

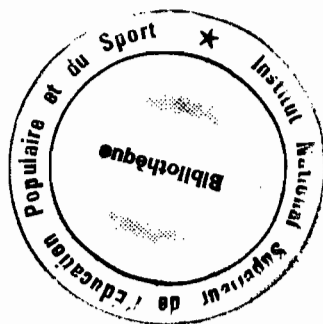
Mémoire de maîtrise es sciences et techniques de l'activité physique et du sport

T H E M E :

POUR UNE REDYNAMISATION DE  
LA GYMNASTIQUE DANS NOS  
ETABLISSEMENTS SCOLAIRES:

Quelques propositions de  
situations pédagogiques

Présenté par : Djibril Samba DIOP



ANNEE CIVILE de SOUTENANCE  
1989

Directeur de Mémoire  
Mme Yabèyo NDOYE  
Professeur à l'I.N.S.E.P.S.

## DEDICACES

Je dédie ce mémoire :

A ma famille, particulièrement à ma femme Fatou DIOP,  
à ma fille Naby, à mon Père et à ma Mère.

A tous mes amis pour leurs conseils

A tous mes frères et soeurs

Aux étudiants de l'I.N.S.E.P.S., particulièrement aux  
optionnaires de Gymnastique de ma promotion.



## S O M M A I R E

	PAGES
INTRODUCTION .....	1
<u>CHAPITRE I</u> : L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS).....	3
Historique .....	4
Organisation de l'E.P.S. ....	7
Constats .....	8
<u>CHAPITRE II.</u> : SITUATIONS PEDAGOGIQUES PROPOSEES .....	11
Les dangers .....	12
Le dosage .....	13
La progressivité .....	14
Contenu des propositions de quelques situations pédagogiques .....	15
La correction .....	24
<u>CHAPITRE III.</u> : EXPERIENCE .....	26
Les Sujets .....	26
Déroulement de l'expérience .....	26
Présentation et Exploitation des résultats <del>44</del>	
 CONCLUSION GENERALE .....	 45

## I N T R O D U C T I O N

-:-:-:-:-

Le monde connaît, grâce aux découvertes scientifiques et techniques, une évolution dans tous les domaines de la connaissance.

Ainsi le sport s'appuie entre autres sur la médecine et l'utilisation de matériels nouveaux afin de permettre d'atteindre des performances toujours meilleures.

De nos jours le sportif s'entraîne avec du matériel de plus en plus sophistiqué. Mais un pays comme le Sénégal, économiquement sous-développé, ne profite que de façon insuffisante de ce matériel nouveau, et ceci uniquement pour le sport d'élite. Pour l'éducation physique et sportive (E.P.S), le Sénégal souffre d'un manque notoire d'infrastructures. Ceci explique en partie le retard que l'E.P.S. accuse dans son développement par rapport aux autres disciplines de l'éducation. Dans les établissements scolaires, les installations et le matériel sportifs sont rares.

L'intérêt de notre étude porte sur le matériel en gymnastique.

La gymnastique est une des spécialités de l'E.P.S. qui utilise le plus de matériel. Celui-ci comprend : le praticable, les barres parallèles, la barre fixe, les barres asymétriques, le mouton, la poutre, le cheval voltige, le cheval d'arçons, les anneaux, les bancs suédois, les plinths, les tremplins, les tapis, les cordes :

Au Sénégal, en faisant le tour des établissements scolaires, nous ne trouvons que de rares tapis, exception faite à l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS) et au Centre National de l'Education Populaire et Sportive (CNEPS) qui sont des écoles de formation.

Cet état de fait explique de façon partielle le non développement de la gymnastique au Sénégal.

Pour le moment les moyens tardent à être mis en place pour parer à ce manque de matériel. C'est pourquoi nous voudrions faire des propositions de situations pédagogiques qui aideraient à développer la gymnastique malgré nos faibles moyens.

L'hypothèse de notre réflexion se formule comme suit : nous pensons que l'utilisation des situations proposées peut substituer à l'apprentissage d'exercices gymniques avec tout le matériel nécessaire.

Pour notre étude nous adoptons le plan suivant :

- Dans un premier chapitre nous parlerons de l'E.P.S. : de son historique, de son organisation dans les établissements scolaires, du constat du matériel didactique notamment en gymnastique;
- dans un deuxième chapitre nous traiterons du contenu des situations pédagogiques;
- dans un troisième chapitre nous procéderons à une expérimentation pour vérifier notre hypothèse;
- et enfin nous livrerons nos conclusions.

## CHAPITRE I. - L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (E.P.S.)

Le terme E.P.S a longtemps suscité beaucoup de débats :

- pour les uns l'éducation physique est un moyen pour le sport;
- pour les autres l'éducation physique utilise le sport pour faire ressortir ses vertus
- et pour d'autres encore l'éducation physique et le sport s'opposent absolument.

Mais étant donné l'objet de notre étude, nous trouvons indispensable de donner quelques précisions sur la relation qui existe entre l'éducation physique et le sport; particulièrement quand celle-ci est directement liée au développement de l'enfant.

Ainsi nous abordons le terme (EPS) selon l'idée de LISTELLO nous soulignons que l'éducation physique devra :

- englober des activités physiques générales dont tout individu a besoin pour vivre sainement;
- répondre aux besoins particuliers provoqués par la spécialisation sportive ou professionnelle (métier) ou l'état physique (cas de handicapés physiques);
- prévenir le mal;
- préparer les activités physiques saines servant à l'occupation des loisirs (complémentaires, de compensation, récréatives).

C'est pour cela que l'exercice physique aura une place importante dans l'éducation des enfants dès l'âge de dix ans (10). A ce stade les jeux enfantins doivent prendre un autre aspect et devenir des formes jouées par l'initiation sportive.

Mais dans le souci de mieux cerner le terme (EPS) nous allons le situer dans l'histoire et retracer son mode d'organisation au Sénégal.

I. 1 - HISTORIQUE

De tout temps l'homme s'est adonné aux activités physiques. Dès qu'il a découvert l'utilité de son corps, il a cherché tout naturellement à exploiter ses possibilités ceci par les jeux physiques que les peintures et les monuments historiques témoignent encore. Ils se rencontrent dans toutes les sociétés où ils revêtent un caractère spécifique et répondent aux normes culturelles propres à chacune d'elles. C'est dans ce sens que M. BERNARD dit que "le corps est un symbole dont use une société pour parler de ses fantasmes". C'est ainsi que chez les Grecs, AISLER constate que "les jeux antiques ont la nature d'un cérémonial religieux, à rationalité non pas technologique, mais théologique, au cours duquel les athlètes, nus oints d'huile puis frottés de poussière, étaient des morts symboliques subissant une épreuve d'initiation, comportant souffrances et risques aboutissant à une renaissance". Il y a aussi l'exemple du "ndeup", une danse qu'utilise la population "lébou" pour communiquer avec des esprits, des "djins" en vue de recouvrir la santé.

Au moyen âge, en Europe les nobles organisent des combats de lutte avec ou sans armes qui opposent deux camps ou sous formes de duel. Alors que le peuple s'adonne à des jeux avec ballon, aux danses populaires et aux luttes à mains nues.

Mais vers le XIIe siècle l'église invite à une méditation plutôt qu'à la pratique des activités physiques; car pour elle le corps matériel n'est pas digne d'intérêt.

