

12 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Consignes de sécurité	2
Exercices	
• Espaliers	3
• Banc suédois	5
• Tapis	7
• Anneaux	8
• Reck	9
• Barres parallèles	10
• Perches	11
• Corde	12
• Mouton	13
• Caisson	14
Parcours d'obstacles	15
Leçon	17
Indications	18

Catégories

- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Degrés scolaires: préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer
- Formes de mouvement: courir, sauter, lancer, attraper, se tenir en équilibre



Foire aux agrès

Beaucoup d'agrès prennent la poussière dans le local de matériel. Pourtant, les caissons, les barres parallèles et leurs compagnons offrent d'innombrables possibilités de jeux et de mouvements. Ce thème du mois vous invite à les (re)découvrir.

Les enfants sont de moins en moins adroits, leur mobilité et leurs capacités physiques diminuent. Différentes raisons expliquent ce phénomène. Parmi elles, la disparition progressive de «lieux d'expérimentation», des endroits où les enfants pouvaient grimper, se balancer, se suspendre, sauter... Aujourd'hui encore plus qu'hier s'impose la nécessité d'offrir ces plages de mouvement dans le cadre des leçons d'éducation physique à l'école.

C'est au début de la scolarité obligatoire – entre 7 et 10 ans – que le développement moteur des enfants est le plus rapide. Dans cette optique, les exercices de ce thème du mois permettent aux enfants d'élargir leur répertoire de mouvements et de se familiariser avec les différents agrès à disposition.

Jardin d'escalade en salle

On les trouve dans chaque salle de sport: barres parallèles, recks, anneaux, moutons, espaliers, cordes, perches, caissons, bancs suédois, tapis. Ces agrès – a priori traditionnels – se transforment aisément en engins d'équilibre, de suspension, ou encore en jardins d'escalade. La combinaison de ces éléments disparates ne connaît pas de limites pour qui fait preuve d'imagination. Force, coordination et créativité trouvent là un champ d'application idéal.

Coup de projecteur

Ce thème du mois prend en compte le besoin naturel de mouvement des enfants et proposent de nombreuses idées œuvrant en faveur de leur développement moteur. Dès la page 3 sont recensés des exercices et de jeux pour les différents agrès, pris individuellement. Leur combinaison, ensuite, offre des possibilités pratiquement illimitées.

L'accent sera mis tantôt sur la force, l'équilibre, l'orientation ou encore le travail de groupe. A la page 16 figure un exemple de circuit qui peut être complété ou modifié au bon vouloir en choisissant d'autres exercices de ce thème du mois. Vous trouverez également une leçon mettant en scène tous les agrès. Dans la rubrique «Indications» sont listées d'autres leçons à télécharger afin d'améliorer l'habileté des enfants aux agrès. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Consignes de sécurité

Les exercices aux agrès ne sont pas dangereux si l'on applique certaines règles élémentaires de sécurité. Dans tous les cas, il faut consacrer du temps en début de leçon pour expliquer et démontrer les bons gestes.

Les enfants

- Démontrer et appliquer les prises de sécurité correctes. Expliquer aux enfants les gestes d'assurage et leur utilité. Leur apprendre à s'assurer mutuellement. Exiger une grande concentration. Conseils et illustrations sous www.issw4public.ch (en allemand).
- Contrôler l'équipement des élèves (enlever tous les bijoux, contrôler les chaussures, etc.).
- Evaluer les capacités – physiques et psychiques – des élèves et adapter le niveau des exercices en fonction.
- Former plusieurs groupes et leur attribuer des tâches spécifiques. Les explications doivent être claires dans un souci de gain de temps et de sécurité.

Le matériel

La planification et le déplacement des agrès dans la salle de sport sont importants:

- Dans quel ordre les agrès doivent-ils être sortis du local de matériel?
- Comment transporte-t-on et installe-t-on un agrès?
- Combien d'enfants sont nécessaires pour déplacer un agrès (caisson, barres parallèles, tapis, etc.)?
- Dessiner un plan avec l'emplacement précis des agrès (ancrage dans le sol et orientation); ce moyen didactique aide lors de la préparation de la leçon.
- Installer correctement le matériel, prévoir les tapis de sécurité en conséquence, Contrôler la stabilité des engins, vérifier les fermetures et blocages, évacuer tout matériel inutile.

Les installations

- **Tapis de réception:** Disposer quatre à cinq tapis dans le sens de la longueur par agrès. Utiliser un tapis de 16 ou de 40 cm (en particulier pour les enfants prenant beaucoup d'élan) pour la réception. Stabiliser le gros tapis en plaçant de petits tapis dans le prolongement de celui-ci.
- **Gros tapis:** Recouvrir avec des petits tapis pour amortir la réception des enfants les plus lourds.
- **Pas d'espace entre les tapis:** Dans le cas contraire, le risque de se blesser est grand lors de la réception. Si nécessaire, disposer des tapis fins de gymnastique par-dessus.
- **Pas de tapis «inutiles»:** L'utilisation excessive de tapis, dans une optique de sécurité, incite les enfants à réaliser des sauts fantaisistes et spectaculaires dont la réception peut s'avérer dangereuse.

Exercices: Espaliers

Jardin d'escalade

Au cours de cet exercice, les enfants se familiarisent avec les espaliers et accumulent un grand nombre d'expériences de grimpe.

Vivre différentes expériences liées à l'escalade grâce aux espaliers. Exemple: a) sur le premier, monter au sommet, traverser sur le second et redescendre au premier échelon, remonter, etc.; b) suivre un chemin imposé par des sautoirs.

Plus difficile:

- Se déplacer dos à l'espalier.
- Grimper avec une seule main, l'autre tenant une balle de tennis.
- Parcours imposé: poser les pieds près des sautoirs rouges, les mains près des bleus.

