

# gymnastique scolaire féminine

un barème applicable de la cinquième aux terminales

par

Monique PRALONG

professeur d'E.P.S. - lycée international - Fontainebleau

et

Danielle THIÉBAULT

professeur d'E.P.S. - Lycée de Jeunes filles - Laon

NOUS avons tous à établir à la rentrée un programme annuel de Gymnastique, or, ce programme est composé d'une part, d'une série d'éléments qui constitue les exercices tests d'une progression et, d'autre part, d'enchaînements à partir de ces éléments. Cette deuxième partie, quoique importante, doit être laissée à la liberté de chaque professeur; par contre, la première partie peut être beaucoup plus rigide et constituer un barème objectif contrôlable aussi bien par les élèves que par les professeurs. Nous avons ensuite élargi notre idée afin que le barème recouvre l'ensemble de la scolarité et puisse être mis en parallèle avec la table de cotation Letessier. Ce barème nous permet donc de calculer en fin d'année la valeur physique complète de l'élève tant en athlétisme (barème Letessier) qu'en gymnastique.

## SOURCES DE CE BARÈME

Nous en avons utilisé trois :

— La documentation accumulée au cours des trois années d'étude à l'E.N.S.E.P.S. ;

— Les programmes officiels de gymnastique ;

— L'observation des élèves et de leurs difficultés propres face à certains exercices.

Dès le troisième trimestre 1966 ce barème était présenté à nos classes. En mars 1967, il avait déjà subi des modifications assez importantes, en poutre notamment, ainsi qu'en barres et en mouton, mais de moindre importance. Parallèlement, un grand changement intervenait dans la cotation. Nous gardions les mêmes numéros d'exercices donnant 20 à chacune des classes considérées, mais l'échelle des notes pour l'atteindre était assouplie dans les grandes classes et, au contraire, plus sévère en 5<sup>e</sup>.

## COMPOSITION DU BARÈME

GYMNASTIQUE						
Nos	NOTE / 20					
	5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	1 <sup>ère</sup>	Term.
1	7	7	2	1	1	0
2	10	8	4	3	2	1
3	15	10	5	4	3	2
4	17	13	8	5	4	3
5	20	15	10	7	5	4
6	21	18	13	9	7	5
7	22	19	15	10	8	6
8		20	16	12	9	7
9		21	18	14	10	8
10		22	20	15	12	9
11			21	18	14	10
12			22	19	15	12
13				20	17	13
14				21	18	14
15				22	20	15
16					21	17
17					22	19
18						20
19						21
20						22

### Pourquoi une note de 22/20 peut-elle être obtenue?

Comme en athlétisme une élève particulièrement douée peut obtenir une note supérieure à 20 ; une élève forte en gymnastique peut toujours améliorer sa note finale en dépassant la note maxima dans sa spécialité.

Nous avons, en outre, combiné la difficulté pour chaque classe de façon à ce que :

La note 15/20 puisse être atteinte par les 3/4 de la classe.

De 15 à 20, ce sont les meilleures qui se distinguent.

ATHLETISME							Pts L
NOTE / 20 (*)							
5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	1 <sup>ère</sup>	T.		
13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans		
						1	
						2	
						3	
						4	
						5	
0						6	
1	0					7	
2	1	0				8	
3	2	1	0			9	
4	3	2	1	0		10	
5	4	3	2	1	0	11	
6	5	4	3	2	1	12	
7	6	5	4	3	2	13	
8	7	6	5	4	3	14	
9	8	7	6	5	4	15	
10	9	8	7	6	5	16	
11	10	9	8	7	6	17	
12	11	10	9	8	7	18	
13	12	11	10	9	8	19	
14	13	12	11	10	9	20	
15	14	13	12	11	10	21	
16	15	14	13	12	11	22	
17	16	15	14	13	12	23	
18	17	16	15	14	13	24	
19	18	17	16	15	14	25	
20	19	18	17	16	15	26	
21	20	19	18	17	16	27	
22	21	20	19	18	17	28	
	22	21	20	19	18	29	
		22	21	20	19	30	
			22	21	20	31	
				22	21	32	
					22	33	
						34	
						35	

\* Il s'agit de la note sur 20 obtenue pour chaque épreuve d'Athlétisme. Selon l'application de la table de cotation LETESSIER 4ème édition page 34. Ainsi une élève de 17 ans (1<sup>ère</sup>) courant le 60 m en 11''8/10 obtiendra 9 points LETESSIER, ce qui d'après le tableau de la page 11 lui donnera Zéro sur 20. Par contre, une élève de 5ème (13 ans) obtiendra, pour ces mêmes 9 points, une note de 4/20.

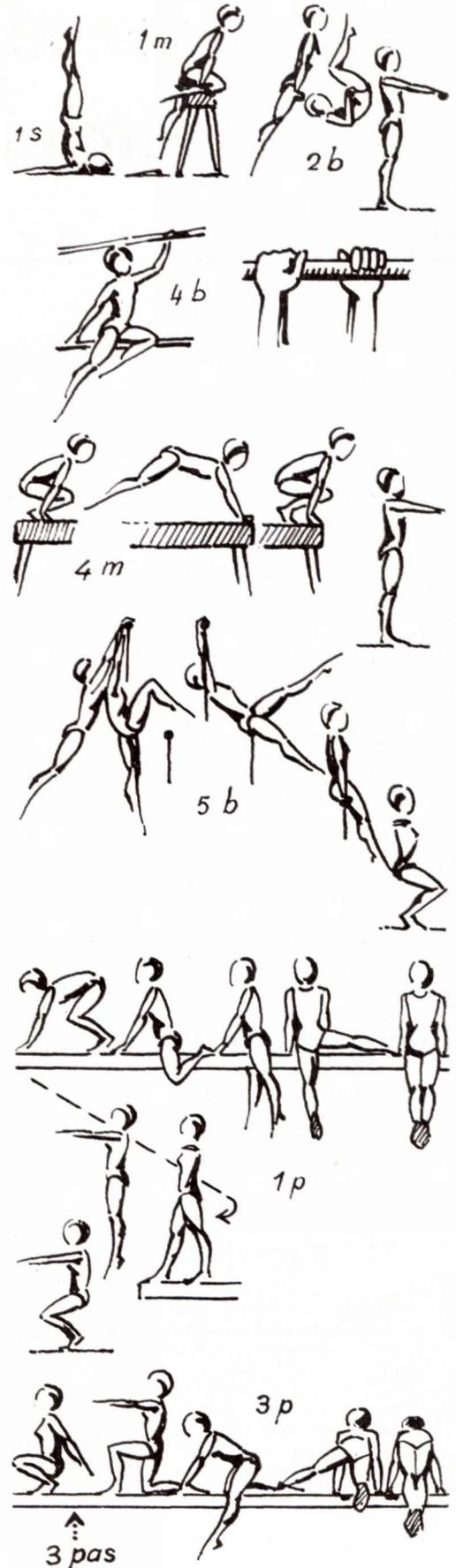
Au-dessus de 20 c'est donc l'élève très douée qui trouve matière à développer ses possibilités.

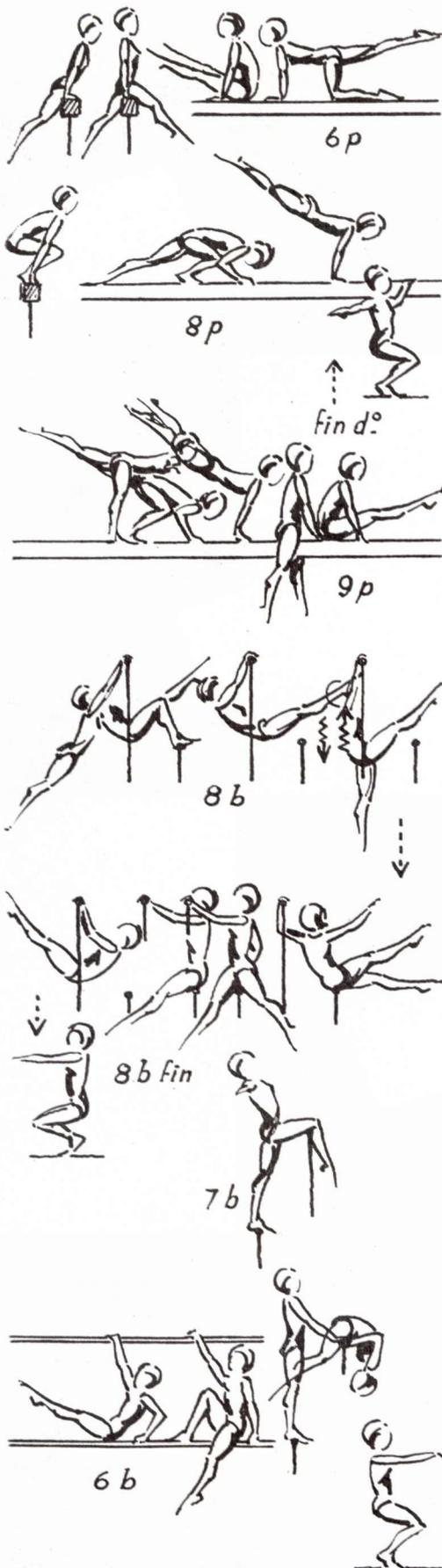
### Pourquoi le barème n'est-il pas appliqué en 6<sup>e</sup> ?

Les élèves de 6<sup>e</sup> ont plus ou moins profité antérieurement de cours réguliers d'Éducation Physique. Elles sont « neuves », et nous avons considéré qu'en 6<sup>e</sup> il revient à chacun de les « débrouiller » suivant sa méthode pour qu'en 5<sup>e</sup>, familiarisées avec tout le matériel du gymnase et très débrouillées corporellement, elles soient prêtes à travailler avec correction aux agrès et au sol.

(suite page 31)

SOL	BARRES	MOUTON	POUTRE
<p>Chandelle, tenue 3 sec. immobile buste et jambes à la verticale.</p> <p><b>1 S (voir figure)</b></p>	<p>Saut à l'appui correct tenu 3 sec. Exercice de contraste entre la suspension passive et la suspension active (répété 3 fois).</p>	<p>Pose d'un genou.</p> <p><b>1 m</b></p>	<p>Saut à l'appui abdominal. Enfourchement avec appui passager du pied, jambe tendue. Accrochage des pieds à l'arrière. Répulsion à la station debout. Marche. Sortie saut en extension bras devant en bout de poutre.</p> <p><b>1 p</b></p>
<p>Roulade avant départ accroupi, bras devant. Temps d'extension des jambes. Se relever sans l'aide des mains à la station accroupie bras devant.</p>	<p>Roulade avant jambes fléchies, autour de barre basse jambes serrées pendant tout l'exercice.</p> <p><b>2 b</b></p>	<p>Pose des genoux.</p>	<p>Même entrée mais sans appui passager lors du passage de la jambe tendue sur le côté (couronné) Marche coupe jarret. Sortie saut groupé (mains aux genoux) en bout de poutre, appel 2 pieds. Arrivée équilibrée.</p>
<p>Roulade arrière, départ accroupi arrivée à genoux. La roulade devra être rectiligne, les 2 mains étant placées correctement.</p>	<p>Saut à l'appui, poser un pied latéralement jambe tendue, main correspondante sur barre haute. Sortie saut de flanc (jambe supérieure tendue). Arrivée équilibrée.</p>	<p>Pose des 2 pieds.</p>	<p>Élan de face saut, genou posé entre les bras, l'autre jambe tendue latéralement 1/4 de tour sur genou, passer jambe arrière en avant, marquer la position à genou, 3 pas, flexion à fond des jambes avec temps de ressort et balancer des 2 bras. Même sortie mais en enchaînant sans temps d'arrêt de la marche.</p> <p><b>3 p</b></p>
<p>Roulade arrière, départ assise, jambes tendues. Arrivée accroupie.</p>	<p>Appel indifférent 1 ou 2 pieds. Élan oblique du côté de barre haute. Prise mixte sur barre haute. Saut ciseau au-dessus de barre basse. Position amazone marquée. Sortie costale.</p> <p><b>4 b</b></p>	<p>Saut de lapin sur le mouton placé en long.</p> <p><b>4 m</b></p>	<p>Même entrée. Marche puis 1/2 tour sur la pointe des pieds avec 1 cercle des bras croisés du bas vers le haut. Sortie saut en extension bras en l'air appel pieds joints. Tête en extension. Arrivée équilibrée.</p>
<p>Roulade avant, arrivée écart, jambes tendues.</p>	<p>Saut à la suspension élan de face. Passer jambe droite fléchie. Ramener jambe gauche tendue au-dessus de la barre pour atteindre le siège extérieur correct. Porter les 2 mains l'une après l'autre sur basse basse; chute dorsale bras latéraux.</p> <p><b>5 b</b></p>	<p>Saut à l'appui abdominal et roulade. Se relever en position accroupie correcte sans l'aide des mains.</p>	<p>Même entrée mais pose simultanée du genou et de la jambe tendue latéralement, fente avant correcte bras devant. Sortie: saut en extension appel en milieu de poutre et perpendiculairement à celle-ci.</p>