Il faut attendre la fin du XIIIe siècle pour voir les activités physiques susciter un intérêt. On commence à les considérer comme faisant partie de l'éducation à côté d'autres disciplines auxquelles la société attribue un rôle indéniable dans l'éducation.



A la renaissance, l'apparition d'idées nouvelles sur l'éducation va accélérer l'introduction progressive des exercices physiques dans le système éducatif.

A ce propos, un grand nombre d'éducateurs a chacun sa façon d'essayer de justifier la nécessité des activités physiques dans l'éducation. Parmi ceux-ci nous avons : ERASME qui a introduit les exercices physiques pour rendre ses cours plus attrayants. Pour RABELAIS et MONTAIGNE l'éducation du seul esprit ne suffit pas, il faut éduquer aussi le corps matériel. Pour eux l'éducation de l'un ne peut se faire sans celle de l'autre. Cependant malgré la bonne volonté de ces érudits l'éducation physique reste lettres mortes.

Jusqu'au XVIIIe siècle cette tendance subsiste au profit des belles lettres et de la rhétorique alors que les activités physiques sont considérées comme dégradantes, sauvages et donc réservées aux rustres.

Cette attitude a eu des conséquences graves sur la santé de la population. Les médecins réagissent en prescrivant des exercices physiques comme ordonnances aux malades. A côté du corps médical, d'autres savants avancent des théories en faveur des exercices physiques et ils obtiennent satisfaction avec l'acceptation de l'activité physique comme matière d'éducation.

Mais la mise en place de son enseignement ne se fera pas sans difficulté car il n'a pas toujours été bien accueilli. Sous l'influence de JAHN et de AMOROS par exemple l'éducation physique revêt un caractère militaire.

Devant ce nouvel obstacle on met en place une formation de cadres qui tiendra compte de l'éducation physique non militaire .

Le XIXe siècle est marqué par les divergences d'opinions sur les différentes méthodes d'éducation physique. Ainsi comme l'a confirmé J. ULMANN "le XIXe siècle est un siècle d'opposition. On comprend facilement les raisons. L'éducation physique n'est plus en cause, sa nécessité n'a plus à être justifiée. On va alors devenir beaucoup plus sensible aux différentes façons de la concevoir, à l'esprit dans lequel on la pratique".

On verra LING parler de la gymnastique médicale et orthopédique, DEMENY de la gymnastique utilitaire.

Et on assiste à ce qu'on appelle la guerre des méthodes.

A partir de 1890, parallèlement au développement des exercices physiques, il y a eu un événement qui est la naissance d'un important mouvement sportif : Pascal GROUSSET, DE SAINT CLAIR, DE COUBERTIN et TISSIER convaincus de la valeur éducative des jeux et des sports essayent de les implanter dans les milieux civils et universitaires.

En effet exercice physique et sport n'ont pas le même sens. Le mot sport est apparu au XIXe siècle avec THOMAS ARNOLD qui utilise les jeux d'équipe dans un but d'éducation morale et sociale. Il fait des vertus du Sport un élément indispensable, inséparable de l'éducation physique. D'autres comme BAQUET - MERAND - LISTELLO partagent ce point de vue et vont être à l'origine de la conception de l'éducation physique et sportive.

En dehors des objectifs généraux dans chaque société, l'éducation physique et sportive doit répondre à des attentes. Ce qui donne le jour <sup>à</sup> des Institutions Officielles (I.O) qui parlent de l'organisation de l'E.P.S.

## I.2 - ORGANISATION DE L'EPS

L'enseignement de l'EPS au Sénégal repose sur le décret n°73-896 du 1er Octobre 1973 relatif aux activités physiques et sportives (A.P.S.). Selon les articles 1, 2 et 3 "l'enseignement des APS est obligatoire dans toutes les classes de l'enseignement moyen et secondaire générale et technique, ainsi que dans l'enseignement supérieur.

Au niveau de l'enseignement général et technique l'enseignement des APS a pour but, par l'initiation systématique et la pratique élémentaire, l'ouverture sur l'ensemble des disciplines afin de communiquer à l'enfant le goût du sport et le désir de se perfectionner.

Au niveau de l'enseignement secondaire général et technique, l'enseignement des APS a pour but, par la pratique organisée, puis optionnelle, le perfectionnement des acquisitions précédentes et la spécialisation".

Ce décret considère l'E.P.S. comme une matière éducative à part entière. Notons cependant que l'EPS a la spécificité de relever du Ministère de la Jeunesse et des Sports (MJS) tandis que les autres disciplines d'enseignement dépendent du Ministère de l'Education Nationale (MEN).

Au niveau du M.J.S., on distingue plusieurs divisions parmi lesquelles la Division de l'Education Physique et du Sport (D.E.P.S.). Elle est chargée de l'application des textes officiels concernant l'enseignement des activités physiques.

La DEPS constitue un intermédiaire entre le cabinet ministériel et les établissements scolaires. Elle fait chaque année l'inventaire des infrastructures disponibles dans les écoles. L'achat de matériel et des équipements sportifs se fait grâce aux pouvoirs publics c'est-à-dire la D.E.P.S., les municipalités, le fond d'aide aux sports ou la bonne volonté des Ambassadeurs accrédités à Dakar.

Malgré tout, des difficultés majeures persistent au niveau de l'enseignement de l'E.P.S. Parmi les principales causes on peut noter :

- les effectifs pléthoriques
- le matériel didactique insignifiant.

Au niveau de la programmation annuelle de l'EPS, l'enseignement des différentes disciplines (collectives et individuelles) dans les écoles est généralement réparti en cycles de 4 à 5 séances. Mais il faut noter que la possibilité de produire une certaine qualité de travail dépend en grande partie des installations sportives en place. Or l'une des principales causes des difficultés que nous avons signalées précédemment est l'insuffisance du matériel didactique.

Qu'en est-il exactement ? La DEPS nous a aidé à répondre à cette question.

### I. 3 - CONSTATS

Nous avons choisi la région de Dakar parce qu'elle est la mieux dotée en équipement d'enseignement. Elle pourrait nous renseigner sur la situation générale de l'EPS au Sénégal : ce qui n'existe pas à Dakar n'existe pas ailleurs. Il est facile de constater que cette région est la plus équipée en infrastructures sportives, notamment en matériel de gymnastique.

Pour vérifier ce constat, nous nous référons au tableau de la page suivante :

INVENTAIRE DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET DU MATERIEL DIDACTIQUE  
DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES DE LA REGION DE DAKAR.

Matériel Didactique Etablissements	Tapis		Tapis mousse	Practica. ble	Plinths	Blancs Suédois	Trem- plin	Trempe line
	BE	ME						
L. Lamine GUEYE	10	0	0	0	0	0	0	0
C.M. Delafosse	2	0	6	1	0	0	0	0
L. J. F. Kennedy	12	0	0	0	0	0	0	0
M. Education Maria- ma BA de GOREE	6	3	0	0	0	0	0	0
CES Isaac Foster	3	4	0	0	0	0	0	0
CES Abé P. SOCK	1	0	0	0	0	0	0	0
CES A. Fridoil	4	1	0	0	0	0	0	0
CEM H. T. Mbacké	1	0	0	0	0	0	0	0
C. O. Socé DIOP	1	0	0	0	0	0	0	0
Mensour SY	1	0	0	0	0	0	0	0
Almet SY Malick	1	0	0	0	0	0	0	0
L. Blaise DIAGNE	3	0	0	0	0	0	0	0
L. S. N. TALL	10	0	0	0	0	0	0	0
L. Galandou DIOUF	3	0	0	0	0	0	0	0
David DIOP	3	0	0	0	0	0	0	0
CES Ouakam	4	0	0	0	0	0	0	0
CES Point E	5	0	0	0	0	0	0	0
CES Grand-Yoff	3	0	0	0	0	0	0	0
CEM Malick SY	1	3	0	0	0	0	0	0
E. Demba DIOP-6CES	10	0	0	0	0	0	0	0
L. Abdoulaye SADJI	7	2	0	0	0	0	0	0
CEM Bargny	2	0	0	0	0	0	0	0

BE = Bon état  
ME = Mauvais état

Le tableau montre que :

- que de tout le matériel de gymnastique on ne trouve que des tapis dans les établissements scolaires,
- que quand il y a des tapis ils ne sont pas tous en bon état.

Ce manque de matériel est une des raisons qui ont entraîné le retard du développement de la gymnastique par rapport aux autres spécialités sportives. Ce qui justifie d'une part son absence dans les compétitions UASSU (Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires) et d'autre part le peu d'intérêt que lui accorde la majorité des élèves.

Ils trouvent la gymnastique peu attrayante. C'est face à ce désintéressement que les enseignants d'E.P.S. doivent réagir pour qu'elle se développe.

Pour contourner les problèmes soulevés, il nous appartient de faire des propositions de situations pédagogiques qui ont pour but de pallier l'insuffisance du matériel didactique constatée précédemment. Ainsi nous apporteront notre modeste contribution à l'élaboration d'une pédagogie efficace et adaptée aux réalités de notre pays.

CHAPITRE II. - SITUATIONS PEDAGOGIQUES PROPOSEES

La quasi inexistence du matériel de gymnastique au Sénégal est souvent un facteur limitant pour les enseignants d'E.P.S.

Or la conscience professionnelle doit nous inciter à dominer cette carence et pour cela nous devons réagir positivement à cet état de fait. C'est dans ce sens que nous proposons des situations pédagogiques qui pourraient contribuer à la recherche de solutions au manque d'infrastructures.

En gymnastique sportive, il y a un grand nombre d'exercices de niveau de complexité variable. Aussi j'estime qu'il est nécessaire de procéder à une sélection judicieuse de quelques uns d'entre eux.

Notre choix s'est porté sur la roulade avant (RAV), la roulade arrière (RAR), la roue (R), le trépied (T) et le saut groupé (SG) parce que tous répondent d'une part aux exigences fondamentales (les impulsions, les prises d'élan et leurs renforcements, le gainage du corps et le rythme) d'autre part on y trouve les fondamentaux en gymnastique qui se résument par : la rotation avant, la rotation arrière, la rotation latérale, les appuis, les équilibres et les sauts.

Dans la roue par exemple on retrouve la rotation latérale et le gainage du bassin.

La roulade avant est une rotation avant et un appui passager.

La roulade arrière est basée sur la rotation arrière et les appuis passagers.

Le trépied quant à lui est dominé par le gainage du corps et les équilibres.

Et enfin dans le saut groupé on retrouve les sauts et les impulsions.

Quel que soit le contenu que l'on propose pour un apprentissage d'exercices il y a lieu de prendre des précautions. Les dangers, la dosage, la progression pédagogique efficace sont des facteurs déterminants.

## II.1 - LES DANGERS

La gymnastique n'est pas un sport dangereux car elle ne cause pas beaucoup d'accidents graves. Cependant c'est un sport à risques qui demande du cran et du courage.

Pour remédier aux accidents, il est souhaitable de travailler dans des conditions sécurisantes : en tenant compte du dosage et de la progressivité dans l'apprentissage des gestes techniques.

A cet effet il est souhaitable de travailler à deux pour assurer l'aide et la parade.

L'aide travaille avec l'exécutant pour la réalisation de l'exercice, il explore avec lui l'espace et sur le plan psychologique exerce une mise en confiance de l'exécutant dans la découverte de l'activité.

La parade assure, de façon éventuelle presque les mêmes dispositions que l'aide. Elle n'intervient qu'au cas où il y a risque de déséquilibre ou de chute.



Pour éviter les accidents "le maître mot est maîtrise(...). Il faut maîtriser le geste le plus banal, la technique la plus simple, glorieuse à évoluer dans une progression modérée, logique, jamais au-delà de ses possibilités techniques, physiques, psychologiques.

En bref, l'élément technique est un des points capitaux de la prévention des accidents ..."

Pour l'apprentissage d'un exercice donné, le sujet doit faire beaucoup de répétitions et suivre une logique dans sa progression en situations pédagogiques.

## II.2 - LE DOSAGE

Il s'agit d'un nombre de fois nécessaire et suffisant d'exécution d'un geste pour arriver à la maîtrise.

La répétition doit se faire d'une façon méthodique et ordonnée en suivant une progression pédagogique bien déterminée.

Si dans la méthode globale elle se fait dans la réalisation entière de l'exercice, dans la méthode analytique elle porte sur chaque partie.

Mais dans le but d'une maîtrise parfaite du geste, notre choix se porte sur la méthode analytique c'est-à-dire une répétition segmentaire et méthodique des exercices.

## II. 3 - LA PROGRESSIVITE

"... brûler les étapes initiales est le plus sûr moyen de se blesser".

En effet la progression en situations pédagogiques est un moyen irréfutable de diminuer les accidents. Au niveau de l'apprentissage il s'agit d'une approche pédagogique étape par étape du plus simple au plus compliqué. Plus l'exercice est périlleux plus on doit tenir compte de la progressivité. L'apprentissage se fait d'abord d'une façon ségmentaire, ensuite par une association des différentes parties.

La méthode analytique s'oppose à la méthode globale en ce sens que cette dernière recherche d'abord la réalisation en totalité de l'exercice pour ensuite faire des interventions correctives aux différents moments de l'exécution.

Nous préférons la méthode analytique pour trois raisons :

- Elle permet une connaissance détaillée du mouvement, connaissance qui évite les compensations par mouvements parasites que l'on retrouve dans la méthode globale;
- elle fait intervenir de façon correcte et appropriée les différentes parties du corps sollicitées par l'exécution de l'exercice;
- elle permet une variation dans les situations pédagogiques dans la mesure où le travail se fait en ateliers correspondants aux différentes étapes de l'exercice. Ceci évite la monotonie et anime la séance.

II. 4 - CONTENU DES PROPOSITIONS DE QUELQUES SITUATIONS PEDAGOGIQUES

R. REIGNIER a étudié des exercices dont nous avons choisi quelques uns pour enrichir nos situations pédagogiques ci-suit.

II. 4.1. - LA ROULADE AVANT

C'est l'action de tourner autour de soi-même en avant avec appui du dos au sol.

La roulade est le plus simple de tous les exercices acrobatiques; c'est la "galipette" des tous petits. Elle est presque naturelle pourrait-on dire.

Situations Pédagogiques possibles

1) - Roulade avant départ sur une jambe

Dans cette situation c'est seulement la notion du groupé qui est recherchée. C'est pourquoi on s'occupe très peu de l'arrivée. Le sujet apprend à coller le menton à la poitrine.



Schéma 1

(1) le gymnaste est en appui au sol sur les mains et sur une jambe. L'autre jambe est levée vers l'arrière.

(2) Avec l'aide d'un camarade, qui lui tient la jambe arrière et essaie de lui faire coller le menton à la poitrine, l'élève va rouler.

(3) Il est entrain de rouler vers l'avant.

(4) et (5) Il arrive à la position assise.

2) - Roulade avant de l'appui avec aide.

Dans cette situation aussi on apprend à rouler, en essayant de sentir la notion du groupé.

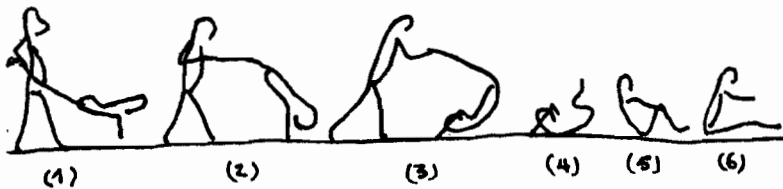


Schéma 2

(1) Le sujet est en "brouette". Il est en appui sur les mains et un camarade debout lui tient les pieds.

(2) Ensuite le camarade lui soulève les jambes

(3) et (4) il roule groupé.

(5) Après quelques répétitions, il essaie maintenant d'arriver les jambes groupées.

(6) Il arrive à la position assise.

3) - Roulade avant départ un genou au sol

L'élève apprend à garder le dos rond. Les figures (1) à (5) des schémas 3 l'illustrent bien. Dans un premier temps le sujet ne s'occupe pas de se relever (6A). Ce n'est qu'après avoir maîtrisé le groupé qu'exige la roulade avant que celui-ci commence maintenant à se relever à la station droite sans l'aide des mains. Voir schéma 3 figure 5B, 7B et 8).

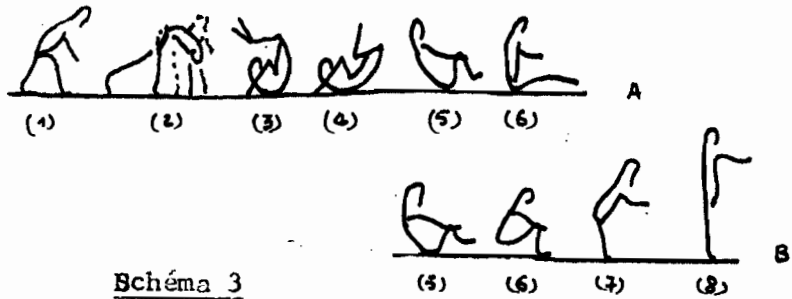


Schéma 3

- (1) Le sujet est debout sur un genou près à entamer uneroulade avant.
- (2A) Avec l'aide d'un camarade il passe au (3A) et(4A) c'est-à-dire il roule.
- (5A) après la roulade, il arrive assis et bien groupé.
- (6A) Ensuite il tend les jambes c'est-à-dire qu'il dégroupé.
- (5B) Après la roulade avant le sujet arrive sur les fesses.
- (6B) Les fesses commencent à quitter le sol.
- (7B) Les fesses ont fini de quitter le sol.
- (8B) Le sujet est maintenant debout. Il est à la station droite.

4) - Roulade avant départ debout

Après une série de course, le gymnaste se jette en avant pour rouler. Ceci se fait après une maîtrise préalable du groupé. Pour le groupé : le dos est arrondi, le menton est collé à la poitrine et il y a une flexion des cuisses sur le tronc.

Ce groupé combiné avec l'élan fait que le sujet arrive debout. La course procure à l'élève de l'élan pour pouvoir rouler et arriver debout sans aucune aide des bras.

Ceci souligne le rôle combien important de l'action de la poussée des jambes lors d'une roulade avant simple.

Donc cette situation peut être utilisée pour faire sentir à l'élève l'action de poussée de jambes qu'exige la roulade avant.

5) - Roulade avant de la station accroupie

Nous l'utilisons après les situations précédentes. Maintenant l'élève doit avoir maîtrisé la roulade avant. Et pour s'en assurer, nous le mettons dans la situation-ci. Normalement il doit parvenir à faire la roulade avant simple mais il le fait avec les jambes qui ne sont pas serrées. C'est en ce moment que nous apportons des corrections.

Le professeur corrige verbalement d'abord avant de proposer des situations pédagogiques permettant de maintenir les jambes serrées. Par exemple il peut utiliser des papiers que l'élève va tenir entre les genoux et entre les chevilles. Les papiers ne doivent pas tomber tout au long de l'exécution de la roulade. Ou bien il utilise une ficelle pour permettre d'attacher les jambes de l'intéressé afin qu'il les maintienne serrées.

## II. 4 - 2 - LA ROULADE ARRIERE

Elle consiste à effectuer un tour autour de soi-même en arrière avec appui des mains et du dos au sol.

### PROGRESSIONS PEDAGOGIQUES POSSIBLES

#### 1) - La Pose des mains

Description : de la position couchée dorsale, l'élève pose les paumes de mains en contact avec le sol au niveau des oreilles, et les bras sont en rotation externe, le coude pointé vers le haut.

La pose des mains est indispensable pour la roulade arrière. Elle empêche l'élève d'être désaxé, et va servir pour une dernière poussée qui aide l'élève à se relever.

La pose des mains peut être faite par le professeur dans la séance de gymnastique ou bien pour gagner du temps, elle peut être introduite dans l'échauffement.

Soit les élèves se mettent par terre et au signal ils posent les mains comme pour faire la roulade arrière, soit ils sont dos à un mur et au signal ils les posent comme précédemment.

#### 2) - L'arrondi du dos

Elle est nécessaire pour la réalisation d'une bonne roulade arrière. Donc sa mise en place dans des situations pédagogiques n'est pas une perte de temps. Pour avoir le dos rond il faut que l'élève ait :

- le menton collé à la poitrine
- les jambes regroupées et fléchies au niveau du bassin, c'est-à-dire une flexion tronc-cuisses.

a. - Le culbitos

Le problème de l'arrondi du dos peut être résolu par des culbitos. Le sujet bien groupé fait des va et vient avec la pose des mains en arrière.

Si cela est su, le professeur lui demande maintenant de faire des culbitos pour revenir à chaque fois sur les pieds.

b. - La roulade arrière simple

L'aide permet au sujet d'avoir une vitesse pour se relever. Et c'est au professeur de lui faire comprendre que la vitesse est obtenue par une action de poussée des jambes et une dernière poussée de bras.

L'AIDE : le camarade se place sur un côté de l'élève un genou au sol, une main au bas du dos pour l'aider à tourner, l'autre main prête à "ramasser" les jambes dans le cas d'une extension.

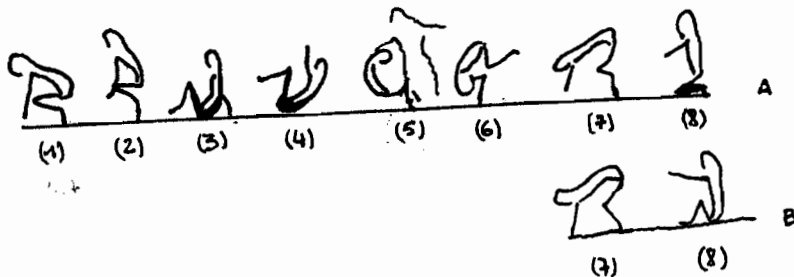
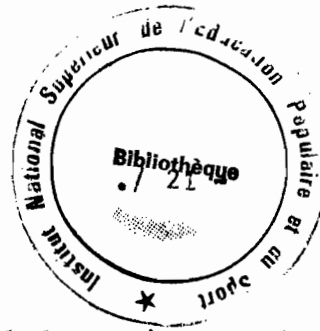


Schéma 4





- (1) - (2) - (3) et (4). Le sujet commence sa roulade arrière simple.
- (5) Un camarade l'aide à passer au(6A) puis (7A).
- (6) il arrive dans un premier temps sur les genoux
- (7B) - (8B) après plusieurs répétitions et arrivées en (7A) et (8A), il doit pouvoir arriver maintenant sur les pieds. Il arrive à la station accroupie.

### 3) - Plusieurs roulades arrières de suite

L'élève enchaîne plusieurs roulades arrière. C'est en ce moment que le professeur doit intervenir pour la correction des jambes réunies du début à la fin de la roulade arrière.

Le professeur peut utiliser alors les mêmes situations de la roulade avant pour corriger la dissociation des jambes que les enfants ont du mal à éviter : elle leur sert d'équilibration.

## II. 4. 4. - LE TREPIED

Position d'équilibre en appui renversé sur la tête et les mains. Il est encore appelé **poirier**.

### SITUATIONS PEDAGOGIQUES

- 1) De la station accroupie, appuyer les genoux sur les coudes pour monter en trépid jambes fléchies.

2) Poirier avec élan d'une jambe.



Schéma 5

3) Poirier jambes groupées puis tendues de la station accroupie.

4) Trépied de la station écartée.

5) Trépied de la station droite avec les corrections nécessaires.

#### II. 4. 4. - LA ROUE

C'est un passage à l'appui tendu renversé latéral avec une succession d'appuis des membres supérieurs et des membres inférieurs sur une ligne droite.

#### PROGRESSIONS PEDAGOGIQUES

1) Montée du bassin

L'élève est en appui sur les mains et il monte le bassin pour l'aligner avec les épaules sur une même ligne verticale.

2) Roue autour d'un cercle

Les élèves font des roues autour d'un cercle qui est de plus en plus élargi. Cela leurs permet de faire des roues qui vont de plus en plus vers des passages à l'appui tendu renversé latéral.

3) Roue avec aide

Un camarade est sur un côté et il aide l'élève à réaliser le mouvement en lui tenant la "ceinture pelvienne".

4) Roue en comptant les signes sonores

Cet exercice se fait à deux : un exécutant et un camarade, les yeux fermés, compte les appuis.

Le camarade dira si les appuis sont effectivement comptables ou s'ils ont lieu en même temps. Ainsi l'exécutant va corriger en fonction de ce que lui dira son camarade. En respectant les appuis l'exécutant est obligé de faire passer les jambes au-dessus de la tête.

5) - Plusieurs roues enchainées

Répétitions avec consignes liées au défaut de chaque élève.

II. 4.5. - LE SAUT GROUPE

1) En marchant

Le professeur explique aux élèves la nature du saut qu'il veut les faire faire. Ils l'exécutent en marchant pour mieux le comprendre.

2) Plusieurs personnes en rang

Les élèves sont assis sur les talons et la tête contre les genoux. Ils laissent entre eux des distances d'environ 0,5m.

Un élève saute par dessus eux pour se réceptionner sur les espaces entre les élèves.

Dans un premier temps le professeur n'insiste pas sur la nature du saut ceci dans le but de leur donner confiance. Ce n'est qu'à la suite qu'il leur demande de sauter en groupant les genoux au niveau de la poitrine.

3) Saut groupé simple

Nous obligeons l'élève de sauter en groupant les genoux devant la poitrine. Il doit comprendre que ce sont les jambes qui vont vers la poitrine et non le tronc qui va vers les jambes. Il faut aussi corriger ceux qui sautent et emmènent les talons aux fesses.

II. 5 - LA CORRECTION

C'est l'action de l'enseignant qui vise à éliminer les fautes de positions sanctionnées par le code de pointage de la gymnastique.

Elle amène surtout une note esthétique et concerne des flexions et de la pointe des pieds, le placement du dos, des mains ou de la tête dans une position définie par le moment de l'exercice.

Mais elle porte **une** note technique à l'exécution du geste car elle fait appel à la tonicité et à l'alignement correcte des différentes segments.

Ce deuxième aspect est abordé de façon **intégré** dans un travail segmentaire. Mais nous nous intéressons plus particulièrement au premier aspect (esthétique). C'est pour cela qu'il est plus prudent de ne pas tenir compte au début du facteur bloquant correction - esthétique. Demander au **sujet une** correction très tôt peut empêcher la réussite de l'exercice car il se trouve devant beaucoup de paramètres qui sont : la compréhension de l'exercice, sa réalisation et son esthétique.

Par exemple exiger de l'enfant que dès le départ il serre les jambes peut constituer un frein dans sa progression. Il y a plus de chances de réussir un exercice si l'on ne tient pas compte de la correction au départ. D'autant plus que la correction même exigée au début n'est pas toujours acquise à la fin, justement parce que l'enfant a beaucoup de choses à assimiler.

Alors nous proposons d'aborder ici la correction à la fin de l'apprentissage, ce qui nous permet tout au moins d'éviter d'emblée un paramètre bloquant.

### CHAPITRE III. - EXPERIENCE

Pour réaliser cette étude, nous avons utilisé l'expérimentation dans le but de tester de façon objective l'efficacité des situations pédagogiques que nous avons proposées.

Il s'agit de vérifier si nos propositions peuvent être réalisées dans les établissements scolaires pour parer au manque de matériel didactique de gymnastique.

#### III. 1 - LES SUJETS

L'échantillonnage s'est fait au hasard et concerne un groupe de quarante deux (42) garçons âgés de onze à douze ans fréquentant l'école de foot-ball de l'INSEPS. Ils sont tous de la Médina (quartier de Dolter). Notre choix du gymnase de l'INSEPS se justifie par trois raisons :

- la proximité du lieu d'habitation des enfants;
- l'importance du matériel didactique dont dispose l'INSEPS
- la facilité de mettre le groupe expérimental dans les conditions de l'école.

#### III. 2. - DEROULEMENT DE L'EXPERIENCE

##### III. 2.1. - Constitution des groupes d'études

Ici nous avons adopté la méthode de A. LEON qui préconise l'utilisation du pré-test afin de déterminer le niveau de l'échantillon et de constituer des groupes égaux :

- Un groupe expérimental (G1) pour la gymnastique sans matériel
- Un groupe témoin (G2) qui travaille avec du matériel

Le pré-test comprend cinq exercices gymniques à réaliser qui sont : une roulade (RAV), une roulade arrière (RAR), une roue (R), un trépidé (T) et un saut groupé (SG) noté sur deux (2) points.

Pour évaluer ces groupes lors du pré-test, l'échelle d'appréciation suivante a été utilisée :

- pour la roulade avant nous nous sommes basés sur trois (3) points essentiels :

- . Le maintien des jambes serrées du début à la fin qui vaut 0,75 point
- . le dos rond, que nous avons noté sur 0,5 point
- . se relever sans l'aide des mains, que nous avons noté sur 0,75 point

Total : 2,00 points

- pour la roulade arrière des notes ont été attribuées aux éléments suivants :

- . le groupé coté sur 0,5 point
- . le placement des mains qui vaut 0,5 point
- . la non déviation dont nous avons réservée 0,5 point
- . les jambes tendus qui sont notées sur 0,5 point

Total : 2,00 points

- Les deux (2) points de la roue sont répartis comme suit :

. Les jambes tendues notées sur	0,75 point
. La succession des appuis qui vaut	0,25 point
. Si le bassin passe par dessus la tête nous attribuons	1,00 point
<hr/>	
<u>Total</u> :	2,00 points

- pour le trépied la cotation se fait comme suit :

. les jambes tendues notées sur	0,75 point
. pour un trépied tenu 3" nous accordons	1,25 point
. pour un trépied tenu 2" nous accordons	0,5 "
. Pour un trépied tenu 1" nous accordons	0,25 "
. pour un trépied tenu 0" nous accordons	0,00 "
<hr/>	
Total :	2,00 points

.. La note du saut groupé est attribuée aux éléments suivants :

. l'impulsion est notée sur	1,00 point
. le groupé vaut	0,5 point
. le tronc maintenu droit, que nous avons noté sur	0,5 point
<hr/>	
Total :	2,00 points

Présentation des résultats du pré-test

(voir tableau page suivante)



Résultats du pré-test

Tableau I

N°	RAV	RAR	R	T	S G	TOTAL
1	0	1,5	1	0	2	4,50
2	1,25	0,5	1,25	0	1	4,00
3	0,5	1,5	0	2	0,75	4,75
4	0,75	1	0,25	0	0,5	2,50
5	0,5	1	1,5	0	0,5	3,50
6	0	1	0,25	0	0	1,25
7	0,75	1	1	0	1,25	4,00
8	1,25	0,5	0,25	0	2	4,00
9	0	0	0,25	0	1	1,25
10	0	0,5	0	0	0,5	1,00
11	0,5	1	0	0	1	2,50
12	0	0,5	0,5	0	0,75	1,75
13	0,75	0,5	0	0	1,5	2,75
14	0	1	0	0,25	0	1,25
15	0,5	1	0	2	1,75	5,25
16	2	1	1,25	0	1	5,25
17	0	1	0,25	0	1,25	2,50
18	1,25	1,5	1,5	0,25	2	6,50
19	2	1	0	0,5	1	4,50
20	0	1	0,25	0	1,5	2,75
21	1,25	1	1,75	0,5	1,5	6,00
22	1,25	0,75	1	0	0	3,00
23	0,5	1	0	0,5	0	2,00
24	0,5	0,5	1,25	0	1,75	4,00
25	0	0,5	0	0	0	0,5
26	0,5	0,75	0,25	0	0	1,50
27	0,5	0,5	0	0	0	1,00
28	0	0,5	0	0,25	0,5	1,25
29	0,5	0,5	0	0	1	,00
30	0,5	1,5	1,25	0	1	4,25
31	0,5	1,5	0	0	1,5	3,50
32	0,5	1,25	0,75	0	0	3,50

133	0	0,5	1,25	0	1,75	3,50
134	1,25	1,5	1,25	0,5	1,75	6,25
135	0	0,5	1	0	0,25	1,75
136	0	0,5	1,75	0	0,5	2,75
137	1,25	0,5	2	0,25	1,25	4,25
138	2	1,5	1,75	0,75	0,5	6,25
139	1,25	2	1,5	0,5	1,5	6,25
140	2	1,5	1,25	0,5	1,5	6,75
141	0	2	1,25	0,25	1	5,00
142	1,25	0,5	0,25	0	0	2,00

Légende :

N° = numéro correspondant à des noms

RAV = roulade avant

RAR = roulade arrière

R = Roue

T = trépied

S G = Saut groupé

A la suite du pré-test nous avons procédé à une assignation au hasard pour répartir notre échantillon en deux groupes égaux suivant les performances.

Nous avons constaté une différence négligeable des moyennes mais vérifions l'égalité des deux groupes par le test "t" de BUSHAN.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Résultats du calcul des variables au pré-test

Tableau 2

Caractéristiques Groupes	X	S <sup>2</sup>	S	N	t
G 1	3,397	2,507	1,585	22	0,02
G 2	3,412	3,758	1,939	20	

Légende :

- G 1 == Groupe expérimental
- G 2 == Groupe témoin
- $\bar{X}$  == moyennes des groupes
- $S^2$  == variances des groupes
- S == écart-types des groupes
- N == effectifs des groupes
- t == "t" de BUSHAN

Calculons les degrés de liberté (d.l.) = N1 + N2 - 2 = 40

Avec un test bilatéral et 5 % de chances d'erreur, nous lisons sur la table de BUSHAN  $t = 1,646$ . Ce qui nous permet de postuler que les deux groupes (G1 et G2) sont égaux en début d'expérience car  $t$  calculé est inférieur à  $t$  lu. La différence des moyennes n'est donc pas significative.

## III. 2.2 - MISE EN SITUATION DES DEUX GROUPES

Le traitement expérimental a duré neuf (9) jours. Période durant laquelle les enfants ont été réguliers.

L'expérience comprend cinq (5) séances d'une heure pour chaque groupe soit l'équivalent d'un cycle moyen de gymnastique pour une classe durant l'année scolaire.

Il serait nécessaire de préciser que le groupe expérimental ne fait que des exercices isolés dans un coin de praticable.

### Les contenus des séances

#### Première séance

##### Le groupe expérimental

La première séance a eu lieu le Jeudi 27 Avril 1989.

##### Situations pédagogiques

###### a) Roulade avant

- départ sur un pied
- à l'appui avec l'aide
- départ un genou au sol

B) Roulade arrière

- pose des mains
- chandelle + pose des pieds derrière la tête + poussée des bras
- culbuto + roulade arrière

c) Trépid

- de la station accroupie en appui sur les coudes
- poirier avec élan d'une jambe

d) Roue

- appui tendu renservé avec déplacement

e) Saut groupé

- sauter plusieurs personnes en position à quatre pattes, sur les genoux et les coudes.

LE GROUPE TEMOIN

La séance a eu lieu le même jour que le groupe témoin mais de 18 heures 10 minutes à 19 heures 10 minutes.

Situations utilisées

a) Pour la roulade avant

Le matériel utilisé est le gros tapis et des éléments de plinth pour faire un plan incliné et un banc suédois sur lequel partent les élèves pour rouler sur la pente.

b) Pour la roulade arrière

Nous avons utilisé le même matériel que pour la roulade avant mais cette fois-ci l'élève doit effectuer une roulade arrière en partant de dos.

Pour cette première séance nous avons particulièrement travaillé la roulade avant et la roulade arrière.

Deuxième séance

Le groupe expérimental

La séance a eu lieu le samedi 29 Avril 1939 de 17heures 40 à 18 heures 40 minutes.

a) La roulade avant

Aux situations précédentes de la première séance s'y ajoutent les éléments suivants :

- départ à genoux
- départ debout

b) La roulade arrière

- Pose des mains
- chandelle + pose des pieds derrière la tête + poussée sur les mains
- Culbuto + roulade arrière
- roulade arrière départ assis à genoux ( avec aide )

c) Le trépied

A la première séance il faut ajouter :

- poirier jambes groupées
- poirier jambes groupées puis tendues

d) La roue

- montée de bassin
- appui tendu renservé en déplacement
- roue en suivant un cercle

e) Saut groupé

- sauter plusieurs personnes à quatre pattes sur les genoux et les coudes.
- course puis saut groupé en franchissant un obstacle.

Le groupe témoin

Jour : Samedi 29 Avril 1989

Heure : 16 heures 30 minutes - 17 heures 30 minutes

Contenu de la séance

a) La roue

- roue le long d'un tapis
- roue entre deux petits tapis. L'espace entre les tapis est de plus en plus réduit.

b) Le saut groupé

- Saut groupé avec trempline
- Saut groupé avec deux tremplins
- Saut groupé sur un tremplin

Les enfants font très vite les situations des premières séances. Nous observons une progression notable surtout en ce qui concerne la roulade avant et la roulade arrière.

Troisième séance : mercredi 3 Mai 1989

Les séances sont faites le même jour pour les deux groupes mais à des heures différentes.

Le groupe expérimental

Le travail a commencé à 16 heures 30 minutes pour finir à 17 heures 30 minutes.

La séance contient :

a) Une roulade avant avec comme situation

- course + roulade avant
- roulade départ accroupi
- correction : . jambes serrées  
                  . dos rond

b) Une roulade arrière

- roulade arrière départ accroupi avec aide
- correction : . jambes serrées : utilisation de papiers ou d'objets entre les chevilles et les genoux  
                  . dos rond.



c) un trépied

- poirier avec élan d'une jambe
- poirier avec l'aide ou la parade

d) Une Roue

- roue autour d'un cercle qui est de plus en plus élargi
- roue avec aide
- roue avec correction des jambes (tendues)

e) Un saut groupé

- élan suivi d'un saut groupé en franchissant un obstacle
- sauter plusieurs obstacles en groupant les jambes.

Au niveau de cette séance nous avons abordé les corrections de la roulade avant et de la roulade arrière. Tandis que dans les autres exercices nous demeurons encore au stade de l'apprentissage.

Le groupe témoin

Ce groupe a travaillé de 17 heures 40 minutes à 13 heures 40 minutes.

a) Pour la roulade avant nous avons utilisé :

En plus de la situation présentée à la première séance, il faut ajouter une roulade avant faite sur un plan incliné constitué par deux tremplins qui se superposent et un tapis au-dessus des deux.

b) Pour la roulade arrière

Nous avons utilisé les mêmes situations que pour la roulade avant mais l'élève est de dos et doit rouler vers l'arrière.

c) Pour la roue

Nous avons utilisé deux situations pédagogiques :

- roue entre deux tapis
- roue sur une ligne droite.

d) Pour le trépied

Là aussi nous avons utilisé deux situations pédagogiques :

- trépied en posant les pieds sur un mur
- trépied avec aide d'un camarade

e) Pour le saut groupé

L'exercice est réalisé sur :

- Un mini - tremplin
- Deux tremplins superposés
- Un seul tremplin

Ce qu'il faut remarquer dans la troisième séance pour le groupe témoin c'est que nous avons repris tous les exercices au lieu d'en faire quelques uns comme nous l'avons fait dans la première et la deuxième séance.

C'est pour que les élèves travaillent en même temps.

Quatrième séance

Aussi bien pour le groupe expérimental que pour le groupe témoin, la quatrième séance s'est passée le même jour mais à des heures différentes: pour le groupe témoin la séance a commencé à 15 heures 30 minutes pour finir à 16 heures 30 minutes tandis que pour le groupe expérimental nous avons commencé aussitôt après c'est-à-dire 16 heures 40 minutes pour finir à 17 heures 40 minutes.

### Le groupe expérimental

Nous avons procédé à une révision où on a beaucoup insisté sur la correction.

#### a) La roulade avant

- course suivie de roulade avant arrivé~~c~~ assis
- course suivie de roulade avant arrivé~~e~~ accroupi
- des roulades avant avec le maximum de consignes pour la correction :
  - dos rond
  - jambes serrées
  - se relever sans l'aide des mains.

#### b) La roulade arrière

- culbitos puis roulade arrière
- roulade arrière départ accroupi en insistant sur la correction :
  - les jambes serrées
  - plac~~e~~r bien les mains

#### c) La roue

- répétitions de roue en insistant sur la correction :
  - les jambes tendues
  - la succession des appuis
  - le bassin doit passer au-dessus des épaules

#### d) Le trépied

- le poirier avec aide

#### e) Le saut groupé

- Sauter un obstacle en insistant sur les jambes serrées et les genoux qui viennent à la poitrine.

Les exercices sont mieux maîtrisés, ce qui nous incite à porter maintenant notre attention sur la correction pour l'exécution de ceux-ci.

#### Le groupe témoin

Nous avons réalisé :

- a) la roulade avant sur un plan incliné formé par un tremplin et un petit tapis, ensuite sur le praticable;
- b) la roulade arrière en partant de dos;
- c) la roue sur deux plinths alignés puis sur le praticable en suivant une ligne droite;
- d) le trépied, d'abord pieds sur un mur, ensuite chaque élève essaye de le faire tout seul;
- e) le saut groupé d'abord sur un mini tremplin, ensuite sur un tremplin et enfin sur le praticable.

La maîtrise des exercices est partielle.

#### Cinquième séance

C'est la dernière séance avant l'évaluation. Elle a eu lieu le Vendredi 5 Mai 1989 de 17 heures à 18 heures pour le groupe expérimental et de 18 heures 10 minutes à 19 heures 10 minutes pour le groupe témoin.

#### Le groupe expérimental

Ici l'accent **est** mis sur la correction des exercices suivants :

- a) la roulade avant départ accroupi
- b) la roulade arrière départ accroupi
- c) la roue sur une ligne droite
- d) le trépied avec aide car les élèves ne l'ont pas bien assimilé
- e) le saut groupé avec trois ou quatre pas d'élan.

Nous n'avons toléré aucune incorrection.

Après les cinq séances il y a encore des difficultés dans la réalisation de certains de ces exercices, notamment la roue et le trépied.

#### Le groupe témoin

La séance comporte les éléments suivants :

- a) une roulade avant simple avec tous les correctifs nécessaires
- b) une roulade arrière départ accroupi : beaucoup de répétitions et de corrections.
- c) des roues avec puis sans aide
- d) un trépied les pieds sur un mur, ensuite avec aide
- e) un saut groupé réalisé après trois ou quatre pas d'élan.

REMARQUE : Comme dans le groupe expérimental les élèves du groupe témoin ont des difficultés à réaliser la roue et le trépied.

#### Variables contrôlables

- . L'éclairage : les lampes sont allumées durant chaque séance.
- . L'échauffement : il est le même pour tous les groupes.
- . Les critères de notation : nous avons utilisé la même notation aussi bien au pré qu'au post-test.
- . Toutes les séances sont dirigés par la même personne.

III. 2.3. - LE POST-TEST

Après le traitement expérimental, nous avons procédé à un test final qui nous a permis de faire le point par rapport à notre hypothèse.

L'utilisation de la même notation qu'au pré-test nous permet d'avoir les résultats suivants :

Tableau III.

Notes finales du groupe expérimental (G1)

N°	RAV	RAR	R	T	S G	TOTAL
1	0,75	1,5	1	0	2	5,25
2	1,5	0,75	1,25	0	1	4,50
3	1,5	2	1	2	1,25	7,75
4	2	1,5	0,50	0,50	1	5,50
5	1	1,5	1,75	0,25	1	5,50
6	0,75	1	0,25	0	0	2,00
7	2	1,75	1,25	0	2	7,00
8	1,25	1	1	0,25	2	5,50
9	0,5	0,5	0,25	0	1,25	2,75
10	0,25	1	0	0,50	0,75	2,50
11	0,75	1,5	0	0	2	4,25
12	0,5	1,25	0,75	1,25	1,5	4,50
13	2	0,75	0,25	0	2	5,00
14	1	1	0,75	1,25	0,5	4,50
15	1	1,5	1,25	2	2	7,75
16	2	1,5	1,75	0,25	1,50	6,50
17	1,5	1,25	0,25	0,25	1,50	4,75
18	1,75	1,75	1,5	0,5	2	7,50
19	2	1,25	0	0,25	1,75	5,25
20	0,25	1,50	0,50	0	2	4,25
21	2	2	2	0,75	2	8,75
22	2	2	1,25	1	1	7,25

Légende : (cf. tableau I P. 29)

..../...

Notes finales du groupe témoin (G2)

Tableau IV

N°	RAV	RAR	R	T	S G	TOTAL
1	1,5	1,5	0	1	0	4,00
2	1	0,5	1,5	0	2	5,00
3	0,75	1	0,25	0,25	0,5	7,75
4	0,5	2	0,25	0	0,5	3,25
5	1,5	1	0	0,5	1	4,00
6	1	0,5	0	0,25	2	3,75
7	1,5	0,5	0	0,25	1,5	3,75
8	0,75	2	0,5	0	2	5,25
9	1,25	0,25	0,25	1,25	2	5,00
10	1,5	1,75	0,75	0,75	1,5	6,00
11	0,5	1,5	1,5	0,5	2	5,00
12	2	0,5	0,5	0,5	2	7,00
13	0,25	1	1	0	0,5	2,25
14	1,25	1,75	1,75	0	0,5	5,00
15	2	2	2	0,25	1,25	6,00
16	2	1,75	1,75	1,25	1	8,00
17	2	1,50	1,50	1	1,50	7,00
18	2	1,50	1,50	0,25	2	7,75
19	1	1,25	1,25	0,50	1	5,75
20	2	1,50	1,50	0	0,5	5,00

Légende : (cf tableau I. P. 29)

Résultats du post - testTableau V

Groupe	N	X	S <sup>2</sup>	S
G 1	22	5,420	3,23	1,79
G 2	20	5,075	2,52	1,58

Légende :

N = effectifs des groupes

X = moyennes des groupes

S<sup>2</sup> = variances

S = écart - types

G1 = groupe expérimental

G2 = groupe témoin

Analyse des résultats

Nous pouvons utiliser le test "t" pour vérifier l'égalité entre le groupe expérimental et le groupe témoin en fin d'apprentissage.

Avec un test bilatéral et une marge d'erreur de 1%, due à un échantillonnage faible, la valeur de t égale à 0,63 est inférieure à t lu sur le tableau de BUCHAN (1,645) avec 40 degrés de liberté. La différence n'est pas significative.

Nous en déduisons que les deux groupes sont à peu près égaux.



III. 3 . - PRESENTATION ET UTILISATION DES MESUREMENTS

Contrairement aux calculs statistiques, les données brutes nous montrent une légère amélioration du niveau des enfants surtout en ce qui concerne la roulade avant, la roulade arrière et le saut groupé. L'amélioration du niveau de la roue et du trépied est très faible (comparer les tableaux du pré et du post - test).

Après le traitement expérimental, les différences de moyennes entre le pré-test et le post-test de chaque groupe sont faibles, ce qui peut provenir :

- soit de la durée insuffisante de l'expérimentation
- soit d'un programme non consistant pour les deux groupes.

## // CONCLUSION GENERALE

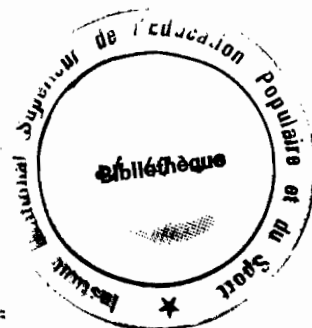
Nous avons vu dans la partie introdutive de ce mémoire que les disciplines sportives à l'heure actuelle connaissent en général une grande évolution du point de vue technique et scientifique. Et la gymnastique comme tant d'autres pratiques sportives et éducatives utilise de plus en plus du matériel sophistiqué.

Mais lorsqu'on regarde l'état actuel de cette activité physique au Sénégal (pays économiquement sous-développé), on est frappé par le manque notoire de matériel de première nécessité voire même leur inexistence.

Lorsqu'on observe certaines séances de gymnastique avec des tapis dans un état lamentable et des enseignants le plus souvent résignés, alors on est amené à se poser la question suivante : existe-t-il des moyens pédagogiques adaptables à la situation de la gymnastique au Sénégal ? Il est bien sûr difficile de répondre de façon systématique à cette question dans la mesure où des facteurs de tout ordre vont intervenir et interviennent encore dans ce domaine qui est celui de l'E.P.S. (économique, culturels, sociaux...).

Mais dès à présent, il est possible d'entamer une réflexion en fonction des problèmes cruciaux qui bloquent le développement et l'évolution de la gymnastique. Problèmes qui peuvent être répertoriés et discutés. Il serait intéressant d'entamer des études sur la relation entre l'esthétique en gymnastique et notre culture parce qu'à mon avis s'il est difficile de respecter la correction c'est dû à sa non appartenance à nos valeurs culturelles. Mais ceci reste à prouver.

Ainsi en attendant la mise en place de conditions adéquates de travail, ce présent document cherche à répondre à une interrogation et traduit les préoccupations du militant de la gymnastique que nous cherchons à devenir.



BIBLIOGRAPHIE

AHLER Jean, "Recherches sur l'olympisme antique", Revue éducation physique et sportive n° 33 Page 13 cité par Pociello.

BERNARD Michel, Le corps, édition universitaire, Paris 1972, 141 Pages.

BUSHAN Vidya, Les méthodes en statistique, les presses de l'université Laval Québec, 162 Pages.

LEON Antoine, Manuel de Psychologie expérimentale, PUF, pédagogie d'aujourd'hui, Paris 1977; 359 Pages.

LISTELLO Auguste, l'EPS du XIXe au XXe siècle en France,  
2<sup>e</sup> édition collection Bourelier:  
Armand Colin Paris 1970.

Ulmann Jacques, de la Gymnastique aux sports modernes,  
PUF, 1<sup>ère</sup> édition 1965, PP. 93, 275, 322.

REIGNIER ROBERT, l'Acrobatie, édition Vigot frères, Paris 1969, 315 P.  
Revue le Gymnaste n° 106 Juillet-Août, De l'étude des microtraumatismes à la recherche des matériaux nouveaux;  
édition Stater Saint-Etienne.

Recueil des textes réglementaires relatifs à l'éducation physique et sportive (I.O); Direction de la formation et du contrôle, 94 pages.