

Petits agrès – Combinaisons

Idées de mises en train

► L'échauffement vise à augmenter le débit cardiaque, préparer les articulations et les muscles à l'effort et améliorer la concentration. Le principe ici: effectuer les exercices individuels en musique et compléter avec des séquences avec partenaire ou en groupe.

Objectif	C = Cerceau	CS = Canne suédoise	M = Massue
Mise en route	C-CS-M C-CS-M C-CS-M C-CS-M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un agrès par élève. ■ Différentes formes de déplacements autour des objets. ■ Contourner ou sauter par-dessus chaque objet une fois. ■ Toucher les agrès avec différentes parties du corps et les déplacer sans bruit pour les replacer à un autre endroit. ■ Construire une machine à Tinguely avec les objets trouvés dans la salle. 	
Stimuler le système cardio-vasculaire	C-CS-M C-CS-M C-CS-M C CS M C-CS-M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chercher sa voie: les agrès sont disposés dans la salle. A chacun d'eux correspond un mode de déplacement. A montre le chemin, B reproduit. ■ Atomes: courir librement. Au signal, former une molécule de plusieurs atomes (le maître annonce le nombre d'atomes). ■ Chasse spéciale: les lièvres peuvent se sauver en touchant un agrès annoncé par l'enseignant. Un lièvre par agrès au maximum. ■ Le serpent: la tête du serpent essaie de protéger sa queue avant qu'elle soit touchée par l'insecte. ■ Pont roulant: avec deux cannes suédoises, faire rouler une troisième le long d'un parcours. ■ Forêt vierge: en se déplaçant de diverses manières, les élèves font le tour des massues qu'ils rencontrent. Celui qui en fait tomber une reçoit un gage. ■ Touche-à-tout: qui touche, avec une partie du corps déterminée, dix objets le plus rapidement? Sous forme de poursuite: les lièvres comptent à haute voix les objets qu'ils touchent. S'ils sont attrapés, ils recommencent à zéro. Qui arrive le premier à 10 points? 	
Mobiliser les articulations	C-CS-M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Labyrinthe: la moitié de la classe tient les agrès de manière à former des couloirs. L'autre moitié cherche un chemin pour rejoindre le plus vite possible l'autre paroi. Interdiction de toucher les objets au passage. 	
Renforcer	C-CS-M C CS C-CS-M C-CS-M C-CS-M C-CS-M C-CS-M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Canoë: tenir les agrès à deux mains et pagayer, en avant et en arrière. ■ Sauter à la corde à travers le cerceau. ■ Dos fort: couché sur le ventre, soulever la canne à deux bras vers l'avant et la ramener vers les épaules. ■ Abdos: sur le dos, les jambes repliées. Rouler l'objet le long des cuisses, en avant et en arrière. ■ A genoux: incliner le tronc vers l'avant en tenant l'agrès à bout de bras. Variante: pivoter légèrement le corps vers la droite puis vers la gauche. ■ Appuis mobiles: par deux sous forme de duel. En appui facial, poser les pieds sur un élément surélevé (ou dans un cerceau). Qui fait le tour le plus rapidement sans poser les genoux? ■ Par deux, de chaque côté d'un agrès. Au signal, essayer de faire toucher l'objet à son adversaire en le tirant par la main. ■ Par deux: se repousser en se tenant aux épaules. 	
Etirer	C-CS-M C CS M C-CS-M C-CS-M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tenir l'agrès à bout de bras. Rotations des hanches et du haut du corps dans les deux sens. Faire passer la jambe par-dessus l'objet, à gauche et à droite. ■ Rouler le cerceau autour du corps. ■ Passer la canne derrière le dos et la ramener devant. ■ Assis, saisir la massue derrière son dos, à deux mains, et la déplacer de l'autre côté, en pivotant le haut du corps. ■ Assis, jambes tendues, rouler un objet autour des pieds. ■ Couché sur le ventre, soulever le haut du corps et déplacer un objet de gauche à droite, sans poser les bras. 	
Coordination	C-CS-M C M CS C	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tenir l'agrès en équilibre sur différentes parties du corps. ■ Rouler les cerceaux et passer à travers. ■ Sur une jambe, déplacer la massue de A à B. ■ A et B frappent le rythme avec deux cannes suédoises (ta-ta-tam). C invente un saut sur ce rythme d'élan. ■ Par deux: A conduit B qui a pris place au milieu du cerceau. Tout en se déplaçant, B évite de toucher les bords du cerceau. 	
Esprit d'équipe	C CS M	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les élèves forment un cercle en se donnant la main. Deux cerceaux sont introduits dans le cercle, à l'opposé l'un de l'autre. Sans se lâcher les mains, les élèves font avancer les cerceaux le plus vite possible. ■ Les élèves, en cercle, tiennent chacun une canne suédoise dressée devant eux. Au signal, ils se déplacent, à gauche ou à droite, et rattrapent l'objet avant qu'il tombe. ■ Idem avec des massues que l'on se passe au signal. Variante: lancer les objets avec une rotation. 	