Matériel: Sautoirs, balles de tennis



Tête en bas

Se mettre à l'appui renversé dans des conditions facilitées: cet exercice renforce la musculature de soutien et notamment la sangle abdominale.

En appui facial, les pieds posés sur le premier échelon. Reculer progressivement avec les mains tout en montant les pieds, jusqu'à la position d'appui renversé. Si nécessaire, prévoir un camarade qui assure.

Variante:

- De l'appui facial, faire une rotation autour de l'axe longitudinal.



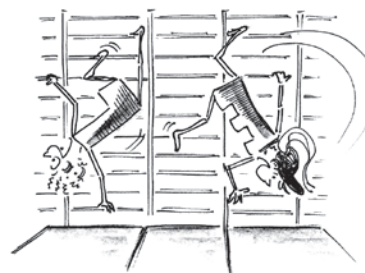
Montre vivante

Outre les déplacements latéraux et verticaux, les espaliers permettent aussi des rotations sagittales. Cet exercice améliore la coordination, la force et le sens tactique.

Debout sur le dernier échelon, face aux espaliers, le corps bien tendu. Tourner vers la gauche jusqu'à ce que la tête soit en bas. Revenir à la position de départ. La même chose à droite. Avec ou sans aide.

Plus difficile:

- Faire une roue complète pour revenir à la position de départ.



Passerelle

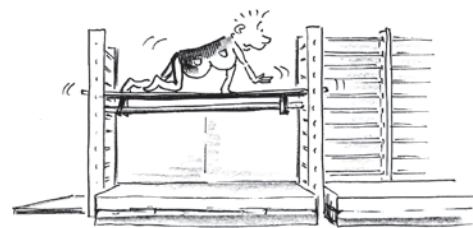
Cet exercice promet quelques poussées d'adrénaline: les enfants se déplacent sur un banc placé en hauteur entre deux espaliers. Ils améliorent ainsi la coordination et les capacités mentales.

Décrocher un pan d'espalier. Grimper d'un côté, sauter sur le gros tapis de l'autre. D'abord librement, puis imposer des règles: monter seulement sur une jambe, à pieds joints, en croisant les jambes, etc.

Plus difficile:

- Relier deux espaliers avec un banc ou une grande corde (adapter la hauteur au niveau des enfants). Traverser le banc de diverses manières (debout, accroupi, en rampant, assis, etc.). S'accrocher à la corde pour rejoindre l'espalier.

Matériel: Gros tapis, corde



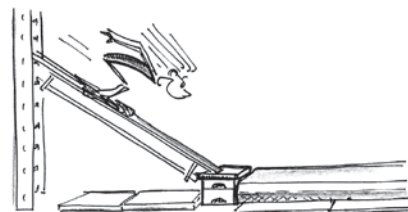
Roi des airs

Le plaisir est garanti avec cet exercice. Les enfants entraînent leur détente et leur équilibre de manière ludique.

Accrocher deux bancs aux espaliers, de manière à former un tremplin de saut qui repose sur deux éléments de caisson. Glisser le long de la piste d'élance (sur des morceaux de tapis) et décoller. Qui atterrit le plus loin tout en gardant l'équilibre?

Indication: Sécuriser l'installation avec des tapis tout autour.

Matériel: Bancs suédois, caisson, gros tapis, tapis, morceaux de tapis



Réseau secret

Les enfants apprennent à se mouvoir tout en contrôle. Cet exercice d'orientation peut être effectué individuellement ou en groupe.

Avec des cordes, former une toile d'araignée entre les échelons. Les enfants essaient de traverser sans toucher les fils. Pour rendre l'exercice plus attrayant, attacher des clochettes aux cordes. A chaque tintement, un point est retranché. Proposer plusieurs parcours.

Variantes:

- Former une chaîne (cinq à dix enfants) et essayer de traverser sans se lâcher les mains.
- A effectue le parcours, B le suit.
- Un enfant est guidé par ses coéquipiers restés à l'extérieur du filet.

Matériel: Cordes, clochettes



Exercices: Banc suédois

Equilibriste

Durant cet exercice, les enfants essaient de rester en équilibre sur un banc tout en effectuant simultanément diverses tâches.

Exécuter diverses tâches en équilibre sur le banc: dribbler avec une balle, deux balles, conduire une balle d'unihockey, marcher en fermant les yeux, etc.

Plus difficile:

- Idem sur la partie étroite du banc retourné.

Matériel: Divers ballons, cannes et balles d'unihockey



Poutre

Les enfants qui disposent d'un bon équilibre peuvent profiter de cet exercice pour laisser libre cours à leur créativité.

Effectuer des figures artistiques sur la partie large du banc, puis sur la partie étroite: pirouettes, roues, petits sauts, traversées sur le ventre, croisements divers, etc. Pour corser la tâche, placer le banc sur un gros tapis.

Plus difficile:

- Jeu de coopération: deux enfants partent de l'extrémité du banc et tentent de se croiser.

Matériel: Tapis, gros tapis



Avis de tempête

Rester en équilibre sur un banc instable n'est pas affaire facile. Si diverses tâches s'ajoutent à cela, l'exercice se transforme alors en véritable défi.

Placer des cannes suédoises sous un banc retourné et installer des tapis pour délimiter la zone de turbulences. Se balancer d'avant en arrière, sans toucher pied à terre.

Variante:

- Par deux, face à face, s'échanger un ballon ou jouer au badminton.

Matériel: Cannes suédoises, tapis, ballons, raquettes et volants de badminton



Duel au sommet

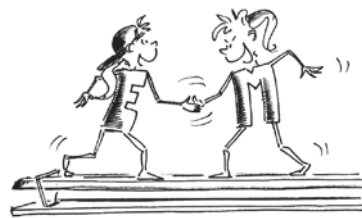
Les enfants se battent avec loyauté sur un banc. Cet exercice exige de l'habilité et un certain esprit tactique. La force est secondaire.

Placer le banc avec la partie étroite au-dessus. Concours sous forme de duel: se repousser avec les paumes des mains pour déséquilibrer son adversaire. Chaque enfant dispose de cinq vies au départ.

Variante:

- Utiliser un objet mou, par exemple un gros coussin, comme arme.

Matériel: Gros coussins



Dérapage contrôlé

Cet exercice d'équilibre reproduit les sensations de glisse ressenties sur la glace. A proposer à des enfants avancés et capables de rester concentrés.

Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec des morceaux de tapis posés dessus. Prendre l'élan et sauter sur les tapis. Qui réussit à glisser jusqu'au bout du banc?

Matériel: Morceaux de tapis



Pas de géant

Objectif de cet exercice: se déplacer sur un banc accroché à des anneaux.

Outre de l'équilibre, une bonne dose de courage est nécessaire.

Accrocher le banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Monter et descendre tout en gardant l'équilibre.

Variante:

- Ajouter différentes tâches comme dribbler, reculer de deux pas, etc.

Matériel: Anneaux, tapis, ballons



Exercices: Tapis

Passage à gué

Tous les chemins ne mènent pas à bon port! Grâce à cet exercice, les enfants améliorent leurs qualités d'orientation et d'équilibre.

Des tapis (les rochers) sont disposés à travers la salle. Qui parvient à rejoindre l'autre rive sans poser le pied dans l'eau?

Variante:

- Concours de groupe: tous les membres de l'équipe doivent être sur le tapis pour sauter sur le suivant.



Plongeon interdit

Cet exercice en groupe requiert une stratégie efficace pour vaincre.

Les enfants apprennent ainsi à se partager les tâches. Renforcement du corps inclus!

Former des groupes de trois ou quatre enfants, chaque groupe disposant de deux tapis pour progresser. Les équipes doivent avancer en sautant sur les tapis, sans jamais poser pied à terre. Si le tapis a été lancé trop loin et qu'un enfant n'arrive pas à l'atteindre, tout le groupe doit aller toucher le mur du fond avant de continuer.



Transport en commun

Cet exercice valorise le travail d'équipe. Les enfants doivent transporter le plus rapidement possible chaque camarade, l'un après l'autre, sur un petit tapis.

Sous forme d'estafette: former des groupes de cinq enfants avec un tapis comme engin de transport. Un enfant se met à genoux sur le tapis, les quatre autres le transportent d'un point à l'autre. A chaque tour, remplacer le «chargement».

Variante:

- Traverser une forêt d'obstacles: passer par-dessus des bancs, par-dessous des barres, autour des piquets, etc.

Matériel: Bancs suédois, barres parallèles, barres fixes, piquets

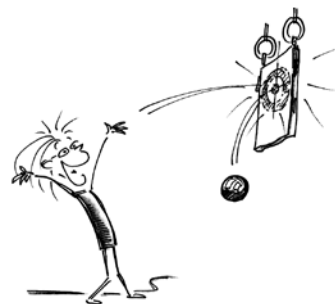


Grandes cibles

Cet exercice comprend une série de cibles – des tapis – à viser et à atteindre aux moyens de divers objets.

Concours de tirs: placer des tapis contre le mur en dessinant des zones avec la magnésie, ou les accrocher aux anneaux. Mettre différents objets à disposition pour viser. Obligation de changer de projectile à chaque lancer. Qui réussit le premier dix touches?

Matériel: Balles, divers objets à lancer, magnésie, anneaux



Astuce et coopération

Les enfants aiment se mesurer et se défier. Les tapis offrent l'occasion de tester leur adresse et leur ingéniosité.

Crêpes géantes: Répartir les tapis dans toute la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, l'équipe A (tapis à l'endroit) retourne les tapis de l'équipe B (tapis à l'envers) et vice versa. Après deux minutes, y a-t-il plus de tapis à l'endroit ou à l'envers?

Surf: Chaque groupe dispose d'un gros tapis. A tour de rôle, les enfants courent et sautent les pieds en avant pour le pousser vers l'avant. Quel groupe touche le mur en premier?

Dans la même galère: Cinq à sept enfants par groupe. Deux tapis de réception par groupe. Tous les enfants se placent sur un tapis. Ils doivent faire tourner trois fois le second tapis autour de leur base, puis passer trois fois le tapis par-dessus leur tête et, finalement, les enjamber trois fois.

Exercices: Anneaux

Randonnée aérienne

Cet exercice combine escalade et équilibre. Les enfants doivent se frayer un chemin sur les anneaux sans mettre le pied à terre.

Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans toucher pied à terre.

Variante:

- Deux groupes: un groupe commence d'un côté, le second de l'autre. Les enfants se suivent et doivent laisser un anneau sur deux libre pour que les croisements soient possibles. Quel groupe réussit sa traversée avant l'autre?



Force à l'appui

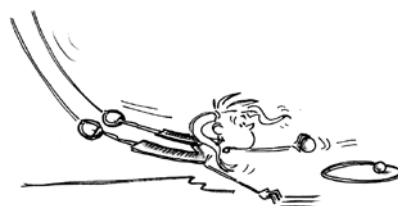
Un exercice de renforcement et de coordination: les pieds crochés dans des anneaux, les enfants déplacent des balles d'un cerceau à l'autre.

En position d'appui facial, les pieds crochés dans les anneaux. Transporter des balles de tennis d'un cerceau à l'autre (écart entre les cerceaux: 3 à 4 mètres).

Variantes:

- Même position de départ: reculer lentement avec les mains le plus loin possible, jusqu'à l'appui renversé, et revenir à la position de départ. Avec aide d'un partenaire.
- Toujours en appui facial, effectuer deux tours complets sur les mains, une fois à gauche, une fois à droite.

