'une partie de foot-ball par exemple.

Le chapitre III a été consacré pour mettre en évidence les faiblesses d'une certaine pédagogie que les responsables ont essayé de mettre en place, même si des efforts ont été faits dans ce domaine. La gymnastique devait prendre une autre conception :

"Je peux considérer par exemple qu'un jeune garçon faisant preuve de qualité de force et d'équilibre a des

chances de devenir un bon gymnaste. Ce critère n'est pas suffisant car il se peut que la position habituelle pour la réalisation de cet exercice entrave gravement les possibilités de progrès dans les exercices gymniques de grande difficulté" (14).

Pour ces constats les résultats étaient faibles. Ainsi peut-on envisager de s'écarter des devoirs extrêmes que sont le spectacle d'une part et la démonstration d'autre part, au bénéfice d'un apprentissage pédagogique, fondé sur une vision plus saine des techniques du geste. C'est pour cela que le chapitre IV devait traduire une expérience d'évaluation afin de prôner et de fonder une certaine pédagogie qui certes, si elle n'est pas la meilleure, pourrait toujours être un élément d'apport certain.

Dans un problème aussi complexe que l'apprentissage d'un geste en gymnastique dans notre pays, où entrent en jeu des éléments aussi variés que : les facteurs psychologiques par sa conception, et les facteurs socio-économiques, il ne pouvait ne pas être question de ne pas trouver un moyen.

Par conséquent l'apprentissage doit revêtir une observation objective et une bonne analyse de performances, ainsi que la prise en considération de l'individu qui est l'enfant. A ce propos, nous dirons que tout apprentissage implique toute une série d'organisations.

Le chapitre VI n'a pas tardé de le souligner. Et face à cela, l'éducateur doit adopter une attitude expérimentale.

Donc notre ambition aura été d'informer les pratiquants et surtout les responsables et la population, que la gymnastique sportive n'est pas une sorte d'acrobatie. Nous savons dès lors que son apprentissage ne demande qu'un travail dirigé, connu et contrôlé. Que la population sache que ce ne sont pas des incantations magiques qui permettent à l'individu de s'exercer dans l'espace comme certains l'ont vu souvent à la télévision nationale.

(14) Maurice Legisquet, Eps n° 81 p. 25

Si nous nous sommes beaucoup attardés à cela, c'est pour que tout gymnaste dans n'importe quel secteur où il se trouve, fasse preuve de conscience personnelle.

Souhaitons que ces lignes revêtent une bonne orientation de nos pensées ainsi que celle des optionnaires et tous les membres du CPGS (Comité de Promotion de la Gymnastique au Sénégal), pour que celle-ci prenne une place, comme les autres fédérations sportives du pays, dans les grandes manifestations internationales./-

oooooooooooooooo

oooooooooooo

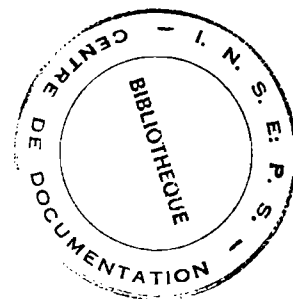
ooooo

ooo

LEXIQUE

- (1) - Mission Catholique : école d'éducation au plateau de Dakar
- (2) - "Sokols" : la tenue blanche de gymnastique composée d'un tee-shirt et d'un pantalon
- (3) - "Lunes" : le tour d'appui avant en barre fixe, le corps et les bras tendus
- (4) - Sortie en trapèze : saut périlleux en arrière après lâcher de la barre fixe
- (10) - Mager : Pédagogue

BIBLIOGRAPHIE



- 1 - Carrasco Roland , "L'activité du débutant"
Editions VIGOT Frères , 1977 - 53 pages
 - 2 - Carrasco Roland, "Pédagogie des agrés"
Editions VIGOT Frères, 1977 - 163 pages
 - 3 - Fédération Française de Gymnastique,
"Progression Masculine 1970-1973",
Réédition 1976, - 210 pages
 - 4 - Koch CARL, "Gymnastique à l'école primaire" Paris,
Editions. VIGOT Frères, 1980 - 207 pages
 - 5 - Léon Antoine, "MANUEL DE PSYCHO-PEDAGOGIE EXPERIMENTALE"
PUF 1977 - 358 pages
 - 6 - Masino Paul et Chantemps Georges, "La barre fixe"
Editions VIGOT Frères, n° 436 - 628 pages
 - 7 - Soler Pierre, "Gymnastique au sol",
Editions VIGOT, 1977 - 109 pages
 - 8 - Amicale ENSEP, "Gymnastique n° 2, Hyper Spécial",
Mai 1977
 - 9 - Revue "Education physique et Sports" (E.P.S.)
n° 81, juillet 1966
-

