



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base: Gymnastique aux agrès

Auteur

Barbara Bechter, cheffe de discipline J+S, gymnastique artistique et agrès, trampoline

Conditions cadres

Âge	Leçon spécifique pour les 5 ans, la leçon 6, au plus tôt dès 7 ans.
Taille du groupe	5-8 enfants par poste, 4-5 postes d'exercice ou de jeu.
Environnement du cours	Salle de gymnastique avec un équipement standard.
Aspects de sécurité	Assurer tous les engins avec des tapis. Si possible des tapis pour la gymnastique au sol (8 cm). Si nécessaire, des tapis de 16 et des tapis de sauts de 40 cm. Les tapis épais offrent une fausse sécurité à n'utiliser que quand ils sont réellement nécessaires, sinon tapis de gymnastique.
Autres	Ne propose pas ce que l'enfant peut faire de lui-même, apporte ce qui lui permet de vivre la réussite.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Au zoo	Découvrir la joie du mouvement	Aucun	Facile
2	Equilibre	Apprentissage de l'équilibre, maîtriser les bases de la tenue (gainage de la ceinture scapulaire, abdominale et dorsale)	Aucun	Facile
3	Courir, sauter, se réceptionner	Ecole de course et de saut; s'habituer à différentes manières de se réceptionner	Aucun	Moyen
4	Formes élémentaires de suspension.	Fortifier le haut du corps	Adaptation au poids du corps et à l'âge	Facile
5	Barres parallèles couchées	Etude du rythme et de l'équilibre en appui	Aucun	Facile
6	Rouler en avant	Forme primaire de la roulade en avant (culbute)	Aucun	Facile
7	Rouler en arrière	Forme de base de la roulade en arrière	Rouler en avant	Moyen
8	Initiation à l'appui renversé	Forme de base Développement de la force d'appui	Gainage (tenue) du torse.	Moyen
9	Roue 1	Capacité d'orientation pour les rotations autour de l'axe longitudinal	Force d'appui latéral Appui renversé	Moyen
10	Roue 2	Forme élémentaire	Roue 1	Moyen
11	Appuis	Renforcement de la musculature pour les appuis dans diverses situations.	Aucun	Moyen
12	Barres parallèles: balancer à l'appui	Initiation au balancer	S'appuyer devant, derrière	Moyen
13	Renforcement ludique	Renforcement général de toute la musculature	Leçon sur les suspensions et les appuis	Moyen
14	Trampoline 1	Ecole de la coordination et de la tenue	Moniteur avec reconnaissance «Trampoline»	Moyen
15	Trampoline 2	Etude de la coordination et développement des compétences	Moniteur avec reconnaissance «Trampoline»	Difficile

**Règles de jeu**

Faites explorer, découvrir ce que vous voulez. Assurer les installations avec des tapis, soyez critiques avec les possibilités, soyez attentifs aux dangers, tenez-vous toujours prêts pour assurer ou aider. Eviter d'aider si l'enfant peut découvrir lui-même.

Matériel

Salle de gymnastique avec équipement standard ou jardin (parcours) d'agrès

Trucs et astuces

Information générale pour le mouvement : La tête est toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale!

Utilise les images du monde animal pour accélérer l'apprentissage du mouvement.