

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interagir harmonieusement en tant que groupe – Défi collectif

Les enfants et jeunes apprennent à interagir en harmonie en tant que groupe et à maîtriser un problème.



Former plusieurs groupes de huit personnes, qui, au moyen de cordes, devront transporter ensemble un ballon sur une distance indiquée par une ligne de départ et une ligne d’arrivée.

Les gymnastes tiennent une corde deux par deux et en équipe, forment une étoile dans laquelle elles placent un ballon. Au signal, les équipes démarrent prudemment et parcourent la distance indiquée, si possible sans faire tomber le ballon. Si un ballon tombe, l’équipe repart de la ligne de départ. Quelle équipe parviendra en premier sur la ligne d’arrivée?

Variantes

plus facile

- Raccourcir la distance

- Utiliser des cordes plus courtes

plus difficile

- Former des groupes plus petits
- Rendre la tâche plus difficile en intégrant des obstacles

Alternative

Tour de Fröbel

plus facile

- Enrouler les cordes autour d'un cerceau posé au sol, chaque gymnaste tenant l'extrémité d'une corde; tendre les cordes et maintenir la tension en permanence pour que le cerceau frôle le sol sans jamais le toucher. Placer un ballon à l'intérieur du cerceau et le faire rouler sur la distance donnée

plus difficile

- Au lieu de faire rouler un ballon, utiliser des massues que l'on fera tomber ou que l'on relèvera comme des quilles

Remarques: À la fin du jeu, réfléchir en groupe, par exemple sur les questions suivantes:

- Comment la collaboration au sein du groupe s'est-elle passée?
- Qui a joué quel rôle?
- Comment le groupe a-t-il réagi lorsqu'il a dû recommencer du début à cause d'une erreur?
- Comment pourriez-vous encore améliorer la collaboration au sein du groupe?

La forme d'entraînement s'appuie sur l'exercice «Gérer les succès et les défaites» de [«cool and clean»](#). Tu trouveras d'autres exercices intéressants sur leur site Web.

Matériel: Piquets, cordes, cerceaux, ballons, massues

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO