

RÉALISER DES EXPLOITS AVEC UN BALLON OU UN RUBAN (GRS)

Claire Pontais, professeure agrégée d'EPS, formatrice à l'ESPE de Caen-Basse-Normandie
responsable de la revue *Contre Pied* (Centre EPS & Société)

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

ACTIVITÉ 1

Extrait de l'ouvrage [50 activités pédagogiques pour l'égalité filles/garçons à l'école](#),
sous la direction de Virginie Houadec et Michèle Babillot, SCÉRÉN-CRDP de Midi-Pyrénées, 2008

GRS : la Gymnastique rythmique (et sportive) est une pratique sociale presque exclusivement féminine. Cependant, elle fait partie d'un ensemble d'activités où il s'agit d'épater un spectateur en faisant des exploits avec un objet. Ces activités font partie de la même famille que le jonglage, se pratiquent essentiellement au cirque et sont aussi investies par les hommes.

La GRS est une sorte de jonglage où le corps est fortement sollicité puisqu'il faut faire des exploits avec son corps tout en manipulant l'objet ou faire des exploits avec son corps pendant qu'on lance l'objet. Pour « épater » le spectateur, il faut toujours rattraper l'objet, s'il tombe, c'est raté ! Si je le rattrape avec aisance, c'est réussi ! Plus je fais des figures difficiles avec mon corps et plus c'est difficile de manipuler l'objet sans le perdre, il s'agit donc de faire les figures les plus difficiles possibles en ajustant l'exploit avec l'objet. Cet exploit peut être un lancer-rattraper ou un « dessin » qui dure assez longtemps (j'entretiens la mobilité du ruban sans m'emmêler, je fais beaucoup de rebonds avec le ballon sans m'arrêter). La GRS est donc une activité où il s'agit de prendre des risques (lancer, faire une figure difficile, un dessin difficile) et maîtriser le risque pris.

Par expérience, nous constatons que garçons et filles « n'entrent pas dans l'activité » de la même manière. La majorité

des garçons prend beaucoup de risques (lancer très haut, lancer au pied, figures au sol) sans chercher obligatoirement à maîtriser le risque pris. Ils rattrapent « en catastrophe ». Par exemple, avec le ballon, beaucoup de filles font des « petits » exploits (ne pas lancer très haut, ne pas faire rebondir longtemps), elles préfèrent assurer le rattrapé, plutôt que de risquer la perte de l'objet. Elles sont sensibles à une réception équilibrée, esthétique.

Il s'agira d'amener les filles vers une plus grande prise de risque et les garçons vers une plus grande maîtrise avec des rattrapés bien équilibrés.

Pour être une référence pour l'école, et pour que garçons et filles y donnent du sens, il y a un certain nombre d'écueils à éviter. Par exemple, dire à un garçon : « Tu vas faire joli avec le ruban », est le meilleur moyen qu'il boude et dise que c'est « pour les filles » ! Dire à une fille de faire rebondir le ballon avec ses pieds risque fort de la mettre en difficulté et lui donner l'impression de faire du foot ! Passer dès le début une vidéo de GRS où il n'y a que des filles qui évoluent ne va pas engager pleinement les garçons dans l'activité. En revanche, la notion de spectacle est appréciée par les deux.

Les objets les plus utilisés à l'école sont le ruban, le ballon, le cerceau, la corde, le ballon de baudruche. Tous sont intéressants mais tous ne posent pas

exactement les mêmes problèmes et n'ont pas obligatoirement le même sens pour les enfants.

Le ruban est un objet encombrant, où il s'agit surtout d'entretenir la mobilité et de « faire des dessins » sans faire de nœuds. Le risque est de s'emmêler et de ne pas pouvoir faire de figures avec son corps. C'est un objet silencieux qui nécessite de la musique. Il est plutôt féminin.

Le ballon est un objet plus utilisé par les garçons que par les filles. C'est un objet « explosif », on peut le lancer en l'air ou le faire rebondir par terre, il peut aussi rouler au sol ou sur le corps. Il va facilement être perdu quand on ne sait pas le rattraper. Il est plutôt masculin.

S'il faut faire un seul cycle de GRS à l'école primaire, dans le cadre de l'égalité des garçons et des filles, il faut choisir le ballon, parce que cela va être l'occasion pour les filles de « rattraper leur retard culturel » et d'être aussi adroites avec un ballon que les garçons. L'enjeu pour les garçons est d'utiliser le ballon dans un but esthétique et pas seulement comme au foot.

Dans les deux cas, il faudra proposer deux « entrées » possibles aux enfants : une entrée « prise de risque » et une entrée « maîtrise du risque ». À la fin du cycle (10/15 séances), ils devraient tous prendre des risques et maîtriser le risque pris, dans le cadre d'un spectacle collectif.

La GRS : des exploits avec un ballon



- Permettre à tous de savoir « jongler » avec un ballon, de prendre des risques avec un ballon et accéder à la maîtrise du risque pris, dans le cadre d'un spectacle collectif.
- Permettre aux filles d'être aussi adroites que les garçons avec un ballon.
- Permettre aux garçons d'entrer dans une activité esthétique à partir d'un objet connu.



Être adroit-e avec un ballon :

- Donner une trajectoire voulue au ballon et assurer le rendez-vous (Lancer-Rattraper).
- Entretenir la mobilité du ballon pendant un temps assez long (20-30 sec.) (rebonds au sol).
- Oser passer devant des spectateurs-trices, présenter des exploits difficiles et réussis.



But du jeu :

« Faire des exploits avec le ballon sur la piste, pendant la durée de la musique pour épater les spectateurs. Faire la statue au début et à la fin, faire des signes pour attirer l'attention d'un spectateur. »

Les enfants passent par groupes de 6. Ils-elles se « partagent » l'espace, ce qui réduit l'appréhension au passage sur scène et responsabilise chacun par rapport au groupe, à « l'œuvre collective ».

Veiller à ce que le collectif soit mixte.

Critères de réussite :

- Le ballon ne sort pas de la piste (on « s'excuse » en faisant un signe si le ballon sort).
- Sur la musique 1, faire des lancers : toujours rattraper, le ballon ne doit pas tomber par terre si ce n'est pas prévu.
- Sur la musique 2, faire des rebonds : s'arrêter le moins possible pendant la durée de la musique.
- Commencer au début de la musique, s'arrêter en même temps que la musique (statue).

Contraintes de la situation :

- 2 musiques (une pour les lancers, une pour les rebonds) obligent l'élève à deux actions différentes pendant un certain temps. Ex. : 2 x 20 secondes de lancers ; 2 x 20 secondes de rebonds au sol.

La musique est un déclencheur dynamisant et incitateur d'un rapport « délicat » à l'objet. Nous n'attendons pas de programmation d'actions par rapport à cette durée ; quand les enfants entendent le changement de musique, ils-elles changent d'action.

- L'espace limité (la piste) oblige l'élève à calculer ses trajectoires et doser l'énergie.
- La notion de « piste » les met d'emblée dans une ambiance de spectacle. Elle permet en particulier pour les garçons de faire la différence avec le foot.
- Faire des signes à un spectateur oblige l'élève à prendre en compte le spectateur (et aide à donner du sens). Le spectateur « attend » les signes. Chaque acteur peut avoir un spectateur attiré.
- Se déplacer le plus possible sur la piste. Ce déplacement peut être obtenu en répartissant les spectateurs autour de la piste. Demander aux enfants d'aller « dire bonjour » à deux spectateurs éloignés.
- Faire la statue au début et à la fin oblige l'élève à écouter la musique et à prendre en compte le spectateur.



- Un ballon par élève (au minimum un ballon pour deux).
- Des plots pour délimiter une « piste ».
- Un montage musical : 20 secondes de Fellini (« Huit et demi ») – 20 secondes de percussions (« Imaginations n° 1 »).
- Un endroit (bancs) identifié pour les spectateurs.



Discussion autour de la notion d'exploit : qu'est-ce qu'un exploit ? : quelque chose de difficile et réussi.

Discussion sur la notion de spectacle : pour épater les spectateurs, il faut montrer des choses réussies, il faut donc s'entraîner.

Si un enfant dit « c'est pour les filles », parler ensemble du cirque et des jongleurs.



La situation est mise progressivement en place.

La première séance, la notion d'exploit et la « piste » sont indispensables.

Les deux musiques, les déplacements, les signes au spectateur arriveront lors des séances suivantes quand les enfants auront donné du sens à l'activité (faire des exploits difficiles et réussis).

Il faut environ 3 ou 4 séances pour que les élèves commencent à respecter les critères de réussite.

Chacun va « entrer » dans l'activité comme il l'entend : grande prise de risque ou pas, recherche d'esthétique ou pas, recherche d'originalité ou pas. Toutes les réponses sont identifiées et répertoriées collectivement.

Vers la 3^e ou 4^e séance, les actions trouvées peuvent être codées, c'est-à-dire rangées de la plus facile à la plus difficile. Ce « code » va servir de référence à toute la classe.

Toutes les actions ne sont pas codées : les actions trop faciles (aucune prise de risque) sont éliminées (avec l'accord des enfants), celles trop difficiles (impossibles à réussir) ne sont pas retenues.

Les actions codées sont toutes abordables mais tout le monde ne réussira pas tout : à cette étape, le-la plus faible doit en réussir au moins une ; le-la plus fort-e ne réussit pas toutes les actions.

Chaque élève va devoir ensuite se situer dans le code et se poser les questions suivantes :

– Est-ce que je réussis ou pas ?

– Pourquoi je ne réussis pas ?

– Qu'est-ce que je dois changer pour réussir ?

Les séances suivantes sont des séances où chacun travaille à son niveau. Les plus forts peuvent travailler en autonomie dans la situation avec musique. Les plus débutant-e-s travaillent avec l'aide de l'enseignant-e qui les centre sur ce qu'il regarde, l'énergie qu'il donne au ballon, l'anticipation pour rattraper, etc.

Exemple de rebond au sol				
10 rebonds (minimum)	10 rebonds tourner, rattraper sans pouvoir entretenir le rebond	10 rebonds en courant	Rebonds, tourner, enchaîner 10 rebonds après un tour	10 rebonds sous la jambe
Exemple au lancer/rattraper				
Rattraper après 1 rebond	+ un tour complet Rattraper après 1 rebond	Rattraper sans rebond	Lancer au pied Rattraper	Rattraper après 1 tour complet



Les signes au spectateur peuvent être répertoriés ou non : sourire/le saluer avec la main/faire une révérence/faire une mimique...

Ces signes sont souvent assez différents entre garçons et filles. L'originalité doit être recherchée. Même chose pour les statues souvent acrobatiques pour les garçons et esthétiques pour les filles.



Le moment le plus délicat est celui où l'élève doit prendre conscience qu'il ne réussit pas ou qu'il peut mieux faire : il est très difficile pour un petit garçon d'accepter qu'il n'est pas si fort que cela avec un ballon ! Il est assez difficile de faire comprendre à une petite fille qu'elle peut lancer plus fort, quitte à rattraper « en catastrophe » !

C'est une étape indispensable pour que l'élève se construise un projet d'apprentissage (aujourd'hui, je sais faire, demain j'apprendrai à...). Elle peut se faire avec une fiche et un observateur.



C'est le code qui permet d'évaluer les progrès.

C'est la réussite pendant les moments de spectacle (et pas seulement dans les moments d'entraînement) qui compte.

Tous doivent pouvoir dire à l'avance quels exploits ils vont faire et réussir.

La GRS : des exploits avec un ruban



- Permettre à tous de savoir entretenir la mobilité d'un objet encombrant (le ruban) dans le cadre d'un spectacle collectif.
- Permettre aux filles de prendre des risques en manipulant un objet qui les attire.
- Permettre aux garçons d'entrer dans une activité esthétique tout en faisant des exploits corporels.



- Mettre en relation ce que fait son corps et ce que fait le ruban (comprendre qu'il faut éloigner le ruban du corps, que lorsque le ruban est devant soi, il vaut mieux faire de la marche arrière...).
- Faire des dessins précis (des huit, des ronds, des vagues...) assez longtemps tout en se déplaçant (déplacement banal : reculer, sautiller, tourner sur ses 2 pieds).
- Aller au sol de façon déséquilibrante (s'asseoir, mettre une main au sol...) tout en maîtrisant son ruban.
- Oser passer devant des spectateurs, présenter des exploits difficiles et réussis.



But du jeu :

« Faire des dessins avec le ruban et des exploits avec mon corps pendant la durée de la musique, sans que le ruban s'arrête jamais. Il faut épater les spectateurs, faire une pause (la statue) au début et à la fin. »

Il y a deux musiques différentes (de 30 secondes chacune) qui se suivent :

- sur la 1^{re} musique : il faut faire des dessins avec le ruban tout en se déplaçant ;
- sur la 2^e musique : il faut aller au sol sans que le ruban s'arrête de danser.

Les enfants passent par groupes de 6, il y a 6 tapis, il ne faut pas se bousculer. Ils se « partagent » l'espace (regarder son ruban et les autres), ce qui réduit l'appréhension au passage sur scène et responsabilise chacun par rapport au groupe, à « l'œuvre collective ». Veiller à ce que le collectif soit mixte.

Musique n° 1 : Faire des dessins tout en se déplaçant.

But du jeu :

« Pendant la durée de la musique, je fais les dessins que je veux avec mon ruban ».

- Je dois aller faire un signe à deux spectateurs éloignés l'un de l'autre.
- Je fais au moins deux dessins différents sans que le ruban s'arrête.
- Je « fais de la place au ruban » en me déplaçant.

Critères de réussite : le ruban ne doit pas s'arrêter, ni s'emmêler, il faut faire les dessins voulus assez longtemps (environ 5 secondes).

Contraintes de la situation :

- La durée de la musique (30 secondes) oblige l'élève à entretenir la mobilité un certain temps. La musique ne doit pas être trop courte, sinon le problème des nœuds n'est pas posé.
- « Faire de la place au ruban » est une façon de dire qu'il faut éloigner le ruban de son corps et se déplacer pour qu'il ne s'emmêle pas.
- Faire deux dessins différents oblige à regarder ce que fait le ruban.
- Faire un signe à deux spectateurs éloignés l'un de l'autre oblige à se déplacer et permet de construire la communication avec ses spectateurs (connus à l'avance, si possible un garçon et une fille).

Musique n° 2 : Aller au sol sans que le ruban s'arrête.

But du jeu :

« Pendant la durée de la musique, je vais au sol, le ruban ne s'arrête pas ».

Critères de réussite :

Le ruban ne s'arrête pas pendant que je suis au sol, ni pendant que je me relève.

Contraintes : le passage au sol, assez long, oblige l'élève à perturber son équilibre et à dissocier le bras du reste du corps (éloignement du ruban).



- Une salle d'EPS assez grande, le plafond peut être bas.
- Un ruban par élève (un pour deux peut suffire, cette activité est fatigante).
- Un espace assez grand, des plots pour délimiter une « piste » si l'espace est trop grand.
- Un montage musical : 30 secondes de Yann Tiersen, *Le Phare* – 30 secondes de rock ou autre musique dynamique.



Discussion autour de la notion d'exploit : un exploit avec le ruban, c'est lorsqu'il vole longtemps sans s'emmêler, sans s'arrêter. C'est plus fort si mon corps bouge aussi. Discussion sur la notion de spectacle : pour épater les spectateurs, il faut montrer des choses réussies, il faut donc s'entraîner. Si un enfant dit « c'est pour les filles », parler ensemble du cirque (où l'on fait des exploits avec des objets différents) et des pays asiatiques où les hommes font un spectacle traditionnel avec des rubans.



La situation est mise progressivement en place. À la première séance et au C1, la consigne est simplement « faire voler le ruban en se déplaçant tout le temps, le ruban ne doit pas s'emmêler », avec une seule musique. La notion de spectacle arrive à la première séance (salut). Au départ, les actions sont de courte durée. Il y a beaucoup de nœuds. Soit les élèves restent sur place et s'emmêlent très vite, soit ils se déplacent mais le ruban ne vit pas longtemps. Les deux musiques, la forme des dessins, les figures au sol, les signes au spectateur arriveront lors des séances suivantes quand les élèves auront donné du sens à l'activité (faire voler longtemps sans faire de nœuds). Ne pas proposer de tapis à la 1^{re} séance, les garçons peuvent prendre beaucoup de risques en allant au sol alors qu'ils font encore beaucoup de nœuds. Ils tentent souvent de lancer-rattraper mais abandonnent vite parce que le ruban ne va pas très haut et traîne souvent. Il faut environ 3 ou 4 séances pour que les élèves commencent à respecter les critères de réussite et prennent conscience de ce qu'ils font : mon ruban s'arrête-t-il ou pas ? Traîne-t-il ou pas ? Quand est-ce que je m'emmêle ? Si je fais comme ça, je fais moins de nœuds ? etc. Il faut plusieurs séances pour comprendre l'intérêt de se déplacer : comprendre que la marche arrière permet de faire des dessins devant soi, etc. Quand les rubans « volent » bien, on peut centrer les élèves sur des dessins (les ronds, les vagues, les spirales...). Les dessins réussis peuvent être codés, sans hiérarchie. C'est un « référentiel » pour toute la classe.

Référentiel dessins (exemples)

Huit	Ronds	Spirales	Vagues
Le ruban ne s'arrête pas, le dessin dure 5 secondes			

Les actions codées sont toutes abordables mais tout le monde ne réussira pas tout. Chacun va « entrer » dans l'activité comme il l'entend : grande prise de risque ou pas, recherche d'esthétique ou pas, recherche d'originalité ou pas. Tout est admis à partir du moment où le ruban vit. Ce sont souvent les garçons qui commencent à faire des figures au sol (même sans tapis !). Les actions doivent aussi être codées.

Référentiel des passages aux sols (exemples)

S'asseoir	Une main au sol	S'allonger
Le ruban est en mouvement avant, pendant et après le passage au sol. Il ne « traîne » pas		

Chaque élève va devoir ensuite se situer dans le code et se poser les questions suivantes :
 – Est-ce que je réussis ou pas ?
 – Pourquoi je ne réussis pas ?
 – Qu'est-ce que je dois changer pour réussir ?

Ensuite, chacun travaille à son niveau, avec une alternance de travail des dessins et travail au sol. Les « entraînements » peuvent se faire sans musique. Les enfants s'entraident en observant si « le ruban ne s'arrête pas », critère de réussite permanent. Les duos peuvent être mixtes pour inciter les filles à prendre des risques et les garçons à aller au bout de l'exploit sans emmêler le ruban.



Les signes au spectateur peuvent être répertoriés ou non : sourire, le saluer avec la main, faire une révérence, faire une mimique...

Ces signes sont souvent assez différents entre garçons et filles. L'originalité doit être recherchée. Même chose pour les statues, souvent acrobatiques pour les garçons et esthétiques pour les filles.



Le moment le plus délicat est celui où l'élève doit prendre conscience qu'il ne réussit pas ou qu'il peut mieux faire : il est très difficile pour un petit garçon d'accepter de faire une figure moins difficile pour faire vivre son ruban. Il est difficile pour une petite fille qui réussit très bien à faire « danser » son ruban d'accepter de faire une figure qui va « gâcher » son dessin ! C'est une étape indispensable pour que l'élève se construise un projet d'apprentissage (aujourd'hui, je sais faire, demain j'apprendrai à...). L'entraide et l'observation entre enfants sont indispensables (varier les duos).



– Combien d'arrêts du ruban pendant la durée de la musique ?

– Combien de dessins et de figures différentes sans emmêler le ruban ?

C'est la réussite pendant les moments de spectacle (et pas seulement dans les moments d'entraînement) qui compte. Tous doivent pouvoir dire à l'avance quels exploits ils vont faire et réussir.