

# Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Tisser des relations fondées sur l'estime et interagir en faisant preuve d'ouverture d'esprit

Les enfants et les jeunes s'identifient à leur groupe d'entraînement, à leur société et à leur sport. En gymnastique et danse, la coopération et le respect sont primordiaux. Danser ensemble signifie créer quelque chose ensemble. Les enfants et les jeunes que tu entraînes se motivent les uns les autres, se réjouissent ensemble et les uns pour les autres. Ils sont en mesure de se coordonner et d'exécuter des suites de mouvements ensemble, en interagissant en parfaite harmonie. Ils se soutiennent mutuellement pour donner une vision d'ensemble du groupe, faite de personnages et de tableaux.



## Formes d'entraînement

Pour développer les formes caractéristiques, les formes d'entraînement mentionnées ci-dessous t'aideront. Tu trouveras d'autres indications sous Détails.

## Salut tout le monde!



Au début du cours, tout le monde se met en cercle et chacun-e à son tour dit comment il/elle se sent. Différents smileys aident à s'exprimer. Après avoir expliqué le thème de la leçon, vous réalisez tous ensemble une petite suite de mouvements.

### Détails

#### Focus

Apprendre à agir respectueusement au sein du groupe et établir un rituel au début de la leçon.

#### Suites de mouvements possibles

- Toucher, l'un-e après l'autre, une ou plusieurs parties de son corps.
- Se tenir les mains et effectuer des mouvements communs en cercle.
- Réaliser un petit jeu où l'on se tape dans les mains deux par deux (plusieurs changements de partenaire).

#### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Choisir des mouvements plus compliqués, exécuter la suite de mouvements en s'adaptant à la musique (+)

#### Remarques

mTu peux enrichir la suite de mouvements avec une chanson ou des percussions corporelles.

## Matériel

- Smileys désignant les différentes humeurs
- Musique

## Figures acrobatiques



Les enfants et les jeunes s'entraînent à différentes figures acrobatiques à l'aide de postes et présentent ensuite le résultat à tout le monde.

## Détails

### Focus

Apprendre à élaborer des figures acrobatiques et à les exécuter en groupes.

### Organisation

Répartis dans la salle des postes comportant des numéros et des photos de figures acrobatiques adaptées à l'âge et au niveau de tes participants. Forme des groupes de quatre ou cinq. Au milieu de la salle, dépose des dés. Chaque groupe lance les dés et se rend au poste correspondant au nombre obtenu. Sur place, les participants s'exercent à réaliser la figure indiquée. Lorsqu'ils la maîtrisent, ils retournent jeter les dés. Si le poste correspondant au lancer est occupé, le groupe lance les dés une nouvelle fois. Au terme de l'exercice, les groupes ont du temps à disposition pour combiner les figures apprises et inventer des variantes. Ils présentent ensuite le résultat à tout le monde.

## Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Former une statue tous ensemble (une personne commence par prendre une pose, une deuxième s'y accroche, et ainsi de suite)(-)
- Organiser le montage et le démontage de la pyramide de façon dynamique et les intégrer à une suite de mouvements(+)

## Remarques

Attention aux aspects suivants:

- Certaines parties du corps supportent mieux le poids que d'autres.
- Les pyramides humaines ne devraient pas être plus hautes que deux personnes.
- Tu dois assurer et soutenir tous les éléments où une personne est soulevée au-dessus de la tête d'une autre au sein du groupe.

## Matériel

- Consignes par poste (photo de la figure)
- Dés
- Tapis

## Puzzle d'engins



Un petit groupe se tient en cercle avec un engin à main et crée une suite de mouvements composée de huit éléments. Chacun après l'autre montre un mouvement, les autres l'imitent. Ils enchaînent ainsi les mouvements et répètent ensemble. Le processus continue jusqu'à ce que l'on obtienne une suite de huit mouvements. Les

engins à main doivent être utilisés de manière coopérative, c'est-à-dire que les participants se les passent ou se les lancent.

## Détails

### Focus

En petits groupes, les enfants et les jeunes sont capables d'élaborer une suite de mouvements coopérative avec des engins à main, en se servant de la méthode du puzzle.

### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Montrer les éléments et les reproduire sans élaborer de suite (-)
- Améliorer l'enchaînement de mouvements élaboré dans un deuxième temps (p. ex. modifier les transitions ou certains mouvements, ou en ajouter)(+)

### Remarques

Il est important que pendant la phase d'élaboration, les enfants et les jeunes acceptent tous les mouvements. Fixe des règles pour l'utilisation des engins à main (ne pas les endommager, faire attention aux autres et être conscient du risque de blessure).

### Matériel

- Engins à main conventionnels et non conventionnels
- 
- 

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**