Petits agrès

mobile
cahier pratique

29

3|07 OFSPO & ASEP

Habileté // 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.

Mariella Markmann, Claudia Harder
Photos: Daniel Käsermann; illustrations: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo
Traduction: Véronique Keim

▶ 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. //

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

Polyvalence garantie

Dans les îles

Comment? Se déplacer dans la salle autour des cerceaux posés sur le sol. Au signal, effectuer la tâche annoncée: sauter à pieds joints, sur une jambe, faire un tour complet en l'air, enchaîner divers sauts dans et hors du cerceau, se tenir sur une jambe et fermer les yeux, s'asseoir, etc.
Variantes:
- Modifier la place des cerceaux.
- Varier le nombre de répétitions.
- Se déplacer sur le rythme de la musique. A l'arrêt de celle-ci, chercher un cerceau et effectuer la tâche le plus vite possible.

Alea jacta est

Comment? Jeu du dé. A chaque chiffre correspond une tâche motrice.
Exemples: 1 = sauter dans et hors du cerceau. 2 = sauter «à la corde» avec le cerceau. 3 = sauter par-dessus le cerceau qui roule. 4 = houla hop. 5 = conduire le cerceau en équilibre à travers un parcours. 6 = faire tourner le cerceau avec son pied.
Variante: installer différents couloirs jalonnés de cerceaux. Effectuer chaque traversée selon la technique imposée. Exemples: couloir 1 = sauter à pieds joints, d'un cerceau à l'autre. Couloir 2 = gauche-gauche-droite-droite, etc. Couloir 3 = sauter en arrière. Couloir 4 = sauter en effectuant un tour dans chaque cerceau. Couloir 5 = sauts de grenouilles. Couloir 6 = sauter en effectuant un demi-tour dans chaque cerceau.

Les pieds dans le plat

Comment? Duel. A et B se tiennent par la main face à face au-dessus du cerceau. Au signal, chacun essaie de tirer l'autre et de le faire entrer dans le cerceau.
Variante: idem, mais par groupes de quatre (ou plus).

Chasse gardée

Comment? Se déplacer en musique dans la salle. L'enseignant retire deux à trois cerceaux. A l'arrêt de la musique, les élèves cherchent un cerceau libre. Celui qui reste sur la touche effectue une tâche annexe.

Refuges temporaires

Comment? Jeu de poursuite, avec deux ou trois chasseurs. Huit à dix cerceaux représentent des îlots de sécurité. Les lièvres peuvent s'y réfugier, mais ils doivent quitter la place si un autre lièvre arrive.

Lucarne

Comment? Par deux. Passer à travers le cerceau, en commençant par les pieds, puis un bras, la tête, les hanches, etc. L'enseignant détermine la position du cerceau pour l'exercice. Exemples: le cerceau est tenu verticalement, horizontalement, en appui sur le sol, etc.

Rayons X

Comment? Rouler tous les cerceaux en direction d'un élève. Ce dernier les renvoie aux expéditeurs.

Corde raide

Comment? Enchaîner différents sauts, comme avec une corde normale. Qui invente le style le plus original?

Courant électrique

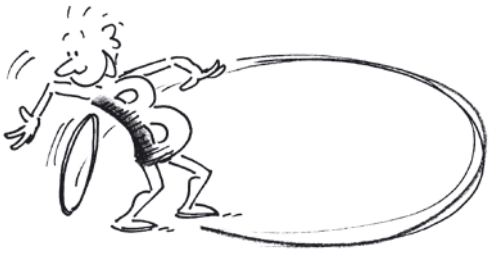
Comment? Par deux. A prend place au milieu du cerceau tenu à plat par B. Le tandem se déplace dans la salle, d'abord tranquillement, puis plus vite. B veille à ce que le cerceau ne touche pas son partenaire durant les déplacements.
Variante: celui de derrière montre le chemin avec le cerceau, le premier essaie de réagir et de ne pas le toucher.

Roue libre

Comment? Rouler le cerceau en avant, en arrière, de côté, avec une ou deux mains, etc.
Variantes:
- Rouler le cerceau avec un bâton (témoin).
- Rouler le cerceau en ligne droite. Dès qu'il passe une certaine ligne, l'élève essaie de le rattraper et de le contourner, ou de sauter par-dessus.

Massage

Comment? Rouler le cerceau d'une main à l'autre en le faisant passer par-dessus les épaules et le dos.
Variante: idem en le roulant par-dessus le bras, l'épaule, la nuque et l'autre bras.



Tournez manège

Comment? Rouler le cerceau en lui imprimant une légère rotation pour qu'il dessine une courbe et qu'il revienne à son point de départ.
Variante: idem, l'élève court à sa rencontre dans l'autre sens.

Retour à l'expéditeur

Comment?Rouler le cerceau en lui imprimant un mouvement de rotation arrière. Dès qu'il revient vers soi, sauter par-dessus en ciseau ou saut écarté.
Variantes:
- Passer ou rouler à travers le cerceau.
- Faire rouler le cerceau sur le pied.
- Se coucher et laisser rouler le cerceau sur son corps (transversal ou longitudinal).

Toupie

Comment? Tourner le cerceau comme une toupie. Qui réussit le plus grand nombre de sauts dans et hors du cerceau avant que ce dernier s'arrête?
Variante: qui réussit le plus grand nombre de dribbles avant l'arrêt du cerceau?

Electrons libres

Comment? Toucher une paroi après chaque impulsion donnée au cerceau. En un temps donné, qui réussit à toucher le plus de parois sans que le cerceau tombe?

Hula-hoop

Comment? Faire tourner le cerceau autour de différentes parties du corps: main, bras, jambe, cou, taille, pied.
Variante: avec plusieurs cerceaux.

Mixer

Comment? Faire tourner le cerceau horizontalement autour de la cheville et sauter avec l'autre jambe à l'intérieur.

Objets volants

Comment? Lancer et attraper (avec une ou deux mains) les cerceaux de différentes manières.
Variante: lancer le cerceau vers l'avant et essayer de le rattraper avant qu'il tombe. Qui réussit la réception la plus éloignée?

Grande ceinture

Comment? Lancer le cerceau tenu horizontalement vers le haut. L'élève se place dessous de manière à ce qu'il tombe en l'encerclant. Le rattraper à hauteur de hanches.
Variantes:
- Bloquer le cerceau avec les pieds.
- Poser le cerceau sur le cou-de-pied et le lancer vers le haut. Se glisser dedans et le rattraper à hauteur de hanches.

Vrilles aériennes

Comment? Lancer le cerceau tenu horizontalement vers le haut en lui imprimant un mouvement rotatoire. Qui réussit le plus de rotations?

Roue guidée

Comment? Effectuer une roue dans deux cerceaux; commencer dans le premier pour terminer dans le second.

Serpentin

Comment? Par groupe. Chaque élève se place dans son cerceau et s'accroche à celui de devant avec l'autre main.
Variante: la tête du serpent essaie de «mordre» sa queue.

Poule et vautour

Comment? Former une colonne comme pour l'exercice précédent. La poule essaie de protéger ses arrières (le dernier élément) par des déplacements ciblés. Un vautour tente de toucher la queue avec son bec (cerceau).

Course-poursuite

Comment? Les élèves forment un cercle en se tenant par la main. Deux cerceaux (à l'opposé l'un de l'autre) sont introduits dans le cercle. Au signal, faire progresser les cerceaux le plus vite possible, sans se lâcher les mains.
Variante: changer de sens au signal de l'enseignant.

Dribble en stock

Comment? Placer des cerceaux à des intervalles réguliers. Les élèves courent en dribblant. Quand ils arrivent dans le premier, ils dribblent 1 ×, dans le second 2 ×, etc.
Variante: les coéquipiers se passent les ballons via le cerceau et se déplacent d'un cran vers la droite après chaque passe réussie.

Tout en un

▶ On trouve différentes variantes de cerceaux: en bois, en synthétique ou en plastique, d'un diamètre allant de 50 à 90 cm. Ces caractéristiques les rendent plus ou moins légers et maniables. On peut les rouler, les lancer, les attraper, les activer comme une toupie, les faire tourner autour d'une partie du corps, les utiliser comme marques pour des déplacements, etc. On peut parfois les remplacer par des chambres à air ou des pneus.

Mariella Markmann est cheffe de discipline J+S gymnastique et danse.
Contact: mariella.markmann@baspo.admin.ch

Claudia Harder est cheffe de discipline J+S gymnastique.
Contact: claudia.harder@baspo.admin.ch

L'accessoire des artistes

Forêt vierge

Comment? Disposer des massues dans la salle. Les élèves se déplacent, en avant, en arrière, en sautillant, etc. sans les faire tomber.

Guide

Comment? A montre un chemin tandis que B observe. Il tente ensuite de reproduire le même chemin.
Variante: A conduit B qui a les yeux bandés à travers le parcours. B essaie ensuite de refaire le chemin en arrière.

Garde à vous!

Comment? Un nombre égal de massues sont couchées dans les deux demi-terrains. Quelle équipe redresse les siennes le plus vite possible?

Jardiniers

Comment? Quatre bancs retournés avec un élève sur chacun d'eux. Dix massues sont placées à gauche du banc, à portée de main. Au signal, les élèves déplacent les massues de gauche à droite, sans perdre l'équilibre. Quel jardinier replante ses fleurs le plus rapidement?

Cyclone

Comment? Deux équipes face à face, chacune avec sa collection de massues dressées dans son demi-terrain. Au signal, les joueurs vont dérober les massues adverses pour les placer (debout) dans leur terrain. Après deux minutes, qui a le plus de massues en place?
Variante: les massues sont placées dans le terrain de l'équipe A: les joueurs B les couchent sur le sol pendant que l'équipe A les redresse. Changement de rôle après deux minutes.

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

Percussions

Comment? Une massue par élève. Expérimenter différents rythmes, en tenant la massue par la tête ou par le fond et en la frappant contre le sol, une autre massue ou la paroi.
Variantes:
- L'enseignant donne le rythme, les élèves suivent.
- Un élève après l'autre donne le rythme pour la classe.
- Exercer des petites séquences puis les combiner.

Au cirque

Comment? Trouver différentes manières de tenir la massue en équilibre. Qui réussit à se déplacer en la tenant sur son front? Et sur son pied?

Big Ben

Comment? Deux massues par élève. Balancer les bras devant soi, comme les aiguilles d'une grande horloge qui se serait déréglée.

Majorettes

Comment? Balancer les bras d'avant en arrière ou latéralement, de manière symétrique puis asymétrique.
Variante: tenir la massue entre le pouce et l'index, sans la serrer. La faire tourner en avant, en arrière, autour du poignet, des avant-bras, sur le côté, par-dessus la tête, etc.

Ballet aérien

Comment? Lancer et attraper la massue de différentes manières:
- Par-dessous la jambe.
- Lancer vers le haut et la rattraper par-dessous la jambe.
- Lancer la massue derrière le dos et la rattraper devant soi.

Arc-en-ciel

Comment? Lancer la massue d'une main à l'autre latéralement par-dessus la tête.
Variante: idem avec deux massues.

Echanges

Comment? Face à face, se lancer la massue. A chaque essai réussi, augmenter la distance.
Variante: idem avec deux massues simultanément.

Jonglage

Comment? Lancer la massue d'une main à l'autre en la faisant tourner dans l'air.
Variante: idem avec deux massues, l'une après l'autre. Qui réussit avec trois?

Billard spécial

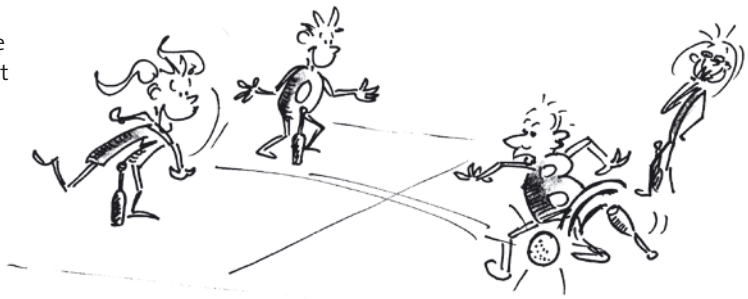
Comment? A et B, placés dos à dos (à 50 cm l'un de l'autre env.), tiennent chacun l'extrémité d'une canne suédoise entre leurs jambes. Devant eux est posée une massue. En tirant et poussant le bâton, chacun essaie de faire tomber la massue de l'autre.

Latéralité de mise

▶ Dès le plus jeune âge, il est primordial d'effectuer les exercices avec les deux mains et les deux pieds. Les sens de rotation doivent aussi être variés systématiquement. Grâce à la maniabilité des massues que l'on peut tenir à une main, il est particulièrement facile d'appliquer ce principe et de travailler avec les deux mains en même temps.

Bowling

Comment? Deux équipes, un à deux ballons. Chaque joueur dispose d'une massue qu'il veille à garder debout. Le but est d'abattre les massues de l'équipe adverse le plus vite possible. Le joueur dont la massue tombe rejoint l'équipe adverse (avec sa massue qu'il replace). Quelle équipe a le plus de joueurs après deux minutes?
Variante: si la massue tombe, le joueur sort momentanément du jeu. Il peut revenir dès que la massue d'un joueur adverse tombe à son tour.



Tout pour la coordination

▶ Une massue comporte trois parties: la tête, le cou et le ventre. En bois, plastique ou matière synthétique, elle mesure de 30 à 50 cm et peut être plus ou moins dure. Engin idéal pour lancer, rattraper, balancer, exercer l'équilibre, elle offre aussi de nombreuses possibilités de jeux. Si votre salle n'en est pas pourvue, vous pouvez la remplacer par une bouteille en PET (grande ou petite), remplie avec de l'eau ou du sable.

Baguette magique

Labyrinthe

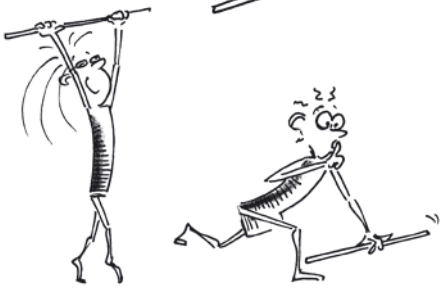
Comment? La moitié de la classe construit un labyrinthe avec les cannes. Les autres cherchent le chemin jusqu'à l'autre paroi.

Dédale

Comment? Courir dans la salle entre les cannes posées au sol.
Variantes: trouver différentes manières de sauter au-dessus des cannes (avec deux jambes, latéralement, en faisant un demi-tour, un tour complet, etc.

Touche-à-tout

Comment? Toucher les cannes avec différentes parties du corps. Au signal, toucher dix cannes, à chaque fois avec une partie différente.



Haltérophiles

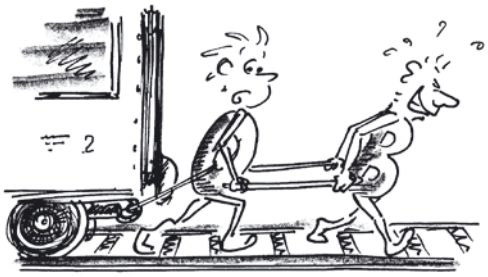
Comment? Soulever la canne le plus haut possible, tenir cinq secondes et la reposer sans faire de bruit.

Ressac

Comment? Assis, jambes tendues. Faire rouler la canne du pied vers les hanches en soulevant les jambes. La faire redescendre en soulevant les hanches.
Variante: idem sur les bras.

Rouleau compresseur

Comment? Tenir la canne à bout de bras. La faire rouler des bras jusqu'au fond du dos et la rattraper.



Locomotive

Comment? A et B se déplacent à travers la salle l'un derrière l'autre en tenant une canne dans chaque main.
Variantes:
- A ferme les yeux et se laisse mener par B.
- Le contraire, celui de devant ferme les yeux.

Drôle d'embrouille

Comment? A et B, face à face, tiennent chacun l'extrémité des bâtons. Ils passent une jambe par-dessus une canne (la même), effectuent un tour complet sur eux-mêmes, passent l'autre canne par-dessus la tête puis ils ressortent de l'autre côté.

Passage de haies

Comment? Par deux avec deux cannes. A pose les cannes contre la paroi ou contre les espaliers. B passe par-dessus.

Charlie Chaplin

Comment? Tenir la canne verticalement en appui sur le sol. Sans la lâcher, effectuer une rotation complète du corps autour de l'axe longitudinal.

Support

Comment? Balancer la jambe par-dessus la canne.
Variante: tenir la canne en équilibre puis la lâcher et effectuer une rotation complète avant de la rattraper.

Démarrage

Comment? Face à face, à 2 m de distance environ. Au signal, lâcher la canne et rattraper celle du partenaire avant qu'elle tombe. Augmenter progressivement la distance.

Hip Hop

Comment? Former un cercle et placer les cannes verticalement devant soi. Au signal «Hip», tout le monde se déplace vers la gauche, à «Hop», vers la droite, à «HipHip», deux rangs vers la gauche, etc. Quel groupe réussit à maintenir toutes ses cannes en équilibre le plus longtemps?

Otaries

Comment? Tenir la canne en équilibre sur la paume de la main, d'abord horizontalement, puis verticalement. Sur place puis en se déplaçant.
Variantes:
- Deux cannes en même temps.
- Tenir la canne en équilibre sur d'autres parties du corps: doigts, pieds, épaule, genoux, nez, etc.

Tapis roulant

Comment? Faire rouler la canne du cou aux tibias. Essayer sur d'autres parties du corps.

Arrêt d'urgence

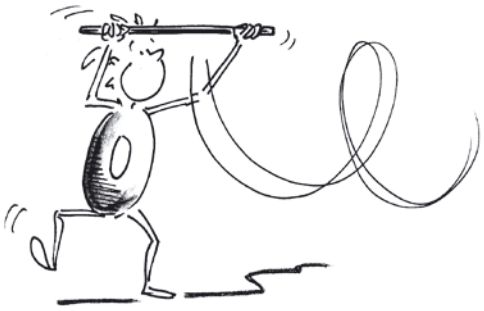
Comment? Par deux: A tient la canne puis la laisse tomber sans préavis. B, les mains dans le dos, essaie de la rattraper avant qu'elle touche le sol.

Cortège

Comment? Saisir la canne au milieu et la faire tourner comme les majorettes.

Contorsionnistes

Comment? Par deux: A et B tiennent chacun l'extrémité de deux cannes. Ils font une rotation complète autour de l'axe longitudinal pour se retrouver dans la position de départ.



Craie

Comment? Ecrire ou dessiner dans l'air, avec une ou deux cannes. Varier les «supports»: contre la paroi, au-dessus de la tête, à droite, à gauche, etc. Qui devine le mot ou l'image?

Soutien au mouvement

▶ Les petits agrès permettent d'exercer des formes de mouvements et d'accentuer certaines séquences.
- Lancer vers le haut = étirer
- Marcher accroupi = se faire petit
- Emballer l'agrès avec son corps = enrouler
- Sauter par-dessus = détente
- Rattraper un objet avant qu'il tombe = Réaction

L'objet devient donc un outil méthodologique intéressant, car ludique en même temps.

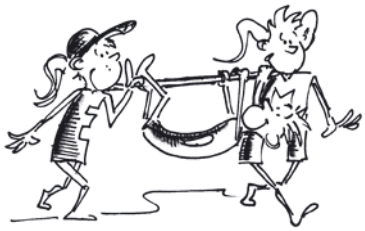
Livraison

Comment? Rouler une canne avec une ou deux autres cannes, d'un point A à un point B, le plus vite possible.
Variante: porter la canne en équilibre sur deux autres bâtons tenus devant soi.

Chaise à porteurs

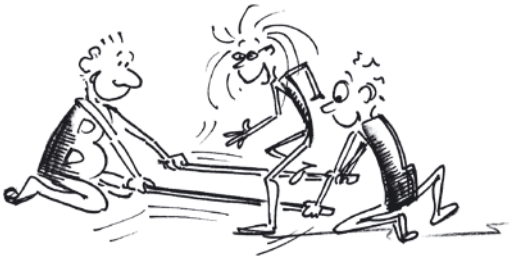
Comment? Par trois. Deux porteurs emmènent le roi, assis sur les deux cannes, d'un point à l'autre.
Variante: le roi se tient en appui sur les cannes, bras tendus!

Koala



Comment? Deux élèves tiennent la canne à hauteur d'épaules. Un troisième s'y suspend avec les mains et les pieds.

Bambou



Comment? A et B frappent le rythme avec deux cannes. C reproduit le rythme en sautillant par-dessus deux cannes posées au sol.

La croisière s'amuse

Comment? Placer un couvercle de caisson retourné sur le sol, avec six cannes glissées en dessous, à environ cinq mètres des espaliers. L'équipage prend place dans le bateau et se hisse à l'aide de la corde vers le bord (espaliers). Les cannes doivent être replacées devant pour permettre au bateau d'avancer.

Facile à remplacer

▶ Les cannes suédoises sont en principe en bois, mais on les trouve aussi en plastique ou en matière synthétique. D'une longueur de 60 à 100 cm, elles se laissent rouler, lancer, attraper, balancer; on peut les frapper l'une contre l'autre, les utiliser comme accessoires (parapluie, canne d'unihockey, etc.). On peut aussi les construire soi-même (magasins de bricolage).

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	■ Un agrès par élève.
	C–CS–M	■ Différentes formes de déplacements autour des objets.
	C–CS–M	■ 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.
	C–CS–M	■ Construire une machine à Tinguely avec les objets trouvés dans la salle.
Stimuler le système cardio-vasculaire	C–CS–M	■ 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.
	C–CS–M	■ Atomes: courir librement. Au signal, former une molécule de plusieurs atomes (le maître annonce le nombre d'atomes).
	C–CS–M	■ Chasse spéciale: les lièvres peuvent se sauver en touchant un agrès annoncé par l'enseignant. Un lièvre par agrès au maximum.
	C	■ Le serpent: la tête du serpent essaie de protèger sa queue avant qu'elle soit touchée par l'insecte.
	CS	■ Pont roulant: avec deux cannes suédoises, faire rouler une troisième le long d'un parcours.
	M	■ 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.
	C–CS–M	■ 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	■ 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	■ Canoë: tenir les agrès à deux mains et pagayer, en avant et en arrière.
	C	■ Sauter à la corde à travers le cerceau.
	CS	■ Dos fort: couché sur le ventre, soulever la canne à deux bras vers l'avant et la ramener vers les épaules.
	C–CS–M	■ Abdos: sur le dos, les jambes repliées. Rouler l'objet le long des cuisses, en avant et en arrière.
	C–CS–M	■ 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.
	C–CS–M	■ 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?
	C–CS–M	■ 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.
	C–CS–M	■ Par deux: se repousser en se tenant aux épaules.
Etirer	C–CS–M	■ 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.
	C	■ Rouler le cerceau autour du corps.
	CS	■ Passer la canne derrière le dos et la ramener devant.
	M	■ Assis, saisir la massue derrière son dos, à deux mains, et la déplacer de l'autre côté, en pivotant le haut du corps.
	C–CS–M	■ Assis, jambes tendues, rouler un objet autour des pieds.
	C–CS–M	■ 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	■ Tenir l'agrès en équilibre sur différentes parties du corps.
	C	■ Rouler les cerceaux et passer à travers.
	M	■ Sur une jambe, déplacer la massue de A à B.
	CS	■ A et B frappent le rythme avec deux cannes suédoises (ta-ta-tam). C invente un saut sur ce rythme d'élan.
	C	■ 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	■ 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.
	CS	■ 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.
	M	■ Idem avec des massues que l'on se passe au signal. Variante: lancer les objets avec une rotation.

Chorégraphies

▶ Les suites peuvent se faire avec différents engins à main. Quelques idées pour vous lancer.

Musique: environ 120 BPM, 2/4 ou 4/4 temps
La classe est divisée en deux groupes, une à l'accompagnement rythmique, l'autre à l'exercice.

	Corps	Cerceau	Massue	Canne suédoise
		■ Décorer évent. les cerceaux avec des franges. ■ Remplir les cerceau avec du papier ou du tissu.	■ Décorer les massues avec des rubans. ■ Coller évent. du papier sur le ventre de la massue. ■ Remplacer les massues par des bouteilles PET.	■ Décorer les cannes avec des scotchs de couleur. ■ Accrocher des franges ou rubans à l'extrémité du bois. ■ Remplacer les cannes par des bâtons ou des parapluies.
1	1-2 Sur place. 3-4 Sur place. 5-6 Pas fendu vers la gauche. 7-8 Pas retour pour fermer.	1-2 Lever le cerceau vers le haut, 3-4 cerceau devant le visage, 5-8 cerceau reste au milieu.	1-2 Soulever la massue horizontalement devant soi, 3-4 la ramener contre la poitrine, 5-6 soulever latéralement la massue, 7-8 la ramener contre soi.	1-2 Lever la canne vers le haut, 3-4 la ramener contre le corps, 5-6 lever la canne vers le haut, 7-8 la ramener contre le corps.
2	Répéter depuis 1 mais vers la droite cette fois (5-6).	Répéter depuis 1	Répéter depuis 1	Répéter depuis 1
3	1-4 Quatre pas vers l'avant, en commençant par le gauche. 5-8 Quatre pas en arrière, en commençant avec le gauche.	1-4 Cerceau tenu horizontalement au-dessus de la tête, 5-8 ramener le cerceau à la hauteur de la taille.	1-4 Tourner les bras devant soi sur le plan sagittal, 5-8 idem dans l'autre sens.	1-4 Pagayage avec la canne tenue horizontalement, 5-6 idem en arrière, 7-8 amener la canne derrière la nuque.
4	1-2 Incliner le buste à gauche, 3-4 revenir au milieu, 5-6 incliner le buste à droite, 7-8 retour au milieu.	1-2 Sortir du cerceau, 3-4 retour dans le cerceau, 5-6 sortir du cerceau, 7-8 amener le cerceau devant soi.	1-4 Rotation sur le plan frontal vers l'intérieur avec la massue gauche, 5-8 rotation sur le plan frontal vers l'extérieur avec la droite.	1-2 Tendre la canne vers la gauche, 3-4 retour derrière la nuque, 5-6 tendre la canne vers la droite, 7-8 ramener devant soi, en la tenant à deux mains en position verticale.
5	1-4 Deux pas chassés latéraux vers la gauche, 5-8 deux pas chassés latéraux vers la droite.	1-2 Tenir le cerceau verticalement, 3-4 ramener le cerceau vers la poitrine, 5-6 idem 1-2, 7-8 idem 3-4.	1 Frapper les massues l'une contre l'autre devant soi, 2 ouvrir légèrement les bras, 3-4 idem 1-2, 5-8 idem 1-4.	1 Frapper la canne devant soi, 2 lever légèrement les bras, 3-4 idem 1-2, 5-8 idem 1-4.
6	1-4 Deux pas chassés à droite, 5-8 deux pas chassés à gauche.	1-2 Pousser le cerceau vers le bas, 3-4 ramener vers la poitrine, 5-6 idem 1-2, 7-8 idem 3-4.	Idem 5 ou 1-8 bras tendus de côté, faire huit petits cercles avec les massues, devant et derrière les bras.	idem 5 ou 1-4 rotation des bras vers la droite (devant soi), 5-8 idem vers la gauche.
7	1-2 Un pas chassé à gauche, 3-4 un pas chassé à droite. 5-8 Une rotation sur soi-même en quatre pas, vers la gauche.	1 Frapper le cerceau sur le sol, 3 idem, 5-8 balancer à l'horizontale.	1 Frapper les massues sur le sol, 3 idem, 5-8 balancer horizontalement.	1 Lancer la canne devant soi, 3 idem 1, 5-8 balancer horizontalement.
8	Répéter 7 avec rotation vers la droite, ou 1-6 Improvisation 7-8 Position finale.	5-8 Frapper 4 × le cerceau sur le sol, ou 1-6 mettre en mouvement les cerceaux librement, 7-8 au dernier coup, les enfants passent la tête à travers le cerceau.	5-8 Frapper 4 ×les massues l'une contre l'autre au-dessus de la tête. ou 1-6 bouger librement les massues, 7 frapper les massues, 8 position finale à choix.	5-8 Balancer horizontalement par-dessus la tête, ou 1-6 bouger librement la canne, 7 frapper fort au sol, 8 position finale.
	Répéter et varier librement			

Au secours!

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* 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 mobile*plus* 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 mobile*club* (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