SOL	BARRES	MOUTON	POUTRE
Roulade avant plombée.	Saut à la suspension passer jambe droite fléchie, 1/4 de tour à gauche. équilibre fessier, remonter une jambe tendue jusqu'à la position debout sur B. basse 1/4 de tour face à B. haute. Sortie roulade autour de B. haute jambes fléchies (bras fléchis à l'arrivée après le cassé du corps).	Saut groupé.	Appel pieds joints, saut à l'appui abdominal passager, couvrir une jambe pour venir immédiatement au siège écart. Élan des jambes, dégager en équilibre sur un genou, tenir 3 secondes. Même sortie : saut en extension en travers de la poutre. (Appel 2 pieds comme au numéro 5).
Pieds au Mur.	Saut à la suspension couronné d'une jambe tendue, équilibre fessier, remonter face à B. haute, enjambrer B. haute équilibre dorsal, dégager la jambe avant pour revenir à la position initiale. Sortie roulade autour de B. haute bras et jambes tendus jusqu'à l'arrivée.	Saut de flanc d'un côté.	Entrée : pose d'un pied et de la jambe tendue simultanément. Station écart bras latéraux ; 2 ou 3 pas marchés. flexion à fond des jambes avec balancé des bras ; 1/2 tour dans le relevé avec cercle de bras. Planche dorsale oblique, même sortie.
Poirier tenu 3 secondes ; Montée libre.	Saut à la suspension pose d'un pied sur B. basse. Passage de l'autre jambe tendue au-dessus de la barre rebond sur B. basse, dégager les 2 jambes latéralement, ciseau 1/2 tour siège écart face à B. haute. Réunir les 2 jambes au siège intérieur. Sortie jambes serrées sous B. haute.	Saut de flanc des 2 côtés.	Entrée : Saut groupé, mêmes 1/2 tour et planche dorsale qu'au numéro 7. Descente en fente à fond avant, bras descendant vers l'arrière. Sortie faciale passage des jambes à l'oblique.
Roulade arrière départ debout, arrivée équilibrée sur un genou.	Saut à la suspension, passage des 2 jambes fléchies de face. Siège extérieur ; grouper les 2 pieds sur B. basse. Sortie : Répulsion à la suspension, chute costale après 1/4 de tour au temps mort arrière, après un balancé sous B. basse.	Saut écart.	Entrée : Saut groupé, remonter station debout, planche faciale bras sur le côté, descente fourchette ; élan des jambes pour faire une sortie faciale comme au numéro 8.
Roulade avant arrivée écart. Roulade avant arrivée debout bras devant. Roulade arrière départ debout arrivée debout correcte.	Même entrée. Grouper les 2 pieds sur B. basse ; piston 2 pieds, roulade avant autour de B. haute, rebond, dégager les 2 jambes d'un côté, revenir au siège extérieur, grouper des 2 pieds même sortie.	Saut écart mouton en long.	Entrée : Saut à l'écart, 1/4 de tour, bras latéraux, saut changement de pied. Sortie saut de biche appel d'un pied en bout de poutre.

6

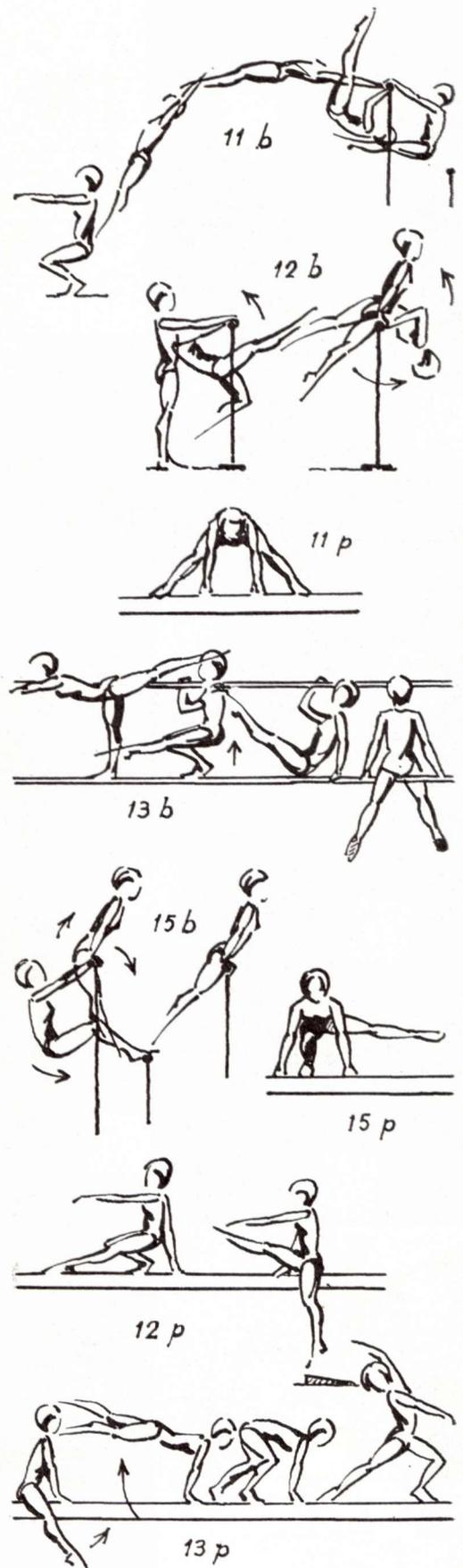
7

8

9

10

	SOL	BARRES	MOUTON	POUTRE
11	Equilibre roulade (passage à la verticale mais non tenu).	Entrée à la suspension jambes écartées latéralement. Lever 1 jambe. Pivot autour de la jambe d'appui. Ramener l'autre jambe pour se retrouver au siège intérieur. Sortie filée sous barre haute. <b>11 b</b>	Saut groupé (tremplin à 1 m de l'aplomb).	Entrée saut à l'écart. Redressement libre. Sautillés fléchis bras opposés. Sortie saut de biche appel d'un pied en bout de poutre. <b>11 p</b>
12	Roue en ligne.	Entrée par renversement. Dégager une jambe puis ramener l'autre. Même sortie que précédemment. <b>12 b</b>	Saut écart tremplin à 1 m.	Entrée ciseau. Pas chassés, bras en opposition ; 1/4 de tour. Sortie saut de biche appel 2 pieds en travers de la poutre. <b>12 p</b>
13	Planche faciale. Equilibre tenu roulade.	Même entrée mais dégager la jambe au temps (sans interruption). Siège écart face à barre haute. Equilibre fessier jarret d'acier, planche faciale. Sortie filée sous barre haute. Départ à l'appui abdominal. <b>13 b</b>	Saut plombé, groupé Un saut est plombé lorsque pendant l'envol le corps dépasse l'horizontale (tremplin à 1 m 10).	Entrée par renversement. Appui abdominal, dégager 1 jambe sur le côté, fourchette dégager debout. Fente latérale. Même sortie. <b>13 p</b>
14	Roue 1/4 de tour.	Entrée latérale entre les barres ; Amazonie. Pivot sur la cuisse avant (la main arrière passe sur la barre haute). Appui abdominal avec 1 main en haut. Sortie saut de flanc au temps.	Saut plombé écart.	Même entrée. Marche lancer de jambe Tomber en fente à fond bras verticaux 1/4 de tour en ouvrant les bras latéralement fente à fond latérale. 1/4 de tour sur la jambe fléchie en ramenant les bras en bas et en avant. Debout, course, sortie en bout de poutre saut vertical 1/2 tour.
15	Trépied oriental.	Entrée à la suspension, passage des jambes tendues serrées. Ramener les pieds sur barre basse. Piston 2 pieds. Appui abdominal sur barre haute. Roulade avant, rebond remontée directe par renversement. Enfourcher barre haute au temps 1/2 tour en lâchant les 2 mains. Appui abdominal. Sortie filée. <b>15 b</b>	Saut plombé tendu (passage des jambes tendues entre les bras).	Entrée faciale une jambe fléchie entre les bras l'autre tendue à l'horizontale sur le côté. Poser la jambe repousser à la station debout écart, planche latérale ; 1/4 tour sortie en bout de poutre, saut carpié écart appel deux pieds. <b>15 p</b>



SOL	BARRES	MOUTON	POUTRE
Roulade arrière piquée à l'équilibre départ et arrivée debout.	Entrée à la suspension passage des jambes tendues. Lever 1 jambe 1/2 tour siège écart face à barre haute puis ramener la jambe arrière au siège intérieur. A la suspension « temps de rein » passage des jambes fléchies entre les bras. Glisser de l'appui abdominal. Casse tibia une main sur barre basse. Sortie filée.	Saut plombé groupé mouton en long.	Elan oblique, saut ciseau arrivée en position amazone de l'autre côté de la poutre. Equilibre fessier. Dégagement arrière à la position debout. Grand bond bras latéraux. Sortie équilibrée en milieu de poutre.
Rondade.	Saut à l'appui intérieur. Enfourcher barre basse. Tour avant, rattraper barre haute une main après l'autre. Piston d'une jambe. Sortie drapeau.	Saut plombé écart mouton en long.	Même entrée, fente latérale à fond 1/2 tour. Sortie équilibre en bout de poutre.
Roulade avant arrivée debout jambes tendues.	Entrée par renversement, tour arrière dégager une jambe pour se retrouver au siège écart face barre haute puis au siège intérieur. Piqué 1/2 tour mains placées au départ. Enfourcher barre basse. Creux poplité rattraper barre haute une main après l'autre. Piston un pied sortie drapeau.	Plombé tendu mouton en long.	Entrée franchissement des jambes groupées entre les bras pour arriver au siège extérieur chandelle. Même sortie.
Saut de main appel d'un pied.	Même enchaînement mais piqué 1/2 tour avec les mains en prise normale au départ. Creux poplité en rattrapant barre haute les 2 mains en même temps.	Saut de lune.	Même entrée. Roulade arrière (tête en dehors ou sur la poutre) arrivée en équilibre sur un genou. Ciseau pour se redresser. Sortie roue.
Flip-Flap arrière.	Entrée saut de flanc. Du siège intérieur glisser à la suspension passage des jambes tendues entre les bras. Glisser à l'appui abdominal une main en bas. Casse tibia. Piqué 1/2 tour départ debout. Enrouler puis enfourcher, barre basse. Creux poplité. Piston d'un pied. Sortie équilibre tenu 3 secondes.	Saut équilibre 1/4 de tour, chute costale.	Entrée debout en bout de poutre. Roulade avant (tête en dehors ou sur la poutre) même sortie.

16

17

18

19

20

(suite de la page 27)

### Comment les exercices sont-ils répartis dans les différents programmes ?

En 5 <sup>e</sup>	exercices-critères	1, 2, 3.
En 4 <sup>e</sup>	—	— 4, 5.
En 3 <sup>e</sup>	—	— 6, 7.
En 2 <sup>e</sup>	—	— 8, 9, 10.
En 1 <sup>e</sup>	—	— 11, 12.
En Term.	—	— 13, 14, 15.

Chaque année il y a très peu d'exercices à préparer, ce qui nous réserve le temps nécessaire à bien utiliser ces éléments dans divers enchaînements et préliminaires.

Une élève de niveau moyen doit seulement réussir 2 exercices par an pour conserver la moyenne, ce qui ne risque pas de la décourager; tandis que les plus douées ne sont pas freinées et peuvent travailler le programme de la classe suivante; ce qui leur permet d'améliorer leur note au delà de 15/20.

### Remarques sur le contenu technique

En poutre et en barres, les exercices-critères se présentent très rapidement sous forme d'enchaînements. En effet l'élève devant nécessairement monter sur l'engin et en descendre il est préférable, dès le début, d'exploiter l'ensemble. Par ailleurs, on peut remarquer que, bien souvent, seul un élément change et qu'une même entrée ou une même sortie sont conservées d'un exercice à l'autre.

Par contre, au sol il n'y a aucun inconvénient à isoler un élément d'acrobatie; et comme nous l'avons expliqué plus haut cela donne la possibilité à chacun de construire les préliminaires comme il l'entend.

En barres, les exercices demandés peuvent paraître statiques vis-à-vis de l'orientation moderne du travail à cet agrès, mais il faut considérer le niveau actuel de nos élèves et les problèmes de parades posés par un travail en élan.

### UTILISATION PEDAGOGIQUE

Il faut présenter le barème ainsi que la cotation le plus tôt possible dans l'année scolaire, et l'afficher pour que toutes les élèves puissent le consulter. Car elles vont travailler selon ces directives pendant toute l'année.

Les exercices du programme de la classe sont étudiés de façon systématique dans des cours collectifs. Chaque parade est apprise avec minutie.

Les élèves s'exercent à leur niveau personnel lors des leçons par ateliers. Tapis et parades, sont impérativement exigés, elles comprennent très bien la nécessité d'une telle discipline et s'y soumettent. Pour les petites les barres sont interdites sans professeur. Par contre elles travaillent en poutre, mouton et sol et savent se parer. Il serait même possible, avec l'accord de l'établissement que les élèves s'entraînent seules en dehors des cours.

Si l'exécution est absolument correcte (pointes de pieds tendues, sortie équilibrée, bras tendus en barres, etc...) elles obtiennent le numéro que le professeur inscrit sur son cahier. Elles peuvent alors, dans cette spécialité, passer à l'exercice suivant. EN AUCUN CAS ELLES N'ONT LE DROIT DE SAUTER UN EXERCICE, sous prétexte qu'elles sauraient exécuter le suivant; car ces exercices ont été ordonnés en progression.

Au troisième trimestre les élèves ont la possibilité de demander à leur professeur un contrôle en athlétisme ou en

gymnastique. Nous sommes à leur disposition pour un chronométrage de course, de grimper..., etc... ou pour le contrôle d'un exercice-critère du barème.

Une date limite est évidemment fixée à l'avance au delà de laquelle les résultats ne comptent plus pour la composition de l'année scolaire. Il faut établir la note sur 20 dans chaque spécialité, y additionner sur 20 les notes du grimper et de l'athlétisme et diviser par le nombre d'épreuves, ce qui donne la note finale sur 20, indice de la valeur physique globale de l'élève.

Noms	BARRES		SOL		MOUTON		POUTRE	
	N <sup>os</sup> acquis	Note — 20						
Anne	1-2-3-4	12	1-2-3-4-5-6	15	1-2-3-4	12	1-2-3-4	10
	5-6-7-8		7-8-9-10		5-6-7-8		5-6-7	
	COURSE	11	LANCER	6	SAUT	13	GRIMPER	10

## LES ÉLÈVES FACE A CE BARÈME

Nous avons constaté que les élèves acquièrent la notion de :

— La responsabilité de leur travail. L'initiative des élèves étant particulièrement favorisée par cette sorte d'enseignement programmé (la correction venant du professeur cependant). L'élève a la responsabilité de sa progression et de la note qu'elle détermine. Toutefois, dans certains cas, c'est au professeur de rappeler qu'elle délaisse telle partie du programme mais sans l'obliger à travailler, en lui faisant simplement comprendre les conséquences d'une telle désaffection.

— La responsabilité d'autrui et l'entraide.

Cet apprentissage se fait par les parades et par les corrections mutuelles.

— La persévérance.

Dans cette sorte de travail il faut savoir reprendre souvent un exercice pour l'exécuter correctement et même de « bonnes » élèves doivent recommencer, leur rythme ou leur cran leur faisant oublier la correction. Cette égalité devant le travail encourage les moins doués.

— Enfin, c'est un excellent stimulant reconnu par les élèves elles-mêmes. Les plus doués désirent aller plus loin. Les moins fortes sont réellement étonnées et encouragées de voir que même une brillante élève est retardée, et doit travailler encore l'exercice présenté, si celui-ci n'est pas correct. Enfin, gymnaste et athlète sont à chances égales.

— Une motivation en fin de trimestre par exemple, où durant la dernière semaine chacune travaille dans l'atelier qui lui convient pour se perfectionner.

## LE BARÈME ET LE PROFESSEUR

Ce barème combiné à l'athlétisme et au grimper, (sports collectifs mis à part), nous donne à la fin de l'année une réelle indication sur l'indice de la valeur physique de l'élève par rapport à l'âge, ainsi qu'une estimation de ses faiblesses en gymnastique, sans que la notation de chaque professeur soit mise en cause puisque un exercice n'est acquis que lorsqu'il est correct. Il est donc facile d'après les notes obtenues par chacune des élèves de l'établissement de déterminer leurs points faibles.

Aussi bien à Laon qu'à Fontainebleau, l'application de ce barème a permis d'enregistrer des résultats incontestables sur le niveau technique des élèves et sur leur mentalité dans leur travail.

D'autre part, cette programmation cotée facilite l'unification du travail au sein d'un même établissement et d'établissements différents. C'est pour ces raisons que nous nous sommes décidées à en faire part à tous.

M. PRALONG  
D. THIEBAULT

Exemple : Anne, élève de seconde :

Composition troisième trimestre :  
12 + 15 + 12 + 10 + 11 + 6 + 13 + 10  
= 89 soit 89/8 = 11.

La note de Anne est donc de 11 pour le troisième trimestre.

### TABLE GÉNÉRALE DE COTATION des performances athlétiques et Barèmes pour les examens sportifs

4<sup>me</sup> édition - (1968)

#### SOMMAIRE

Préface.....	1
Avant-Propos.....	2
Tableau de conversion en notes sur 20 par examen	
Notation des épreuves sportives des examens scolaires.....	5
Barème simplifié.....	8
Notation sur 20 d'une ou plusieurs épreuves par âge :	
Garçons.....	10
Filles.....	11
Cotation des épreuves de Natation.....	12
Cotation des épreuves de grimper.....	14
Cotation des épreuves athlétiques.....	15
Course, distances anglaises.....	35
Courses de relais.....	35

(Voir Bulletin de commande, page 1)