

# J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès - Leçon 13

## Renforcement ludique

### Auteur

Cédric, Expert J+S Gymnastique aux agrès / Kids, maître d'éducation physique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8-10 ans  
 Taille du groupe < 20  
 Env. du cours Salle de gymnastique  
 Aspects de sécurité Les installations sont disposées afin de garantir la sécurité

### Objectifs/But d'apprentissage

Approche du renforcement musculaire

### Indications

Il s'agit d'entraîner la base de la condition physique de manière ludique en proposant des tâches imagées, drôles aux enfants

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Balle au tapis</b> 2 équipes, chaque fois que l'on pose la balle sur un tapis = 1 point. L'autre équipe peut intercepter et essayer de poser le ballon sur un tapis.	6 tapis disposés dans la salle (3 oranges, 3 bleus)	6 tapis
5'	<b>Petits exercices sur tapis</b> - Traverser le tapis en appui facial - Tenir à la bougie sans les mains - Un gymnaste se met en appui facial, l'autre passe dessous - Jambes écartées sur le tapis, mouvement vers l'avant (souplesse)	1 tapis par personne ou 1 tapis pour deux	Tapis selon le nombre de participants
2'	<b>Combat de reines</b> Face à face, en appui facial, séparés par une ligne, le but est de pousser son camarade le plus loin possible de l'autre côté de la ligne uniquement avec la nuque.	Face à face en appui facial, une ligne au sol	
3'	<b>Course au scalp</b> Chaque gymnaste à un sautoir au dos dans son short. Un ou deux chasseurs tentent de prendre ces scalps. Les petits tapis servent de refuges. Dès qu'un gymnaste à perdu son scalp, il devient chasseur.	Max. 2 par tapis, lorsqu'un troisième arrive, le premier arrivé doit s'en aller Supprimer des tapis durant le jeu (couleur, ou les enlever tout simplement)	Sautoirs, tapis

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>La traversée du fleuve</b> Deux bancs, face à face, séparés par de petits tapis avec les cordes au milieu. L'enfant passe d'un banc à l'autre en se balançant aux cordes (lianes). Répéter l'exercice plusieurs fois.		2 bancs, 3-4 cordes, 6 petits tapis

5'	<p><b>La récolte des noix de coco</b></p> <p>A la barre fixe, hauteur des épaules, l'enfant croche sa jambe et se met en «cochon pendu». Sur le tapis, une dizaine de balles sont posées. Un sac est croché sur la barre fixe. But: ramasser le plus possible de balles et les mettre dans le sac.</p>		7-8 balles de tennis, un sac, une barre fixe, 3 petits tapis
5'	<p><b>La chute d'eau</b></p> <p>Deux bancs sont crochés aux espaliers. Ils sont séparés par un ou deux espaliers. L'enfant se tire à plat ventre sur le banc, traverse les espaliers entre les foulards bleus accrochés aux espaliers. Ensuite il se couche ou s'assied de face ou de dos sur l'autre banc pour redescendre.</p>		2 bancs, 5 petits tapis, un tapis 16cm
5'	<p><b>Le tronc roulant</b></p> <p>Deux hauts de caissons sont disposés face à face. L'enfant se met en appui facial et tourne en appui dorsal etc. les hanches ne doivent pas descendre entre les deux caissons ... attention aux crocodiles!</p>		2 hauts de caissons
5'	<p><b>Le porteur d'eau aux anneaux</b></p> <p>En suspension ou suspension fléchie, le gymnaste part d'un caisson, prend une bouteille remplie d'eau posée sur un tapis et la ramène sur le caisson ou dans une caisse devant les anneaux. Plusieurs bouteilles sont disposées sur le tapis. Elles sont plus ou moins remplies en fonction de la force des gymnastes participants.</p>		1 caisson de 3 éléments, 6 bouteilles d'eau, un chariot ou une caisse, 4 petits tapis
5'	<p><b>Le pêcheur</b></p> <p>Un gymnaste à plat ventre sur un caisson (trois ou quatre éléments). Un autre gymnaste est assis sur les jambes de l'enfant couché afin qu'il ne tombe pas. Le gymnaste couché ramasse des foulards ou des habits posés sur le sol et les accroche à un fil tendu entre deux poteaux de saut en hauteur posés devant le caisson.</p>		2 ou 3 éléments de caissons, des habits ou sautoirs, des pincettes, 2 poteaux de saut en hauteur, un fil

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<p>Marcher comme un crocodile (quatre pattes en appui dorsal).</p> <p>A chaque rencontre: se serrer la main, se mettre un pied l'un contre l'autre, se taper dans les mains, se prendre sous les bras, se mettre côte à côte.</p>	Dans la salle rangée, finir la leçon tous ensemble	Aucun