

Cahier pratique 29: Petits agrès

Comment donner ou redonner vie aux agrès à main que l'on trouve dans chaque salle de sport? Quel potentiel renferment-ils? Ce cahier montre diverses applications simples et attractives.

La tendance est à l'achat de matériel dernier cri, de nouveaux engins tous aussi révolutionnaires les uns que les autres. A l'enthousiasme des premiers jours se substitue souvent la lassitude née d'une utilisation finalement très unilatérale qui laisse peu de place à la créativité.

Avant de remplir le local à matériel, demandons-nous si nous avons épuisé les possibilités de tous les petits agrès qui trônent depuis des années sur leurs rayons.



Nouvelle vie

Ce cahier pratique se concentre sur les agrès à l'origine en bois, remplacés parfois par des matières synthétiques, tels que les massues, les cannes suédoises, les cerceaux, etc. On les trouve dans toutes les salles et ils font tellement partie des meubles qu'il nous arrive de les négliger.

Avec un peu de fantaisie et de créativité, ils se révèlent de riches partenaires de jeu. Pour les petits bien sûr, mais aussi pour les plus grands comme vous le verrez plus loin.

Applications multiples

Ces divers objets se prêtent bien aux exercices par deux ou en groupes qui sollicitent la compétence sociale de chaque participant. Ils soutiennent des séquences de mouvements, stimulent la créativité, mettent à contribution les capacités de coordination et les aptitudes physiques.

Certains agrès permettent aussi, chez les petits, de développer leur imaginaire et de créer tout un monde autour d'eux.

Les possibilités ne manquent donc pas! Le premier contact avec un agrès doit se faire de manière ludique et diversifiée. Les aspects plus techniques viennent après cette prise en main initiale. Plus l'élève se sentira à l'aise avec l'objet, plus il sera à même de créer ses propres combinaisons.

[Cahier pratique 29: Petits agrès \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO