



# J+S-Kids: Introduction à la gymnastique et danse – Leçon 1

## De la bille à la balle

### Auteur

Annelise Rossel; experte J+S Gymnastique et J+S Gymnastique et danse

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 à 10 ans  
Taille du groupe 8 à 16 enfants  
Env. du cours Salle de sport  
Aspects de sécurité Emplacements des postes du parcours

### Objectifs/But d'apprentissage

Rouler, lancer et faire rebondir différentes balles.

### Indications

Ranger le matériel non utilisé dans des chariots de côté pour éviter les accidents.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Prendre contact</b> Les enfants courent dans la salle. Au signal de l'enseignant, ils se mettent par deux et roulent leur bille vers un objectif (p. ex. un cône ou une ligne). Le gagnant (bille plus proche de l'objectif) peut aller chercher une bille auprès de l'enseignant. Répéter et changer d'adversaire. Qui possède le plus de billes à la fin du temps déterminé?	1 bille par enfant et corbeille de billes de réserve.  Possibilité d'utiliser de la musique: le signal devient l'arrêt de musique.	Corbeille de billes
4'	<b>Lancer des billes</b> Les enfants courent dans la salle. Au signal, ils se rassemblent par deux et échangent les billes. Répéter. Ensuite ils se rassemblent par même couleur de billes et forment des groupes de 4. Quelle équipe arrive à lancer le plus de billes dans un cerceau?	4 couleurs = 4 équipes  4 cerceaux disposés à distance égale d'une ligne de démarcation pour les lanceurs.	1 bille par enfant 4 couleurs différentes  4 cerceaux
4'	<b>Faire beaucoup de passes</b> Se faire le maximum de passes dans son équipe (chaque équipe additionne). L'enseignant change régulièrement de genre de balle. Lancer ou rouler les balles lors des passes.	4 équipes, 2 terrains, 1 contre 1 → délimiter les 2 terrains	Billes, balles de tennis, jonglage, gymnastique etc.

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40'	<b>Postes avec diverses balles</b> Les enfants passent d'un poste à l'autre en exécutant les exercices et répondant aux questions.	Postes numérotés avec dessins explicatifs.  Questions avec dessins sur - 1 grand panneau contre paroi ou - 1 petit panneau à chaque poste ou - 1 feuille par groupe	Cartes avec descriptifs numérotés
	<b>1. Faire rebondir (dribbler) diverses balles sur sol</b>  Avec quelle balle je peux mieux dribbler?		Bille, balles de tennis de table, jonglage, gymnastique, etc.
	<b>2. Rouler diverses balles dans un couloir (formé par 4 tapis)</b>  Quelle balle roule le plus facilement?		Diverses balles + 4 tapis



<b>3. Lancer diverses balles dans des zones</b> Avec quelle balle le lancer est-il plus précis?	Zones délimitées (ex. bandes autocollantes)	Diverses balles + bandes autocollantes
<b>4. Faire rebondir des balles sur différentes surfaces</b> Sur quelle surface mes balles ne rebondissent pas?	Sol/tapis / Mini-trampoline	Diverses balles Tapis et mini-trampoline
<b>5. Rouler des balles contre des massues</b> Avec quelle balle dois-je donner plus de force pour faire tomber les massues?	Massues en essaim	Massues (5-6) Balles de diamètres identiques mais de poids différents
<b>6. Lancer des balles avec un linge ou un tissu tenu à deux</b> Quelle balle convient le mieux à cet exercice?		1 linge ou tissu Diverses balles
<b>7. Rouler / Lancer-réceptionner / Faire rebondir la balle en enchaînant les 3 mouvements</b> Avec quelle balle est-ce que je réalise le mieux la consigne?		Bille, balle de ping-pong, balle tennis, balle gymnastique

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Retour au calme</b> Par 2: A, couché sur le ventre B, dépose une balle sur le corps du camarade (en changeant d'engin). A devine sur quelle partie du corps la balle repose. A devine quelle balle repose sur lui. Changement de rôles	Elèves dispersés dans la salle avec des balles différentes pour chaque couple.	Diverses balles
2'	Rapporter toutes les balles dans le chariot au centre de la salle, sans les mains!		Chariot