

Anneaux: Sans file d'attente

Une méthode adaptée et une bonne organisation sont la clef d'une leçon aux anneaux intensive et sans danger. Quelques astuces et conseils pour les enseignants.

Comment occuper au mieux tous les élèves dans une salle qui comporte six paires d'anneaux? Avec une bonne méthodologie et des formes d'organisation adaptées!

L'idée classique de diviser la classe en deux ne représente pas la panacée. Car la demi-salle restante est souvent trop petite pour organiser un jeu ou une autre activité. De plus, les jeux de ballon sont à éviter en raison du risque de toucher un élève en train de se balancer.



Des règles sont à respecter lors d'une leçon aux anneaux.

Exploiter les familles de mouvement

Certaines formes de balancers et éléments techniques propres aux anneaux s'exercent bien à d'autres agrès: barre fixe, corde, barres parallèles ou perches. Il est donc possible d'organiser des chantiers annexes à ces agrès avec des tâches précises à accomplir. Et à démontrer ensuite!

«Circuit training»

Préparer une série d'exercices annexes que les élèves exécutent individuellement ou par deux. Là aussi, les consignes doivent être claires! Préparer éventuellement des fiches de travail pour chaque poste. Exemples: corde à sauter, exercices préparatoires aux anneaux, suspension aux espaliers, exercice d'équilibre ou d'adresse, etc.

Par stations

Une partie de la classe prépare une suite aux anneaux ou un exercice libre. L'autre moitié travaille un élément technique difficile (sortie salto par exemple) sous la conduite du maître et apprennent les gestes corrects d'assurage et d'assistance.

Participation

Les élèves sont intégrés dans le processus d'apprentissage. Six élèves exécutent la suite aux anneaux, six autres les assurent selon les instructions de l'enseignant, six observent à l'aide d'une grille d'observation, les autres enfin entraînent «à sec» différents éléments techniques sur des tapis.

Source: Cahier pratique «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO