

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Utiliser des engins à main et accessoires de diverses manières en exprimant sa créativité

Les engins à main et autres accessoires sont des composants élémentaires de la gymnastique et danse. Les enfants et les jeunes s'en servent dans les spectacles à titre d'éléments esthétiques, mais aussi dans les compétitions (de gymnastique). Par ailleurs, les engins à main et accessoires peuvent contribuer à l'apprentissage de nouveaux mouvements. En tant que monitrice ou moniteur, ils peuvent t'aider à renforcer les contacts sociaux au sein de ton groupe et à encourager la créativité ainsi que le plaisir d'expérimenter de tes jeunes.

Le tableau ci-dessous te donne un aperçu des mouvements de base qui peuvent être exécutés avec les différents engins à main. Il te servira également d'inspiration pour essayer de nouveaux éléments.

Engins à mains	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
Propriétés	déformable	rigide, grand	élastique, rond	rigides, petites, vont par deux	léger, déformable, malléable
Éléments fondamentaux					
Conduire, dessiner des cercles, balancer	X	X	X	X	X
Petits cercles, moulinets	(X)	X		X	X
Tourner autour d'une partie du corps	X	X	(X)		X
Sauter par-dessus et/ou passer à travers	X	X	X	X	X
Ondulations, spirales	(X)				X
Lancer/Elan/Rattraper	X	X	X	X	X
Rouler		X	X	X	
Dribbler			X		
Pivoter		X	(X)	(X)	
Frapper	(X)	(X)		X	
Poser en équilibre		(X)	X	X	
Echappés	X				X

Formes d'entraînement

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

Livre d'images



Raconte une histoire. Les enfants et les jeunes effectuent des mouvements pour l'illustrer et intègrent librement engins à main et accessoires.

Détails

Focus

Tester l'utilisation d'accessoires et d'engins à main pour animer la représentation visuelle.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Attribuer un terme, une situation ou un lieu que les enfants et les jeunes doivent représenter en petits groupes avec des accessoires ou engins à main de leur choix (-)
- Inventer sa propre histoire et la présenter devant le groupe en se servant des accessoires ou engins à main choisis (+)

Remarques

Fixe des règles pour l'utilisation des accessoires et 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
- Accessoires

Danse avec accessoires



Commence par danser avec les enfants et les jeunes pour leur apprendre une suite de mouvements, puis forme de petits groupes. Chaque groupe reçoit un accessoire qu'il doit intégrer à la suite de mouvements. À la fin, chaque groupe présente le résultat.

Détails

Focus

Être capable d'intégrer des accessoires dans une suite de mouvements.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Distribuer le même accessoire à tous les groupes, recueillir les meilleures idées et danser tous ensemble (-)
- Ne donner, à chaque groupe, qu'un seul objet que les membres du groupe doivent se transmettre (+)

Remarques

En explorant ensemble les possibilités, les enfants et les jeunes peuvent venir à bout de leurs appréhensions vis-à-vis de l'utilisation d'accessoires.

Matériel

- Accessoires: engins à main non conventionnels et/ou objets plus grands
- Éventuellement musique

Parade des engins



Les enfants et les jeunes essaient des éléments et des mouvements avec différents engins à main et profitent des idées des autres.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes découvrent les mouvements de base avec différents engins à main. À la fin de la leçon, les participants ont appris une petite suite de mouvements avec tous les engins à main.

Organisation

Place différents engins à main au milieu de la salle. Les enfants et les jeunes en choisissent un et font des essais. Après un petit moment, ceux qui ont le même engin se réunissent et se montrent mutuellement les éléments et mouvements qu'ils ont testés. Le groupe ainsi formé essaie de composer une petite suite de mouvements. Ensuite, une personne de chaque groupe rejoint un groupe où les engins sont à nouveau mélangés, et tous montrent et exercent avec leurs nouveaux partenaires la suite composée précédemment.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- S'exercer deux par deux et s'aider mutuellement (-)
- Exécuter une suite de mouvements au sein du groupe de manière synchronisée (+)

Remarques

Il est important de répéter fréquemment les mouvements de base. L'exercice, c'est la clé. Pendant tout le processus, tu commentes les mouvements de base.

Matériel

- Engins à main conventionnels
-
-

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO