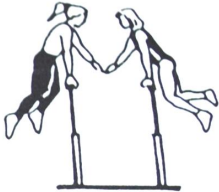
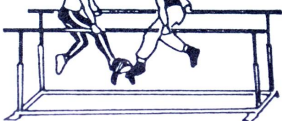
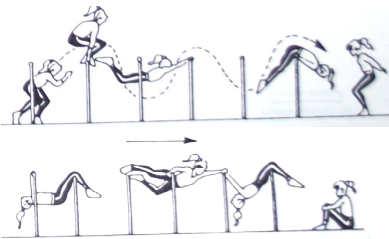
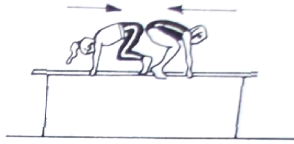

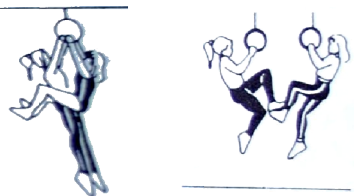

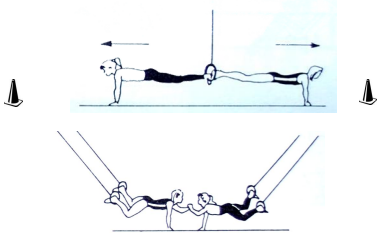
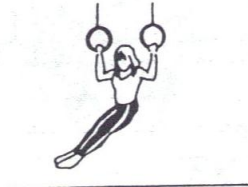
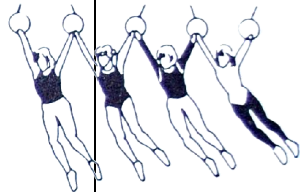
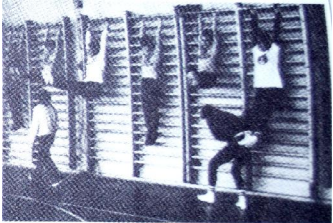
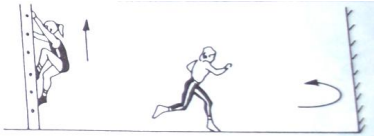
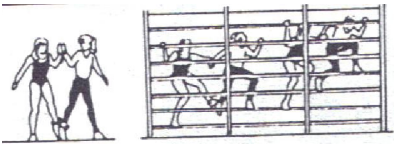
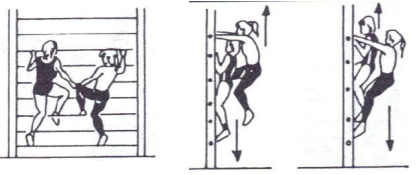







Compétition aux agrès, piste d'obstacles

Recueil de matière : d'après le livre « 1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès »

Barres :		A deux (l'un contre l'autre)	A deux (l'un avec l'autre)	En équipe
Adresse Réactivité		Deux gymnastes en appui facial, chacun sur une barre Taper sur les doigts de l'autre sans perdre l'équilibre Qui a le plus de touché	Idem Additionner le nombre de touché sans tombé	Idem 2 gymnastes sur les barres, les autres attendent derrière Dès qu'il y a touché, changer Additionner les touchés d'un même équipe
Adresse Agilité Appui		Idem Qui réussit le plus d'échanges consécutifs ?	Deux gymnastes en appui sur les barres se regardent. L'un tiens avec ses pieds un foulard, l'autre essaye de le faire tomber	Tous les gymnastes en appui sur les barres. Se passer le foulard sans le faire tomber
Adresse force		3 barres côte à côte à intervalles régulier, traverser sans poser un pied au sol Par-dessus / par-dessous Dessus-dessous Qui arrive le premier ?	Idem Additionner les traversées	Idem Additionner les traversées de toute l'équipe
Rapidité Adresse Coopération		Assis dos à dos sur les barres Qui est celui qui réussit, en le poussant, à forcer l'autre à descendre ? Idem à 4 pattes	Assis jambes écartées sur les barres Le dernier passe sous les autres et vient se placer devant	Idem en groupe 

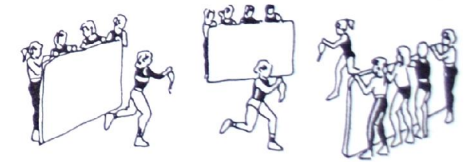
Anneaux :		A deux (l'un contre l'autre)	A deux (l'un avec l'autre)	En équipe
Force Adresse		Suspendus chacun à un anneau Qui arrive à forcer l'autre à descendre au sol, en luttant avec les pieds ? (pas de coups)	Transporter un objet d'un côté à l'autre	Un gymnaste se tient en suspension bras fléchis les autres courent toucher la paroi d'en face 
Adresse Force		Accrochés par les pieds dans une même paire d'anneaux, appui facial au sol Qui réussit à tirer l'adversaire dans sa direction	Accrochés par les pieds dans une même paire d'anneaux, appui facial au sol Quel couple touche le plus de fois les cônes	Suspendus par les pieds aux anneaux, se diriger l'un vers l'autre et se passer un objet Compter le nombre d'objets passer le l'autre côté
Coopération Coordination		Qui réussit dans l'air un cercle jambes fermées sans toucher le sol ni tordre les cordes	2 gymnastes essaient de se balancer en chaîne Quel groupe arrive à faire tomber le plus de quilles ?	 Idem en équipe
Espaliers :		A deux (l'un contre l'autre)	A deux (l'un avec l'autre)	En équipe
Force articulation de la hanche		Qui tient le plus long temps des jambes levées ?	Idem à deux Compter le nombre de passages	Tous suspendus dans chaque rangée d'espalier, le 1 ^{er} passe devant, les autres ouvrent la « porte » en relevant les jambes, tendues à l'horizontale
Adresse		Assis au pied des espaliers A court jusqu'à l'autre mur B grimpe aux espaliers de A essaie de toucher les pieds de B quand il revient	S'attacher par les pieds et les poignets Quel groupe parvient à aller un bout à l'autre sans toucher le sol	Idem, tenir une corde 

<p>Adresse Froce</p>		<p>A et B un pied sur le 3^{ème} barreau accrochés par une main, essaient mutuellement de détacher de l'espalier (pas de coups !)</p>	<p>A et B l'un au-dessus de l'autre, B descend en passant entre A A remonte, dès que l'un et l'autre sont passés, A redescend et B remonte</p>	<p>Idem mais en longueur, le 1^{er} passe soit devant les autres Variante : ou derrière</p>
<p>Petits tapis</p>		<p>A deux (l'un contre l'autre)</p>	<p>A deux (l'un avec l'autre)</p>	<p>En équipe</p>
<p>Accord mutuel Coopération</p>		<p>Un gymnaste couché sur un tapis L'autre tire le tapis par les poignées et essaie de la faire tomber sur tapis</p>	<p>Un gymnaste couché sur un tapis L'autre tire le tapis par les poignées</p>	<p>Un gymnaste couché sur un tapis, les autres le transportent jusqu'à un endroit donné, là il passe sous le tapis et remplace l'un des porteurs qui se couche à son tour sur le tapis. Chacun est transporté une fois</p>
<p>Agilité amusement</p>		<p>Pousser le tapis avec les pieds dans le camp de l'autre</p>	<p>Lever le tapis avec les pieds</p>	<p>Tous assis sur le tapis, au signal, essayé de tous passer sous le tapis</p>
<p>Force Accord mutuel</p>		<p>Se déplacer le plus vite possible vers la ligne d'arrivée sans être en contact direct avec le sol. On peut sauter, faire glisser le tapis, debout, à genoux, assis, etc....</p>	<p>Idem à deux</p> 	<p>Tous sur le tapis et en jette un autre devant Tous sautent sur le tapis devant Quel est le groupe qui arrive le premier au but ?</p>
<p>Collaboration Orientation</p>		<p>Faire le rouleau sur le tapis et essayer de faire tomber l'autre du tapis</p>	<p>Rouler à deux le long du tapis</p>	<p>Allongés sous le tapis, rouler tous sur le côté dans la même direction. Le gymnaste qui est le dernier vient se placer devant dès qu'il n'est plus sous le tapis</p>

Leçon I :Compétition aux agrès en équipeEchauffement :

Tapis : en équipe

En groupe, tenir les tapis verticaux, 3 gymnastes sont les poursuivants. Les poursuivants essaient d'attraper un gymnaste qui est libre. Il peut se réfugier derrière un tapis et le gymnaste à l'autre bout doit quitter le tapis. Les autres doivent veiller à ce qu'aucun tapis ne tombe

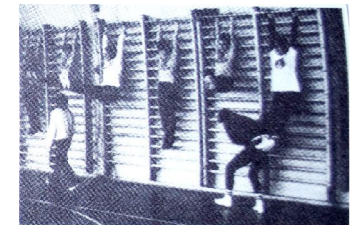


Exercices avec tapis ci-dessus

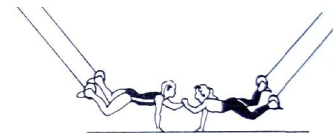
Partie principale : postes

Le caisson doit être démonté et remonté à un autre endroit
Chaque élément est transporté par tout le groupe

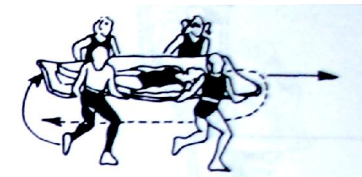
Ce poste détermine le temps pour les autres postes



Suspendus par les pieds aux anneaux, se diriger l'un vers l'autre et se passer un objet
Compter le nombre d'objets passer le l'autre côté



3 barres côte à côte à intervalles régulier, traverser sans poser un pied au sol
Par-dessus / par-dessous / dessus-dessous
Additionner les traversées de toute l'équipe



Tous suspendus dans chaque rangée d'espalier, le 1^{er} passe devant, les autres ouvrent la « porte » en relevant les jambes, tendues à l'horizontale

Un gymnaste couché sur un tapis, les autres le transportent jusqu'à un endroit donné, là il passe sous le tapis et remplace l'un des porteurs qui se couche à son tour sur le tapis. Chacun est transporté une fois

Jeu : La table des géants

Leçon II :**Piste d'obstacles****Echauffement :**

Exercices à choix avec bancs ci-dessus :

Partie principale : piste d'obstacle

Sortir les engins les uns après les autres et **travailler avec les exercices** ci-dessus

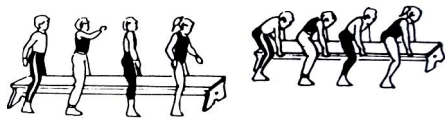
Après les avoir utilisé, les ranger dans un bout de la salle

Estafette pour aller placer les engins (2 ou 3 pistes parallèles identiques)

1. Tapis : les mettre en place



2. Bancs :



3. Caisson :



4. Barres : rouler jusqu'à l'emplacement définitif

Jeu : Chaise musicale pour ranger les engins

Jeu : Le casino

Effectuer les pistes d'obstacles :

Individuel / par deux / en groupe

Différentes façons sur les engins :

Barres : en appui, par-dessous, par-dessus, assis dessus,

Caissons : monter de côté, de face, sauter, ...

Bancs : dessus, dessous, ramper, sauter, ...

Tapis : roulade, sauter, par-dessous, ...

Espaliers : monter toucher avec la main, le pied en haut, sauter sur 3 barreaux, passer par-dessous,

Jeu du casino

Déroulement du jeu :

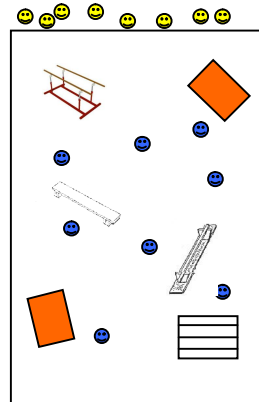
Equipe A derrière la ligne de la zone

- Un joueur de l'équipe A lance le ballon dans la zone du jeu
- court dans la zone
- Ne pas effectuer 2 x de suite sur même engin
- Revient derrière la ligne de départ
- La balle reste dans le camp de l'équipe B
- Un deuxième joueur de l'équipe A part (n'importe quel joueur part)
- Et ainsi de suite
- Si le coureur se fait toucher par le ballon il retourne directement derrière la ligne du départ et un 2^{ème} coureur part
- Tous les joueurs de l'équipe font 2 passages ou définir un temps de jeu

Equipe B réparti dans la zone

Les joueurs de l'équipe B sont répartis dans la zone du jeu

- Attrapent le ballon
- Se faire des passes pour toucher le coureur de l'équipe A
- Ne pas marcher avec la balle
- Ne pas bloquer le coureur
- Ne pas viser la tête du coureur



Comptage des points :

- Passer par-dessus le caisson = 3 pts
- Toucher le tapis avec le pied = 1 pt
- Roulade sur un tapis = 2 pts
- Passer à travers des barres = 2 pts
- Passer dessous le banc = 3 pts
- Si le coureur se fait toucher par le ballon, il perd tous les points acquis pendant sa course
- additionner le nombre de point acquis de toute l'équipe

Variantes :

- Mettre 1 cerceau au centre du jeu. Si le coureur arrive à passer dans le cerceau, les points acquis à ce moment là double

La table des géants

Eriger une «table» au milieu de la salle: placer deux paires de barres parallèles l'une à côté de l'autre et déposer un tapis de saut par-dessus. Dresser des «escaliers» sur trois côtés: un banc sur une longueur, un mini-trampoline sur une largeur et des éléments de caisson sur le second petit côté. Le dernier côté est laissé libre. Disposer tout autour des petits tapis de protection.

Deux équipes s'affrontent: les coureurs et les défenseurs. Une fois le ballon mou en jeu (tir, frappe ou shoot), les coureurs s'élancent par deux. Après avoir touché le mur opposé, ils essaient d'escalader la table haute: ils reçoivent un point pour une montée par le caisson, deux par le trampoline, trois par le banc et enfin quatre s'ils réussissent à monter sur le tapis sans escalier. L'équipe en défense, après avoir récupéré la balle et échangé trois passes, essaie de viser les coureurs avant qu'ils n'atteignent la table. Le coureur touché rejoint sa colonne. On change de rôle après deux passages par groupe (par exemple).

Règles:

- les défenseurs peuvent attaquer l'adversaire après trois passes;
- une balle saisie en l'air donne un point aux défenseurs;
- la mise en jeu du ballon est libre (shoot, tir, frappe);
- interdiction de courir avec la balle.

Variante: toucher au lieu de tirer sur l'adversaire

