

# Cahier pratique 11: Anneaux

**Au niveau des agrès, les anneaux partagent la vedette avec le mini-trampoline auprès des élèves. Leur composante aérienne, qui rappelle les artistes de cirque, n'est certainement pas étrangère à leur succès. Autant en profiter!**

Les anneaux représentent un art subtil dans lequel la force déployée sans discernement peut être une mauvaise alliée. Pour éprouver la sensation aérienne, il s'agit plutôt de trouver la combinaison optimale entre relâchement, rythme, timing et dosage de la force.



## Haut vol

L'art des anneaux consiste à augmenter, à chaque balancé avant et arrière, l'amplitude du mouvement. On y parvient à condition de se laisser imprégner par le rythme des cordes. Dès que l'impulsion initiale est donnée, plus moyen d'y couper: le mouvement pendulaire de la corde est en route! Le secret d'une belle amplitude réside ensuite dans une bonne position de suspension, les épaules bien relâchées, le corps ne faisant qu'un avec les cordes et les anneaux.

## Morceaux choisis

Il est primordial de rassembler un éventail très large d'expériences qui sollicitent les capacités de rythme et la sensation de balancement propres aux anneaux. Les pages deux à quatre proposent des idées dans ce sens. L'apprentissage passe par l'entraînement des postures clés, seules garantes d'une progression régulière et sûre.

La double page six et sept vous les présente, en images et en mots clairs. La suite du cahier propose des exercices et suites méthodologiques spécifiques, qui s'adaptent aux différents niveaux: vous trouverez entre autres les clés pour se balancer correctement, exécuter des demi-tours, des tours complets, des sorties simples, etc. Une séquence d'images illustre chaque élément, avec un accent sur les phases clés.

Et si vos élèves maîtrisent bien l'agrès, pourquoi ne pas leur lancer le défi d'une sortie salto ou d'une dislocation? Tout au long des pages, les aspects aide, sécurité, méthodologie et formes d'organisation vous guideront pour assurer le succès de l'activité.

[Cahier pratique 11: Anneaux](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO