

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 11

Appuis

Auteur

Cédric Bovey, expert J+S Gymnastique aux agrès et J+S-Kids, enseignant d'éducation physique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7-10 ans
 Taille du groupe Libre
 Env. du cours Salle de gymnastique
 Aspects de sécurité Les installations sont disposées afin de garantir la sécurité

Objectifs/But d'apprentissage


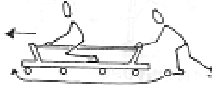
Renforcement des muscles indispensables à la capacité d'appui, déplacer le poids du corps sur les bras, s'appuyer sur un engin de face ou de dos.

Indications


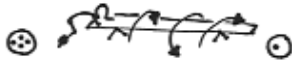
Varié les situations d'appui (en se balançant, en variant les hauteurs, en mouvement)

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Renard et poulailler 3 chasseurs tentent d'attraper les gymnastes qui courent dans la salle. 4 bancs sont placés au hasard, ils servent de poulailler. Max. 3 gymnastes par banc. Le premier arrivé doit s'en aller lorsqu'un 4 ^e gymnaste arrive.	4 bancs disposés dans la salle, 3 sautoirs distribués aux chasseurs	4 bancs, 3 sautoirs
5'	La traversée Faire 3 ou 4 équipes: tous les élèves sont assis sur leur banc. Le but est de faire avancer le banc. Les élèves ne lâchent jamais le banc et ne peuvent pas déplacer leurs pieds. Faire une revanche	Les 4 bancs sont disposés côte à côte dans le sens de la longueur en bout de salle	4 bancs
2'	Les porteurs de banc Mettre les bancs dans le sens de la largeur de la salle. Les gymnastes partent à côté du mur, sautent par-dessus le banc, prennent le banc dans leur mains, le passent par-dessus leurs tête et sautent à nouveau par-dessus...	 Les gymnastes vers le mur, les bancs alignés	4 bancs
3'	Le banc roulant 4 gymnastes avec des bâtons, 1 sur le banc, 1 qui pousse. Le banc doit avancer en roulant sur les bâtons (course).		24 bâtons suédois 4 bancs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Slalom avec moquettes 5 ou 6 cônes sont disposés sur le sol. Les gymnastes se mettent en appui, les mains sur la moquette et font le slalom. Variante: En appui facial, un autre gymnaste prend les pieds de celui qui a les mains sur la moquette et le fait avancer en brouette.		9 cônes, 3 bouts de moquettes
3'	Transport de la balle Avancer en appuis alternés sur un banc. Une balle est coincée entre les pieds du gymnaste. Le but est d'amener le plus de balles possibles de l'autre côté du banc.		10 petites balles, 2 bancs, 4 cerceaux

3'	Le puzzle tournant En appui sur les tibias sur un ou deux éléments de caissons. Disposer des pièces de puzzle d'un côté du caisson, construire le puzzle de l'autre. Le gymnaste prend les pièces une à une. Si elles ne jouent pas il les repose de l'autre côté. Commencer avec un puzzle facile, puis plus difficile.		4 cerceaux, 2 puzzles, 2 hauts de caisson
3'	La course sur les bancs 4 bancs sont disposés en carré. Un gymnaste se place sur un banc, un autre sur le banc opposé. Au signal, les gymnastes essaient de se rattraper en marchant en appui dorsal.		4 bancs
3'	Sauts de lapin 5 tapis sont mis l'un devant l'autre, distant d'env. 50cm (à adapter). Le gymnaste effectue des sauts de lapin pour passer d'un tapis à l'autre.		9 petits tapis
3'	Passer les élastiques Des chambres à air sont pincées entre des éléments de caissons. Les gymnastes prennent appui sur les caissons et passent par-dessus les chambres à air		1 caisson ou une barre parallèle, 3 élastiques
3'	Quadrupédie en situation élevée A 4 pattes en appui facial ou en appui dorsal, se déplacer sur les barres parallèles.		2 barres parallèles à différents niveaux
3'	Le pont à ballons Un élève se déplace en quadrupédie dorsale. Ses camarades tentent de faire passer des petites balles au-dessous de lui.		6 ballons
3'	La descente du singe Un gymnaste se met en suspension par les jarrets à une barre fixe à laquelle sont crochés deux anneaux au bout d'une corde. Le gymnaste met ses mains dans les anneaux et décroche les jambes. Il doit arriver debout.		1 caisson, 2 anneaux, 2 cordes à sauter, 3 petits tapis

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Le tronc d'arbre Allongés sur le dos, les uns à côté des autres, les bras à l'extension, les gymnastes transportent à bout de bras l'un des leurs de gauche à droite et en sens inverse.		
2'	Mille-pattes Les gymnastes les uns sur les autres avancent à quatre pattes.		