

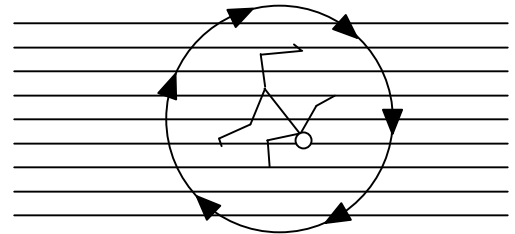
## Une utilisation différente et complémentaire des agrès

Voici quelques idées pour une utilisation différente des différents agrès.

### a) Espaliers

Sur les espaliers, tourner à gauche ou à droite comme les aiguilles 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.**

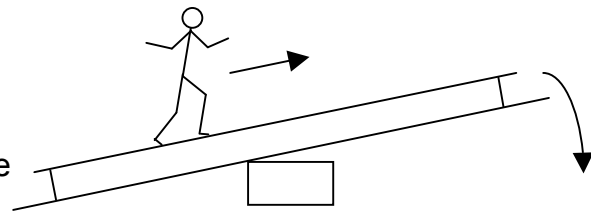


### b) Le pont basculant

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

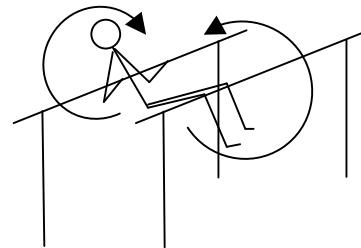
Traverser le banc :

1. En mettant les pieds de chaque côté de la poutrelle.
2. En mettant les pieds sur la poutrelle.
3. ...



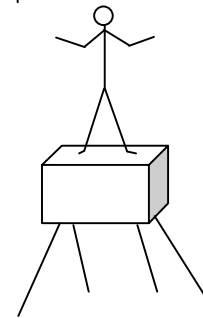
### c) Le huit aux barres parallèles

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



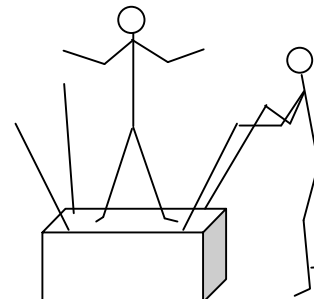
### d) « Rodéo »

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 !)



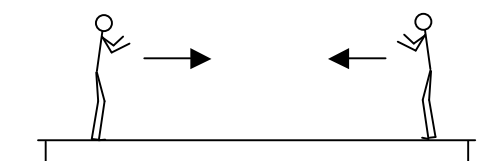
### e) Le mouton basculant

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.

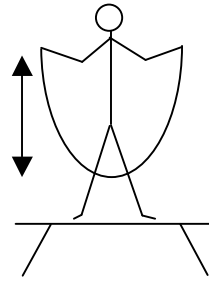


### f) Se croiser sur un banc retourné

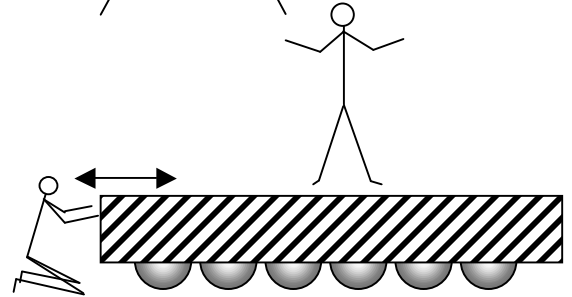
Deux élèves partent simultanément de chaque côté du banc pour se croiser au centre sans mettre le pied au sol.



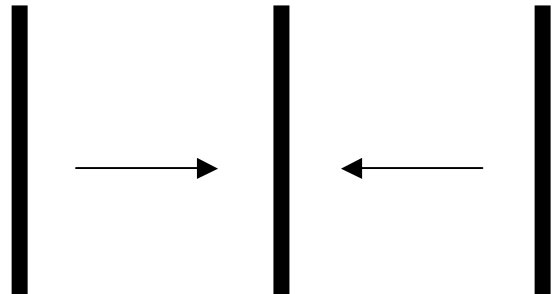
- g) **Saut à la corde et minitrampoline**  
Sauter à la corde sur un minitrampoline le plus plat possible (év. mettre un couvercle de caisson sous le côté le plus bas du minitrampoline).



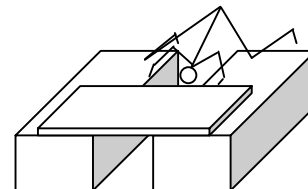
- h) **Le surfeur**  
Un gros tapis et posé sur une dizaine de ballons lourds. Un élève essaie de tenir debout sur le tapis alors que ses camarades bougent le tapis.  
**Attention ! Ne pas bouger le tapis trop violemment afin de ne pas faire tomber « le surfeur » sur le sol !**



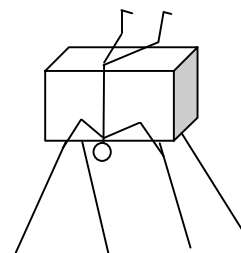
- i) **Le croisement**  
En appui ou en suspension, se déplacer latéralement et se croiser avec le camarade qui vient en sens inverse et ce, sans toucher terre !  
**Ne jamais se mettre debout sur les barres !**



- j) **Roulades**  
Effectuer des roulades en avant ou en arrière entre deux caissons.  
**placer un petit tapis en travers sur les deux caissons.**  
**Hauteur des caissons = 2 à 3 éléments.**



- k) **Le tour du mouton**  
Sauter à l'appui sur le mouton et essayer d'en faire le tour sans toucher terre.



## IMPORTANT !!!!

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.**