

Entraînement

Gymnastique aux agrès (11-15 ans): Force

Cet entraînement vise un renforcement fonctionnel de la musculature du pied et de la jambe. Il permet également d'améliorer la coordination et la stabilité des jambes, essentielles en gymnastique aux agrès.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer la musculature du pied
- Renforcer la musculature de la jambe
- Améliorer la coordination et la stabilité des jambes

Sécurité

- Former des équipes de niveau similaire à chaque poste

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15-20'	Football siamois Un gymnaste et son adversaire sont reliés au niveau du tronc par une chambre à air. Le jeu débute tranquillement, en marchant (évent. avec un ballon en mousse ou de baudruche), puis l'intensité augmente progressivement (passes, jeu en course). Corps et esprit s'adaptent ainsi à la charge croissante qui leur est soumise. Remarque: Appliquer les règles de football usuelles.		Chambres à air Ballons Ballons de baudruche Ballons en mousse
	45-60'	Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 2 • Durée des exercices: 45 à 90 secondes • Pause entre les exercices: aucune; après chaque série, déplacement vers le poste suivant • Nombre de tours de circuit: 3 à 5 selon le nombre de séries (env. 10 minutes par série/tour) • Remarque: possibilité de compliquer les exercices avec des surfaces instables (tapis, planches à bascule, chapeau mexicain), ballons, etc. 		
Partie principale		Installer le circuit		3 bandes élastiques 1 récipient Pincés à linge Bouchons de bouteille Billes 2 couvercles de caisson Différentes balles Supports instables
		Poste 1: Concours pelle mécanique (muscles du pied) Sur un pied: saisir avec le pied libre différents objets (pincés à linge, bouchons, billes, etc.) et les lancer dans le récipient le plus proche. Qui récolte le plus d'objets en 45 secondes? Idem ensuite avec l'autre pied. Plus difficile: <ul style="list-style-type: none"> • Sur un support instable. 		Récipient Pincés à linge Bouchons de bouteille Billes

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45-60'	<p>Poste 2: Lutte sur une jambe (muscles du tronc et des jambes) Les gymnastes, face à face en équilibre sur une jambe, se tiennent par la main et essaient de se déstabiliser mutuellement. Qui réussit à déséquilibrer le plus souvent son adversaire en 45 secondes? Changer de jambe à chaque fois.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même principe, mais les adversaires tiennent chacun une extrémité de la bande élastique. <p>Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur un support instable. <p>Remarque: Maintenir en permanence la jambe d'appui légèrement fléchie.</p>		Bande élastique
		<p>Poste 3: Transport pédestre (muscles du pied et de la cuisse) Les gymnastes transportent un objet (pincettes à linge, bouchons, billes, etc.) avec les orteils en direction d'une cible placée à une distance d'environ 10 m. Ils se déplacent uniquement sur les talons. Qui ramène le plus d'objets en 45 secondes? Changer de pied à chaque trajet.</p>		Pincettes à linge Bouchons Billes
		<p>Poste 4: Piste de ski (équilibre et coordination) Placer des ballons sous deux éléments de caisson de manière à les rendre instables. Les gymnastes prennent place sur le couvercle, genoux fléchis, et tentent de garder l'équilibre. Qui tombe le moins souvent durant 90 secondes?</p> <p>Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les gymnastes s'échangent un ballon. • Les gymnastes tiennent une bande élastique à deux mains et tentent de se déséquilibrer. • Sur une jambe et/ou sur un support encore plus instable. 		Deux couvercles de caisson Différentes balles Bande élastique
		<p>Poste 5: Combat de pieds (musculature antérieure du pied) Les gymnastes sont assis face à face. Une bande élastique relie leurs pieds. Pendant 45 secondes, chacun essaie de ramener les orteils vers soi en tirant sur la bande élastique. Qui réussit à prendre le dessus sur son adversaire? Changer de pied.</p> <p>Remarque: Fixer la bande élastique de manière à ce qu'elle ne glisse pas du pied en direction de l'adversaire!</p>		Bande élastique
		Ranger le matériel		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	15-20'	Variante 1: Etirement Durée des exercices: 45 à 60 secondes par côté. Une légère tension doit être perceptible.		
		Mollets Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.		Support surélevé (escalier, banc, espalier, etc.)
		Ischio-jambiers Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.		Support surélevé (escalier, banc, espalier, livre, etc.)
		Quadriceps Appuyer la main droite contre un mur. Avec la main gauche, tenir la cheville. Porter le talon au niveau des fesses. Veiller à ce que le genou pointe en direction du sol. Changer de côté. Remarque: Maintenir la jambe gauche près de la droite. Bien tenir le genou afin d'éviter qu'il parte vers l'extérieur. Ne pas plier la hanche.		
		Fessiers Couché sur le dos, un pied en appui contre le mur, genou fléchi à angle droit. Placer le second pied sur le genou et basculer le bassin en rétroversion. Pour augmenter la tension, presser le genou de la jambe supérieure vers l'extérieur.		
		Variante 2: Massage		
	Jambes et pieds Masser les muscles sollicités avec de petites balles. Le gymnaste se couche sur le ventre, puis sur le dos. Inverser les rôles.		Petites balles Tapis	

Auteure: Isabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès