



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 8

Initiation à l'appui renversé

Auteur

Claudia Jehle, experte J+S Gymnastique aux agrès

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 7-10 ans

Taille du groupe 6-8 enfants en station

Env. du cours Salle de gymnastique

Aspects de sécurité Connaître «Aider et assurer» ou «Assister et assurer» (fascicule 30.49.500 f, éd. 2001, p. 19)

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre l'appui renversé sur les mains

Indications

Connaître, maîtriser les positions de base (tenue) serait un atout (appui, tenue, gainage, ICS).

Une certaine mobilité des épaules et une bonne force d'appui sont nécessaires.

Principales fautes: appui trop large, trop petit pas d'élan, trop faible extension du haut du corps dans l'élan, bras fléchis.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Renforcer les appuis: jeu des chasseurs en position quadrupédique (faciale et dorsale).	1, 2, 3 chasseurs...	Sautoirs pour les chasseurs.
5'	Améliorer la force d'appui: «estafette-brouette»	Par deux, l'un conduit, l'autre est la «brouette» Ou seul (3 pattes) 2 pieds + 1 main, 2 mains + 1 pied, etc.	Pour marquer le parcours: cônes, évent. sur des colonnes de tapis

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Travailler les exercices préparatoires: appui renversé sur la tête, jambes fléchies (petit paquet) contre ou sans la paroi. L'enfant apprend à sentir son centre de gravité.	Les enfants sont répartis sur les tapis. Chacun essaie individuellement ou par deux (s'aider).	Tapis de sol
8'	Apprendre à rouler: station debout, rouler en arrière à la chandelle et se relever à la position de départ. Les bras tendus toujours près des oreilles.	Chacun pour soi	Idem
8'-10'	Appui renversé facilité: appui renversé à partir d'un plan surélevé, couché sur le tapis de saut, appui des mains sur le sol (les bras collés aux oreilles), lancer une jambe après l'autre à l'appui renversé (l'angle des épaules doit être ouvert.	À deux ou seul	Idem, 2 tapis de sauts l'un sur l'autre
8'-10'	Forme finale: pas d'élan – appui renversé avec ou sans roulade en avant.	Idem	Tapis de sol

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	Assouplir, relâcher, décontracter la ceinture scapulaire par des mouvements actifs ou des étirements, ou par des massages avec balle.	Seul ou par deux	Balles