

Leçon pratique - Agrès

Les engins par le jeu

Module de perfectionnement moniteur J+S Sport des enfants

Pully 2015

Peut-on apprendre la gymnastique aux agrès par le jeu?

Le jeu n'est pas la forme d'organisation habituel dans les groupes d'agrès. Le travail se fait plutôt dans les ateliers ou, plus rarement, des parcours.

Suivant mon avis purement personnel, il faut définir ce qu'on appelle "jeu" et de quel niveau de maîtrise on parle.

L'apprentissage à haut niveau ne sera probablement pas qualifié de jeu, mais de travail dur et rigoureux, tandis que l'apprentissage de base devrait être ludique.

Si l'on considère le "jeu" comme une confrontation entre deux individus ou équipes comme dans les jeux sportifs, ce n'est probablement pas non plus ce qu'on retrouve à la gymnastique, à moins qu'on fasse de compétitions du style "qui saute le plus haut?", "qui enchaîne le plus de roulades?" ou "qui tourne le plus dans un saut d'extension?".

A la place de jeux, les enfants se mettent automatiquement à grimper, à sauter, à rouler, à se suspendre, etc. Pourtant, quand on leur pose la question, ils disent qu'ils jouent. Aucun ne dirait qu'il "travaille". Donc, l'apprentissage des bases de la gymnastique se fait naturellement en jouant.

Basé sur cette découverte, nous pouvons rêver d'un "jardin des mouvements" avec une multitude d'installations sécurisées, de tapis, de pentes, de toiles de trampolines, etc., où l'on peut "lâcher" les enfants pour qu'ils expérimentent les différentes formes de mouvements, comme sauter, tourner, glisser, tourner, se suspendre, etc.

Malheureusement, la plupart des salles ne permet pas une organisation de ce genre, par manque de matériel adapté en suffisance.

Dans cette leçon, je montre quelques possibilités d'approcher des engins et de développer les différentes formes de mouvement sans que les enfants aient l'impression de "faire des agrès". La forme d'organisation que se prête bien est l'estafette.

Rappel

Formes de mouvement (en gras ceux qui sont le plus utilisés dans la pratique des engins):

- **courir, sauter**
- **se tenir en équilibre**
- **rouler, tourner**
- **grimper, prendre appui**
- **se suspendre**
- **passer en appui renversé**
- **balancer, s'élaner**
- danser, rythmer
- lancer, attraper
- lutter, se bagarrer
- glisser, dérapier

Renforcement

appui facial: bras et ceinture scapulaire, essentiel pour éléments passant par l'appui renversé; gainage de tout le corps

ex: à 2, appui facial face à face, essayer de toucher les mains de l'autre

jambes + équilibre: essentiel pour travail sur les pieds (sol, saut, poutre)

ex: à 2, combat de poules, essayer de déséquilibrer l'autre en sautillant sur un pied et poussant avec les épaules; changer de pied

course brouette, changer rôle pour le retour, tenir les jambes plus ou moins haut (cuisse-chevilles) en fonction des capacités de gainage des participants

variante: brouette avec roulettes de bancs

tunnel, couché en parallèle à plat ventre les uns serrés contre les autres, le premier prend un ballon, crie "lever" et roule le ballon par le tunnel qui s'ouvre, le dernier réceptionne le ballon, court à la première place et joue à son tour

variante: appui dorsal

Estafettes

monter une ligne d'engins

pour simplifier, un seul élément est exécuté à la fois pour commencer, les autres étant décalés pour laisser la voie libre; avec le temps, des combinaisons, voire toute la ligne peuvent être utilisés

Eléments:

Tremplin avec 2 tapis (double hauteur)

différents sauts

variante: rajouter obstacle ou caisson pour chercher l'élévation

Barres parallèles avec caisson (marche pied) et tapis

traverser à 4 pattes facial, à 4 pattes dorsal, en appui

Tapis

rouler av, arr.

variante: lancer ballon - rouler - rattraper

Banc renversé

traverser av, arr, lat

Barre fixe avec tapis

tourner av, arr (montée du ventre)

Attention

Dangers: La vitesse recherchée dans la compétition nuit à la qualité du geste et à la concentration, ce qui augmente le risque d'accidents. Il faut sécuriser les postes et inclure uniquement des exercices bien connus et maîtrisés.

Intensité: Il faut adapter la distance à parcourir et le nombre d'exercices et d'installations en parallèle pour garantir une bonne intensité et un minimum d'attente.

Conclusion: l'estafette devrait être utilisée pour varier et dynamiser l'entraînement et non pas comme forme d'apprentissage pure.

Installation



Marc Schreiber