



## J+S-Kids: Introduction à la Gymnastique et danse - Leçon 7

# Gymnastique rythmique: «La balle et moi»

### Auteur

Desislava Bürgi, experte J+S Gymnastique rythmique et J+S-Kids, entraîneur sport de performance Swiss Olympic

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8-10 ans  
Taille du groupe 6-16 enfants  
Env. du cours Salle de sport avec barre d'entraînement pour le ballet, espaliers et balles de gymnastique  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre plusieurs techniques avec la balle et intégrer cet engin à main dans toutes les parties de l'entraînement.

### Indications

Aucune

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	<b>«Le jeu de la grêle»</b> Exemple: Les enfants sont «emprisonnés» dans un grand cercle. Chaque enfant à 2 balles; une dans les mains servant à dribbler la 2 <sup>e</sup> . Des enfants «nuages de grêle» se trouvent en dehors de ce cercle et leur but est, à l'aide d'une balle, de viser celle que les autres enfants dribblent pour qu'elle sorte du cercle. Le but pour les enfants «nuages de grêle» est de sortir du cercle toutes les balles le plus vite possible. <b>Variantes:</b> 1. Plus d'enfants «nuages de grêle» 2. Agrandir ou réduire l'espace de jeu	Important! Les enfants «nuages de grêle» ne peuvent attaquer qu'une seule fois avec leur propre balle. Le jeu se termine lorsque toutes les balles sortent du cercle.	Max. 30 balles de gymnastique, chronomètre, éventuellement musique
5'	<b>Echauffement court</b> Exemple: Chaque moniteur dispense un petit programme d'échauffement libre, selon les besoins individuels des enfants.	Important! Les enfants doivent être préparés pour les 4 éléments collectifs de la gymnastique rythmique (sauts, éléments d'équilibre, éléments de mobilité et pirouettes).	Libre
7'	1.«Harmonica des jambes 2.«Posture du cobra» comme exercices pour montrer des exemples avec l'engin à main «balle» 3.Barre et pour terminer 4.Petit allegro avec des exercices de ballet adaptés et réalisés avec la balle.  Exemple 1: L'exercice commence avec la transmission de la balle autour des genoux, ensuite glisser jusqu'au sol (la balle reste derrière) entre les talons, flexion active avec genoux tendus. Reprendre la balle et se relever.  Exemple 2: L'exercice commence au sol sur le ventre, les talons joints avec une balle sous la paume des mains. Les enfants sont couchés, relâchés. Ensuite, se relever jusqu'à une position droite. La balle sera roulée dans deux directions.	Important! Les exemples sont réalisés en fonction du temps ou du choix de la combinaison. L'accent est mis sur la technique correcte. Pas de combinaison d'éléments lorsque les exemples ne sont pas encore réalisés proprement. Apporter plus de corrections tactiles.	16 balles de gymnastique, barre de ballet, musique



	<p>Exemple 3: A la barre 6, position des pieds 2, fixer la balle derrière. Relevé, plié -&gt; 8x par position.</p> <p>Exemple 3.1: Battement tendu et piqué sur relevé avec la balle fixée derrière sur le pied d'appui. Sans aide et 8x par position.</p> <p>Exemple 3.2: Position passé, ouvrir les jambes à 90°, spirale avec la balle, tourner 180° jusqu'au penché et dribbler activement. 2x par côté.</p> <p>Exemple 3.3: Grand battement avec petite spirale de la balle. 4x par côté.</p> <p>Exemple 4: Changement et petit saut-échappé avec technique de balle au choix. 8x par groupe de saut.</p>		
--	--	--	--

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Diriger, tourner, faire des cercles,</b> Exemple: Mouvement en spirale à une main selon différents tracés, directions et positions du corps	Important! Les enfants devraient toujours s'entraîner avec les deux mains. Adapter l'exercice à la technique de base avec la balle.	16 balles
5'	<b>Sauter par dessus et/ou à travers</b> Exemple: Travail actif avec la balle pendant le chassé, sauts simples avec transmission de la balle sous les jambes. Apprentissage de nouveaux sauts avec rotation avant l'impulsion. Cela ne présente pas de difficulté particulière.	Important! La balle est toujours en mouvement. Faire attention à la coordination et au rythme.	16 balles
5'	<b>Lancer/pousser, attraper</b> Exemple: Lancer depuis le plié-relevé (minimum 3, 4m de hauteur), changement de position du corps dans l'espace. Pousser de la balle lancée par la partenaire dans la direction de celle-ci, évent. possible avec deux mains. Attraper la balle sans l'agripper et sans contacts corporels.	Important! Construire des petits et grands lancers. Les enfants devraient toujours s'entraîner avec les deux mains. Adapter l'exercice à la technique de base avec la balle.	16 balles
7'	<b>Rouler</b> Exemple: Rouler au sol, rouler par-dessus une ou plusieurs parties du corps avec l'aide du mur ou du partenaire. Combinaison de roulades, roulade sur les deux bras à genoux, le dos plié vers l'arrière.	Important! Réaliser la technique avec les bras tendus; ne pas se repousser du sol avec les mains au début et ne pas agripper la balle.	16 balles
5'	<b>Dribbler</b> Exemple: Petits et grands dribbles, dribbles en rythme avec changement de main. Combinaisons de dribbles, également avec d'autres parties du corps.	Important! Toujours apprendre à conduire la balle. Les exemples seront réalisés en fonction du temps ou du choix de la combinaison.	16 balles
3'	<b>Balancer</b> Exemple: Balancer sur différentes parties du corps sur place et en mouvement.	Important! Commencer proprement et ensuite seulement entrer en mouvement. Les enfants devraient toujours s'entraîner avec les deux mains.	16 balles

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Spirales de force et de coordination avec la balle</b> Exemple: Sur le ventre avec deux balles. Une balle est entre les mains tendues en dessus de la tête, l'autre est entre les pieds, S'ensuit une roulade au sol (droite à gauche) sur 20m. Immédiatement après s'ensuit un échange avec un partenaire. Un enfant se lance la balle derrière le dos (petit lancer) et effectue un ciseau latéral jusqu'à la position ventrale. Soulever le haut du corps en direction du partenaire avec bras tendus et avec la balle entre les deux mains. Le partenaire est en position pour aider et est assis sur les pieds de l'enfant qui effectue le mouvement. La partenaire effectue une transmission de la balle vers l'avant. Pendant la transmission de la balle, l'enfant qui travaille effectue une flexion dorsale pendant 2 secondes. Ensuite, changer de partenaire.	Important! Une bonne tenue du corps sera demandée pour cet exercice. Les genoux et les coudes restent tendus pendant tout l'exercice. Rotations rapides sur le sol et technique correcte durant le déroulement de la combinaison (par deux).	Max. 32 balles



5'	<b>«Maitre-Clown»</b> Exemple: Jongler debout avec des balles de différents grandeurs et poids et également de différentes compositions (tissus, etc.). Le même exercice est réalisé en position dorsale.	Important! Au début, seulement avec deux balles différentes, ensuite, lorsque l'exercice est maîtrisé avec deux balles, changer une des deux avec un morceau de tissu.	Différentes sortes de balle pour max. 16 enfants par leçon
5'	<b>Jeux de réaction</b> Exemple: Jeu avec partenaire. Un enfant avec deux balles différentes est en face d'un autre enfant qui lui tourne le dos. Le premier enfant dribble alternativement l'une ou l'autre balle au sol. En fonction du bruit que font les balles au sol, l'enfant au dos tourné doit se retourner soit à gauche, soit à droite.	Important! Les règles seront définies à l'avance. Après une minute, changer de partenaire.	Différentes sortes de balles, 2 balles par paire pour max. 32 balles