

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 3 (2001)
Heft: 2

Artikel: Varier pour répondre aux besoins de chacun
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995254>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Varier pour répondre aux besoins de chacun

Faut-il toujours se baser sur des critères absolus pour juger une performance? Ou certaines prestations – dans le cadre de l'enseignement notamment – peuvent-elles être adaptées en fonction des capacités des différents participants? Barbara Bechter, cheffe de la branche J+S Gymnastique artistique et aux agrès, montre comment l'on peut, de façon très simple, diversifier les exigences de manière à ce que chacun puisse arriver à progresser.

Bernhard Rentsch

«**E**n gymnastique artistique et aux agrès, la performance n'est jamais absolue en fait, pas même en compétition: on peut dans une large mesure combiner et adapter les exercices de manière très personnelle», déclare Barbara Bechter, en résumant sa propre vision de la performance. «De toute façon, la performance est toujours relative: le fait d'exercer de nouveaux éléments est déjà une performance en soi. Pour y arriver, il faut de grandes qualités sur le plan physique, mais aussi beaucoup de créativité.»

La performance ou le plaisir de faire

Tous les gymnastes ne se fixent pas les mêmes objectifs. Le vaste éventail de possibilités pour les di-

vers éléments, allié à la volonté de prendre plus ou moins de risques sur le plan tactique, permettent, voire exigent une grande individualité. «En outre, la volonté de réaliser une performance est, de manière générale, très personnelle; elle ne peut pas toujours être mesurée. Prenons par exemple les «champions de l'entraînement»: il s'agit pour la plupart de gymnastes qui s'entraînent très consciencieusement. Mais pour toutes sortes de raisons, ils ne sont pas en mesure de prouver ce dont ils sont capables en compétition. Leur performance en est-elle réellement plus mauvaise?», commente Barbara Bechter. Pour elle, en tant qu'entraîneuse et enseignante, c'est

plutôt le plaisir de faire qui passe au premier plan. «C'est là aussi une performance!», dit-elle.

Des tâches motrices non structurées

Dans le cadre de l'éducation physique, il est essentiel d'adapter les exigences en fonction des élèves pour que ceux-ci ne restent pas sur un échec. Les enfants ont des capacités et des intérêts tellement différents qu'il ne sera jamais possible d'atteindre un seul et même but. «Il faut proposer des tâches motrices non structurées, qui laissent une certaine liberté au niveau du mouvement. Si les enseignants ne fixent pas trop de consignes précises, les enfants et les adolescents peuvent laisser libre cours à leur imagination. Il faut les associer au processus de création dès le départ. Il suffira alors de leur donner un petit coup de pouce pour qu'ils se débrouillent tout seuls.»

Barbara Bechter a toujours fait de bonnes expériences avec ce type d'enseignement. «En tant que monitrice, il m'arrive cependant de devoir réviser dès le départ mes propres objectifs et conceptions. Ce qui compte, ce n'est pas d'obtenir une forme finale parfaite, c'est la forme de mouvement en soi. Le niveau peut être adapté sans problème, ce qui permet à chacun de progresser rapidement.»

Deux écueils: la paresse et le manque d'imagination

Malgré tous ces éléments positifs, le fait est que la gymnastique aux agrès a pratiquement disparu dans de nombreuses écoles et sociétés. Pourquoi? «Le plus



Tâche motrice non structurée au sol:

«Tout le monde fait un renversement»

Tous les élèves sont capables d'atteindre l'objectif fixé au sol, qui consiste à faire un renversement, à condition toutefois que l'enseignant mette les bons moyens auxiliaires ou les bonnes formes de progression à leur disposition.



Moyens auxiliaires/formes de progression possibles:

- renversement avec aide de deux personnes;
- renversement avec aide d'un partenaire (appui renversé sur les épaules);
- renversement avec légère différence de niveau entre la zone d'appel et la zone de réception;
- renversement avec un mini-trampoline en guise de moyen auxiliaire;
- renversement par dessus un mouton.

Les élèves se tiennent devant la barre fixe, placée à hauteur de poitrine, éventuellement à hauteur de suspension pour les plus expérimentés. L'enseignant leur donne une tâche non structurée qu'il formule en ces termes: «Faites passer vos pieds par-dessus la barre!»

Solutions possibles:

- grimper par dessus la barre;
- passer sur le flanc, mains sur le côté;
- s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui.

Si les élèves manifestent de l'intérêt pour cette dernière figure, il est possible de les aider à la maîtriser rapidement en exploitant différents moyens auxiliaires. Tous les participants atteignent l'objectif fixé.

Moyens auxiliaires/formes de progression possibles:

- ballon-siège;
- plan incliné: banc suédois, élément d'un caisson ou dos d'un partenaire;
- établissement en avant en tournant en arrière à l'appui aux barres parallèles à l'aide de la deuxième main courante.



Tâche motrice non structurée à la barre fixe:

«Faites passer vos pieds par-dessus la barre!»

gros problème», déclare Barbara Bechter, «c'est que les maîtres et les moniteurs manquent eux-mêmes d'assurance. A cela s'ajoutent une certaine paresse et un certain manque d'imagination. Bon nombre d'enseignants invoquent la question du matériel pour se justifier. Pourtant, comme on le voit avec les maîtres qui n'hésitent pas à s'investir, on peut fort bien intégrer la

préparation et le rangement du matériel dans la leçon.»

Et les risques d'accidents? Ici encore, Barbara Bechter n'est pas d'accord: «Ce qu'il faut, c'est une parade correcte. Bon nombre d'enseignants ne font pas non plus assez confiance à leurs élèves. Si on leur montre comment procéder, ils peuvent prendre eux-mêmes les choses en mains. Et de citer en exemple le

mini-trampoline ou le trampoline, qu'elle utilise elle-même avec succès avec les petits: «Ces engins sont parfaitement adaptés pour apprendre à stabiliser le corps et à trouver son équilibre dans un premier temps. Les enfants ont beaucoup de plaisir à travailler avec et apprennent dès le départ à utiliser le mini-trampoline pour faciliter l'exercice et éviter de se blesser.»

m