Matériel: Cerceaux, balles de tennis



Tarzan

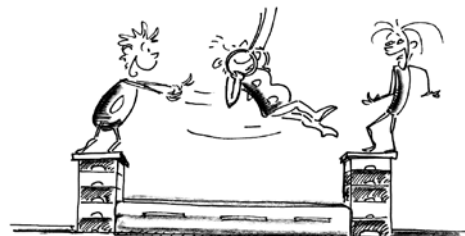
Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se réceptionner correctement. Par ailleurs, ils renforcent la musculature des bras et du tronc.

En suspension fléchie, passer d'un caisson à un autre. Quel groupe rejoint en premier sa position initiale?

Variante:

- Même position: transporter avec les pieds des objets et les «lâcher» dans un réservoir.

Matériel: Caissons, gros tapis, objets et réservoir



Balançoire géante

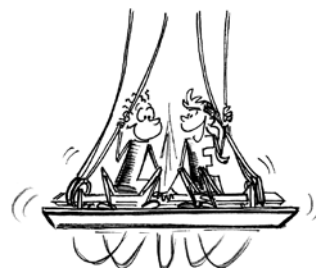
Cet exercice en groupe permet aux enfants de développer la coopération et le sens du rythme aux anneaux.

Fixer un banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Quatre élèves y prennent place et se balancent. Quel groupe réussit le mieux à se mettre en mouvement?

Plus difficile:

- Idem, en se tenant debout. Prévoir des aides à chaque extrémité pour éviter que le banc ne balance trop lorsque les élèves descendent.

Matériel: Banc suédois, tapis



Remarque: L'exercice «Balançoire géante» est synonyme de plaisir géant, tant que les mesures de sécurité sont respectées. Veuillez donc tenir compte des indications suivantes: une paire d'anneaux en mouvement peut supporter une charge de 2,0 kN (env. 200 kg). Nous recommandons donc un poids maximal de 200 kg sur le banc suédois, soit au maximum quatre personnes de 50 kg. La balançoire géante demeure ainsi un engin sans danger.

Exercices: Reck

Chemin étroit

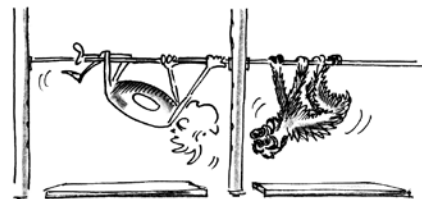
Les enfants se mettent dans la peau d'un paresseux le temps d'un exercice. Ils se déplacent de diverses manières à la barre fixe.

En appui sur les barres, se déplacer à gauche et à droite, effectuer des demi-tours, se croiser, passer sur d'autres barres, etc.

Plus difficile:

- Reck placé à hauteur de saut: se déplacer uniquement en suspension, en avant, en arrière, en effectuant des rotations autour de l'axe longitudinal pour avancer.

Matériel: Tapis



Singeries

Suspendus à la barre fixe, les enfants exécutent différentes tâches. Seul ou à deux, ils profitent de cet exercice pour améliorer la force des bras et la coordination.

En suspension, lancer ou shooter différents objets sur des cibles.

Variantes:

- Se suspendre à une main. Avec la main libre, échanger une balle avec un partenaire.
- Duel dans les airs, sans coups de pied! Qui force son adversaire à lâcher prise?

Matériel: Ballons, divers objets à frapper avec le pied, cibles



Cochon pendu

Cet exercice poursuit un objectif principal: l'amélioration de l'orientation.

La tête en bas, les enfants relèvent plusieurs défis.

Se suspendre, tête en bas, accroché par les jarrets. Se balancer d'avant en arrière.

Plus difficile:

- Viser une cible la tête en bas. Un partenaire assure au niveau des jambes.
- Petit napoléon: se balancer et décrocher les jarrets lorsque l'on est en avant, pour se réceptionner sur les jambes. Aide des partenaires aux épaules, une main devant, l'autre derrière.

Matériel: Divers objets à lancer



Funambule

Durant cet exercice, les enfants apprennent à marcher en équilibre sur une barre fixe. Ils accomplissent en même temps diverses tâches.

Placer les barres sur l'échelon le plus bas. Se déplacer de toutes les manières possibles, sans perdre l'équilibre. Sécuriser éventuellement avec un gros tapis placé au-dessous.

Variantes:

- Maintenir l'équilibre avec une canne suédoise, une barre de saut en hauteur, une perche, etc.
- Ajouter une tâche annexe: jongler, faire des passes, etc. tout en traversant.
- Effectuer tous ces exercices sur une corde tendue entre deux montants de reck.

Matériel: Gros tapis, canne suédoise, barre de saut en hauteur ou perche, ballons et balles, corde



Exercices: Barres parallèles

Traversées

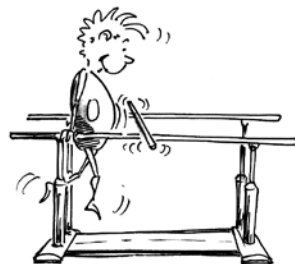
Les enfants expérimentent divers modes de déplacement sur les barres parallèles. Grâce à cet exercice, ils améliorent leur capacité de coordination.

Traverser les barres de différentes manières: à quatre pattes, sur les pieds, latéralement, en position dorsale, etc. Les enfants proposent leurs solutions.

Plus difficile:

- En appui sur les barres, transporter un objet avec les pieds. Plus facile: avancer en roulant sur le ballon lourd.
- Poser une canne suédoise perpendiculairement aux barres et avancer en appui en la poussant.

Matériel: Divers objets à transporter, ballons lourds, cannes suédoises



Balle aux barres

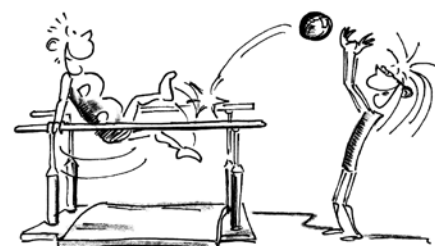
Cet exercice associe mouvements de balancer et tirs précis avec le pied à un camarade. La coordination est primordiale!

Se balancer d'avant en arrière et redonner un ballon lancé par un partenaire.

Variante:

- En suspension à la barre haute, relancer le ballon par-dessus la barre basse.

Matériel: Ballons



Grand huit

Avec cet exercice, les enfants accumulent les expériences aux barres parallèles. Ils améliorent en même temps leur coordination et leur force.

S'enrouler autour des barres de manière à dessiner un huit, sans toucher le sol.

Variante:

- Monter les deux barres le plus haut possible. A l'aller, marcher accroupi, au retour, se suspendre par les mains et traverser sans toucher le sol.



Muraille de Chine

Dans cet exercice de réaction, les enfants s'adressent des passes sans contact visuel. Le ballon ne doit jamais toucher le sol.

Placer un tapis de réception ou un gros tapis entre les barres hautes. Les enfants se font des passes. Qui fait dix passes sans laisser tomber la balle?

Variante:

- Sous forme de jeu un contre un: chaque joueur dispose d'un petit terrain de trois mètres sur trois environ.

Matériel: Gros tapis, tapis, ballons



Exercices: Perches

Slalom

Les perches se prêtent bien à l'organisation d'un slalom. Cet exercice aux formes multiples de déplacement affûte notamment l'agilité des enfants.

Slalomer entre les perches en courant, sautillant, sur une jambe, sur deux jambes, en avant, en arrière, de côté.

Variante:

- Accrocher des cordes à sauter aux perches, à hauteur de hanches. Passer par-dessus, dessous, imaginer différents parcours.

Matériel: Cordes à sauter



Sur l'arête

Cet exercice mêlant adresse et force se déroule sur des perches inclinées.

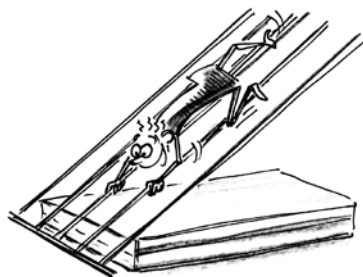
Les enfants essaient de prendre un maximum de hauteur.

Disposer les barres de manière oblique. Assurer la place avec des gros tapis. Grimper en marchant sur une ou deux barres. Définir une hauteur maximale à ne pas dépasser.

Plus difficile:

- Dessiner avec de la bande adhésive ou des sautoirs la route à emprunter à travers les barres.
- Qui réussit à monter les pieds devant?

Matériel: Gros tapis, bande adhésive ou sautoirs



Pendule

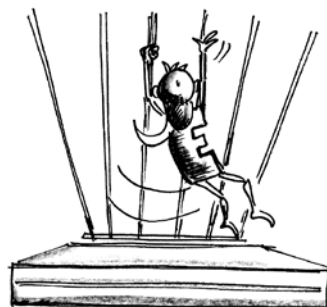
Les perches exigent généralement de la force et de l'agilité de la part des enfants. Cet exercice ne déroge pas à cette règle.

Se balancer latéralement d'une barre à l'autre pour traverser. Avec le corps tendu ou les jambes pliées.

Variante:

- Traverser en slalomant entre les barres, tout en restant suspendu.

Matériel: Gros tapis



Cabrioles

Cet exercice aux perches favorise l'apprentissage de la roulade arrière.

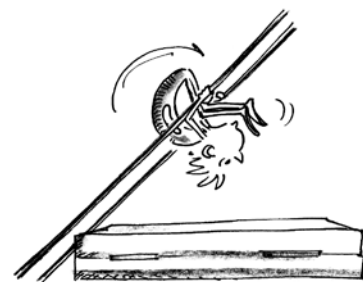
Les enfants améliorent entre autres leur orientation dans l'espace.

Sauter et s'accrocher aux barres. Tourner en arrière et se laisser tomber sur le tapis.

Variante:

- Crocher un objet entre les pieds, sauter en suspension et lancer l'objet dans un réservoir ou à un partenaire.

Matériel: Cordes à sauter, divers objets à transporter avec les pieds, réservoir



Exercices: Corde

Lianes

Cet exercice sollicite les qualités de différenciation et d'équilibre.

Tel Tarzan, les enfants se balancent d'une corde à l'autre.

Départ sur un caisson. Qui réussit à passer d'une corde à l'autre jusqu'au bout de la rangée?

Plus difficile:

- Imposer la manière de traverser: position assise, tendue, etc.
- Placer un caisson ou un mouton à côté de chaque corde. Se balancer en zigzag d'un caisson à l'autre.

Matériel: Caissons, gros tapis, moutons



Haut le pied

A la faveur de cet exercice, lors duquel une cible doit être touchée, les enfants apprennent à gérer l'amplitude de leurs mouvements à la corde.

Départ du caisson, avec un objet entre les pieds. S'élancer et viser une cible (quilles, éléments de caisson, cerceaux, etc.). Sur cinq essais, qui réussit le plus de points?

Plus difficile:

- Idem mais en sens inverse: partir du caisson sans rien et revenir avec un objet entre les pieds.

Matériel: Gros tapis, divers objets à transporter, cibles (caissons, quilles, etc.)



A l'abordage

Atteindre un point de chute précis et récolter les points correspondants: cet exercice a lieu sous forme de concours d'équipe.

Dessiner différentes zones sur un gros tapis. S'élancer du caisson et lâcher la corde pour atterrir sur le tapis. Additionner les points au fur et à mesure. Sous forme de concours d'équipe.

Matériel: Tapis, gros tapis, ruban adhésif

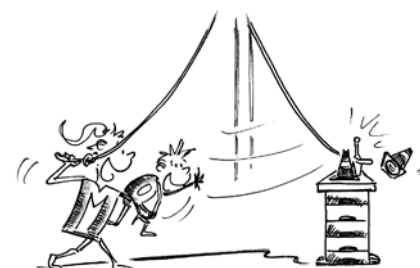


Bowling

Les enfants endossent le rôle des boules de bowling au cours de cet exercice. Accrochés à une corde, ils doivent abattre le plus grand nombre d'objets.

Placer différents objets sur un caisson: cônes, quilles, balles d'unihockey, etc. Tirer la corde vers l'arrière et la lancer en direction du caisson pour faire tomber les objets.

Matériel: Caisson, divers objets (cônes, quilles, etc.)



Tresse

Les cordes ne se laissent pas si facilement tresser! Les enfants doivent faire preuve d'adresse et de complémentarité pour briller dans cet exercice.

Par groupes de trois, chaque enfant avec une corde. Quel groupe réussit à faire la plus belle tresse?



Exercices: Mouton

Chat et souris

Cet exercice de poursuite met aux prises deux enfants; ceux-ci doivent veiller à ne pas se heurter la tête ni se blesser avec le mouton.

Le chat poursuit la souris. Pour semer son adversaire, la souris passe entre les pieds du mouton, par-dessus, par-dessous, etc. Le chat doit suivre le même parcours.



Tour du monde

Le mouton est un support idéal pour renforcer les muscles des bras et du tronc. Cet exercice se décline de diverses manières.

Sauter à l'appui sur le mouton et en faire le tour sur les mains. Se coucher ensuite sur le ventre, tendre les bras et rouler sur le tapis pour descendre.

Variante:

- Placer les pieds sur le mouton et les mains au sol. Faire le tour du mouton en appui sur les mains.

Matériel: Tapis

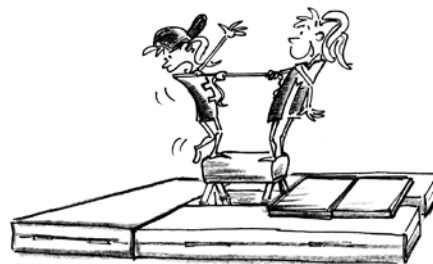


Rodéo

L'équilibre est amélioré en pratiquant cet exercice. Par deux, debout sur un mouton, les enfants doivent se déstabiliser.

Placer des tapis tout autour de l'agrès. Deux enfants, debout sur le mouton essayent de se déséquilibrer en tirant sur la corde. Qui réussit à désarçonner l'autre?

Matériel: Tapis, corde



Embouteillage

Cet exercice en groupe oblige les enfants à coopérer et à se faire confiance. Ce n'est qu'à ces conditions que leur tâche sera menée à bien.

Jeu de coopération. Former des groupes de six à sept enfants. Quel groupe arrive à placer le plus grand nombre de ses membres sur le mouton?

Plus difficile:

- A quatre sur le mouton: se donner la main et se laisser pencher légèrement vers l'extérieur tout en gardant l'équilibre. Sécuriser le pourtour de l'installation.

Matériel: Tapis



Grosse fatigue

L'entraînement de l'équilibre peut être ludique. Durant cet exercice, un enfant essaie de garder les pieds sur un mouton secoué par deux camarades.

Renverser un mouton, de manière à ce que les pieds pointent vers le plafond. Un enfant se place sur le mouton et essaie de garder l'équilibre. Deux adversaires bougent l'engin pour le déséquilibrer.

Variante:

- Idem sur une jambe.



Exercices: Caisson

Montage et démontage

Cet exercice sollicite la capacité des enfants à travailler en équipe et à s'entraider afin de résoudre une tâche le plus rapidement possible.

Former des groupes de cinq enfants, chaque groupe disposant d'un caisson. Au signal, chaque groupe démonte son caisson, transporte les éléments sur la ligne opposée et le remonte. Quelle est l'équipe la plus rapide?



Parc

Les enfants peuvent tester divers types de déplacement selon les alternatives offertes par les éléments de caisson.

Se déplacer de diverses manières à travers ou par-dessus les éléments de caisson. Par deux ou par groupes, le premier montre, les autres suivent.



Canoë

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à coopérer les uns avec les autres. Tous doivent être actifs en même temps.

Former des groupes de quatre enfants, un couvercle de caisson pour chaque équipe. Un coéquipier prend place dans le canoë, un autre derrière (pousseur) et les deux derniers s'occupent de placer des cannes suédoises sous l'engin pour qu'il roule.

Variante:

- Sous forme d'estafette: changer d'occupant après chaque traversée.

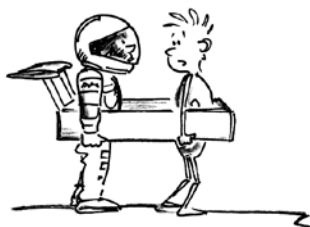
Matériel: Cannes suédoises



Formule 1

Cet exercice garantit son lot d'émotions. Les enfants se mettent dans la peau d'un pilote et effectuent un parcours avec un coéquipier.

Construire un parcours avec des courbes, des obstacles et autres bosses à franchir. Deux coureurs prennent place dans la voiture (élément de caisson). Ils effectuent plusieurs tours en changeant le pilote à la fin de chaque ronde.

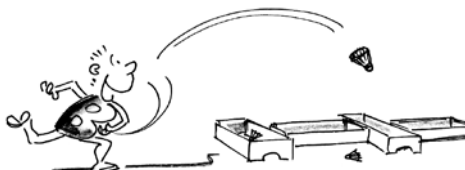


Tir en cascade

Le caisson est la cible de cet exercice. Les enfants disposent de plusieurs objets pour améliorer la précision de leurs tirs.

Viser les cibles avec balles de tennis, volants, ballons, etc.

Matériel: Balles de tennis, volants, ballons, etc.



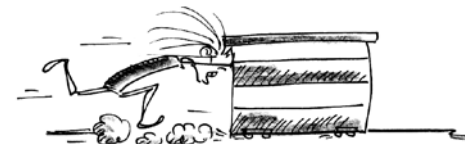
Pousseurs

Les enfants aiment imiter les spécialistes de bobsleigh: cet exercice de force et de vitesse peut aussi être fait sous forme de compétition par équipes.

Pousser le bob sur une certaine distance, freiner et revenir en sens inverse.

Variante:

- Estafette: après chaque aller, enlever un élément. Quelle équipe termine en premier?



Parcours d'obstacles

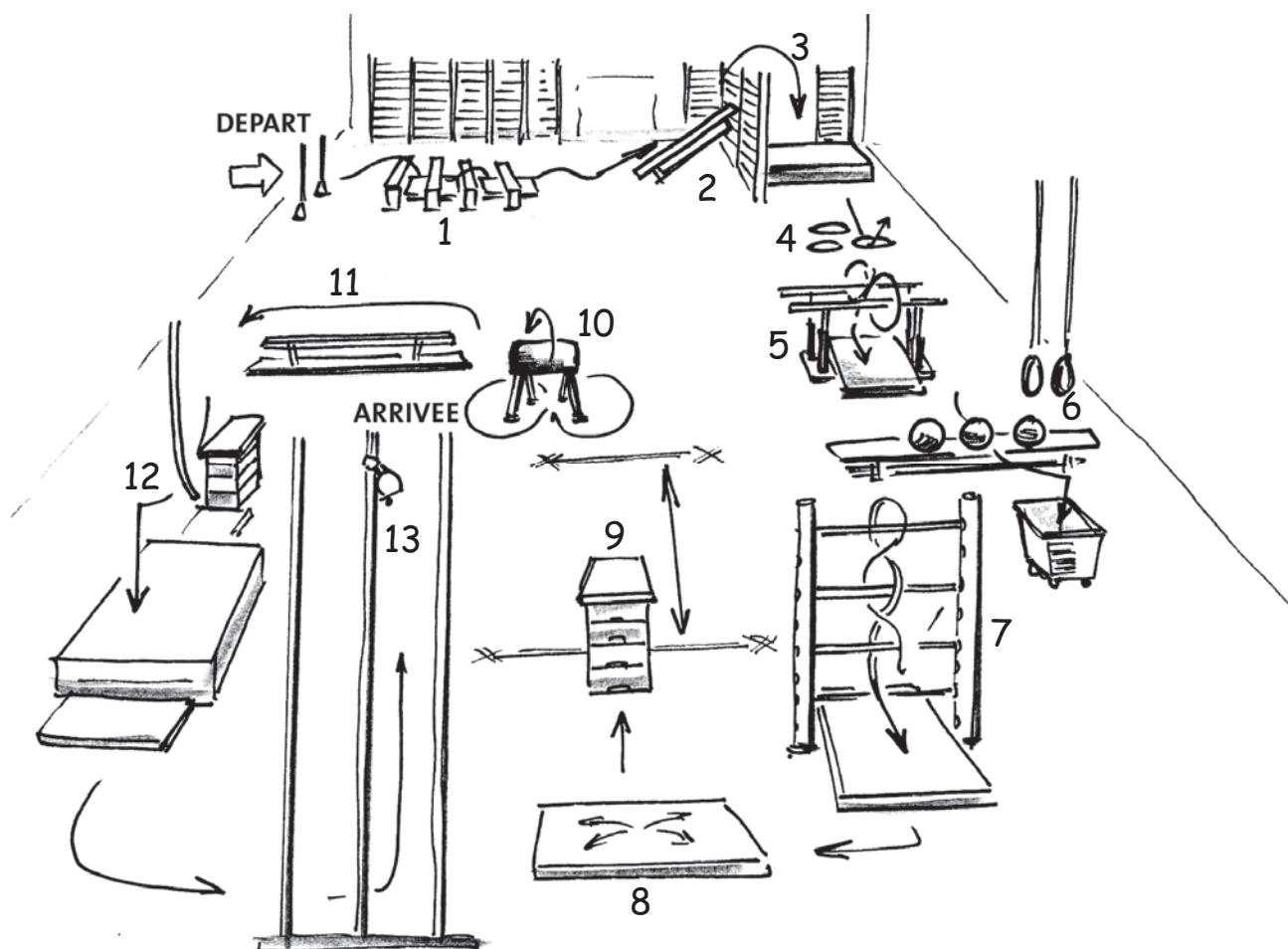
Il existe différentes variantes pour organiser un parcours d'obstacles. Le point commun consiste cependant à occuper simultanément vingt enfants au moins.

Les exemples proposés aux pages 16 et 17 peuvent être complétés ou adaptés avec les exercices décrits dans les chapitres précédents, selon les accents dévolus à la leçon ou le niveau des enfants. Logiquement, il faut d'abord planifier les stations à éléments fixes (recks, anneaux, cordes, perches, etc.), puis les combiner avec les engins que l'on peut placer librement. L'idéal est de pouvoir installer un parcours durant une demi-journée pour qu'il serve aux autres classes, moyennant de petites adaptations éventuelles.

Formes d'organisation

- Les postes peuvent être testés et exercés individuellement, avant d'être enchaînés sous forme de circuit.
- Départ seul ou par groupes: par exemple, former des équipes et numéroté les enfants.
- Pour les départs un par un, donner une indication pour le suivant: par exemple, dès que A a quitté le second poste, B se met en route.
- Selon la place disponible, prévoir deux pistes ou circuits parallèles.
- Sous forme de concours: au temps, sous forme de duels, de course-poursuite, moyenne des deux passages, etc.
- Varier les passages individuels, par deux ou par équipes.
- Parcours à l'aveugle: A guide, B effectue le parcours.

Agrès – Parcours



1 Ponts et tunnels

Placer quatre éléments de caisson sur leur largeur: sauter par-dessus, passer dedans en rampant, sauter, ramper.

2 Bras de fer

Crocher un banc aux espaliers (varier la hauteur). Se tracter à l'aide des bras jusqu'au sommet des espaliers, les jambes pliées.

3 Faire le mur

Escalader les espaliers et sauter de l'autre côté sur un tapis.

4 Agué

Enjamber les différents cerceaux.

5 Grand huit

Contourner les barres de manière à faire un huit, sans toucher les pieds au sol.

6 Expédition

Se balancer aux anneaux et lancer trois objets dans un réservoir à l'aide des pieds.

7 Ondulations

Escalader les barres de reck comme un serpent.

8 Séance

Toucher les quatre coins du tapis avec les fesses.

9 Bob

Pousser les caissons suédois le long d'un parcours déterminé.

10 Chat et souris

Slalomer entre les pieds du mouton (en huit) et effectuer ensuite un saut acrobatique par-dessus l'engin.

11 Funambule

Traverser le banc.

12 Tarzan

Se balancer avec la corde et sauter sur le gros tapis.

13 A l'assaut de la citadelle

Monter au sommet des perches et agiter la sonnette, ce qui marque la fin du parcours.

Leçon

Agile et fort

Cette leçon présente une forme d'organisation possible d'un circuit de force et de coordination. Il importe de faire respecter une pause active après chaque exercice afin de permettre à tous les enfants de récupérer.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: primaire

Tranche d'âge: 7-10 ans

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la force et la coordination

Organisation

- Voir page 15

Indications

- Les phases de travail et les pauses sont de même durée. Elles dépendent de l'âge des élèves et des accents (endurance-force, force, coordination). Dans tous les cas, chaque poste ne dépassera pas une minute.
- Il est important de concevoir les postes de manière à ne pas solliciter les mêmes muscles deux fois à la suite. Attention enfin à la qualité des mouvements qui doit être primordiale. Chaque exercice aura été entraîné – et corrigé – au préalable.
- L'installation du matériel prend environ 20 à 25 minutes et devrait être effectuée de préférence avant la leçon.
- Pour la mise en train (5 minutes): un jeu de poursuite; pour le retour au calme (5 minutes): un petit jeu ou quelques exercices de relaxation.

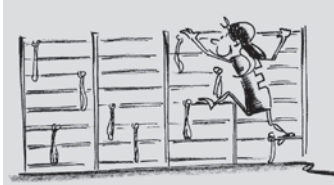
Banc suédois

1 Skaters. Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec un morceau de tapis posé dessus. Prendre l'élan et sauter sur le tissu pour glisser le plus loin possible. Descendre de l'autre côté.



Espaliers

2 Araignée. Effectuer un parcours d'escalade le long des espaliers, en suivant les indications données par les sautoirs: rouge = poser uniquement le pied; bleu = poser les mains. Enchaîner plusieurs parcours.



Reck

3 Singeries. Traverser les barres de reck en suspension, librement.



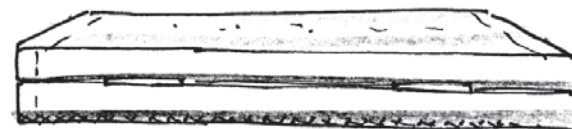
Mouton

4 Tour du monde. Sauter à l'appui sur le mouton et essayer d'en faire le tour à la force des bras. En cas de fatigue, se reposer sur le ventre et repartir ensuite.



Barres

10 Béquilles. En appui sur les barres, transporter des objets avec les pieds d'un côté à l'autre et retour éventuellement.



Et pour récupérer...

- Étirer doucement les muscles sollicités.
- Jongler avec des petites balles ou maintenir des ballons en l'air.
- Se relaxer sur un tapis et se faire masser les épaules avec une petite balle-hérissée.
- Effectuer de petits mouvements de relâchement (pantin).
- Petit footing à travers la salle sans les chaussures.

Corde

5 Bowling. Expédier différents objets placés sur le caisson, à l'aide de la corde.



Perches

7 Jojo. Sauter le plus haut possible et effectuer une traction complète. Sauter à la station sur un tapis; toucher le sol avec les mains et passer aux barres suivantes.



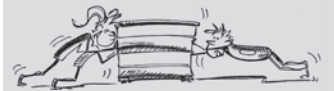
Anneaux

9 Déménagement. En position d'appui facial, les pieds dans les anneaux. Transporter des balles de tennis (ou autres objets) d'un cerceau à l'autre.



Caisson

8 Bob. Pousser le caisson sur une certaine distance et le ramener au point de départ.



Tapis

6 Pieds en croix. De la position dorsale, toucher les quatre coins du tapis avec les pieds.



Indications

Leçons J+S Sport des enfants (J+S-Kids)

Les enseignants et moniteurs qui souhaitent améliorer l'habileté aux agrès de leurs élèves trouveront de nombreuses idées d'exercices dans les cinq leçons suivantes.

Leçon 1 – Au zoo: Au cours de cette leçon, les enfants sont initiés aux formes élémentaires de la gymnastique aux agrès: se suspendre, sauter, s'appuyer, rouler, atterrir.

Leçon 2 – Equilibre: Au cours de cette leçon, les enfants développent leur équilibre à différents postes, une qualité indispensable de la gymnastique aux agrès.

Leçon 3 – Courir / Sauter / Atterrir: Au cours de cette leçon, les enfants expérimentent le saut en extension et la réception mi-fléchie.

Leçon 4 – Formes élémentaires de suspension: Au cours de cette leçon, les enfants découvrent les diverses possibilités d'appui, de suspension aux agrès et s'initient au saut avec appui.

Leçon 5 – Barres parallèles couchées: Au cours de cette leçon, les enfants développent leur esprit de créativité, leur agilité, le sens de l'équilibre et l'entraide.

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Source

Cahier pratique «mobile» 17/2006 «Agrès autrement»

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

Graphisme

Médias didactiques HEFSM