

Aides avec partenaires et engins: Former ensemble un enchaînement

L'objectif est de résoudre la tâche donnée. Pour cela, le groupe doit coopérer et accepter les contacts physiques. En parallèle sont entraînées de manière ciblée des tâches motrices et des prises d'aide.

Deux groupes de quatre travaillent au même exercice. Le dé est lancé une fois pour chacune des colonnes ci-dessous. Le chiffre obtenu désigne l'élément ou le moyen auxiliaire. Comment peut-on relier les éléments de la colonne 1 et 2 à un agrès pour former un enchaînement? Les performances des groupes sont présentées après un temps décidé ensemble. On relance ensuite le dé.

Lancer le dé

1	<u>Montage</u> (position ventrale)	1	<u>Appui sur les mains</u>	1	Caisson
2	<u>Chandelle pieds contre pieds</u>	2	<u>Roue de capoeira</u>	2	Swissball
3	<u>Appui renversé sur épaules du partenaire</u>	3	<u>Renversement avant</u>	3	Barres
4	<u>Roulade latérale</u>	4	<u>Roulade avant</u>	4	Anneaux
5	<u>Equilibre sur les pieds</u> (position ventrale)	5	Appui sur les avant-bras	5	Mouton
6	<u>Assis sur les pieds du partenaire</u>	6	<u>Avec partenaire, balancer en position mi-renversée</u>	6	Banc suédois

Deux exemples d'enchaînement

Variantes

- Varier les éléments (par exemple une colonne avec des mouvements tirés du basketball)
- L'enchaînement est accompagné acoustiquement.
- L'enchaînement est conçu de manière à être répété en boucle.
- L'enchaînement des autres groupes est aussi appris.
- Les enchaînements sont combinés.

Matériel: Dés, [fiches de travail](#) (pdf) et/ou tablette numérique, 2 caissons, 2 swissballs, 2 barres, 2 anneaux, 2 moutons, espaliers, tapis.

Source: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuway, Institut du sport et des sciences du sport \(ISSW\) de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO