

Une meilleure condition physique par les jeux d'agrès

Autor(en): **Boucherin, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997882>

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.

Une meilleure condition physique par les jeux d'agrès

Barbara Boucherin

La gymnastique aux agrès est l'une des six activités principales de la branche «Condition physique». Selon ses différents aspects, elle peut offrir des possibilités aussi bien pour l'entraînement de

la condition physique que pour la gymnastique de section et les jeux. Les exemples proposés ci-après suggèrent de la matière pour des leçons isolées ou pour un travail de plus longue durée.

La piste d'obstacles

But:

- amélioration des aptitudes de coordination, de la vitesse, de l'agilité et de l'adresse
- développement de la volonté

Degré de difficulté

- éviter les sauts à la station après une chute trop haute
- prévoir un «freinage» avant les roulés; ne jamais les exécuter en pleine course
- être prudent lorsque les bancs suédois sont retournés; ils se prêtent mal à une course en équilibre

Structure

→ Adaptation au niveau des aptitudes des participants:

- degré de difficulté (risque)
- durée de la course (effort)
- organisation

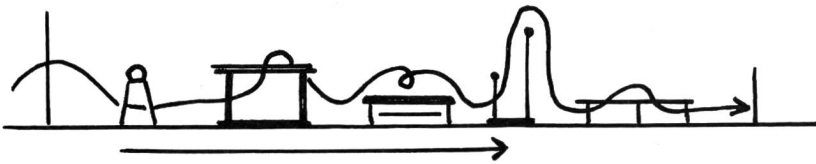
Durée de la course

- entre 30 et 60 secondes

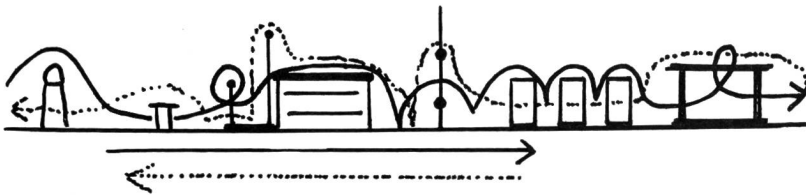
Organisation

(Voir graphique ci-dessous)

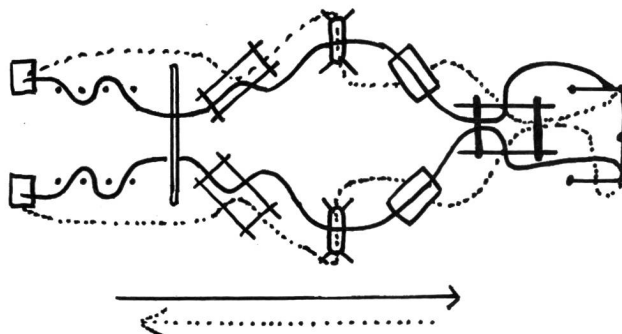
Organisation



Parcours unique



Parcours aller-retour avec la même tâche ou des tâches similaires

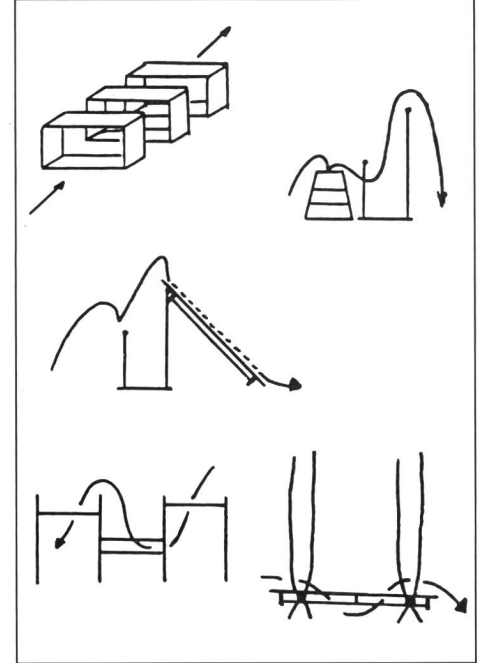


Parcours parallèle

Éléments/agrès

Comme obstacles, on peut choisir tous les agrès disponibles dans la salle et les utiliser individuellement, à plusieurs exemplaires ou combinés avec d'autres.

Tâches possibles: courir par-dessus, ramper, rouler, passer en appui, en suspension, par-dessous, ...



Le jardin d'agrès

But:

- apprendre à connaître les agrès
- expérimenter des types de mouvements simples
- surmonter sa gêne et ses craintes

Structure

Construction d'un jardin d'agrès:

→ Les participants vont chercher individuellement, à deux ou à trois les agrès dans le local du matériel.

→ Construire l'installation dans un espace limité.

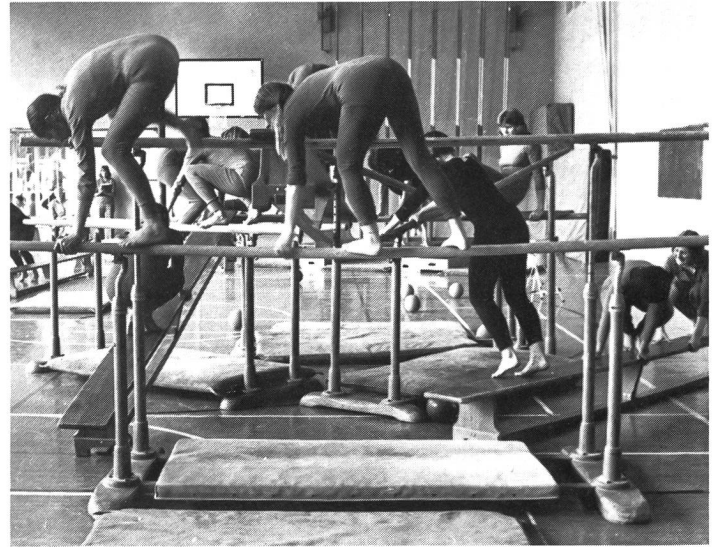
En fonction des tâches données, modifier progressivement la disposition des agrès ou la changer.

Tâches possibles

- Passer par-dessus ou par-dessous tous les agrès
- Ne rouler que sur les agrès (inclure également le sol)
- Ne passer d'un agrès à l'autre qu'en suspension, qu'en appui ou à quatre pattes
- Jeux d'attrape: celui qui se trouve sur un agrès (debout, en appui, couché, suspendu, etc.) ne doit pas être attrapé
- Franchir un parcours à deux (attachés aux pieds ou aux mains comme des frères siamois)



Un jardin d'agrès bien fleuri.



Respecter les tâches données...

- Cordée: reliés à une corde, passer par-dessus certains agrès en groupe de quatre ou de cinq
- Quatre ou cinq participants portent un camarade qui fait «l'homme de bois» par-dessus les agrès

Par des tâches amusantes, le «jardin» devrait éveiller la joie de pratiquer la gymnastique aux agrès. Une fois la peur envolée, le besoin augmente d'apprendre des formes plus savantes et d'acquérir des aptitudes particulières à chaque engin.



...quelles qu'elles soient!

La piste d'agrès

But:

- appliquer les différentes aptitudes acquises
- améliorer le flux du mouvement
- développer la condition physique (résistance)
- s'adapter à la musique et au rythme

Structure

- Commencer avec des pistes courtes, par exemple: barre fixe - sol, caisson - sol; élaborer et développer: barre fixe - sol - caisson, etc.

- Envisager différentes possibilités d'exploiter l'espace avec les mêmes agrès ou d'autres engins
- Choisir des formes de mouvement simples, car c'est la fluidité de la liaison qui importe
- Les formes de mouvement choisies pour la piste d'agrès doivent être maîtrisées
- On peut aussi utiliser la piste d'agrès pour un travail synchronisé, ce qui exige une nouvelle adaptation
- Avec aide: un participant fait l'exercice, deux autres aident

L'accent de la piste d'agrès se situe dans le comportement cinétique rythmé, caractérisé par de subtiles changements de tension.

Lors de mouvements rythmiques, il n'y a pas:

- de transitions heurtées
- de pauses ou d'arrêts soudains

- de manières affectées
- de constructions d'exercice rigides et artificielles
- de tension constante de la musculature

Les mouvements organiques rythmiques sont:

- globaux
- pleins d'élan
- vigoureux et cependant souples
- économiques
- alternés entre la contraction et la décontraction
- coulés dans toutes les transitions
- vivants dans l'aspect et maîtrisés dans la forme

Bibliographie

Manuel du moniteur J+S «Gymnastique à l'artistique et aux agrès».

