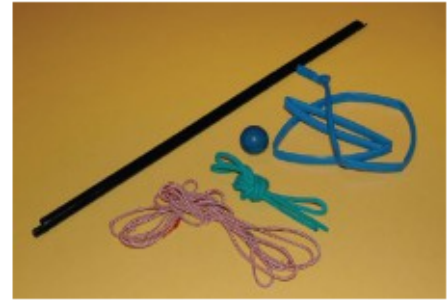




Aide avec accessoires

Cette forme d'aide fait référence à tous les objets qui pourraient favoriser l'exécution d'un mouvement ou améliorer la sécurité des élèves.

Ces accessoires sont beaucoup utilisés pour varier les exercices méthodologiques destinés à l'apprentissage du mouvement. On trouvera par exemple des cordes à sauter, des chambres à air, des ballons thérapeutiques, des balles et des ballons, etc.



Aide avec engins auxiliaires

L'aide avec engins auxiliaires se réfère aux agrès que l'on peut ajouter ou substituer lorsqu'un élève effectue un mouvement dans une situation d'apprentissage. Il s'agit par exemple de mettre un banc ou un tremplin devant un mini-trampoline pour effectuer un saut.

Cette aide est fréquemment utilisée pour les petits gymnastes afin de maintenir le centre de gravité toujours à la même hauteur.



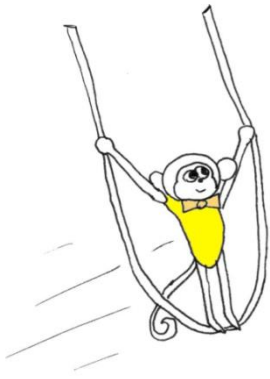
Aide avec partenaire

Une autre possibilité d'aider un élève consiste à «engager» ses camarades. Ce type d'aide est très profitable, autant pour l'élève en activité que pour ceux qui le tiennent. Le contact entre les enfants ou les adultes favorise un climat de confiance.

La concentration des participants est accrue et la prise d'informations sur le mouvement est augmentée. De ce fait, la compréhension de l'aide doit être optimale.

Cette forme d'aide est donc très intéressante car elle favorise un apprentissage en groupe et une confiance mutuelle. L'apprentissage ne se situe pas seulement au niveau gymnique mais au niveau psychique et sensoriel.





Aide de l'enseignant

L'aide de l'enseignant est la forme d'aide la plus fréquemment citée lorsque l'on parle d'aide et de surveillance.

La responsabilité de la sécurité incombe uniquement à l'élève et à l'enseignant. La confiance à l'égard de l'enseignant doit être optimale.



Aide verbale et visuelle

L'aide verbale est souvent oubliée. Pourtant elle est très importante pour un élève lorsqu'il s'agit d'indiquer un moment clé dans le mouvement ou le timing de ce dernier.

La voix assure une présence continue durant l'exercice et permet d'imprimer le rythme de celui-ci. L'aide visuelle se présente sous forme de dessins sur le sol, par exemple la position des mains à la rondade ou une ligne pour la roue.



Chaque élément requiert une forme différente d'aide. Par définition, l'aide doit être utile à l'élève et demande en premier lieu une bonne étude du mouvement dans lequel l'enseignant veut intervenir.

Qu'il s'agisse de donner de la rotation, de donner de l'élan, de freiner un mouvement, de veiller et d'être prêt à rattraper un élève, chaque action peut être gérée par une prise d'aide et de surveillance. Les trois principales prises ont été répertoriées ci-dessous. Cette liste n'est pas exhaustive et a pour but de donner des pistes pour mettre en pratique une forme d'aide adaptée destinée à garantir la sécurité et la réussite du mouvement par l'élève.



Prise de support

L'enseignant pose ses deux mains du même côté de l'élève, paumes contre ce dernier. Cette prise favorise le support de l'élève afin de diminuer la force de gravité qui agit sur lui et facilite ainsi son mouvement.

Cette prise permet également de donner de la rotation dans un mouvement (par ex. flic-flac) ainsi que de fixer une certaine hauteur pour un mouvement.



Utilisations principales: supporter, élever, soutenir une hauteur, donner de la rotation.

Prise croisée

Le maître croise ses bras et vient poser une main sur la poitrine (ventre) et l'autre sur le dos de l'élève. Les bras du maître se plient naturellement afin que ce dernier soit proche de l'élève.

Cette prise favorise la rotation autant vers l'avant que vers l'arrière. Elle permet d'une part de soutenir l'axe de rotation du mouvement et d'autre part de donner de la vitesse à la rotation.



Utilisations principales: donner de la rotation, fixer l'axe de rotation.



Prise opposée

L'enseignant pose ses mains sur la face antérieure et postérieure de l'élève. Ses bras ne sont pas croisés mais se font face.

Cette prise est surtout utilisée lorsqu'un élève effectue des mouvements de va-et-vient, de contre-élan ou statiques comme dans le cas d'un appui renversé. Elle sera utilisée principalement lorsque l'enseignant doit rester sur place ou que le mouvement ne lui demande pas de se déplacer.



Utilisations principales: contrôler une position, fixer un mouvement, favoriser l'équilibre.

Prise de rotation

L'enseignant pose ses mains sur la face antérieure et postérieure de l'élève à des hauteurs différentes. Une main stabilise le corps du gymnaste pendant que l'autre l'accélère.

Cette prise permet d'influencer la vitesse, le début ou la fin d'une rotation.

