

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Respecter les différents styles

Les enfants et les jeunes respectent le style des mouvements de leurs camarades et manifestent une estime réciproque. Quels que soient leurs aptitudes, leurs caractéristiques ou le contexte dans lequel ils vivent, ils ont un sentiment d'appartenance au groupe et se sentent compris par l'équipe. En partageant des expériences de mouvements à la fois communes et différentes, ils acquièrent l'esprit d'équipe, ce qui renforce l'estime personnelle de chacune et de chacun. La gymnastique et danse est extrêmement variée: la créativité de chaque personne dans la réalisation de mouvements enrichit le groupe tout entier.



Formes d'entraînement

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

Showtime



Former des groupes de deux. L'un-e des deux se déplace sur une ligne imaginaire, effectuant des mouvements sur une musique définie au préalable (improvisation, création individuelle) et essaie de garder le contact visuel avec l'autre. Cette dernière regarde, immobile, mais en restant active et en se montrant intéressée. Comment se sent-on quand on danse devant quelqu'un? Qu'est-ce qui impressionne particulièrement la spectatrice? Celle-ci ne donne que des feed-back positifs.

Détails

Focus

Apprendre à présenter des mouvements devant les autres, à apprécier la présentation de ses camarades et à donner des feed-back.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Danser une séquence de mouvements imposée (-)
- Donner en consigne des sentiments ou des expressions du visage que la danseuse ou le danseur doit intégrer (+)

Remarques

Observe les enfants et les jeunes et enseigne-leur comment donner un feed-back (règles à suivre).

Matériel

- Musique

Freestyle



Tous les participants forment un cercle, debout. Dans un premier temps, demande- leur quel mouvement ils ont appris aujourd'hui ou quel mouvement ils ont préféré exécuter. Lance ensuite la musique et le premier / la première qui pense à un mouvement se met au centre du cercle pour en faire la démonstration. Dans un deuxième temps, demande aux enfants et aux jeunes de montrer d'autres mouvements et pas de leur répertoire.

Détails

Focus

Être capable de montrer son savoir-faire au milieu d'un cercle de freestyle et apprendre à s'encourager les uns les autres.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Donner quatre pas ou mouvements au choix (-)
- Donner, pour chaque tour, une tâche (mouvement) que chaque gymnaste doit associer à ses propres mouvements (+)

Remarques

Tu es leur exemple! Soutiens et encourage tes participants.

Matériel

- Musique
-

Impro-Party



Les enfants et les jeunes improvisent sur un thème donné. Ils dansent d'abord librement pendant quelques minutes, puis choisissent un mouvement de leur invention ou qu'ils aiment particulièrement exécuter. Tous présentent leur mouvement et les autres les reproduisent ensuite.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes apprennent à présenter des exercices devant des spectateurs et renforcent ainsi leur personnalité.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Montrer différents mouvements aux enfants et aux jeunes, qui en choisissent ensuite un à présenter (-)
- Choisir plusieurs mouvements à présenter (+)

Remarques

Rassure les enfants et les jeunes qui sont timides et soutiens-les si nécessaire.

Matériel

- Musique
-
-

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO