

Agrès autrement

mobile
cahier pratique

17

3|06 OFSPO & ASEP



Redécouverte // Beaucoup d'agrès prennent la poussière dans le local à matériel. Pourtant ils offrent d'innombrables possibilités de jeux et de mouvements. A voir dans ce cahier.

Claudia Harder, Mariella Markmann

Traduction: Véronique Keim; illustrations: Leo Kühne; photos: Daniel Käsermann; conception graphique: Monique Marzo

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Des études l'ont prouvé: les enfants d'aujourd'hui sont moins adroits, ils bougent moins, leurs capacités physiques ont diminué. De nombreux maîtres d'éducation physique ont d'ailleurs fait ce constat. Différentes raisons expliquent ce phénomène. Parmi elles, la disparition progressive de «lieux d'expérimentation», des endroits où les enfants pouvaient grimper, se balancer, se suspendre, sauter... Aujourd'hui encore plus qu'hier s'impose la nécessité d'offrir ces plages de mouvement dans le cadre des leçons d'éducation physique à l'école.

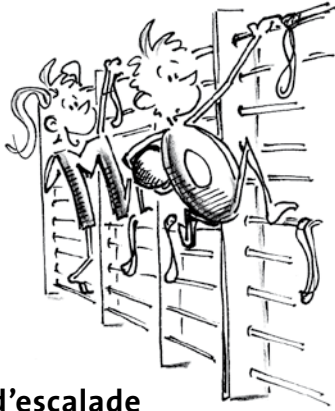
Jardin d'escalade en salle

On les trouve dans chaque salle de sport: barres parallèles, recks, anneaux, sauts de mouton, espaliers, cordes, perches, caissons suédois, bancs, tapis. Ces agrès – a priori traditionnels – se transforment aisément en engins d'équilibre, de suspension, ou encore en jardins d'escalade. La combinaison de ces éléments disparates ne connaît pas de limites pour qui fait preuve d'imagination. Force, coordination et créativité trouvent là un champ d'application idéal.

Coup de projecteur

Ce cahier pratique recense des idées d'exercices et de jeux pour les différents agrès, pris individuellement. Leur combinaison, ensuite, offre des possibilités pratiquement illimitées. L'accent sera mis tantôt sur la force, sur l'équilibre, l'orientation ou encore le travail de groupe. Vous trouverez aussi des idées de circuit et des propositions de parcours d'obstacles. Réussite assurée auprès des élèves! Des consignes de sécurité (page 7) complètent le tableau, histoire de rassurer les enseignants craintifs. //

Ballets aériens



Jardin d'escalade

Vivre différentes expériences liées à l'escalade grâce aux espaliers. Exemple: a) sur le premier, monter au sommet, traverser sur le second et redescendre au premier échelon, remonter, etc.; b) suivre un chemin imposé par des sautoirs.

Variantes:

- Se déplacer dos à l'espalier.
- Grimper avec une seule main, l'autre tenant une balle de tennis.
- Parcours imposé: poser les pieds près des sautoirs rouges, les mains près des bleus.



Sauts de puce

Sauter à pieds joints sur chaque échelon, le plus haut possible, puis redescendre un à un. Monter ensuite deux, trois, quatre échelons à la fois. Qui arrive à sauter le plus haut en un seul saut?

Variante: sauter latéralement, d'un échelon à l'autre. Course-poursuite: le suivant part lorsque le camarade devant lui se trouve au troisième échelon.



Tête en bas

En appui facial, les pieds posés sur le premier échelon. Reculer progressivement avec les mains tout en montant les pieds, jusqu'à la position d'appui renversé. Si nécessaire, prévoir un camarade qui assure.

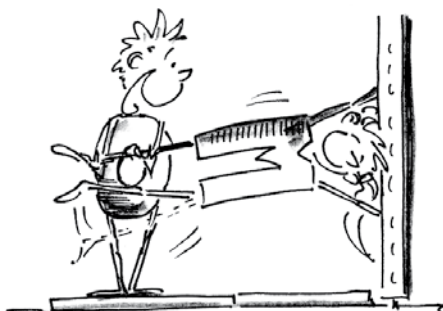
Variante: de l'appui facial, faire une rotation autour de l'axe longitudinal.



Montre vivante

Debout sur le dernier échelon, face aux espaliers, le corps bien tendu. Tourner vers la gauche jusqu'à ce que la tête soit en bas. Revenir à la position de départ. La même chose à droite. Avec ou sans aide.

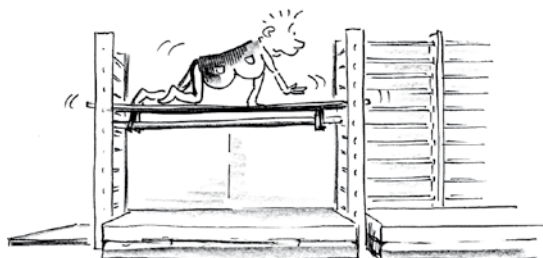
Variante: faire une roue complète pour revenir à la position de départ.



Fanions dans le vent

Debout devant l'espalier, une main placée sur le troisième échelon, l'autre sur le huitième (adapter si nécessaire). Tendre les bras et amener le corps à l'équerre. Le partenaire aide en fixant la jambe supérieure à l'horizontale.

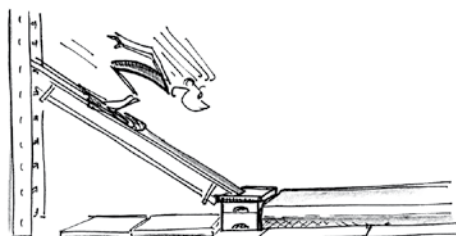
Variante: avec les jambes pliées pour faciliter l'exécution.



Passerelle

Décrocher un pan d'espalier. Grimper d'un côté, sauter sur le gros tapis de l'autre. D'abord librement, puis imposer des règles: monter seulement sur une jambe, à pieds joints, en croisant les jambes, etc.

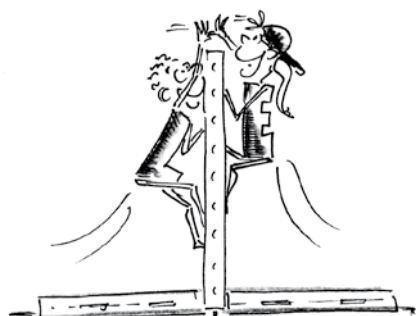
Variante: relier deux espaliers avec un banc ou une grande corde (adapter la hauteur au niveau des élèves). Traverser le banc de diverses manières (debout, accroupi, en rampant, assis, etc.) S'accrocher à la corde pour rejoindre l'espalier.



Roi des airs

Accrocher deux bancs aux espaliers, de manière à former un tremplin de saut qui repose sur deux éléments de caisson. Glisser le long de la piste d'élan (sur des morceaux de tapis) et décoller. Qui atterrit le plus loin tout en gardant l'équilibre?

Remarque: sécuriser l'installation avec des tapis tout autour.



Rencontre au sommet

Concours sous forme d'estafette: deux coéquipiers grimpent chacun d'un côté de l'espalier, se touchent la main au sommet, redescendent et vont passer le relais aux suivants.



Réseau secret

Avec des cordes, former une toile d'araignée entre les échelons. Les élèves essaient de traverser sans toucher les fils. Pour rendre l'exercice plus attrayant, attacher des clochettes aux cordes. A chaque tintement, un point est retranché. Proposer plusieurs parcours.

Variantes:

- Former une chaîne (cinq à dix élèves) et essayer de traverser sans se lâcher les mains.
- A effectue le parcours, B le suit.
- Un élève est guidé par ses coéquipiers restés à l'extérieur du filet.

► **Claudia Harder** est cheffe de branche J+S gymnastique.
claudia.harder@baspo.admin.ch

► **Mariella Markmann** est cheffe de branche J+S gymnastique et danse.
mariella.markmann@baspo.admin.ch

Développement moteur

Prise de risque contrôlée

► Les expériences positives vécues lors des cours d'éducation physique sont déterminantes pour le développement des qualités psychomotrices. C'est pourquoi les exercices qui sollicitent une certaine dose de courage s'avèrent particulièrement efficaces, car la joie de surmonter un obstacle s'inscrit durablement dans l'esprit des enfants. Le document didactique «Courageux c'est mieux!» de l'ASEP ou le cahier pratique «Le courage à l'épreuve» de «mobile» 5/01 sont particulièrement recommandés pour les élèves des classes enfantines et primaires. Plus d'informations:

www.mobile-sport.ch → Archives → 2001.

Banc ... cal



Funambule

Exécuter diverses tâches en équilibre sur le banc: dribbler avec une balle, deux balles, conduire une balle d'unihockey, marcher en fermant les yeux, etc.

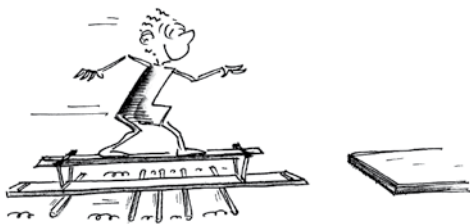
Variante: idem sur la partie étroite du banc retourné.



Poutre

Effectuer des figures artistiques sur la partie large du banc, puis sur la partie étroite: pirouettes, roues, petits sauts, traversées sur le ventre, croisements divers, etc. Pour corser la tâche, placer le banc sur un gros tapis.

Variante: jeu de coopération: deux élèves partent de l'extrémité du banc et tentent de se croiser.



Bateau ivre

Placer des cannes suédoises sous un banc retourné et installer des tapis pour délimiter la zone de turbulences. Se balancer d'avant en arrière, sans toucher pied à terre.

Variante: par deux, face à face, s'échanger un ballon ou jouer au badminton.



Duel au sommet

Placer le banc avec la partie étroite au-dessus. Concours sous forme de duel: se repousser avec les paumes des mains pour déséquilibrer son adversaire. Chaque élève dispose de cinq vies au départ.

Variante: utiliser un objet mou, par exemple un gros coussin, comme arme.

Capacités coordinatives

Grandeur nature

► Le quotidien offre de moins en moins d'occasions de rassembler des expériences motrices variées. Les agrès présents dans toute salle de sport peuvent simuler de nombreuses situations que l'on pouvait rencontrer dans la nature il y a quelques années encore. Grâce à ces supports, l'élève exercera, tout en jouant, ses capacités d'orientation, de différenciation, de réaction, de rythme et d'équilibre. Pourquoi s'en priver?



Dérapage contrôlé

Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec des morceaux de tapis posés dessus. Prendre l'élan et sauter sur les tapis. Qui réussit à glisser jusqu'au bout du banc? Attention! Exercice réservé aux élèves avancés et capables de rester concentrés.



Pas de géant

Accrocher le banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Monter et descendre tout en gardant l'équilibre. Ajouter différentes tâches comme dribbler, reculer de deux pas, etc.

Pas question d'y dormir



Passage à gué

Des tapis (les rochers) sont disposés à travers la salle. Qui parvient à rejoindre l'autre rive sans poser le pied dans l'eau?

Variante: concours de groupe. Tous les membres de l'équipe doivent être sur le tapis pour sauter sur le suivant.



Plongeon interdit

Former des groupes de trois ou quatre élèves, chaque groupe disposant de deux tapis pour progresser. Les équipes doivent avancer en sautant sur les tapis, sans jamais poser pied à terre. Si le tapis a été lancé trop loin et qu'un élève n'arrive pas à l'atteindre, tout le groupe doit aller toucher le mur du fond avant de continuer.



Transport en commun

Estafette: former des groupes de cinq élèves avec un tapis comme engin de transport. Un élève se met à genoux sur le tapis, les quatre autres le transportent d'un point à l'autre. A chaque tour, remplacer le «chargement».

Variante: par monts et par vaux. Traverser une forêt d'obstacles: passer par-dessus des bancs, par-dessous des barres, autour des piquets, etc.



Grandes cibles

Concours de tirs: placer des tapis contre le mur en dessinant des zones avec la magnésie, ou les accrocher aux anneaux. Mettre différents objets à disposition pour viser. Obligation de changer de projectile à chaque lancer. Qui réussit le premier 10 touches?

Jeux de groupes

Astuce et coopération

► Les enfants aiment se mesurer et se défier. Les tapis offrent l'occasion de tester leur adresse et leur ingéniosité.

Crêpes géantes: répartir les tapis dans toute la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, l'équipe A (tapis à l'endroit) retourne les tapis de l'équipe B (tapis à l'envers) et vice versa. Après deux minutes, y a-t-il plus de tapis à l'endroit ou à l'envers?

Remarque: minimum deux élèves pour retourner un tapis.

Surf à Miami: chaque groupe dispose d'un gros tapis. A tour de rôle, les élèves courent et sautent les pieds en avant pour le pousser vers l'avant. Quel groupe touche le mur en premier?

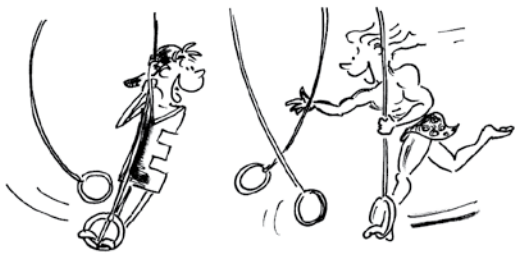
Dans la même galère: cinq à sept élèves par groupe. Deux tapis de réception par groupe. Tous les élèves se placent sur un tapis. Ils doivent: 1. Faire tourner trois fois le second tapis autour de leur base. 2. Passer trois fois le tapis par-dessus leur tête. 3. Les enjamber trois fois.

Jardins suspendus



Représentation

Les élèves disposent d'une paire d'anneaux pour présenter une figure artistique à l'arrêt. Ils peuvent se suspendre, garder les pieds au sol et même s'asseoir. Qui réalise la plus belle figure?



Randonnée aérienne

Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans toucher pied à terre.

Variante: deux groupes. Un groupe commence d'un côté, le second de l'autre. Les



élèves se suivent et doivent laisser un anneau sur deux libre pour que les croisements soient possibles. Quel groupe réussit sa traversée avant l'autre?



Force à l'appui

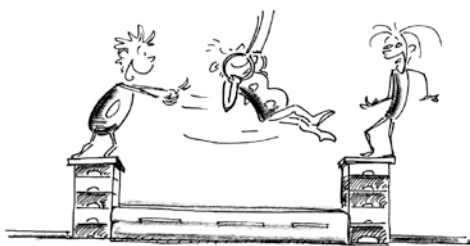
En position d'appui facial, les pieds crochés dans les anneaux. Transporter des balles de tennis d'un cerceau à l'autre (écart entre les cerceaux: 3 à 4 mètres).

Variantes:

■ Même position de départ. Reculer lentement avec les mains le plus loin possible,

jusqu'à l'appui renversé, et revenir à la position de départ. Avec aide d'un partenaire.

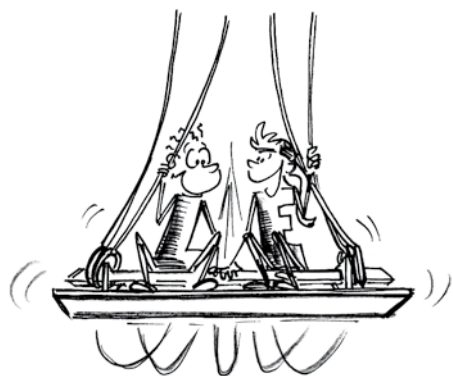
■ Toujours en appui facial, effectuer deux tours complets sur les mains, une fois à gauche, une fois à droite.



Tarzan s'amuse

En suspension fléchie, passer d'un caisson à un autre. Quel groupe rejoint en premier sa position initiale?

Variante: même position. Transporter avec les pieds des objets et les « lâcher » dans un réservoir.



Balanoire géante

Fixer un banc à deux paires d'anneaux, la partie étroite vers le haut. Se balancer à deux, en donnant l'impulsion avec les jambes.

Attention: sécuriser les abords de l'instal-

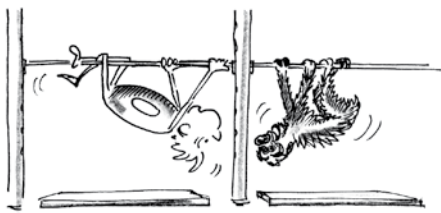
lation avec des tapis et veiller à ce que les autres élèves se tiennent à distance.

Variante: deux paires d'anneaux sont reliées avec une corde et recouvertes d'un tapis.

Vous trouvez d'autres idées d'exercices et de jeux aux anneaux dans le cahier pratique n° 11 de « mobile » consacré à cet agrès.

Commande sous: www.mobile-sport.ch → Archives → 2005.

Entre équilibre et force



Chemin étroit

En appui sur les barres, se déplacer à gauche et à droite, effectuer des demi-tours, se croiser, passer sur d'autres barres, etc.

Variante: reack placé à hauteur de saut. Se déplacer uniquement en suspension, en avant, en arrière, en effectuant des rotations autour de l'axe longitudinal pour avancer.

Singeries

En suspension, lancer ou shooter différents objets sur des cibles.

Variantes:

- Se suspendre à une main. Avec la main libre, échanger une balle avec un partenaire.
- Duel dans les airs, sans coups de pied! Qui force son adversaire à lâcher prise?

Sécurité

Minimiser les risques

► Les exercices aux agrès ne sont pas dangereux si l'on applique certaines règles élémentaires de sécurité. Dans tous les cas, il faut consacrer du temps en début de leçon pour expliquer et démontrer les bons gestes.

■ Démontrer et appliquer les prises de sécurité correctes. Conseils et illustrations sous: www.gymfacts.ch.

■ Expliquer aux élèves les gestes d'assurage et leur utilité. Leur apprendre à s'assurer mutuellement. Exiger une grande concentration.

■ Bien réfléchir à l'emplacement des différents agrès et prévoir les tapis de sécurité en conséquence.

■ Contrôler l'équipement des élèves (enlever tous les bijoux, contrôler les chaussures, etc.).

■ Contrôler la stabilité des engins, vérifier les fermetures et blocages, évacuer tout matériel inutile.

■ Évaluer les capacités – physiques et psychiques – des élèves et adapter le niveau des exercices en fonction.



Cochon pendu

Se suspendre, tête en bas, accroché par les jarrets. Se balancer d'avant en arrière.

Variantes:

- Viser une cible la tête en bas. Un partenaire assure au niveau des jambes.
- Petit napoléon. Se balancer et décrocher les jarrets lorsque l'on est en avant, pour se réceptionner sur les jambes. Aide des partenaires aux épaules, une main devant, l'autre derrière.



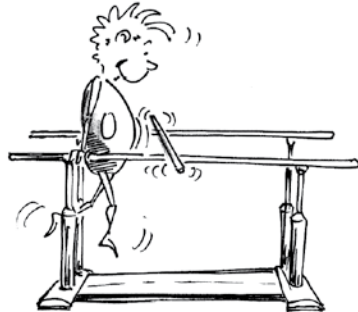
Funambule

Placer les barres sur l'échelon le plus bas. Se déplacer de toutes les manières possibles, sans perdre l'équilibre. Sécuriser éventuellement avec un gros tapis placé au-dessous.

Variantes:

- Maintenir l'équilibre avec une canne suédoise, une barre de saut en hauteur, une perche, etc.
- Ajouter une tâche annexe: jongler, faire des passes, etc. tout en traversant.
- Effectuer tous ces exercices sur une corde tendue entre deux montants de recks.

Modulable à souhait

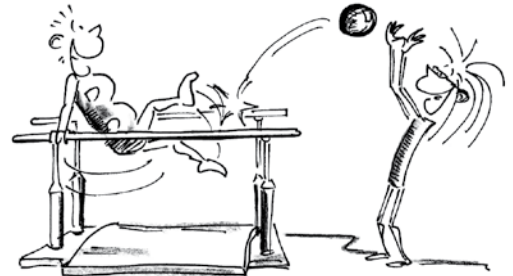


Traversées en tous genres

Traverser les barres de différentes manières: à quatre pattes, sur les pieds, latéralement, en position dorsale, etc. Les élèves proposent leurs solutions.

Variantes:

- En appui sur les barres, transporter un objet avec les pieds. Plus facile: avancer en roulant sur le ballon lourd.
- Poser une canne suédoise perpendiculairement aux barres et avancer en appui en la poussant.



Balle aux barres

Se balancer d'avant en arrière et redonner une balle lancée par un partenaire.

Variante: en suspension à la barre haute, relancer la balle par-dessus la barre basse.



Grand huit

S'enrouler autour des barres de manière à dessiner un huit, sans toucher le sol.

Variante: monter les deux barres le plus haut possible.

A l'aller, marcher accroupi, au retour, se suspendre par les mains et traverser sans toucher le sol.



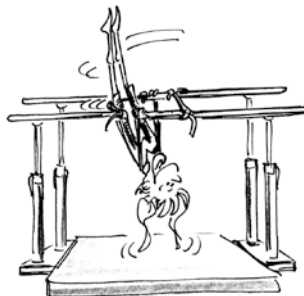
Roulé-boulé

Couché latéralement sur les barres, le corps bien tendu, rouler d'un bout à l'autre. Un partenaire à chaque extrémité pour éviter la rotation de trop!

Variante: assis, jambes écartées, effectuer une roulade avant et retrouver la position initiale.

Géométrie variable

► Les barres, grâce à leur système de réglage, peuvent offrir différentes configurations: asymétriques (une barre haute, une barre basse), surélevées d'un côté («en montée»), légèrement divergentes, etc. Chaque variante élargit le champ de leur application.



Ding dong

Attacher deux chambres à air, à un mètre de distance l'une de l'autre, aux barres. L'élève oscille d'avant en arrière, corps tendu.



Muraille de Chine

Placer un tapis de réception ou un gros tapis entre les barres hautes. Les élèves se font des passes. Qui fait dix passes sans laisser tomber la balle?

Variante: sous forme de jeu un contre un. Chaque joueur dispose d'un petit terrain de trois mètres sur trois environ.



Direction le ciel

Slalom

Slalomer entre les perches en courant, sautillant, sur une jambe, sur deux jambes, en avant, en arrière, de côté.

Variante: accrocher des cordes à sauter aux perches, à hauteur de hanches. Passer par-dessus, dessous, imaginer différents parcours.

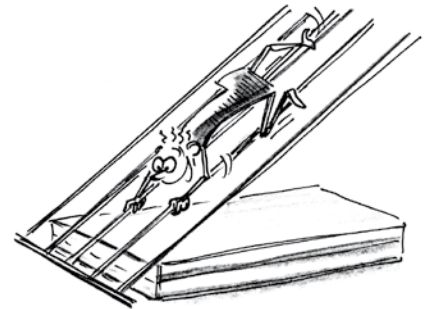


Sur l'arête

Barres obliques. Assurer la place avec des gros tapis. Grimper en marchant sur une ou deux barres. Définir une hauteur maximale à ne pas dépasser.

Variante:

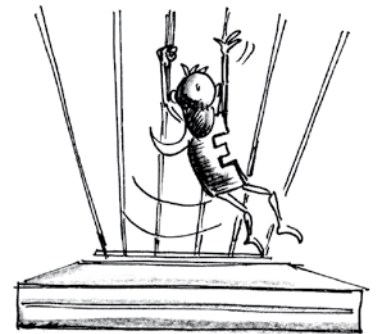
- Dessiner avec des scotchs ou des sautoirs la route à emprunter à travers les barres.
- Qui réussit à monter les pieds devant?



Pendule

Se balancer latéralement d'une barre à l'autre pour traverser. Avec le corps tendu ou les jambes pliées.

Variante: traverser en slalomant entre les barres, tout en restant suspendu.



Oh hisse!

Pieds parallèles, jambes fléchies, sauter le plus haut possible et s'accrocher aux barres. Effectuer une traction, puis sauter sur le tapis en touchant les mains au sol. Qui réussit à enchaîner cinq sauts de suite?

Variante:

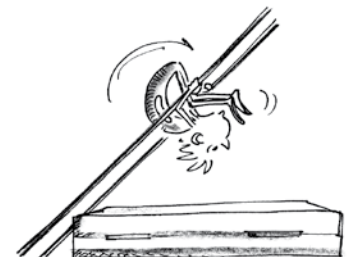
- Changer de barre après chaque saut.
- Sauter, changer de barre et lâcher pour se réceptionner sur le tapis.



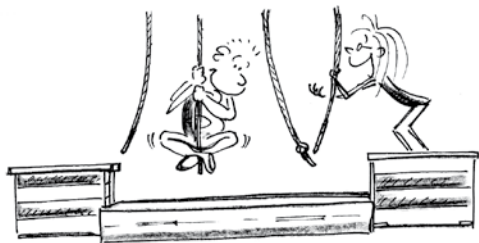
Cabrioles

Sauter et s'accrocher aux barres. Tourner en arrière et se laisser tomber sur le tapis.

Variante: crocher un objet entre les pieds, sauter en suspension et lancer l'objet dans un réservoir ou à un partenaire.



Sur les traces de Tarzan

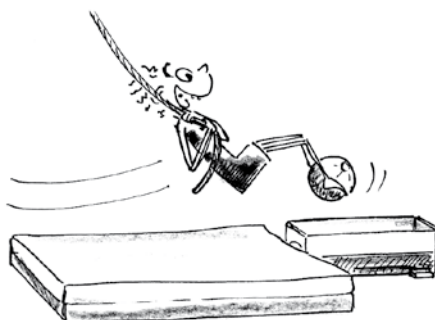


Traversée de la jungle

Départ sur un caisson. Qui réussit à passer d'une corde à l'autre jusqu'au bout de la rangée?

Variantes:

- Imposer la manière de traverser: position assise, tendue, etc.
- Placer un caisson suédois ou un mouton à côté de chaque corde. Se balancer en zig-zag d'un caisson à l'autre.



Vise en mouvement

Départ du caisson, avec un objet entre les pieds. S'élancer et viser une cible (quilles, éléments de caisson, cerceaux, etc.). Sur cinq essais, qui réussit le plus de points?

Variante: idem mais en sens inverse. Partir du caisson sans rien et revenir avec un objet entre les pieds.



A l'abordage

Dessiner différentes zones sur un gros tapis. S'élancer du caisson et lâcher la corde pour atterrir sur le tapis. Additionner les points au fur et à mesure. Sous forme de concours d'équipe.

Variante: sauter via le mini-trampoline et s'accrocher à la corde. Balancer et lâcher pour atterrir sur le tapis.



Bowling

Placer différents objets sur un caisson: cônes, quilles, balles d'unihockey, etc. Tirer la corde vers l'arrière et la lancer en direction du caisson pour faire tomber les objets.



Tresse

Par groupes de trois, chaque élève avec une corde. Quel groupe réussit à faire la plus belle tresse?

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.-/abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-sport.ch



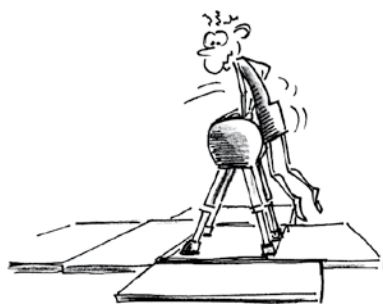
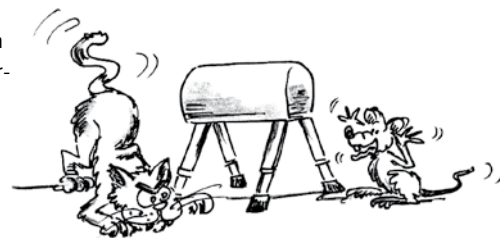


Indomptable ou presque

Le chat et la souris

Le chat poursuit la souris. Pour semer son adversaire, la souris passe entre les pieds du mouton, par-dessus, par-dessous, etc. Le chat doit suivre le même parcours.

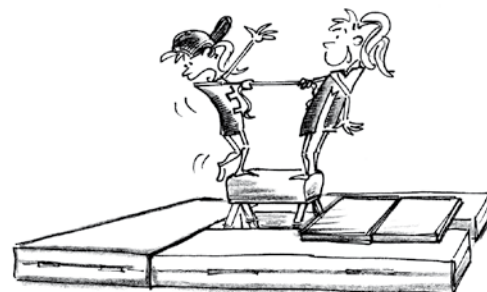
Variante: préparer en groupe une petite chorégraphie sur et autour du mouton. Eventuellement avec de la musique.



Tour du monde

Sauter à l'appui sur le mouton et en faire le tour sur les mains. Se coucher ensuite sur le ventre, tendre les bras et rouler sur le tapis pour descendre.

Variante: placer les pieds sur le mouton et les mains au sol. Faire le tour du mouton en appui sur les mains.



Rodéo

Placer des tapis tout autour de l'agrès. Deux élèves, debout sur le mouton essayent de se déséquilibrer en tirant sur la corde. Qui réussit à désarçonner l'autre?



Embouteillage

Jeu de coopération. Former des groupes de six à sept élèves. Quel groupe arrive à placer le plus grand nombre de ses membres sur le mouton?

Variante: pour les élèves plus avancés et responsables! A quatre sur le mouton. Se donner la main et se laisser pencher légèrement vers l'extérieur tout en gardant l'équilibre. Sécuriser le pourtour de l'installation.



Grosse fatigue

Renverser un mouton, de manière à ce que les pieds pointent vers le plafond. Un élève se place sur le mouton et essaie de garder l'équilibre. Deux adversaires bougent l'engin pour le déséquilibrer.

Variante: idem sur une jambe.

► Les différents agrès offrent de nombreuses possibilités d'exercer l'équilibre. Sur ce thème, central en éducation physique, retrouvez le cahier pratique 1/03 «Un équilibre, déséquilibre».

Commande:

www.mobile-sport.ch →

Archives → 2003.

Fantaisie nordique

Montage et démontage

Former des groupes de cinq élèves, chaque groupe disposant d'un caisson suédois. Au signal, chaque groupe démonte son caisson, transporte les éléments sur la ligne opposée et le remonte. Quelle est l'équipe la plus rapide?

Parc

Se déplacer de diverses manières à travers ou par-dessus les éléments de caisson. Par deux ou par groupes, le premier montre, les autres suivent.

Canoë

Former des groupes de quatre élèves, un couvercle de caisson pour chaque équipe. Un coéquipier prend place dans le canoë, un autre derrière (pousueur) et les deux derniers s'occupent de placer des cannes suédoises sous l'engin pour qu'il roule.

Variante: sous forme d'estafette. Changer d'occupant après chaque traversée.

Formule 1

Construire un parcours avec des courbes, des obstacles et autres bosses à franchir. Deux coureurs prennent place dans la voiture (élément de caisson). Ils effectuent plusieurs tours en changeant le pilote à la fin de chaque ronde.

Tir en cascade

Viser les cibles avec balles de tennis, volants, ballons, etc.

Plus difficile: viser les éléments via la paroi.

Les pousseurs

Pousser le bob sur une certaine distance, freiner et revenir en sens inverse.

Variante: estafette. Après chaque aller, enlever un élément. Quelle équipe termine en premier?

Conception

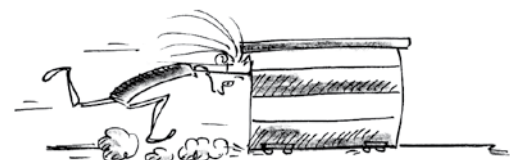
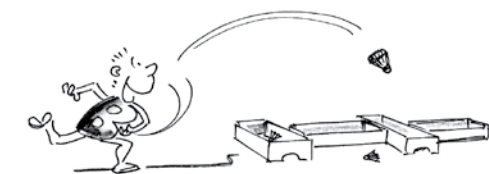
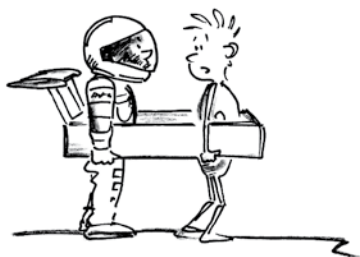
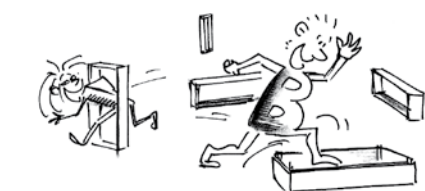
Qualité avant tout

► Le parcours décrit sur la page de droite est un exemple parmi d'autres organisations possibles. Conçu en étoile, avec un poste de récupération au centre, il permet aux élèves de recharger les batteries après chaque exercice assez contraignant au niveau musculaire.

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.



Force et coordination

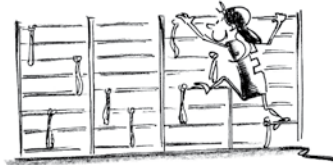
Banc

1 Skaters. Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec un morceau de tapis posé dessus. Prendre l'élan et sauter sur le tissu pour glisser le plus loin possible. Descendre de l'autre côté.



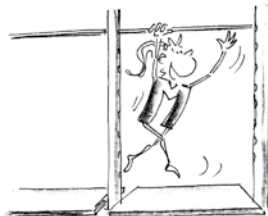
Espaliers

2 Araignée. Effectuer un parcours d'escalade le long des espaliers, en suivant les indications données par les sautoirs: rouge = poser uniquement le pied; bleu = poser les mains. Enchaîner plusieurs parcours.



Reck

3 Singeries. Traverser les barres de reck en suspension, librement.



Mouton

4 Tour du monde. Sauter à l'appui sur le mouton et essayer d'en faire le tour à la force des bras. En cas de fatigue, se reposer sur le ventre et repartir ensuite.



Corde

5 Bowling. Expédier différents objets placés sur le caisson, à l'aide de la corde.



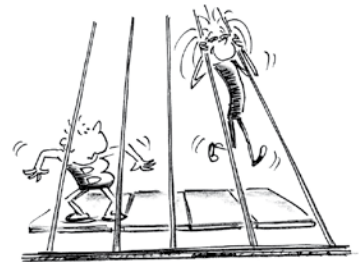
Tapis

6 Pieds en croix. De la position dorsale, toucher les quatre coins du tapis avec les pieds.



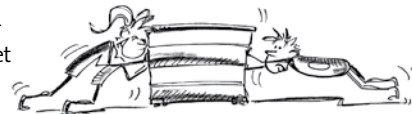
Perches

7 Jojo. Sauter le plus haut possible et effectuer une traction complète. Sauter à la station sur un tapis; toucher le sol avec les mains et passer aux barres suivantes.



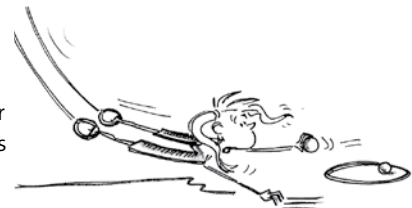
Caisson suédois

8 Bob. Pousser le caisson suédois sur une certaine distance et le ramener au point de départ.



Anneaux

9 Déménagement. En position d'appui facial, les pieds dans les anneaux. Transporter des balles de tennis (ou autres objets) d'un cerceau à l'autre.



Barres

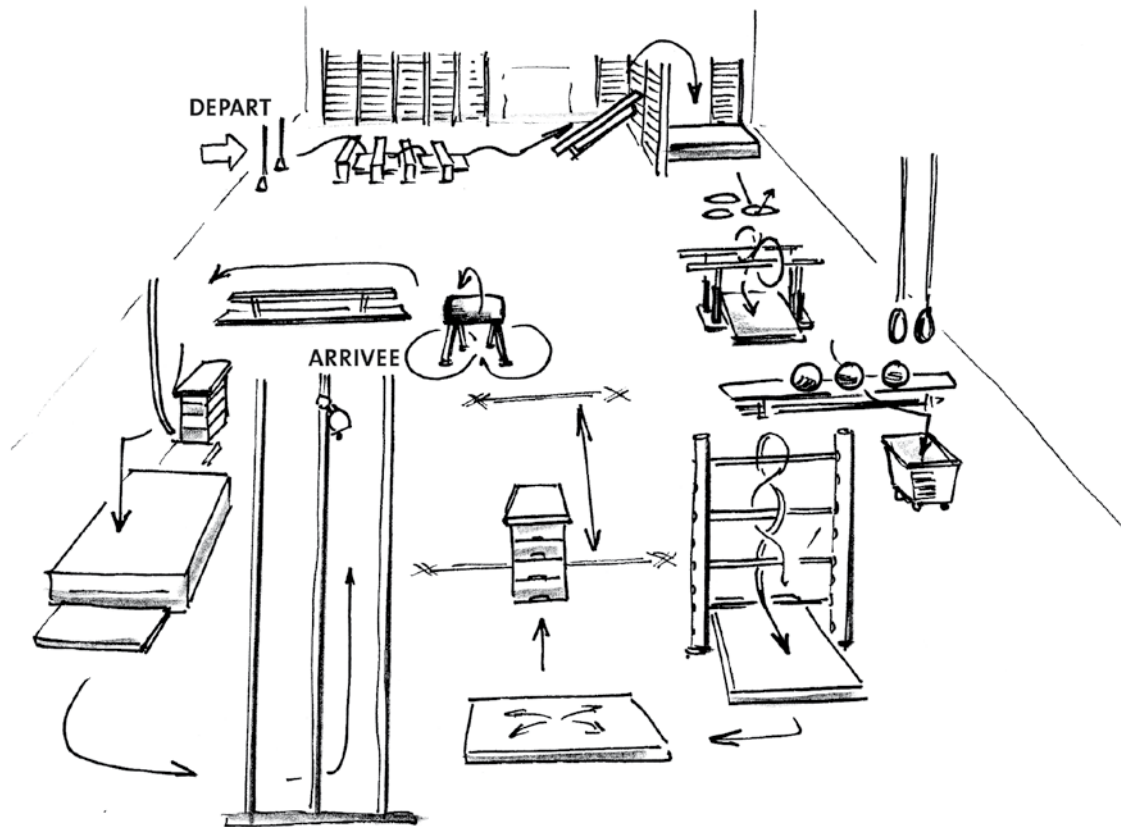
10 Béquilles. En appui sur les barres, transporter des objets avec les pieds d'un côté à l'autre et retour éventuellement.



Et pour récupérer...

- Étirer doucement les muscles sollicités.
- Jongler avec des petites balles ou maintenir des ballons en l'air.
- Se relaxer sur un tapis et se faire masser les épaules avec une petite balle-hérisson.
- Effectuer de petits mouvements de relâchement (pantin).
- Petit footing à travers la salle sans les chaussures.

Un chemin semé d'embûches



1 Ponts et tunnels

Placer quatre éléments de caisson sur leur largeur: sauter par-dessus, passer dedans en rampant, sauter, ramper.

2 Bras de fer

Crocher un banc aux espaliers (varier la hauteur). Se tracter à l'aide des bras jusqu'au sommet des espaliers, les jambes pliées.

3 Faire le mur

Escalader les espaliers et sauter de l'autre côté sur un tapis.

4 Agué

Enjamber les différents cerceaux.

5 Grand-huit

Contourner les barres de manière à faire un huit, sans toucher les pieds au sol.

6 Expédition

Se balancer aux anneaux et lancer trois objets dans un réservoir à l'aide des pieds.

7 Ondulations

Escalader les barres de reek comme un serpent.

8 Séance

Toucher les quatre coins du tapis avec les fesses.

9 Bob

Pousser les caissons suédois le long d'un parcours déterminé.

10 Le chat et la souris

Slalomer entre les pieds du mouton (en huit) et effectuer ensuite un saut acrobatique par-dessus l'engin.

11 Funambule

Traverser le banc.

12 Tarzan

Se balancer avec la corde et sauter sur le gros tapis.

13 A l'assaut de la citadelle

Monter au sommet des perches et agiter la sonnette, ce qui marque la fin du parcours.

Parcours d'obstacles

Tout est possible

► Il existe différentes variantes pour organiser un parcours d'obstacles. Le point commun consiste cependant à occuper simultanément vingt élèves au moins. L'exemple proposé ici peut être complété ou adapté avec les exercices décrits dans les chapitres précédents, selon les accents dévolus à la leçon ou le niveau des élèves. Logiquement, il faut d'abord planifier les stations à éléments fixes (recks, anneaux, cordes, perches, etc.), puis les combiner avec les engins que l'on peut placer librement. L'idéal est de pouvoir installer un parcours durant une demi-journée pour qu'il serve aux autres classes, moyennant de petites adaptations éventuelles.

Quelques formes d'organisation possibles:

- Les postes peuvent être testés et exercés individuellement, avant d'être enchaînés sous forme de circuit.
- Départ seul ou par groupes: par exemple, former des équipes et numéroter les élèves.
- Pour les départs un par un, donner une indication pour le suivant: par exemple, dès que A a quitté le second poste, B se met en route.

■ Selon la place disponible, prévoir deux pistes ou circuits parallèles.

■ Sous forme de concours: au temps, sous forme de duels, de course-poursuite, moyenne des deux passages, etc.

■ Varier les passages individuels, par deux ou par équipes.

■ Parcours à l'aveugle: A guide, B effectue le parcours.



Tout, vraiment tout
pour les agrès


alder + eisenhut

Points de repère



La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français deutsch italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NP / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch