

Les agrès, une discipline rébarbative, ringarde ? Quelles alternatives d'activités ?

Raoul VUFFRAY

1. Gérer ses émotions

Les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, sont l'une des composantes essentielles de la gymnastique aux agrès, mais malheureusement trop souvent oubliées ou sous-estimées. Apprendre à en avoir une **gestion optimale** peut grandement influencer sur la **motivation**.

Il est essentiel de proposer aux jeunes des situations dans lesquelles ils auront l'occasion de vivre des expériences positives (succès, victoire sur soi). Ils pourront ainsi renforcer leur confiance en eux et alors appréhender des situations autrefois déstabilisantes.

Les formes acrobatiques se déroulant « dans les airs » sont, sans doute, les plus fascinantes pour les jeunes mais aussi celles qui nourrissent le plus de craintes. Le jeu subtil entre la prise d'un certain **risque** et la **sécurité** provoque justement une cascade d'émotions où la **peur** côtoie la **confiance** et conduit au succès.

« La vie est un risque. Plus de risque peut aussi signifier plus de vie. »

Henrik IBSEN

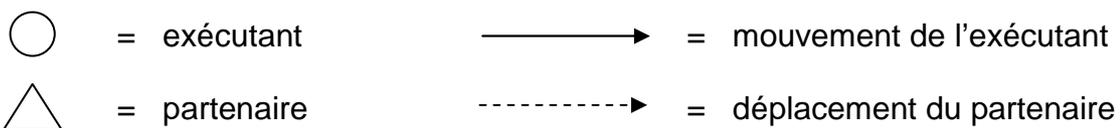
Idée de la séquence

Favoriser la naissance d'émotions en créant des situations « risque - sécurité » et « peur - confiance ».

En plus des aspects particuliers des émotions vécues, la leçon permet de traiter d'autres thèmes comme :

- la tension musculaire
- l'aide et l'assistance
- la sécurité

• L'homme de bois

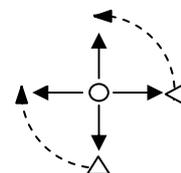


Par groupe de trois

a) Debout entre deux camarades, un élève se laisse tomber en avant ou en arrière ; les partenaires le reçoivent.

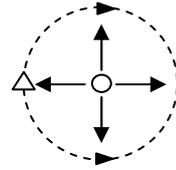


b) Un partenaire devant, l'autre à côté de l'élève qui décide de quel côté il veut tomber. Les partenaires réagissent en conséquence.



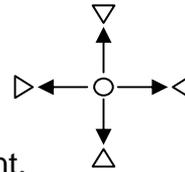
Par groupe de deux

- c) Le maître et son chien marchent, sautillent, courent l'un à côté de l'autre. Au coup de sifflet, le chien s'arrête en position tendue et se laisse tomber. Le maître le reçoit.

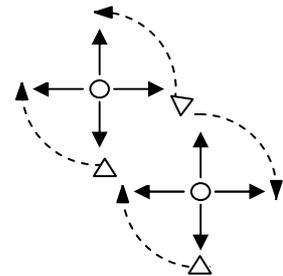


Par groupe de 4, 6 ou 8

- d) Un élève se place au centre du cercle formé par ses camarades et se laisse tomber en avant, en arrière et de côté ; les partenaires le reçoivent.



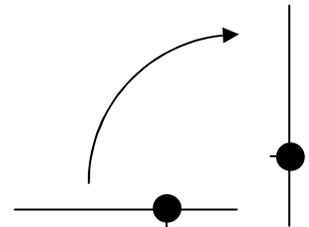
- e) Courir librement dans un espace bien délimité. A l'appel de leur numéro, les numéros 1 ou 2 s'arrêtent en position tendue et se laissent tomber. Les numéros 1 ou 2 les reçoivent.



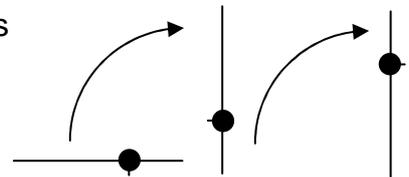
• **L'homme de bois bis**

Par groupe de 3 ou plus si nécessaire

- a) Un élève se place à plat ventre sur le sol et contracte au maximum l'ensemble de ses muscles (gainage). Ses camarades, en le tenant au niveau de l'aisselle avec une main et au niveau de la cuisse avec l'autre, vont le redresser afin qu'il se retrouve à l'appui renversé.



- b) Idem mais lorsque l'élève est à l'appui renversé, ses camarades vont le faire pivoter afin qu'il se retrouve sur ses pieds. Une main tient l'épaule et l'autre se trouve sous la cuisse. Les camarades doivent être le plus près possible de l'élève qu'ils tiennent !!!

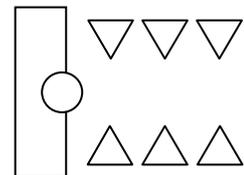


• **Se laisser tomber d'une certaine hauteur**

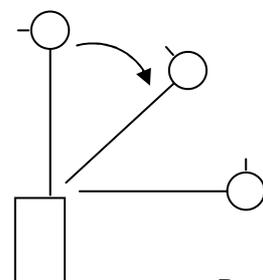
Depuis un caisson (adapter la hauteur en fonction des élèves), réception sur des petits tapis (pas de tapis de chute ou de tapis de 16cm).

- a) Un élève, corps tendu, bras le long du corps, se laisse tomber. Ses partenaires se trouvant de chaque côté (min. 6 !) le reçoivent dans leur bras, puis le posent sur le sol.

**Attention ! Tomber en avant peut faire mal (visage) et peut être gênant (filles – garçons).
Position des partenaires pour la réception : pieds l'un devant l'autre et se sont les jambes qui se plient lors de la réception et non le buste !
Un partenaire donne le « OK » pour celui qui se laisse tomber.**



- b) Idem mais en fermant les yeux.



- **Voler d'une certaine hauteur**

Depuis un caisson (adapter la hauteur en fonction des élèves), réception sur des petits tapis (pas de tapis de chute ou de tapis de 16cm).

- a) Idem exercices précédents (se laisser tomber d'une certaine hauteur) mais cette fois, l'exécutant saute (à l'image d'un sauteur à ski) avant d'être attrapé par ses camarades.

Attention ! Exercice pouvant être dangereux si l'assurage au sol n'est pas bien organisé !!!

- **Le grand tour**

Attention ! Exercice difficile !!!

Une barre fixe est installée à hauteur des hanches.

De chaque côté de la barre 6 élèves.

Un élève, porté par les élèves se trouvant de l'un des côtés de la barre fixe, tient la barre. Son corps et ses bras sont tendus.



Attention ! Position des mains sur la barre !

- prises dorsales lors du trajet dos-ventre

- prises palmaires lors du trajet ventre-dos

Au signal, les aides projettent l'élève couché en l'air afin de le faire passer de l'autre côté.

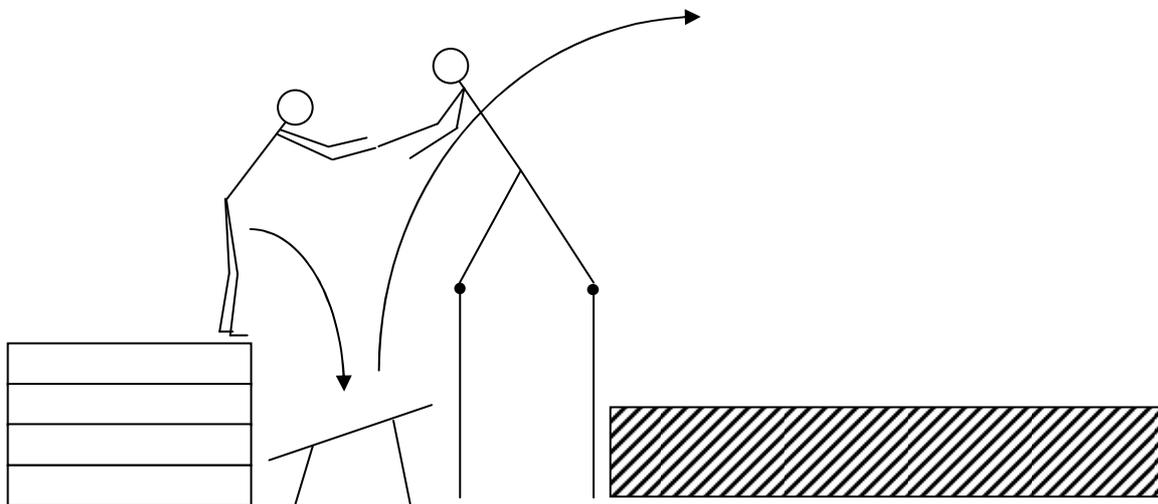
Les aides se trouvant de l'autre côté amortissent la réception.

- **Voler par-dessus une paire de barres parallèles**

Un élève se tient sur un caisson, il donne les mains à deux camarades qui se trouvent debout sur une paire de barres parallèles.

Au signal, l'élève saute dans le minitrampoline et avec l'aide de ses camarades, saute par-dessus les barres parallèles.

Aide des camarades : c'est la main opposée à l'emplacement du « sauteur » qui lui est donnée. L'autre main viendra soutenir sous l'aisselle lors du vol.

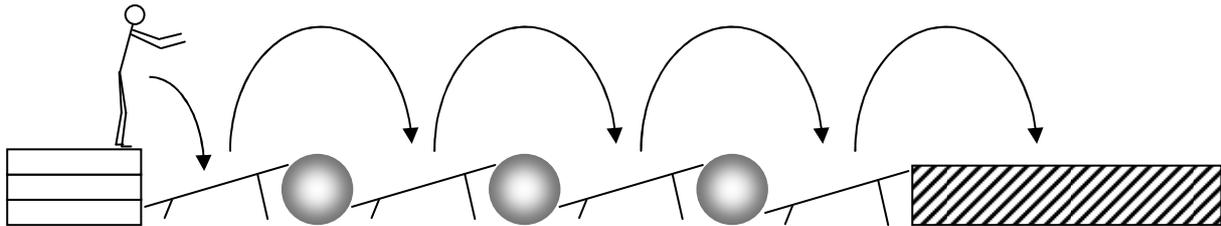


2. Tenue du corps et rythme

• Le Kangourou

Sur une piste de minitrampolines espacés les uns des autres par un ballon thérapeutique (ou un caisson mis en largeur p.ex.), terminée par un tapis de chute.

Les minitrampolines doivent être le moins inclinés possible.

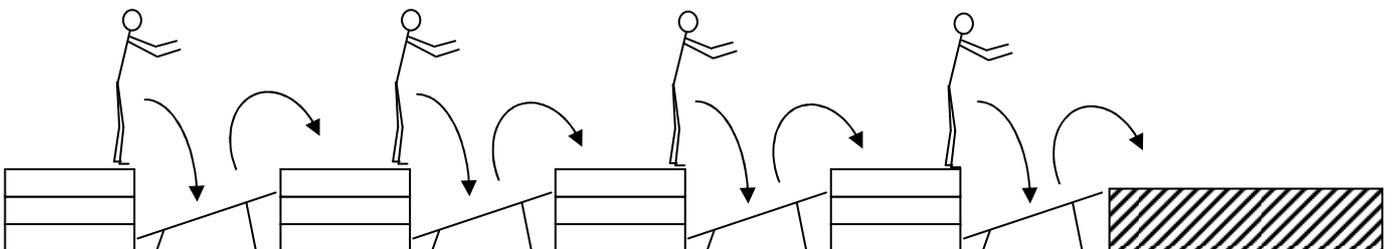


- Sauter d'un minitrampoline à l'autre en faisant plusieurs sauts sur le même minitrampoline.
Aide : un camarade donne la main au « sauteur ».
- Idem mais avec un seul saut sur chaque minitrampoline.
- Idem mais en gardant le regard vers l'avant (éviter de regarder le minitrampoline).
- Idem en ajoutant un élan des bras vers le haut (coordonner les sauts avec les mouvements des bras).

Variante plus difficile : Ne rien mettre entre les minitrampolines.

• Tous ensemble !

Sur une piste de minitrampolines espacés les uns des autres par un grand caisson placé dans le sens de la longueur, terminée par un tapis de chute. Les minitrampolines doivent être le moins inclinés possible.



- Effectuer deux pas d'élan sur le caisson, sauter sur le minitrampoline puis stationner sur le caisson, etc...
- Idem mais les élèves se suivent les uns après les autres en rythme. Ceux qui ne sont pas en train de faire l'exercice tapent le rythme dans les mains.

3. Travail sur les sens : enlever la vision.

Parcours à différents agrès à faire par deux.

- Exécuter le parcours avec les yeux ouverts afin de se familiariser avec les exercices à réaliser.
- Exécuter chaque exercice avec les yeux fermés. Un participant fait et l'autre le guide. Le déplacement entre chaque exercice se fait avec les yeux ouverts.
- Exécuter le parcours complet avec les yeux fermés. L'élève qui assiste, le fait aussi bien pour l'exécution des divers exercices mais également lors du trajet entre les différents postes.

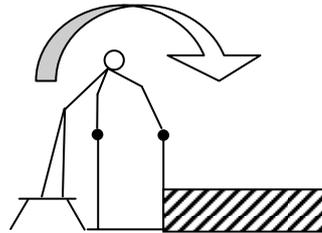
- **Barres asymétriques**

Entrer costalement, élaner en avant puis directement sortir avec un ½ tour.



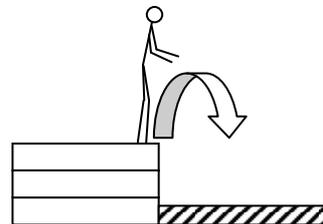
- **Minitrampoline et barres parallèles**

Après quelques sauts sur le minitrampoline, passer par-dessus les barres parallèles.



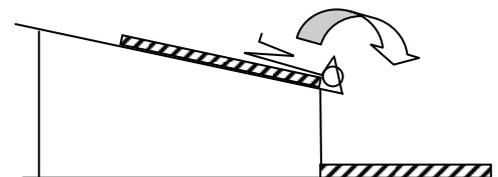
- **Caisson**

Depuis un caisson de 3 éléments, sauter sur un tapis de 16 cm.



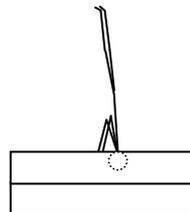
- **Barres parallèles**

Mettre un tapis sur les barres. Se coucher sur le dos, la tête hors du tapis. Saisir l'extrémité des barres (comme si on tenait un marteau). Rouler en arrière.



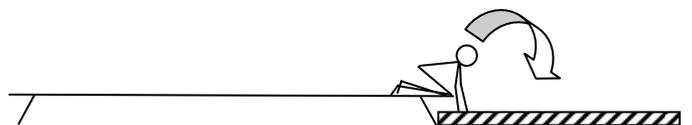
- **Caisson**

Tenir en appui renversé sur les épaules entre deux caissons de 2 éléments.



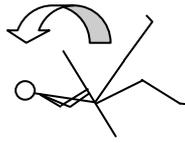
- **Sol**

Depuis la position à genoux ou accroupie au bout d'un banc, poser les mains au sol et rouler en avant.



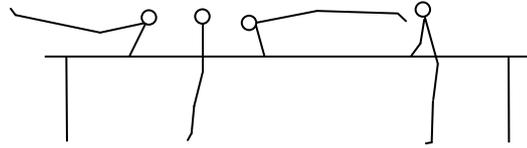
- **Barre fixe**

Effectuer une montée du ventre.



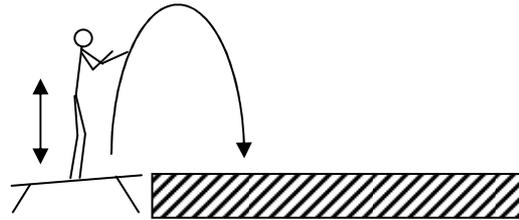
- **Barres parallèles**

Elancer 3-4 fois à l'appui puis sortie faciale (en arrière).



- **Minitrampoline**

Quelques sauts sur le minitrampoline (peu incliné) puis saut sur le gros tapis.



- **Etc...**

A vous de compléter par d'autres exercices.

Attention ! Tester un exercice soi-même avant de le proposer à vos élèves !!!

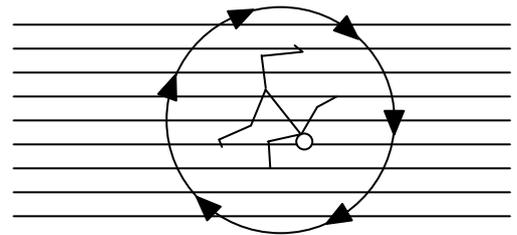
4. Une utilisation différente des agrès

Voici quelques idées pour une utilisation différente des différents agrès.

a) Espaliers

Sur les espaliers, tourner à gauche ou à droite comme les aiguille d'une montre. Eventuellement essayer de faire le tour complet.

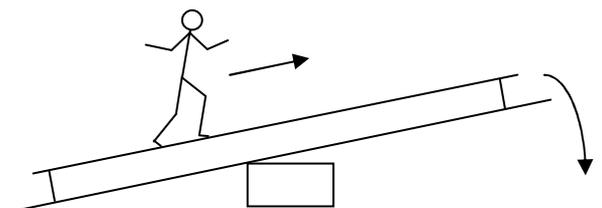
Aide : un camarade se trouve derrière celui qui fait l'exercice afin de le soutenir.



b) Le pont basculant

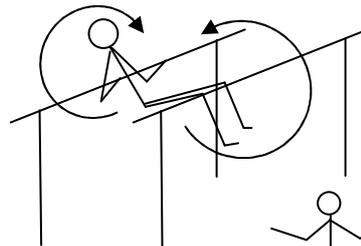
Un banc est posé à l'envers sur le couvercle d'un caisson afin de créer un pont basculant. Traverser le banc :

1. En mettant les pieds de chaque côté de la poutrelle.
2. En mettant les pieds sur la poutrelle.



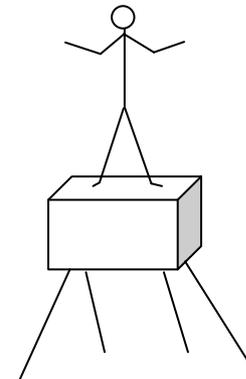
c) Le huit aux barres parallèles

Effectuer un/des huit(s) dans les barres parallèles sans toucher le sol.



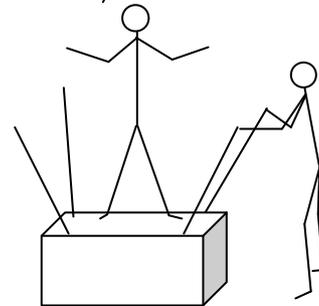
d) En équilibre sur un mouton

Essayer de tenir en équilibre sur un mouton dont les 2 pattes en diagonale sont plus courtes. Un partenaire aide l'exécutant à tenir en équilibre. (le partenaire fait attention à ne pas placer son pied sous celui du mouton !)



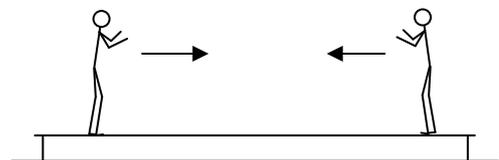
e) Le mouton basculant

Un mouton est placé à l'envers sur le sol. Un élève se tient debout dessus et un camarade essaie de le déstabiliser en bougeant **légèrement** le mouton.



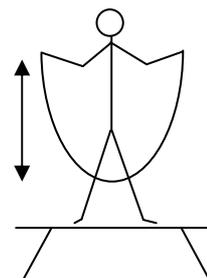
f) Se croiser sur un banc retourné

Deux élèves partent simultanément de chaque côté du banc pour se croiser au centre sans mettre le pied au sol.



g) Saut à la corde et minitrampoline

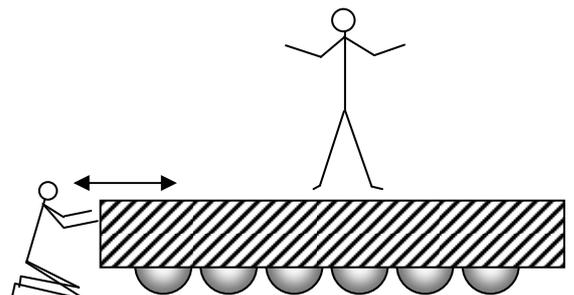
Sauter à la corde sur un minitrampoline le plus plat possible (év. mettre un couvercle de caisson sous le côté le plus bas du minitrampoline).



h) Le surfeur

Un gros tapis et posé sur une dizaine de ballons lourds. Un élève essaie de tenir debout sur le tapis alors que ses camarades bougent le tapis.

Attention ! Ne pas bouger le tapis trop violemment afin de ne pas faire tomber « le surfeur » sur le sol !



5. Conclusion

Les exercices présentés tout au long de ce document sont une approche différente de la gymnastique aux agrès que celle traditionnellement pratiquée. Il ne s'agit en aucun cas de remplacer les suites d'exercices ou les apprentissages méthodologiques mais plutôt d'y apporter un complément !

Pour tous les exercices, les aspects liés à la sécurité doivent faire l'objet d'une attention particulière de la part de l'enseignant !

Pour des raisons de simplification, les dessins présentés ne représentent pas tout le matériel de sécurité nécessaire. Il est de la responsabilité de l'enseignant de mettre en place les moyens sécuritaires adéquats ainsi que de donner des consignes précises sur ce sujet.

Il est évident que les exercices sont à adapter à l'âge, à la taille ainsi qu'au niveau des élèves.

En outre, une ambiance de travail calme et détendue est nécessaire au bon déroulement des différentes séquences.

6. Sources

- 1) « Les émotions dans la branche sportive », document CP J&S Gymnastique aux agrès, réf. 30.49.042/1996.

Manuels d'éducation physique et de sport: Manuel 3 brochure 3 p. 13
 Manuel 4 brochure 3 p. 26
 Manuel 5 brochure 3 p. 21

- 2) Bechter B., Gautschi R. et Keim V., « Minitrampoline », in *Mobile – cahier pratique*, no 4/04.

- 3) Manuels d'éducation physique et de sport

- 4) Gautschi R., « Un équilibre, déséquilibre ... », in *Mobile – cahier pratique*, no 1/03.

Manuels d'éducation physique et de sport