



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 4

Formes élémentaires de suspension

Auteur

Barbara Bechter, cheffe de discipline J+S Gymnastique artistique et agrès, Trampoline

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-8 ans
Taille du groupe 6-10 enfants
Env. du cours Salle de gymnastique avec équipement standard
Aspects de sécurité Tapis en suffisance pour sécuriser l'espace de réception et de culbutes.
Les enfants éprouvent leurs propres limites sans se surpasser.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants découvrent les diverses possibilités d'appui, de suspension aux agrès et s'initient au saut avec appui.

Ils roulent, tournent, se balancent, se suspendent, grimpent sous formes de concours.

Indications

«Ne pas proposer ce que l'enfant peut exécuter de lui-même».

L'amener à une situation de réussite.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Repas des fauves Chaque enfant court après «son repas» et essaie de le prendre!	Les enfants portent l'image d'un animal dans leur dos, mais il ne savent pas lequel il s'agit. Ils ne voient que «leur repas» dans le dos des autres (2x).	Photos d'animaux et 4 couleurs. Ruban adhésif
15'	Jardin: rassembler les ingrédients du souper Sauter par-dessus le mur du jardin, cueillir les pommes, grimper sur un arbre, ramper pour aller chercher les œufs dans une cachette et les rapporter en les portant sur la poitrine (crabe). Le moniteur montre quoi et comment transporter! Par paire, les enfants sont derrière le mur (selon la couleur de l'animal). Quelle équipe apporte le plus d'ingrédients pour le souper ? Ne transporter qu'un ingrédient à la fois!	Les agrès sont dans le jardin. Le jardin est entouré des bancs (murs); Les pommes (sautoirs) sont suspendues dans le jardin ainsi que les gousses de vanille; Les œufs sont cachés au centre.	12 sautoirs jaunes et verts 8 balles blanches et 8 balles jaunes 4 cerceaux.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Jardin d'agrès Tâches: <ul style="list-style-type: none">• Ramper tel le serpent• Où peux-tu t'asseoir comme le perroquet? Va et essaye!• Les flamants se balancent sur leurs minces jambes par des chemins étroits!• Où les chimpanzés préfèrent-ils grimper et se balancer?• Les crocodiles courent sur les murs. Exercer librement les diverses façons de se déplacer. Demander aux enfants de proposer d'autres façons de se déplacer!		4 barres fixes 16 tapis 4 caissons 2 barres parallèles 4 paires d'anneaux 4 bancs suédois 2 mini trampolines 2 tapis 16 cm Photos d'animaux
5'	Placer les agrès		



10'	Préparer les spaghettis - parcours et repas Debout sur le caisson en suspension fléchie, un sautoir jaune (spaghetti) entre les pieds, s'élançer en avant pour le lancer dans la poêle (caisson). Balancer en arrière à la station sur le caisson. Etc. Du banc, sauter pour s'élançer à la barre fixe. Se déplacer de côté pour aller chercher un sautoir rouge (sauce tomates), sauter et lancer la sauce dans la poêle. Grimper à la corde pour cueillir un sautoir vert (basilic); retour à la poêle, prendre les ingrédients et les apporter dans l'assiette. Du siège écarté, se donner les mains et à tour de rôle manger dans l'assiette (flexion du torse en avant au siège écarté).	Le moniteur démontre une fois le parcours. 2-3 élèves sur un caisson, l'un après l'autre en balançant, ils amènent un spaghetti dans la poêle et vont tout de suite chercher la sauce tomate. Quel groupe est le 1 ^{er} au repas?	3-4 caissons 24 sautoirs jaunes 3-4 bancs suédois 3-4 barres fixes 24 sautoirs rouges 3-4 cordes ou perches à grimper 9-12 sautoirs gris 4 cerceaux
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Forme de massage Cuire le gâteau aux pommes <ul style="list-style-type: none">• Pétrir la pâte: le dos du partenaire est pétri comme la pâte.• Etendre la pâte sur le dos : le dos est «frotté» avec force.• Répartir les pommes : «frictionner» le dos• Saupoudrer le sucre : poser les doigts en corbeille sur le dos, petite frappe sur le dos de sa main, ouvrir la main en écartant les doigts qui glissent sur le dos.• Au four: les mains massent et chauffent.	Par 2, l'un à plat ventre sur le tapis, l'autre prépare le gâteau selon les indications du moniteur. Changer les rôles.	1 tapis pour 2
5'	Final Evaluation et bilan de la leçon	En cercle au centre de la salle	