

Agrès – Circuit: Fort et agile

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.



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.

[Agrès – Circuit: Fort et agile](#) (pdf)

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO