

# Gymnastique rythmique – « Faire des exploits avec un ruban »

## Cycle 2 et 3

Fiche APSA



*Claire Pontais, formatrice, EPS & Société*

*Faire des exploits avec des objets, c'est tester son pouvoir sur le monde, c'est entrer dans une activité esthétique pour épater les autres. Proposer la gymnastique rythmique avec ruban est possible dès la petite section de maternelle.*

### La Gymnastique rythmique à l'école

La Gymnastique rythmique (GR) est une pratique sociale qui allie gymnastique et jonglerie. Le but du jeu est d'impressionner, d'épater un public en faisant des exploits corporels de plus en plus difficiles avec un objet. C'est une *épreuve* selon Bernard Jeu. Il s'agit de prendre des risques (lancer, faire une figure difficile ..) et de maîtriser le risque pris. **Pour aller plus loin, voir les repères didactiques de GR**

**Faire un exploit avec un ruban**, c'est le faire *voler, danser* pendant la durée d'une musique, sans faire de nœud, pour épater des spectateurs. Le corps peut lui aussi faire des exploits à condition que le ruban continue toujours de danser.

Plus je fais des exploits difficiles avec le ruban et/ou le corps, plus j'épate les spectateurs.

**La GR posent deux problèmes principaux** (Loquet 1996) :

- lancer-rattraper : donner la trajectoire voulue au ballon et assurer le rendez-vous
- entretenir la mobilité du ballon sur un temps assez long (les rebonds)

Le lancer-rattraper ne sera pas étudié à l'école primaire (pour des raisons de possibilités motrices et de matériel inadéquat, et de sécurité). Le problème à résoudre avec le ruban est d'entretenir la mobilité de l'objet pendant la durée voulue, et ensuite complexifier les « dessins » avec le ruban et avec des figures corporelles

**Les élèves vont apprendre à :**

- mettre en relation ce que fait mon corps et ce que fait le ruban , l'élève doit comprendre que le ruban n'a pas une vie autonome. Exemples : éloigner le ruban du corps permet de « lui faire de la place » et évite les nœuds, lorsque le ruban est devant soi, il vaut mieux faire de la marche arrière, si je ne vois pas mon ruban, je peux quand même savoir quel dessin je fais. Choisir la figure en fonction du mouvement du ruban.
- passer de gestes explosifs à des gestes modulés : faire le dessin que je veux , la figure corporelle que je veux. cela suppose de moduler l'énergie, dissocier le poignet du bras, prendre conscience de l'espace avant/arrière /côté, etc. .
- faire une démonstration et tenir compte d'un spectateur.

**Equipements :**

*Grande salle* : on ne peut pas pratiquer le ruban dehors (le moindre souffle d'air empêche de faire le dessin voulu). Il faut une très grande salle dont le plafond n'a pas besoin d'être haut (une grande salle des fêtes peut convenir).

Un ruban par élève (ou un pour deux ). Manipuler le ruban est fatiguant, ce qui autorise un travail en alternance par moitié de classe (gymnaste/observateur)

*Taille du ruban* : pas trop court pour que le problème des nœuds soit posé et pour que les dessins soient visibles et impressionnants, mais pas trop long pour que la réussite soit possible. Pour des CM : à minima 4 mètres. Pour des Petites Sections, entre 2 et 3 mètres.

*Musique* : choisir deux musiques dynamiques : une fluide (valse, musique tzigane, etc...) et une autre plus saccadée (type rock)

### **Le code :**

En Gymnastique Rythmique, le règlement passe par le « code de pointage » qui donne une valeur aux figures gymniques dans le cadre d'une compétition ou démonstration. A l'école, le code est reconstruit par la classe à partir des exploits trouvés par les élèves. Il servira de repère tout au long du cycle. Il n'est cependant pas facile pour les élèves de classer les dessins du ruban du plus facile au plus difficile. Un répertoire des dessins et figures trouvées peut suffire.

### **Evolution, progrès attendus :**

*Constat de départ* : l'élève essaie de donner vie au ruban (palier 1) : il le secoue, le gigote et/ou fait des dessins sur place et fait des nœuds très rapidement ; il « promène » son ruban (se déplace et le ruban suit) ; ou encore, il saute pour faire « sauter » son ruban.

- 1- Faire voler le ruban pendant toute la durée de la musique se déplaçant : centrer l'élève sur le fait de se déplacer, le ruban vole.
- 2- Quand il réussit, demander de faire des dessins ou des déplacements précis. Dessins : des ronds, des vagues, des fouets, etc. ; des déplacements : sautillés, galops, marche arrière... et quelques figures un peu plus déséquilibrantes (tourner, sauter, s'asseoir, mettre une main au sol..) sans arrêter son ruban
- 3- Au cycle 3, certains élèves réussiront à compliquer les dessins (au-dessus de la tête, derrière soi, tenir les deux bouts) et les figures corporelles (rouler au sol, sauter par-dessus le ruban) (voir annexe)

## **La situation de pratique scolaire (jeu de référence) – 10-12 séances**

### **But du jeu :**

« Il faut faire des dessins avec le ruban et des exploits avec mon corps pendant la durée de la musique, sans que le ruban ne s'arrête jamais. Il faut épater, impressionner les spectateurs et faire un signe à deux spectateurs. Se présenter (prendre une attitude) au début et à la fin, saluer ».

On se partage l'espace entre 6 enfants, il ne faut pas se bousculer (et donc regarder les autres et ajuster ses déplacements)

Deux musiques (de 20 à 30 secondes chacune)

### **Musique 1 : faire des dessins avec le ruban tout en se déplaçant**

*Critères de réussite* : le ruban ne doit pas s'arrêter, ni s'emmêler. On se déplace tout de temps (avoir les « pieds qui bougent »). On fait au moins 2 dessins différents. Chaque dessin est identifiable.

### Aides et contraintes

- se déplacer doit aider à mettre le ruban en mouvement (sur place , on fait des nœuds). Si les élèves n’y pensent pas, leur demander d’aller voir deux spectateurs éloignés l’un de l’autre pour les *inciter* à faire des longs déplacements.
- Faire deux dessins différents *oblige* à se centrer sur ses dessins, à regarder le ruban.
- si les dessins ne durent pas assez longtemps : donner un repère de 5 secondes minimum

Code- Référentiel dessins (exemples)

Huit	Ronds	Spirales	Vagues
<i>Critère de réussite : Le ruban ne s’arrête pas, le dessin dure 5 secondes</i>			

### Musique 2 : faire des figures corporelles et aller au sol sans que le ruban ne s’arrête.

*Critères de réussite :*

- le ruban ne s’arrête pas, en particulier pendant que je suis au sol, ni pendant que je me relève..

*Aides et contraintes :*

- le passage au sol implique une perturbation de l’équilibre et la dissocier le bras du reste du corps (éloignement du ruban), chaque élève doit obligatoirement en faire un parmi les réponses trouvées.

Code « Figures au sol »

S’asseoir .....	Une main au sol	S’allonger	Tourner
<i>Critère de réussite : le ruban est en mouvement avant, pendant, et après le passage au sol. Il ne traîne pas.</i>			

**La relation au spectateur** nécessite d’apprendre :

- les attitudes de départ et d’arrivée
- les différentes façons de saluer
- les « signes » que l’on peut faire aux spectateurs (signes de la main, de la tête, les sourires, le regard...) . Si le spectateur est désigné à l’avance, il attend le signe et est plus attentif. Les signes sont totalement libres, l’originalité est recherchée

## Les étapes du module d’apprentissage

**1 -Compréhension du but du jeu « l’exploit, c’est de faire danser mon ruban sans arrêt » (4 premières séances environ)**

« Faire voler le ruban pendant toute la durée de la musique (30 secondes) sans qu'il s'arrête et sans faire de nœuds ; je me déplace sur la piste»

Priorité : compréhension du sens de l'activité (faire des exploits, épater les autres) et des critères de réussite : le ruban danse, ne traîne pas par terre, je bouge tout le temps, je ne fais pas de nœud

Observation : le ruban danse-t-il ? fait-on beaucoup de nœuds ? (compter le nombre de nœuds si besoin). Apprendre à s'arrêter et défaire le nœud avant que le ruban ne soit inutilisable.

Il ne faut pas s'intéresser trop tôt aux dessins pour que les élèves se concentrent d'abord sur la vie du ruban qui « danse » ou « vole ».

Quand les rubans dansent sans arrêt, on peut répertorier les dessins et les déplacements.

Faire une affiche et leur donner des noms (vagues, huit ...).

## **2. Est-ce que je réussis ou pas ? Pourquoi je ne réussis pas**

Prendre conscience de ce que *je* fais. Pas évident pour certains enfants qui pensent toujours qu'ils réussissent.

Travail par deux : un acteur / un observateur. Essayer tous les dessins. Repérer ceux que je réussis. S'il y a désaccord, les deux élèves doivent expliciter pourquoi ils sont en désaccord. Centrer les enfants sur leur déplacement s'ils restent sur place, sur l'amplitude de leurs gestes. Leur faire remarquer l'intérêt de la marche arrière; si je marche en avant, où dois-je mettre mon ruban ?

Essayer les figures : mon ruban danse-t-il toujours ?

Quel passage au sol est-ce que je réussis ? quel est celui que je veux réussir ?

On évalue ses exploits sur la durée de la musique pendant un spectacle.

## **3- « Je m'entraîne » pour stabiliser mes exploits.**

Des répétitions sont nécessaires pour stabiliser les progrès. On s'entraîne soit dans la situation de référence (durée de 30 secondes), soit tous ensemble sur une même action (sauter, à tourner, s'accroupir, .....). Aller au sol nécessite un travail spécifique. (centration sur ce que l'on fait avant, pendant, après pour se relever sans arrêter le ruban)

Les signes au spectateur sont travaillés : c'est un exploit en soi de faire un signe de la main gauche pendant que je manipule de la main droite.

Le ruban qui ne s'arrête pas est un critère de réussite permanent.

Les musiques d'entraînement peuvent être beaucoup plus longues et différentes de la musique de référence. les élèves différencient bien ces deux moments :

*Ce qui caractérise l'entraînement* : la répétition, le droit de se tromper, le droit d'essayer des choses plus difficiles que ce que l'on sait faire (rôle acteur/ entraîneur)

*Ce qui caractérise le spectacle* : la relation aux spectateurs ; le choix d'exploits que l'on réalise à tous les coups, la prévision (voire l'annonce) de ces exploits, la non obligation de recommencer si l'on a raté, prévoir un signe si l'on rate son exploit

Lors de cette phase, les élèves en réussite travaillent souvent en autonomie totale, l'enseignant aide les plus en difficulté en les questionnant sur les techniques qu'ils utilisent (ce qu'ils regardent, l'énergie qu'ils donnent, les mouvements du bras qui manipule, le moment de l'action du corps par rapport au ruban)..

## **4. Démonstration/spectacle**

- Pour le spectacle, les élèves sont capables de dire à l'avance quels dessins ils vont faire sur la 1<sup>ère</sup> musique et quelles figures corporelles sur la 2<sup>e</sup> musique.

- Aller voir les spectateurs et faire un signe est apprécié des enfants qui sont fiers de leurs exploits et rentrent dans un jeu de communication
- Ne pas se bousculer reste un critère de réussite permanent, ce qui suppose d'avoir appris à regarder les autres en même temps que je me déplace et manipule.

*Annexe : Figures possibles pour des élèves de cycle 3 lors d'un deuxième module d'apprentissage :*

**Dessins plus difficiles**

au-dessus de la tête

derrière soi

spirale verticale

**Des figures corporelles qui « joue avec » le ruban :**

Sauter dans le ruban

sauter par-dessus

tenir les deux bouts

**Figures corporelles très déséquilibrantes :**

aller longtemps au sol

tourner au sol