
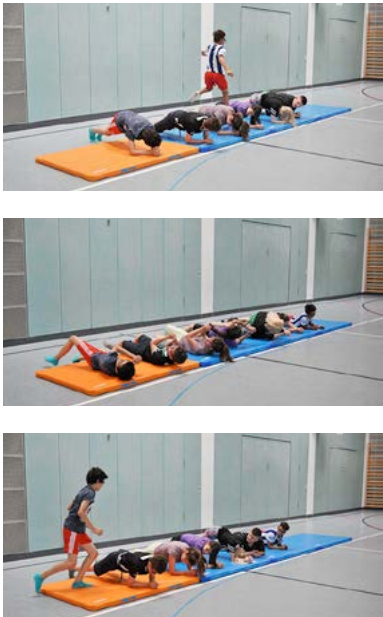








Conseils pour la conception des leçons

Chaque leçon d'agrès devrait comporter des exercices de gainage, car une bonne tenue du corps est un élément essentiel de la gymnastique.

La réussite ou l'échec d'un exercice et la qualité d'une habileté dépendent de la capacité du gymnaste à tenir les positions. La position I doit être tenue durant un certain laps de temps pour garantir la réussite de l'appui renversé. Voici quelques idées d'exercices pour améliorer la tenue et la stabilisation de la position I, exercices qui s'intègrent très bien dans l'échauffement d'une leçon.

Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p>Planche En appui sur les coudes et les orteils, le gymnaste forme une ligne droite avec son corps, des oreilles jusqu'aux talons. Les muscles abdominaux sont contractés.</p> <p>Travail en partenariat: A tient la position de la planche jusqu'à ce que B ait franchi les jambes des dix autres camarades alignés dans la même position. Ils changent ensuite de rôle.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour augmenter la difficulté, l'élève tend les bras alternativement vers l'avant ou avance et recule avec tout le corps, toujours en appui sur les coudes. La variante qui consiste à soulever légèrement une jambe après l'autre n'est pas idéale puisque les élèves sautent par-dessus les mollets des camarades. 		
<p>Tapis roulant</p> <p>Six élèves (environ) se placent en position de planche, à un mètre de distance les uns des autres. Au signal, ils tournent, le corps tendu, autour de l'axe longitudinal pour se retrouver à nouveau en position de planche. L'élève tout à l'extérieur se lève, franchit ses camarades et se replace tout devant en position de planche. Quel groupe a retrouvé sa position de départ le plus vite? Quel groupe réussit deux passages complets du tapis roulant?</p>		4 petits tapis par groupe

Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p>Appuis faciaux mobiles</p> <p>A se place en appui facial. B lui saisit les chevilles et modifie prudemment sa position en déplaçant ses épaules légèrement vers l'avant et en les ramenant vers l'arrière. B peut aussi lâcher un pied, A essaie de maintenir la position tendue dans toutes les situations.</p>		
<p>Bâtir des ponts</p> <p>Les élèves courent au rythme de la musique. Quand elle s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre, entre deux et quatre, qui désigne le nombre d'élèves par groupe pour l'exercice. Ici, il s'agit de construire un pont solide qui tient jusqu'au prochain signal.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Les ponts particulièrement originaux peuvent être repris par les autres groupes. 	<p>Par deux</p>  <p>facile moyen difficile</p> <p>Par trois</p>  <p>facile moyen difficile</p>	<p>Musique</p>

Exercices	Organisation/Illustration	Matériel
<p>Au jardin</p> <p>A est en appui facial sur un engin roulant (chariot de transport de bancs, planche à roulettes, etc.). B soulève les pieds de A pour former une brouette. Il le pousse à travers un parcours jusqu'à l'autre bout de la salle où ils changent de rôle.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aussi possible sous forme d'estafette, à condition de bien s'exercer au préalable. 		<p>Chariot de transport pour les bancs, planche à roulettes, etc.</p> <p>Cônes ou coupelles de marquage</p>
<p>Momie</p> <p>Par groupes de trois. A se couche sur le dos, le corps tendu. B et C essaient de le relever en le saisissant par les épaules.</p>		
<p>Musée de cire</p> <p>Par groupes de quatre. Chaque membre du groupe a un sautoir de couleur différente (rouge, bleu, vert, jaune). Les élèves courent dans une demi-salle. A l'annonce d'une couleur, l'élève concerné adopte la pose d'une de ses idoles (acteur, sportif, musicien, etc.). Les camarades le transportent alors pour l'amener au musée de cire qui se trouve dans l'autre moitié de la salle.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette forme peut être variée de nombreuses manières. Par exemple, les élèves amènent des photos de leurs idoles (pas de portrait, mais le corps tout en entier). Qui arrive à reproduire la pose de la célébrité? Au musée de cire, les visiteurs doivent reconnaître les statues à l'aide des images. 		<p>Sautoirs, images des idoles (pour la variante)</p>