



## J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 5

# Barres parallèles couchées

### Auteur

Jean-Marc Gilliéron, expert J+S Gymnastique artistique et agrès, Trampoline, enseignant d'éducation physique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-7 ans  
Taille du groupe Max. 16 enfants  
Env. du cours Salle de gymnastique  
Aspects de sécurité La manipulation des engins (coucher les barres parallèles) doit se faire par un adulte

### Objectifs/But d'apprentissage

Développer l'esprit de créativité des enfants  
Développer l'agilité et le sens de l'équilibre  
Familiariser l'enfant aux premières formes d'appui  
Développer l'entraide

### Indications

Les barres parallèles sont couchées et représentent une «maison». La leçon consiste en une sorte d'histoire mimée dont le thème est la maison. Le moniteur exploitera ce thème en fonction de ses idées mais avec le souci de répondre aux objectifs d'apprentissage. Les enfants trouveront également eux-mêmes des solutions que le moniteur exploitera de manière positive. On placera au maximum 4 enfants par «maison».

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

**Objectifs:** Familiariser l'enfant au rythme musical  
Être capable de frapper le rythme dans les mains  
Développer l'oreille musicale: discerner la fin de chaque phrase mélodique  
Préparer fonctionnellement le corps

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>En musique, cadences marche ou/et course</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ecouter la musique et taper le rythme dans les mains</li><li>• Se déplacer librement au rythme de la musique</li><li>• Idem, mais au signal, marcher ou courir sur place, selon la musique</li><li>• Idem, mais taper dans les mains lorsque l'on est sur place</li><li>• Expliquer le système de la phrase musicale identique à la phrase grammaticale (les points en fin de phrase)</li><li>• Ecouter la musique et lever la main chaque fois qu'il y a un «point»</li><li>• Effectuer en alternance une phrase sur place et une phrase en avançant</li><li>• Idem, mais pendant que les filles restent sur place, les garçons avancent et inversement</li><li>• Les enfants cherchent des solutions en exploitant la phrase musicale</li></ul>	Les enfants sont disposés en ordre libre	



5-15'	<p><b>Sans musique</b></p> <p>Renforcement du dos: assis en tailleur, inspirer en tendant les bras au-dessus de la tête, expirer en baissant les bras: 5 à 10x; puis tirer: rester en tailleur et arrondir le dos: 15 s</p> <p>Renforcement des abdominaux sous forme de jeu: position assise: prendre un sautoir avec les pieds et le jeter à l'intérieur ou à l'extérieur de la «maison»: 20 s; puis étirer: se coucher sur le dos et s'allonger.</p> <p>Assouplissement des poignets: dessiner des lettres ou/et des chiffres avec le sautoir; idem avec l'autre main (veiller à mobiliser particulièrement le poignet).</p> <p>Renforcement des bras (force d'appui): se déplacer en appui dorsal (à 4 pattes dos vers le sol); puis étirer les triceps (coude fléchi au-dessus de la tête, mains sur la colonne dorsale, tirer le coude en arrière avec l'autre main).</p>	<p>4 enfants par barres parallèles, assis à l'intérieur de la «maison».</p> <p>2 enfants, à l'intérieur et 2 enfants à l'extérieur de la «maison»: après 20 s, compter le nombre de sautoirs à l'intérieur et à l'extérieur. Ceux qui en ont le plus ont gagné.</p> <p>Les 4 enfants sont à l'extérieur de la «maison».</p> <p>Les 4 enfants à l'extérieur de la «maison», qui fait le plus de tours de la «maison» en 20 s? Les 4 enfants sont assis en tailleur.</p>	<p>Barres parallèles couchées</p> <p>Barres parallèles couchées 2 sautoirs par enfant</p> <p>Barres parallèles couchées 1 sautoir par enfant</p> <p>Barres parallèles couchées</p>
-------	---	--	--

### PARTIE PRINCIPALE

**Objectifs:** Développer l'esprit de créativité; développer l'agilité et le sens de l'équilibre; développer l'entraide

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15-45'	<p>Entrer et sortir de la «maison»: imaginer plusieurs possibilités</p> <p>Qui peut faire le tour de la «maison» sans poser les pieds au sol?</p> <p>Entrer et sortir par les grands côtés de la «maison»: placer les mains sur la barre supérieure et sauter par-dessus en posant ou non le pied sur la barre. Idem du côté du socle</p> <p>Marcher en équilibre sur la barre inférieure, retour en passant entre les 2 montants</p> <p>Faire le tour du «toit de la maison»: marcher en équilibre sur la barre</p> <p>«Fabriquer le toit de la maison»: maintenir la position avec les 2 mains sur la barre supérieure et les 2 pieds sur le socle supérieur (appui couché facial ou avec une flexion dans les hanches; attention de ne pas cambrer le dos) Idem en se déplaçant longitudinalement; retour en passant entre les 2 montants et en rampant sous les camarades qui font le «toit»</p> <p>+ vos idées et celles provenant des enfants</p> <p>Le moniteur redresse lui-même les barres parallèles puis chaque groupe les range</p>	<p>4 enfants par barres parallèles</p> <p>Idem</p> <p>4 enfants par barres parallèles par 2, un enf, saute et le 2<sup>e</sup> l'aide en étant assis à cheval et en le tenant aux biceps</p> <p>4 enfants par barres parallèles</p> <p>4 enfants par barres parallèles, par 2, un enfant fait l'exercice, le 2<sup>e</sup> l'aide en lui tenant le bras si nécessaire</p> <p>4 enfants par barres parallèles</p>	<p>Barres parallèles couchées</p>

### PARTIE FINALE avec petites balles

**Objectifs:** Améliorer la vitesse de réaction et d'exécution

Amener l'enfant à respecter les consignes, particulièrement celles interdisant tout lancer après le coup de sifflet final.

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	La bataille des balles	<p>Former 2 groupes répartis dans chaque moitié de la salle et donner une petite balle par enfant.</p> <p>Au signal, les enfant lancent le plus de balles possible dans le camp adverse; au coup de sifflet, stopper les lancers et l'équipe qui a le plus de balles a gagné.</p> <p>Attention: ne pas dépasser la ligne médiane</p> <p>Faire 2 à 3 manches de 3' à 5'</p>	Une petite balle par enfant
5'	<p><b>Retour au calme</b></p> <p>Les enfants sont couchés sur le dos, balle en main, lorsqu'ils sont immobiles, sur le signal du moniteur, ils regagnent la vestiaire.</p>	Les enfants sont répartis librement dans la salle	Une petite balle par enfant