

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Jouer avec les engins à main avec précision, en association avec les mouvements du corps – Roll & stop

Les enfants et les jeunes apprennent de façon ludique à faire rouler et à arrêter un ballon ou un cerceau.



Les enfants et les jeunes se mettent par deux et réalisent différentes tâches. Des dés en suffisance sont placés au milieu de la salle. Chaque duo lance deux dés, additionne les résultats et réalise la tâche correspondant à la somme.

Tout le groupe exécute ensemble la première tâche en suivant tes consignes.

Le jeu se termine lorsque le premier duo a effectué une fois toutes les tâches. Si le total est deux fois identique, les gymnastes doivent réaliser une tâche supplémentaire (p. ex. aller toucher les quatre murs de la salle, faire un tour de salle en courant ou des sauts à la corde) avant de relancer les dés.

1. Faire rouler le ballon à deux mains
2. Faire rouler le ballon sur un plan incliné
3. Se lancer le ballon mutuellement et l’attraper à deux mains
4. Faire rouler le ballon p. ex. en position assise, sous une jambe ou vers l’arrière

5. Se lancer le ballon mutuellement et l'attraper avec les jambes
6. Se dribbler mutuellement
7. Faire rouler le cerceau à deux mains
8. Faire rouler le cerceau sur un plan incliné
9. Se lancer le cerceau mutuellement et l'attraper à deux mains
10. Faire rouler le cerceau p. ex. en position assise, sous une jambe ou vers l'arrière
11. Faire rouler le cerceau et l'attraper avec les jambes
12. Faire glisser le cerceau à plat sur le sol

Définis la fréquence ou la durée pendant laquelle les gymnastes répètent chaque exercice.

Variantes

- Varier les tâches et les engins utilisés dans le jeu

Remarque: Opte pour des engins d'une taille adaptée à ton groupe.

Matériel: Ballons, cerceaux, éventuellement bancs suédois/caissons pour les plans inclinés, fiche pour chaque poste contenant une illustration et une description de l'exercice, dés cube

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO