

# Piste d'agrès

Autor(en): **Boucherin, Barbara / Rohr, Egon**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997262>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Pistes d'agrès

Barbara Boucherin, Macolin  
Egon Rohr, Küttigen

### Gymnastique aux agrès Sport de compétition – sport de masse

La gymnastique aux agrès, discipline sportive traditionnelle s'il en est, traverse actuellement une crise. La division entre la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès n'a pas apporté de séparation précise entre le sport de compétition et le sport de masse. C'est ainsi qu'aujourd'hui, il nous déplaît de constater que les performances exigées en gymnastique aux agrès sont devenues toujours plus élevées, mettant cette dernière à la seule portée de quelques jeunes filles particulièrement douées.

### Séparation entre la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès

En séparant la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès, on a voulu créer, pour les jeunes filles qui se destinent à la seconde de ces deux disciplines, un domaine qui jouisse d'un prestige égal à celui de la gymnastique artistique. Cela s'est traduit par la création de compétitions allant jusqu'au niveau d'un championnat suisse! Il s'ensuit une réaction en chaîne: entraînement strict toujours plus intensif (2 à 3 séances hebdomadaires) axé uniquement sur le programme de compétition, tendance à prendre des filles de plus en plus jeunes. Bref, la gymnastique aux agrès a acquis peu à peu un caractère sélectif tel que sa pratique exige des dons tout particuliers sur le plan moteur et une très grande assiduité à l'entraînement.

### Performance et école

À l'école aussi, on constate une tendance à exiger des performances de plus en plus élevées. En gymnastique aux agrès, cela contraint les élèves à se fixer très tôt sur certaines normes de déroulements de mouvements, de techniques ou d'exercices. En raison des grandes différences de prédispositions, nombreux sont les élèves incapables de faire ce qui leur est demandé dans ce domaine. Pour beaucoup d'entre eux, la gymnastique aux agrès est synonyme de blessures aux mains, de douleurs physiques et de peur. Cependant, la recherche de la performance n'est pas seule responsable des problèmes qui surgissent dans l'enseignement de cette discipline.

### Problèmes de l'enseignement de la gymnastique aux agrès

La conception de l'enseignement de la gymnastique aux agrès pose de nombreux problèmes.

Au niveau de l'organisation:  
– un maître, beaucoup d'élèves  
– trop peu d'agrès et de tapis  
– trop peu de moyens auxiliaires

Au niveau du contenu:  
– la plupart des moyens didactiques présentent des éléments traditionnels à exécuter à des agrès «normalisés», selon des suites méthodologiques bien précises

À cela s'ajoutent les difficultés dues à des classes ou groupes souvent très hétérogènes:  
– la motivation varie d'un sujet à l'autre  
– les exigences sont élevées dans le domaine des capacités motrices et physiques  
– certaines phases du développement du corps sont peu propices à la pratique de la gymnastique aux agrès  
– l'enseignement de cette dernière est très souvent fortement axé sur l'individu

Tous ces obstacles favorisent un style d'enseignement plutôt autoritaire et un entraînement où domine le travail des éléments. Il en résulte une stagnation due à une conception unilatérale orientée vers la maîtrise technique et le drill. Or, il faudrait assouplir cette manière de penser, en faveur d'un enrichissement des facultés motrices. Pour un nombre restreint d'enfants doués, la difficulté de l'élément isolé peut servir de motivation, mais pour les autres, il s'agit de trouver des formes et des buts nouveaux.

*Dans cette optique, l'exécution habile de variantes au niveau élémentaire, la liaison de formes de mouvements simples et le fait de se détacher de la traditionnelle gymnastique des éléments prennent une importance capitale.*

Le travail à la piste d'agrès offre cette possibilité.

### Conditions requises pour le travail à la piste d'agrès

1. Comportement moteur rythmique
2. Grande expérience motrice en rapport avec les facteurs *temps, espace et forme*
3. Synergie rythmique et interpénétration de toutes les propriétés motrices

#### 1. Comportement moteur rythmique

L'éducation moderne du mouvement considère notamment *l'alternance harmonieuse de la tension au cours de l'exécution des gestes*, comme

une caractéristique tenant à la nature même d'un comportement moteur organique et rythmique.

Les mouvements rythmiques sont exempts:

- de transitions heurtées
- de poses et d'arrêts brusques
- de mouvements maniérés
- d'ensembles d'exercices rigides sur le plan mécanique
- de tensions musculaires de longue durée

Les mouvements organiques et rythmiques sont:

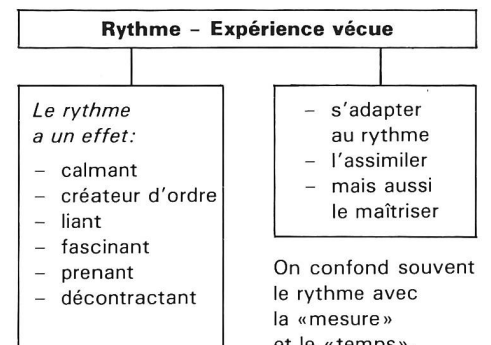
- globaux
- dynamiques
- énergiques, mais décontractés
- économiques
- basés sur une alternance de tension et de relâchement
- harmonieux dans toutes leurs transitions
- vivants dans l'exécution, maîtrisés dans la forme

Définition des termes:

*«Le rythme est la division du flux dynamique en moments de tension et de relâchement»* (Klages)

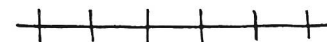
L'être humain éprouve, au plus profond de soi, un grand besoin de rythme (bercement, comportement rythmique dans certains jeux, chants cadencés, etc.).

Outre cet aspect émotionnel, *la confrontation consciente avec le rythme* est d'une grande importance en gymnastique aux agrès. «Epouser» un rythme, en ressentir les phrases et les accents sont des expériences fondamentales.



*Mesure:*

succession régulière de divisions temporelles d'égale valeur

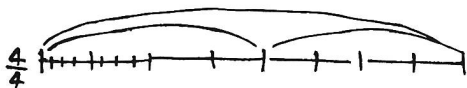


### Temps:

chacune des divisions égales de la mesure. Il est indispensable à toute forme fondamentale du mouvement: marcher, courir, sautiller, sauter, etc.

### Phrase:

ensemble de 8, 16 temps, etc.



### Accompagnement musical du mouvement

L'intérêt pour le problème du mouvement et de son accompagnement musical n'a cessé d'augmenter au cours de ces dernières années. La plupart des moniteurs et des pédagogues de la gymnastique ont découvert que la musique était le trait d'union direct entre le corps et l'âme. Mais ils se sont aussi aperçu que l'utilisation de la musique enregistrée telle que musique de divertissement, beat et jazz – actuellement en vogue – n'était pas sans causer des difficultés en gymnastique aux agrès, qu'elle imposait des restrictions et des contraintes ou qu'elle satisfaisait tout au plus aux exigences de l'aspect «fitness».

Le principe fondamental de tout *accompagnement musical* est le suivant:

*Musique = soutien du mouvement*

### Dans ce sens,

un bon accompagnement musical peut:

- devenir un moyen didactique auxiliaire
- influencer l'amplitude des mouvements (par exemple la hauteur et la longueur d'un élan par-dessus la barre)
- conditionner la structure dynamique d'un déroulement de mouvements
- fournir des points de repère pour la division rythmique d'une liaison simple ou complexe de mouvements
- augmenter l'intensité d'un exercice
- motiver et, ainsi, modifier la disponibilité à l'engagement

Quelle est la musique qui se prête le mieux à l'accompagnement?

Une musique dépouillée est l'aide la plus sûre pour l'éducation rythmique du mouvement. Orff a montré comment des *motifs musicaux très simples* permettaient de soutenir ce dernier de façon optimale.

### L'accompagnement peut se faire:

par la parole, en frappant des mains, à l'aide du tambourin ou en improvisant sur des instruments tels que le piano, la flûte ou l'harmonica.

Les instruments d'Orff qui conviennent le mieux sont:

le bongo, la caisse, le tambour, les cymbales, le triangle, le tambourin, les grelots, etc. Par contre, ceux à résonance prolongée, comme le xylophone ou le métalophone, ne sont pas favorables.

*Il est possible, même sans avoir de notions préalables de musique, de trouver soi-même de petits motifs et thèmes qui peuvent, après quelques essais courageux, être variés et affinés dans le cadre de la leçon de gymnastique.*

## 2. Grande expérience motrice en rapport avec les facteurs temps, espace et forme

### Acquisition de la notion du temps

Tout mouvement de l'être humain est conditionné par le temps. Son déroulement peut être divisé, accentué de manière rythmée et il peut même être modifié à volonté.

La structuration et le phrasé, le tempo et le rythme, la simultanéité et la succession des mouvements sont autant d'expériences de base importantes. Le temps peut être déterminé par des rythmes propres au corps (par exemple pulsation du cœur, respiration) ou par l'adaptation à une cadence extérieure (nous pensons au bruit des pas ou des battements de mains, à la batterie, à la mélodie rythmée).

### Tâches

(expérience du temps dans sa relation avec la respiration et la pulsation cardiaque)

#### Sans agrès

- frapper une fois les cymbales: courir, sautiller, sauter librement dans la salle jusqu'à ce que le son cesse complètement
- en position de repos, éprouver le bruit, la durée et la dynamique de sa propre respiration
- à l'aide d'exercices improvisés, mettre en évidence les phases d'inspiration et (ou) d'expiration
- augmenter le mouvement respiratoire et le transformer en mouvements libres dans l'espace
- sentir son propre pouls et l'extérioriser par la voie acoustique
- transmettre le rythme de son propre pouls à un mouvement cadencé (ostinato) (par exemple balancer les bras, pousser et tirer)
- régler le métronome au rythme cardiaque d'un membre du groupe, se déplacer librement à cette cadence, en exécutant des mouvements droits ou circulaires des bras, ainsi que des mouvements de robot ou d'astronaute

#### Avec agrès

- frapper les cymbales avec des baguettes garnies de feutre: courir, sautiller autour des agrès; au moment où le son cesse, sauter sur les engins, s'y suspendre et s'y appuyer
- idem, dans diverses positions et à différents agrès
- adopter différentes positions d'élongation; les modifier continuellement au rythme de sa respiration
- augmenter les mouvements respiratoires et les transformer en mouvements libres autour et par-dessus les agrès
- mettre son propre pouls en évidence par la voie acoustique aux agrès et avec des engins
- transmettre le rythme de son propre pouls à des formes élémentaires d'appuis et de sauts sur et depuis l'agrès, aussi en exécutant des déroulements de mouvements qui se répètent, et en s'adaptant à un partenaire
- au rythme lent d'un métronome, grimper par-dessus des agrès en mouvements partiels, modifier la cadence des formes d'appui; s'adapter au groupe; établir des relations avec un partenaire en le conduisant, en le suivant, ou à l'aide de séquences en canon

Possibilités: pas chassés de côté, pas changés, pas croisés, sauts en écartant les jambes en avant, en arrière, de côté, sautiller en touchant les fesses avec les talons, sauts de galop, sauts en extension, sautiller changé, sauts écarts, aussi avec rotations, sauts en ciseaux, sauts claqués de côté

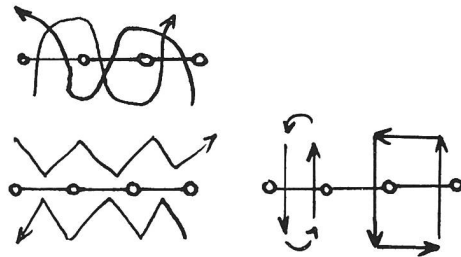
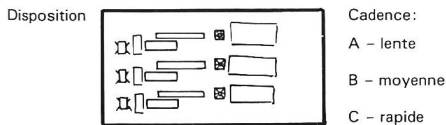
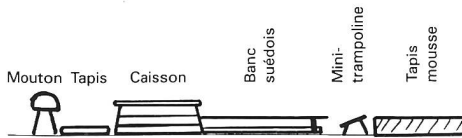
Barre fixe: appui et passer les jambes par-dessus la barre à l'appui dorsal, élan circulaire assis en arrière, tourner en avant et élaner en suspension en arrière, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui, tour d'appui en avant et en arrière, station accroupie sur la barre, passer accroupi entre les bras jusqu'à exécuter des bascules

Des changements dans l'espace s'imposent en plus des variations d'ordre rythmique:

**Travail de groupe**

basé sur une expérience du temps différenciée

3 groupes s'exercent sur 3 pistes d'agrès parallèles: mouvements de ressort, sautiller, sauter. Une fois qu'un déroulement commun est fixé, chaque groupe choisit une autre cadence: lente (groupe A), moyenne (B) et rapide (C). Par la suite, 2 ou 3 groupes travaillent simultanément, sans adapter leur rythme l'un à l'autre.



**Acquisition de la notion de l'espace**

Tout mouvement prend une certaine direction, suit un chemin déterminé et se situe dans différents plans.

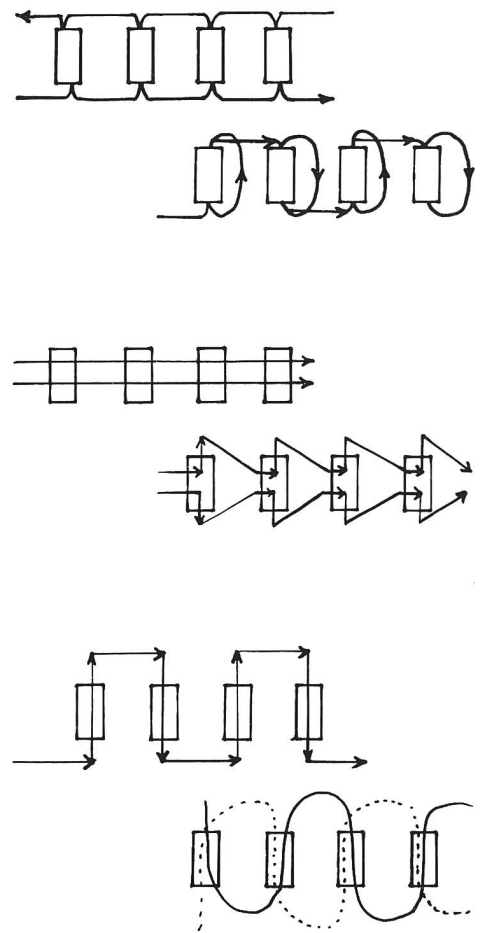
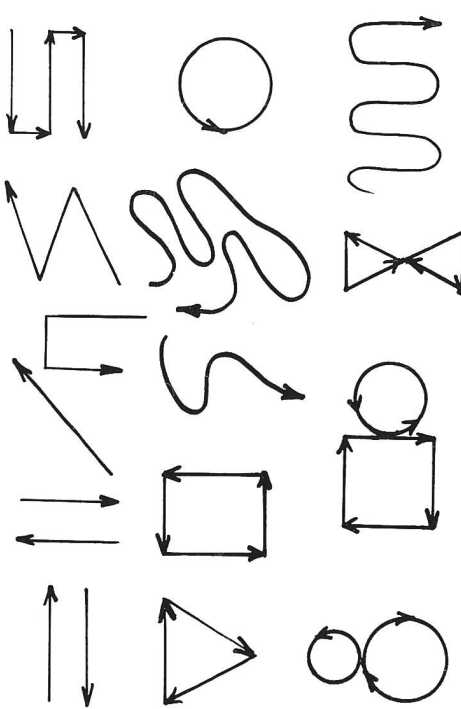
Il importe, en *gymnastique aux agrès* aussi, de prendre conscience de l'espace et d'éprouver, à toutes les combinaisons et dispositions d'agrès possibles et imaginables, les formes élémentaires et les variantes de chemins rectilignes, ainsi que les formes les plus simples de trajectoires curvilignes.

- courir en décrivant de légères courbes ou, au contraire, des virages brusques
- occuper une place; à un signal et en musique, courir librement et venir reprendre sa place; idem, mais également avec des phrases rythmées ou de durée différente; sans musique, mais en même temps que les autres membres du groupe; pendant les déplacements, toucher des agrès, grimper dessus ou décrire des cercles autour de ceux-ci; partir à intervalle régulier
- dribbler, balancer ou rouler des engins à mains en suivant des itinéraires rectilignes ou curvilignes, de façon rythmée, en tenant compte des agrès préparés, d'un partenaire
- réagir à des appels du moniteur: courir vers les espaliers, grimper sur les barres parallèles, se coucher sur les caissons, se suspendre à la barre fixe.

**Essai de différents cheminements avec des caissons et des engins auxiliaires**

**Tâches à la barre fixe:**

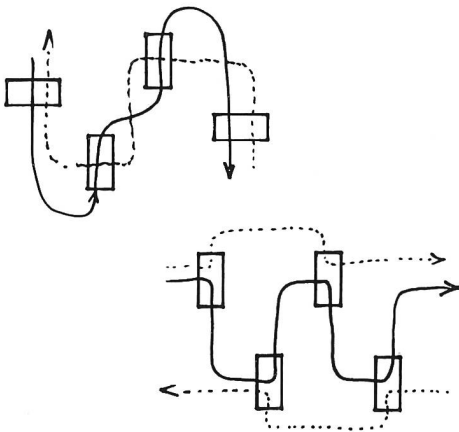
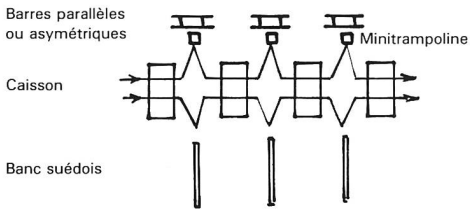
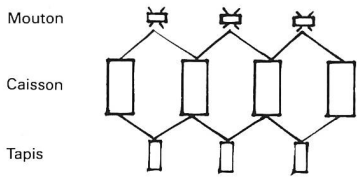
exécuter des exercices rythmés en traduisant des cadences acoustiques en mouvements (voir photo ci-dessous).



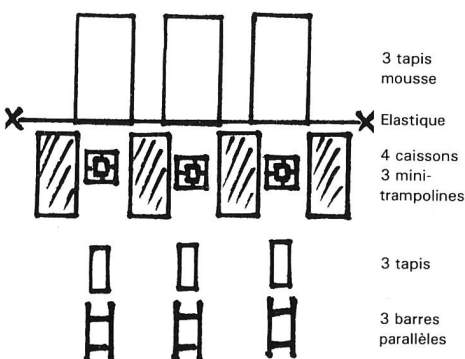
- 4 sautillers jusqu'à la barre fixe, 2 x appui et mouvement de ressort profond, 4 sauts de galop pour retourner au point de départ (pendant ce temps, le suivant commence les sautillers en avant)
- de la même manière, on peut combiner des formes de course, de sautiller et de saut avec des exercices d'habileté simples à la barre fixe.

**Tâches:**

- se déplacer librement, seul, par groupes de 2, de 3 et plus
- se déplacer d'un côté à l'autre d'un espace délimité, en diagonale, autour de celui-ci, en suivant les marques de terrains de jeu



Variation de rythme et dans l'espace, sur une piste d'agrès linéaire



- de différentes directions, grimper par-dessus les agrès et sauter à terre, également dans différentes directions
- passer d'un agrès à l'autre en appliquant diverses formes de course et de sautiller
- se passer des ballons (ballons de gymnastique, de volleyball) tout en courant, en grim pant, en balançant et en sautant à l'appui Important: prendre contact visuellement ou acoustiquement
- fixer des déroulements rythmiques simples et les exercer par groupes en variant le cheminement
- en intermède, entraîner l'habileté par des exercices tels que: entre-bras fléchi, sortie écartée à l'extrémité des barres parallèles, sauts libres par-dessus l'élastique, bascule dorsale, renversement appui fléchi à l'extrémité des barres parallèles, etc.
- travail par vagues: exécuter des exercices selon des cheminements rectilignes et curvilignes.

- *une tension du corps adéquate* (une tension nulle ou, au contraire, permanente rend les mouvements rythmiques impossibles)
- *certaines capacités techniques* (permettant de résoudre les problèmes par des formes de mouvement rationnelles)

Pour atteindre notre objectif, il n'est pas nécessaire d'avoir des aptitudes techniques très poussées. Une certaine base est néanmoins indispensable.

Des formes simples, susceptibles d'être variées de multiples façons, permettent mieux de créer une piste d'agrès rythmique. Ce que nous recherchons, c'est un tout harmonieux, indépendant du niveau technique et caractérisé par un flux dynamique du mouvement.

La maîtrise technique exigée par la piste d'agrès peut être assimilée et perfectionnée selon les données méthodologiques suivantes:

#### Organisation

##### Apprentissage libre

Le but de l'apprentissage est connu; l'élève a toute latitude de choisir la voie pour l'atteindre.

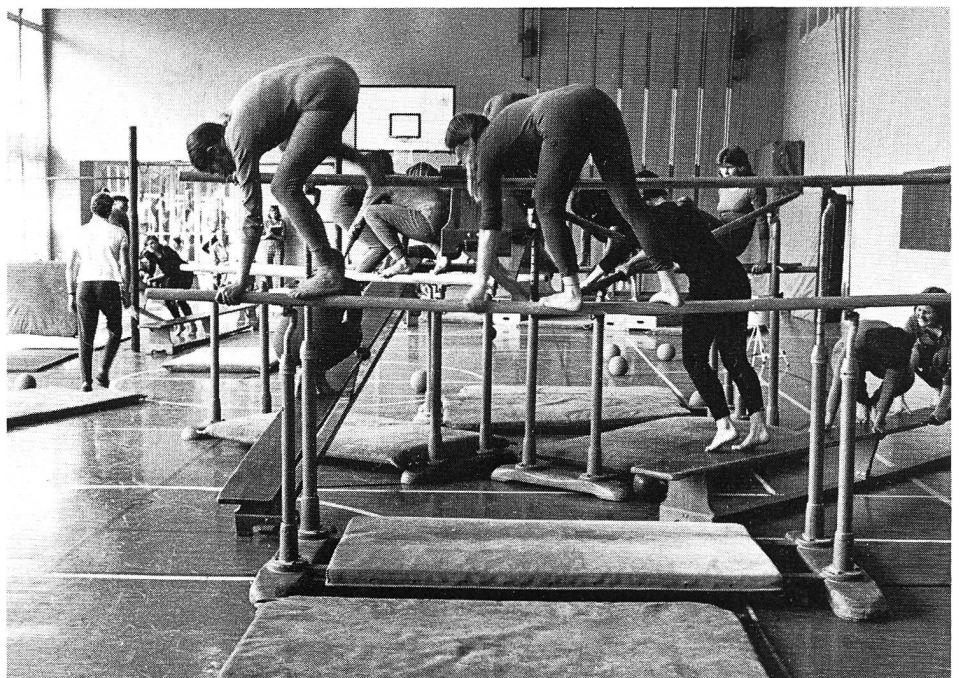
##### Apprentissage dirigé

Le chemin à suivre est fixé par les données du problème (méthode globale - méthode analytique).

#### Elaboration de la forme esthétique

L'exécution de mouvements organiques et rythmiques présuppose les qualités suivantes:

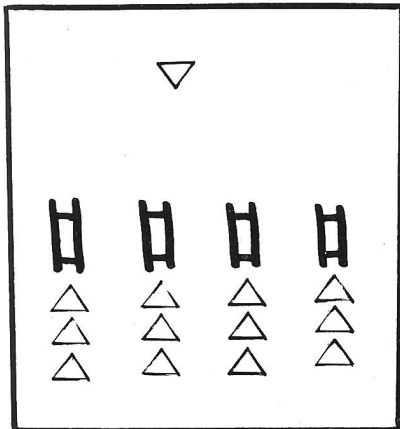
- *un schéma corporel bien développé* (image schématique de son propre corps, basée sur des expériences de l'espace, du temps et du mouvement)



### Formes de travail

- en groupe (classe)
- par groupes
- avec un partenaire
- individuel

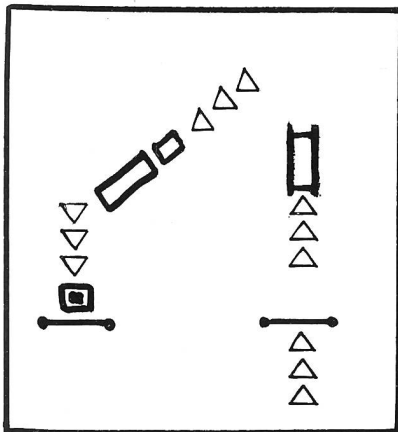
### Enseignement face à la classe



### Introduction des éléments isolés:

- barres parallèles: sortie écartée
- caisson: bascule dorsale
- barre fixe: jambes écartées sur la barre, élan- cer en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

### Enseignement par stations



### Perfectionnement des éléments isolés:

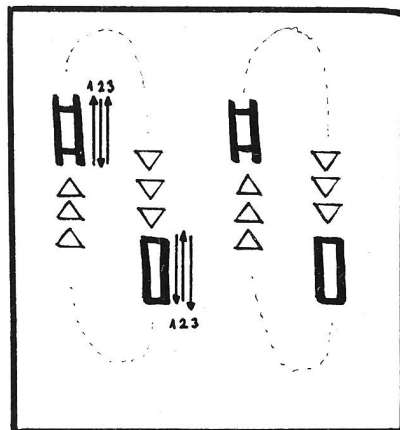
- barres parallèles: sortie écartée
- caisson: bascule dorsale
- barre fixe: élan- cer en avant par-dessous la barre et sauter à la station, roue

### Formes d'enseignement

- face à la classe
- par stations
- par enchaînements d'exercices
- par vagues

- barre fixe: jambes écartées sur la barre, élan- cer en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

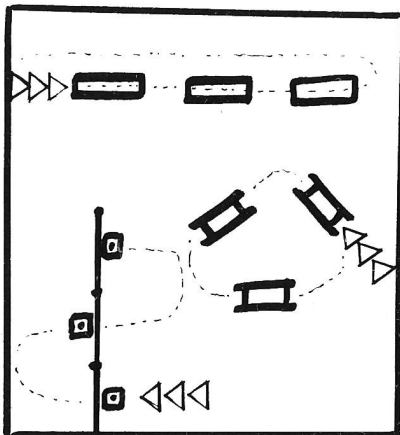
### Enseignement par enchaînements d'exercices



### Perfectionnement des éléments isolés par plu- sieurs répétitions:

- barres parallèles: sortie écartée
- caisson: bascule dorsale

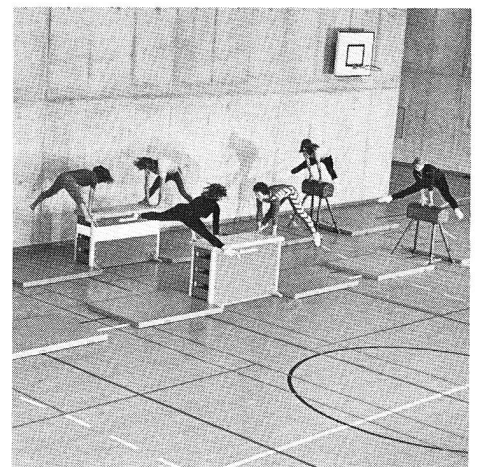
### Enseignement par vagues



### Affinement des exercices et travail du rythme:

- barres parallèles: sortie écartée
- caisson: bascule dorsale

- barre fixe: jambes écartées sur la barre, élan- cer en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station



### 3. Synergie rythmique et interpénétration de toutes les propriétés motrices

Lorsqu'on a rassemblé de multiples expériences motrices dans les domaines décrits au début de ce texte, on devrait intégrer, dans des ensembles périodiques, des déroulements de mouvements plus grands exécutés à la piste d'agrès. Celle-ci, quelle qu'elle soit, permet, si la structure progressive est judicieuse, aussi bien de travailler par petits groupes à des agrès isolés, que d'assimiler et de perfectionner des exercices par des suites rythmiques de mouvements exécutés par un groupe important.

### Les pistes d'agrès permettent:

- de consolider, par de nombreuses répétitions, les éléments appris
- d'assimiler systématiquement des expériences motrices de base
- d'élaborer, de modifier et d'élargir des motifs de mouvements de façon créative
- de renforcer la prise de conscience de la performance et la confiance en soi par des efforts appropriés
- de faire l'expérience de l'alternance tension/relâchement d'une part, et effort/récupération, d'autre part
- d'améliorer la détente, la souplesse, l'adresse, l'agilité et le rythme du mouvement, par une succession rapide de phases d'efforts
- de développer le sens de l'anticipation des mouvements
- de faire l'expérience de la liberté et de la solidarité par l'élaboration et la conception, en commun, de tâches motrices.

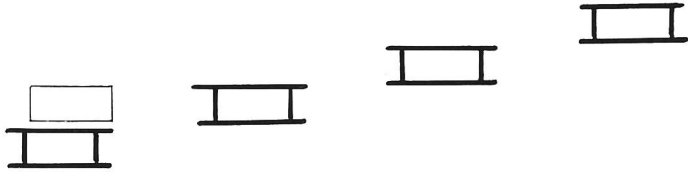
### Définition de la piste d'agrès

La piste d'agrès est une suite d'agrès identiques ou différents permettant d'exécuter des exercices connus ou simples dans un enchaînement rythmique.

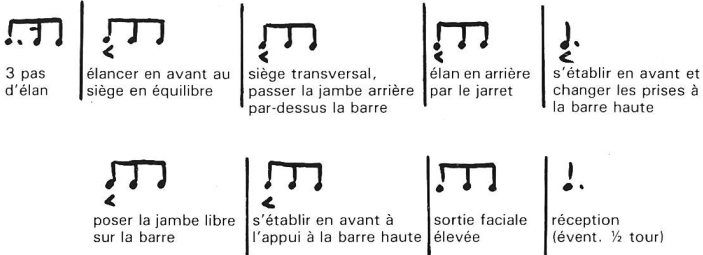
Il en découle les 4 possibilités suivantes:

#### Mêmes agrès - mêmes exercices

Matériel: 4 barres asymétriques (modèle scolaire), 4 tapis



Description de l'exercice



#### Mêmes agrès - exercices différents

Matériel: 3 caissons, 3 minitrampolines, 4 tapis, 1 tapis mousse

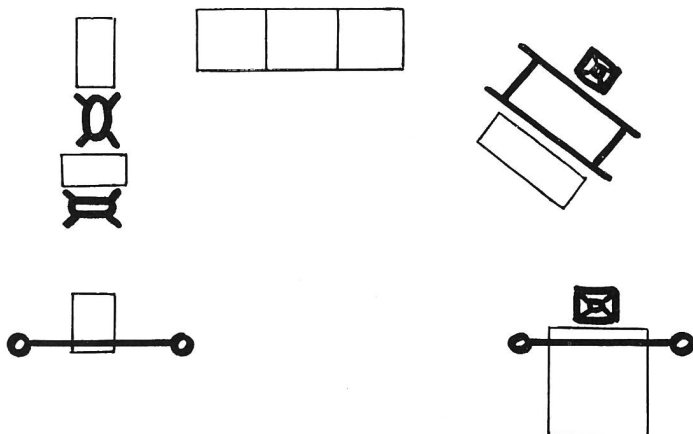


Description de l'exercice:



#### Agrès différents - exercices différents

Matériel: 2 barres fixes, 2 minitrampolines, 1 paire de barres parallèles, 2 moutons, 7 tapis, 1 tapis mousse

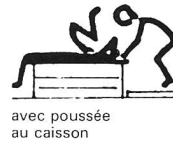


Description des exercices

- Barre fixe: passer les jambes fléchies entre les bras au siège dorsal, élan circulaire assis en arrière, sauter en avant à la station
- Mouton: entre-bras fléchi - écart avec 1/2 tour
- Sol: élan et rondade, rouler en arrière en passant à l'appui renversé passager
- Barres parallèles: élaner en avant et sauter dorsal avec 1/2 tour sur le minitrampoline, élaner en arrière et sauter facial
- Barre fixe: feuillette (jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant avec 1/2 tour à la station)

### Agrès différents - mêmes exercices

Sol



Barres asymétriques  
Barre fixe



S'établir en avant à l'appui



Tour d'appui en arrière



Élan en arrière et élan circulaire assis en arrière

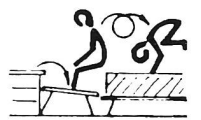


Anneaux à hauteur de bras tendus en haut: s'établir à la suspension mi-renversée, sauter en arr. à la station



Anneaux à hauteur de bras tendus en haut: balancer en avant, salto en arrière

Minitrampoline

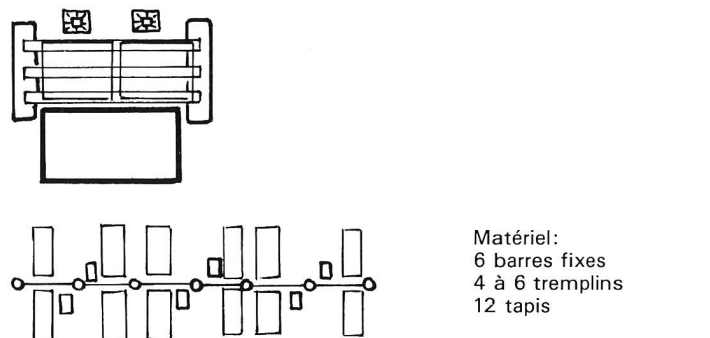
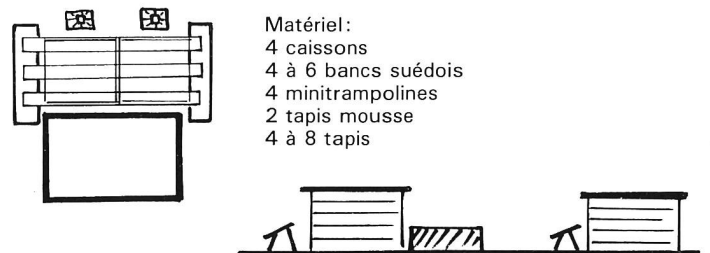
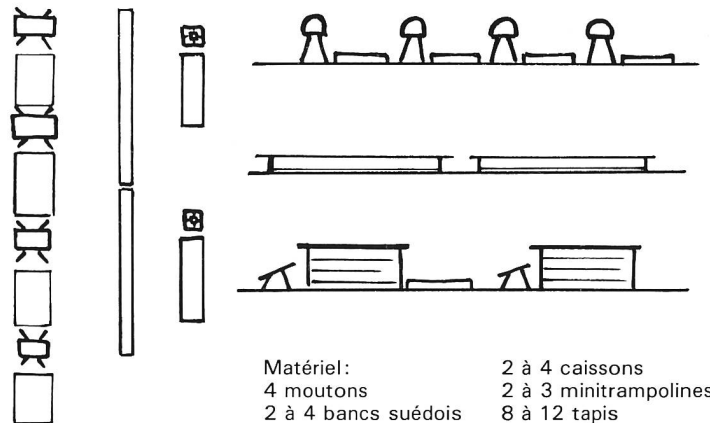


Salto en arrière avec l'aide d'un partenaire

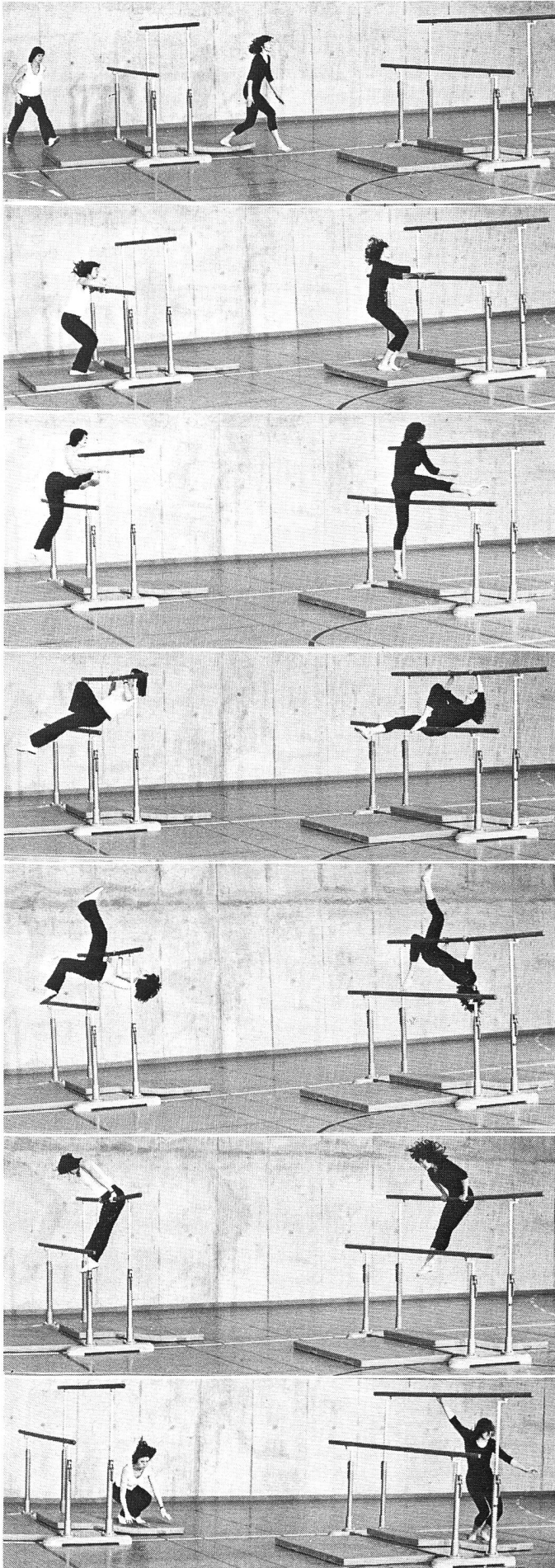
Description des exercices: famille de mouvements «rouler en arrière»

Autres situations d'apprentissage stimulantes

#### 1. Mêmes agrès - mêmes exercices ou exercices différents

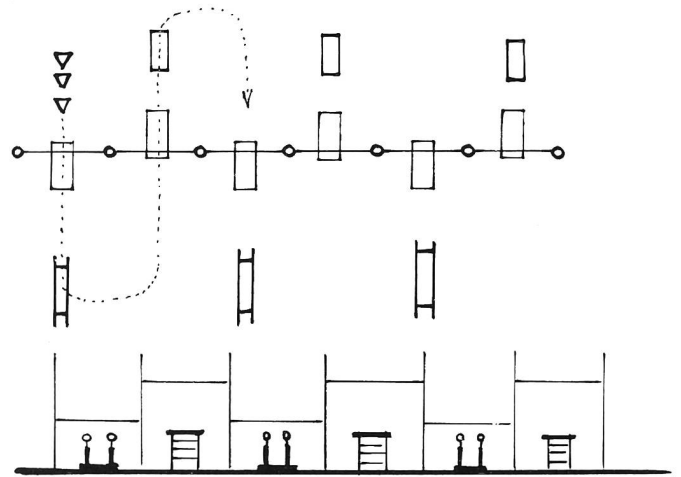


Mêmes agrès

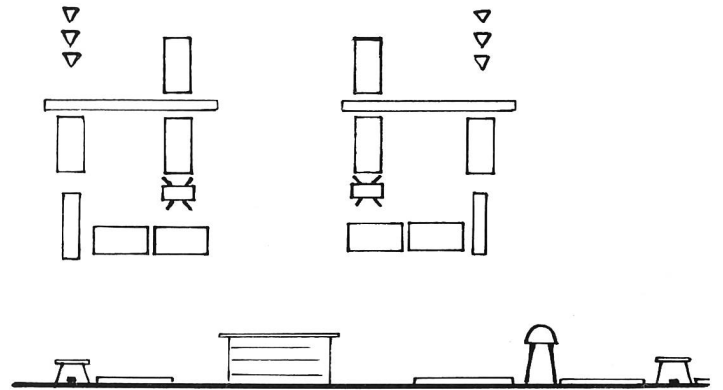


2. Agrès différents – mêmes exercices ou exercices différents

Matériel: 6 barres fixes, 3 barres parallèles, 3 caissons, 12 tapis

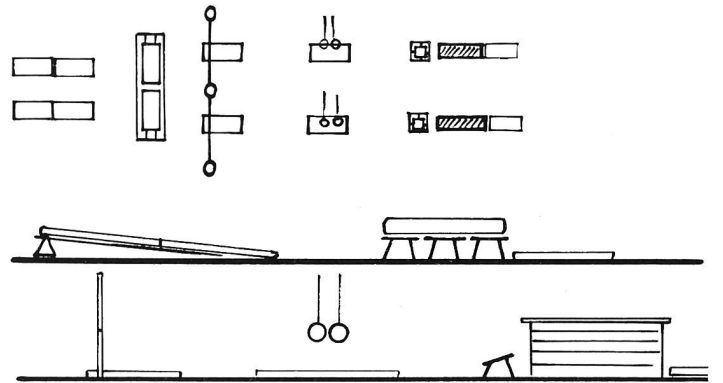


Matériel: 2 bancs suédois (tournés), 2 caissons, 2 moutons, 10 tapis



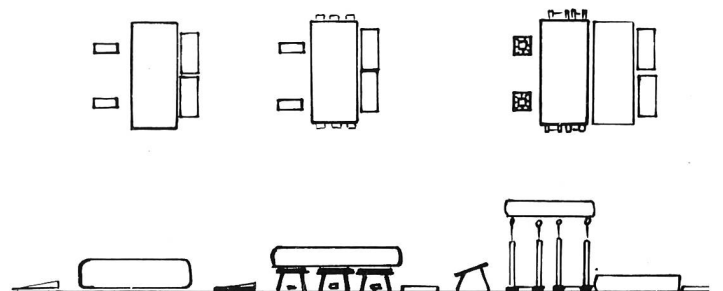
Thème: «Rouler»

Matériel: 2 tremplins, 3 bancs suédois, 2 barres fixes, 2 paires d'anneaux, 2 minitrampolines, 2 caissons, 12 tapis



Thème: «Salto en avant»

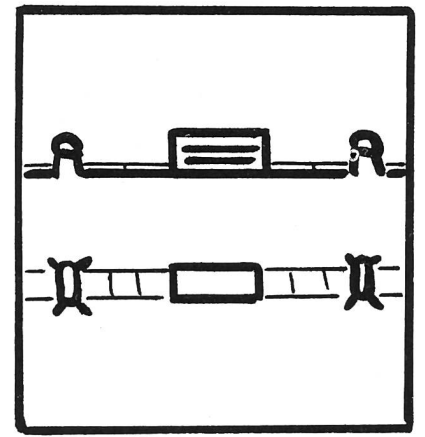
Matériel: 2 à 4 tapis mousse, 4 tremplins, 3 bancs suédois, 2 paires de barres parallèles, tapis





## Agrès différents

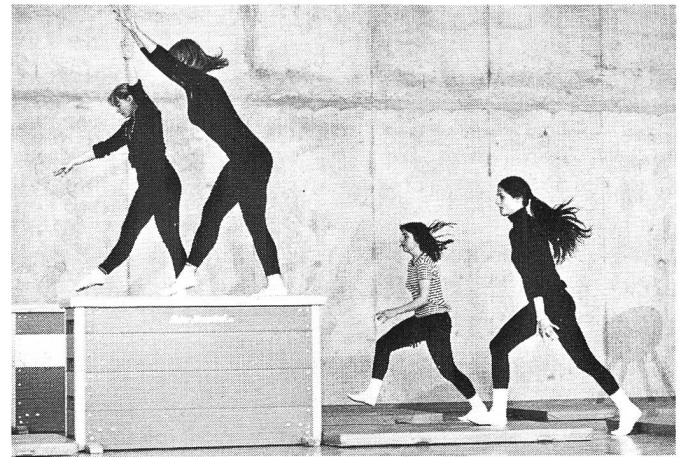
- barre fixe:  
position faciale  
appui renversé  
rouler
- caisson:  
sauter à la position accroupie  
rondade



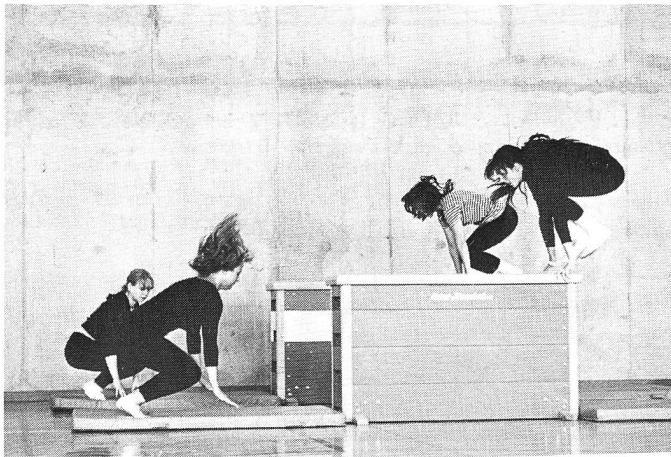
## Série de photos



2



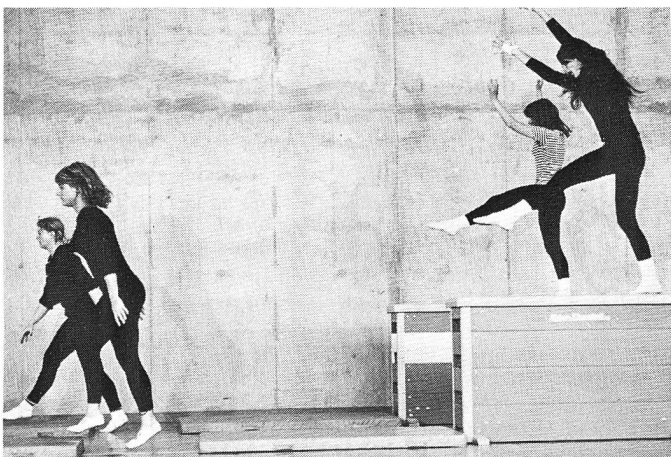
1



4



3



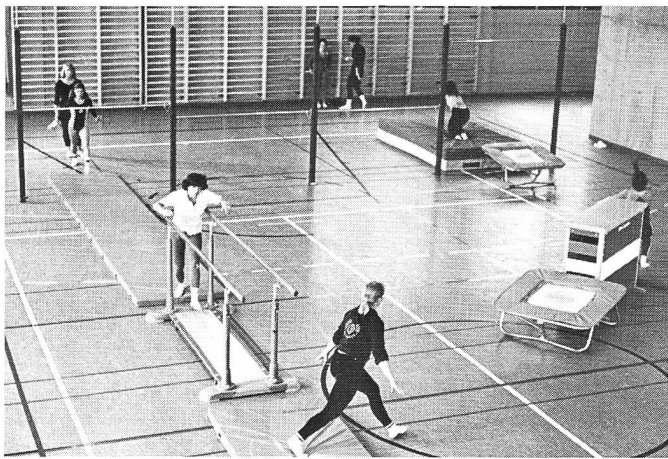
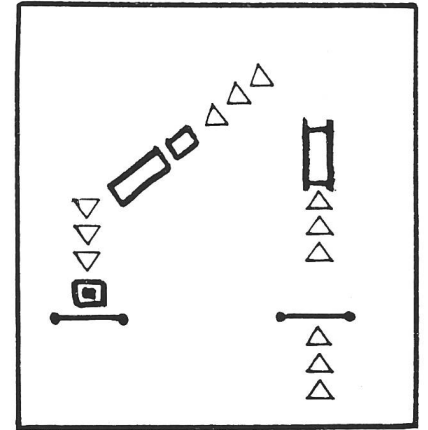
6



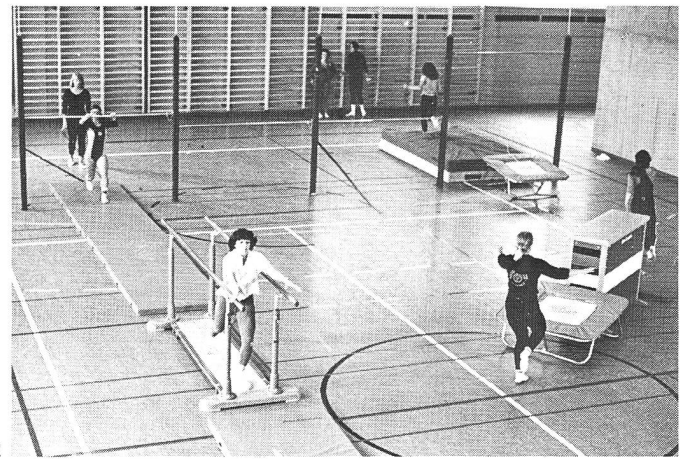
5

### Agrès différents

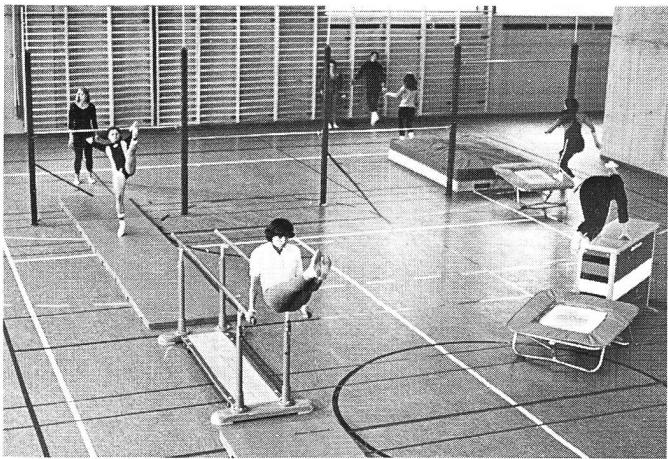
- barre fixe:  
élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station  
roue
- barres parallèles:  
sortie écart
- caisson:  
bascule dorsale
- barre fixe:  
jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et  
sauter en avant à la station



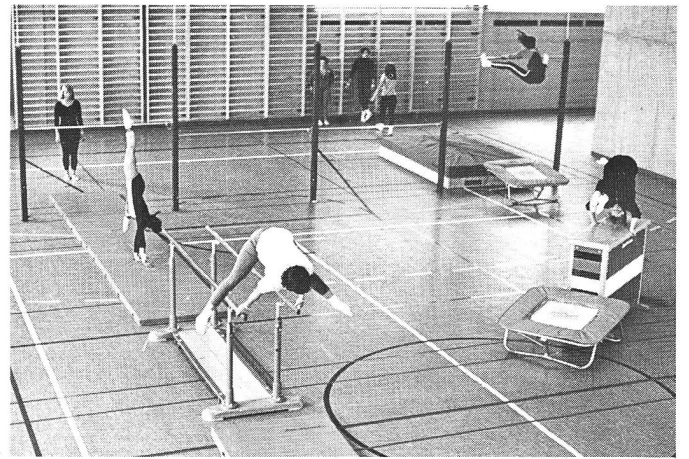
1



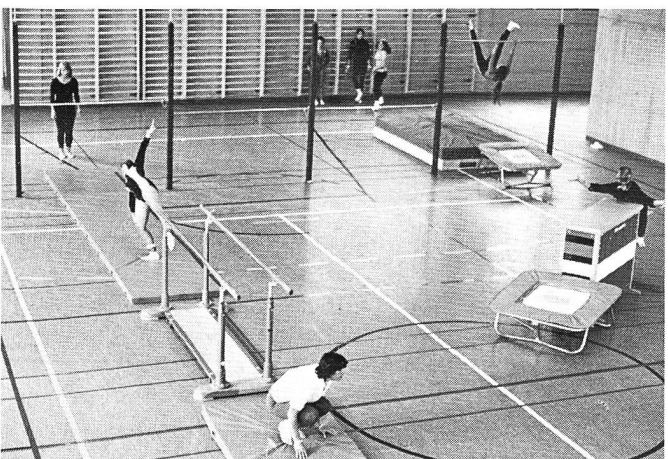
2



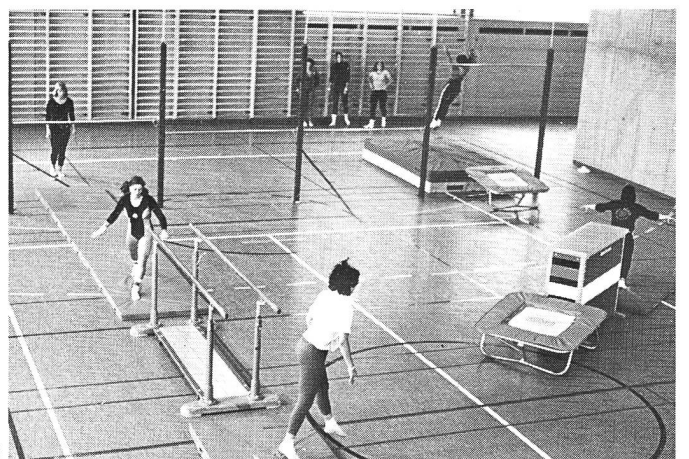
3



4

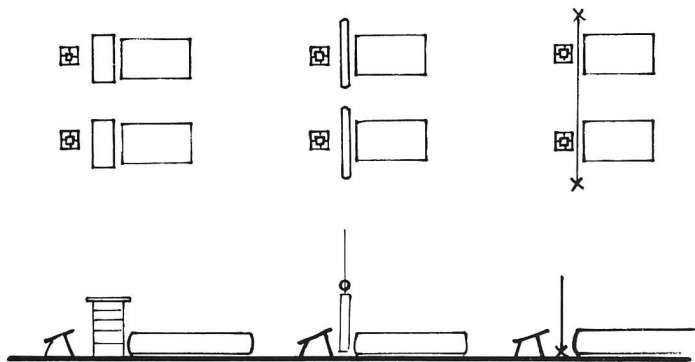


5

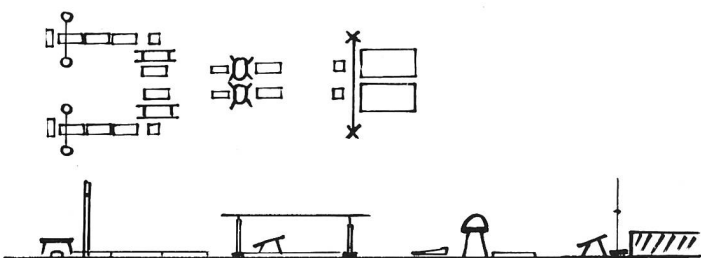


6

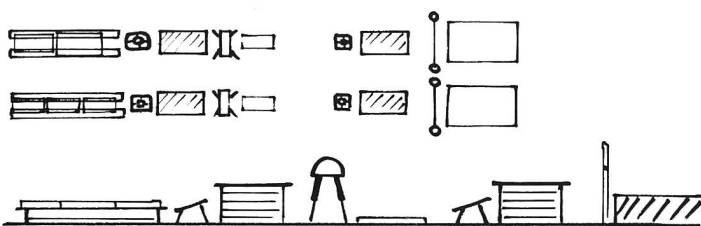
Matériel: 2 à 4 tapis mousse, 2 à 4 minitrampolines, 2 caissons, 4 paires d'anneaux, 2 montants de saut en hauteur et élastique, 2 à 4 tapis



Matériel: 2 dessus de caisson, 2 barres fixes, 2 paires de barres parallèles, 4 minitrampolines, 2 moutons, 2 montants de saut en hauteur, 1 corde, 10 tapis, 2 tapis mousse

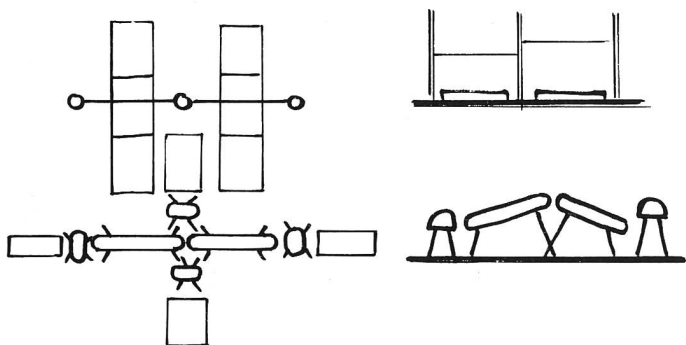


Matériel: 4 à 6 bancs suédois, 4 minitrampolines, 4 caissons, 2 moutons, 2 barres fixes, 8 tapis, 2 tapis mousse

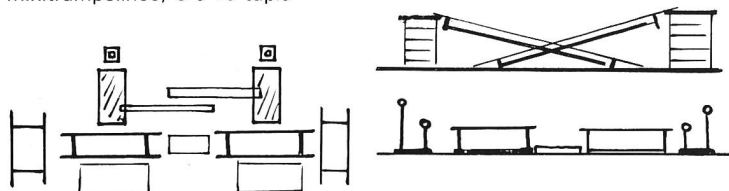


*Combinaisons compactes d'agès*

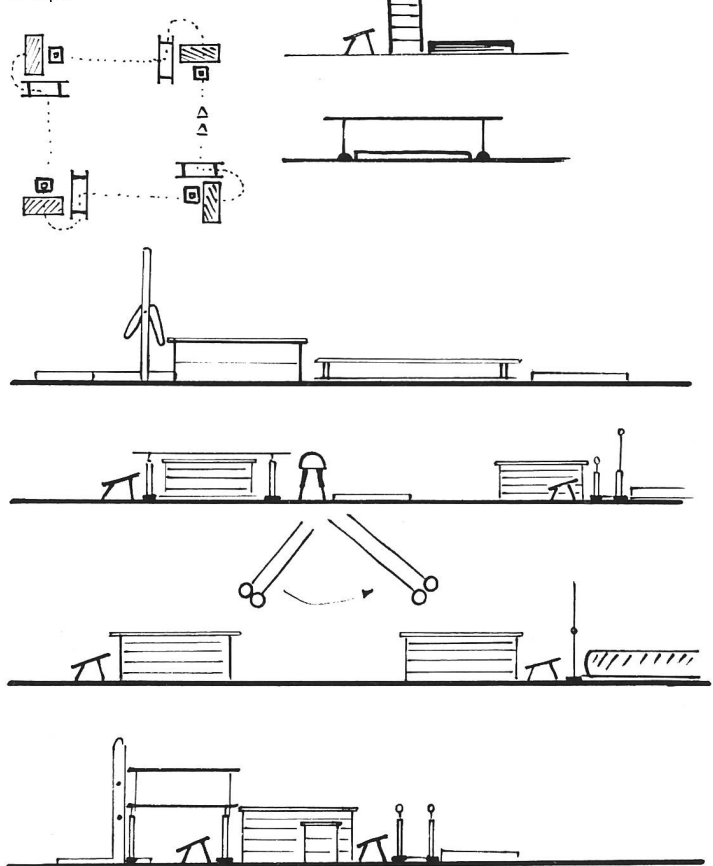
Matériel: 2 barres fixes, 2 chevaux, 4 moutons, 9 tapis



Matériel: 4 paires de barres parallèles, 2 caissons, 2 bancs suédois, 2 minitrampolines, 5 à 10 tapis



Matériel: 4 paires de barres parallèles, 4 caissons, 4 minitrampolines, 8 tapis



**Remarque finale**

Dans les pages qui précèdent, nous n'avons fait que mentionner en marge l'adaptation à un partenaire et le développement des capacités créatrices. Ces deux thèmes englobent quantité de tâches motrices stimulantes que nous traiterons à une autre occasion.

