



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Gymnastique et danse

Groupe d'auteurs

- Annelise Rossel; experte J+S Gymnastique, Gymnastique et danse et J+S-Kids
- Anna Giudicetti Rizzi, experte J+S Gymnastique et danse et J+S-Kids
- Mariella Markmann, ancienne cheffe de discipline J+S Gymnastique et danse, experte J+S Gymnastique et danse et J+S-Kids
- Andrea Schneider, experte J+S Gymnastique et danse, Gymnastique rythmique et J+S-Kids
- Séverine Hessloehl, cheffe de discipline J+S Gymnastique et danse, experte J+S-Kids
- Christine Basler-Stotzer, experte J+S Gymnastique et danse, Gymnastique rythmique et J+S-Kids, enseignante d'éducation physique
- Desislava Bürgi, experte J+S Gymnastique rythmique et J+S-Kids, entraîneur de sport de performance Swiss Olympic
- Denise Stadelmann, experte J+S Rock'n'Roll et J+S-Kids
- Roland Henggi, expert J+S Rock'n'Roll et J+S-Kids, entraîneur de sport de performance
- Irene Burgherr, experte et responsable de la discipline sportive J+S Danse sportive

Conditions cadres

Age	5-10 ans
Taille du groupe	5-24 enfants
Environnement du cours	Salle de sport ou local de danse
Aspects de sécurité	Aucun bijou et adapter les chaussures à l'activité et à la salle.

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	De la bille à la balle	Rouler, lancer et faire rebondir différentes balles	Aucun	Simple
2	«Dans la forêt, je découvre une danse»	Interpréter en groupe les différentes situations d'une histoire Inventer une petite chorégraphie en groupe selon un schéma spécifique Interpréter une musique, improviser avec des mouvements de base Etre capable de s'intégrer dans un groupe et de travailler ensemble	Aucun	Moyen, difficile
3	Du ballon à la boule de papier	Permettre aux enfants de s'amuser avec des ballons de baudruche de différentes couleurs	Aucun	Moyen
4	Histoire mimée: «Autour du monde en cerceaux»	Evoluer en équilibre dans différentes situations en mouvement Exécuter le rythme «lent, vite, vite, lent» avec différentes parties de son corps et sauter en pas chassé de côté Améliorer la confiance en son partenaire	Aucun	Moyen
5	Introduction au merengue	Pouvoir se déplacer en respectant la métrique de la musique Guider ou se laisser guider Danser avec tous ses camarades	Aucun	Simple
6	Gymnastique rythmique: «Les engins à main et moi»	Apprendre à connaître les différents engins à main de la gymnastique rythmique et les mouvements possibles	Aucun	Moyen
7	Gymnastique rythmique: «La balle et moi»	Apprendre plusieurs techniques avec la balle et intégrer cet engin à main dans toutes les parties de l'entraînement.	Aucun	Difficile
8	Rock'n'roll: Apprendre le pas de base en jouant	Découvrir le pas de base du rock'n'roll de la manière la plus ludique qu'il soit.	Aucun	Simple



9	Rock'n'Roll: En rythme	Découvrir différents rythmes au son de la musique.	Aucun	Simple
10	Danse sportive: Introduction au cha cha cha	Découvrir le rythme du cha cha cha	Aucun	Difficile

Règles de jeu

Introduire les éléments techniques en les adaptant à l'âge des enfants et de manière ludique ou imagée.

Matériel

Bien choisir la musique avant toute leçon nécessitant un accompagnement sonore. Ranger le matériel non utilisé pendant la leçon dans des caisses de côté.

Trucs et astuces

Il est important que les enfants soient le plus possible en mouvement.

Choisir un discours simple, compréhensible et adapté aux enfants.

Utiliser des formes d'organisation variées et simples.

Favoriser aussi le travail avec partenaire et en groupe.

Le double CD «Musique et mouvement» pour enfants de 5 à 10 ans peut être utile lors de certaines leçons.