

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 9

Roue 1

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 5-7 ans
 Taille du groupe 6-8 enfants par groupe, répartis par station.
 Env. du cours Salle de gymnastique avec équipement standard
 Aspects de sécurité Longs cheveux attachés

Objectifs/But d'apprentissage

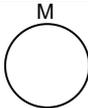
Approche jouée de la rotation autour de l'axe longitudinal, orientation renversement de côté (roue).

Indications

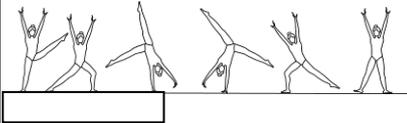
La roue est un des premier pas dans l'art des agrès. Sa réussite procure une grande fierté!

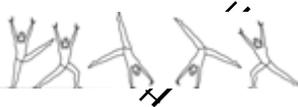
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Poursuite: celui qui est «sur les mains» ne peut pas être pris. Plusieurs possibilités d'avoir les pieds plus hauts que les mains (aussi avec un appui sur un engin). 4 chasseurs avec sautoirs.	Tous ensemble. Les chasseurs qui n'ont rien pris en 1 min sont remplacés (éviter l'épuisement précoce).	4 sautoirs
2'	«Les ânes»: poser les mains au sol et piaffer «ânes pas contents!» Qui piaffe le plus longtemps?	En cercle 	
2'	Position pour la roue: station latérale écartée, bras de côté, se balancer d'une jambe sur l'autre. = préparer l'élan.		
3'	Démontrer ou faire démontrer une roue. Qui a déjà fait la roue? Qui peut la faire? Laisser expérimenter par imitation.	Enfants en colonnes, espaces intermédiaires suffisants; sécurité: tous regardent dans la même direction.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Installer les engins avec une piste de 5 à 8 tapis en légère pente.	Répartir les groupes sur les stations	1 tapis de gymnastique, 1 tremplin Reuther
5'	A côté du tapis, position de départ de la roue, élan, poser la 1 ^{re} main sur le tapis, la 2 ^e sur le sol → petite roue (jambes fléchies) pour arriver à la même position. qu'au départ en regardant dans la même direction. Idem, après ½ tour, retour.	Aide orale: «pieds - main - main – pieds» 	1 tapis de sol, de gymnastique

5'	Idem, au sol avec aide d'une ligne: position de départ perpendiculaire à la ligne, élan pour faire la roue par-dessus la ligne. 1 ^{re} main avant, 2 ^e main après la ligne. Les jambes aussi tendues que possible. Le nombril regarde toujours dans la même direction. (donner un point de repère pour le regard).	"pieds - main main - pieds"	
5'	Station latérale écartée sur le tapis (2 ^e pied légèrement levé), prendre l'élan en levant le 1 ^{er} pied et roue de côté pour arriver à la position identique à celle de départ. Eventuellement conduire le mouvement par le moniteur (prises inversées aux hanches). Enchaîner une 2 ^e roue sur la piste, le nombril regarde toujours la fenêtre p. ex.	Tremplin Reuther sous les tapis pour le plan incliné. Moniteur debout derrière l'exécutant pour l'aider efficacement.  2 roues sur la piste de tapis, au retour, en faire une au sol (sans tapis).	
5'	Roue par-dessus les 2 bancs : station lat. écartée, près du banc, la 1 ^{re} main prend la partie haute, la 2 ^e , se balance au-dessus de la tête pour aller prendre la partie basse, les jambes se balancent le plus haut possible au-dessus du corps.	2 bancs renversés, sur le côté, l'un près de l'autre. 	
3'	2 par 2, face à face, distance env. 2m. A est le miroir de B et inversement (roues synchronisées).		
2'	Qui peut enchaîner 2 roues de suite?		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Comment et où peut-on faire la roue autrement qu'au sol? Chercher, essayer, trouver.	Par ex. barre fixe, mouton, avec le caisson, barres asymétriques (pour grands enfants), des ou par-dessus les espaliers, entre les anneaux, le long de la paroi, etc.	
5'	Ranger les engins.		