



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Gymnastique aux agrès

Auteur

Barbara Bechter, cheffe de discipline J+S Gymnastique artistique et agrès, Trampoline

Conditions cadres

Age	Dès 5 ans; la leçon 6 au plus tôt dès 7 ans.
Taille du groupe	5-8 enfants par poste, 4-5 postes d'exercice ou de jeu.
Environnement du cours	Salle de sport avec un équipement standard.
Aspects de sécurité	Assurer tous les engins avec des tapis. Si possible des tapis pour la gymnastique au sol (8 cm). Si nécessaire, des tapis de 16 et des tapis de sauts de 40 cm. Les tapis épais offrent une fausse sécurité: à utiliser seulement s'ils sont réellement nécessaires, sinon tapis de gymnastique.
Autres	«Ne propose pas ce que l'enfant peut faire de lui-même, apporte ce qui lui permet de connaître la réussite!»

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Au zoo	Découvrir la joie du mouvement.	Aucun	Simple
2	Equilibre	Apprentissage de l'équilibre, maîtriser les bases de la tenue (gainage de la ceinture scapulaire, abdominale et dorsale).	Aucun	Simple
3	Courir, sauter, se réceptionner	Ecole de course et de saut; s'habituer à différentes manières de se réceptionner.	Aucun	Moyen
4	Formes élémentaires de suspension.	Fortifier le haut du corps	Adaptation au poids du corps et à l'âge	Simple
5	Barres basses	Etude du rythme et de l'équilibre en appui.	Aucun	Simple
6	Rouler en avant	Forme primaire de la roulade en avant (culbute)	Aucun	Simple
7	Rouler en arrière	Forme de base de la roulade en arrière.	Rouler en avant	Moyen
8	Appui renversé sur les mains	Forme de base Développement de la force d'appui	Gainage (tenue) du torse	Moyen
9	Roue 1	Capacité d'orientation pour les rotations autour de l'axe longitudinal.	Force d'appui latéral Appui renversé	Moyen
10	Roue 2	Forme élémentaire	Roue 1	Moyen
11	S'appuyer en avant, en arrière	Renforcement de la musculature pour les appuis dans diverses situations.	Aucun	Moyen
12	Barres : élaner	Initiation au balancement.	S'appuyer devant, derrière	Moyen
13	Renforcement pour et avec les engins	Renforcement général de toute la musculature	Leçon sur les suspensions et les appuis	Moyen
14	Trampoline 1	Ecole de la coordination et de la tenue.	Moniteur avec reconnaissance «Trampoline»	Moyen
15	Trampoline 2	Etude de la coordination et développement des compétences	Moniteur avec reconnaissance «Trampoline»	Difficile



Règles de jeu

Faites explorer, découvrir ce que vous voulez. Assurez les installations avec des tapis, soyez critiques avec les possibilités, soyez attentifs aux dangers, tenez-vous toujours prêts pour assurer ou aider. Eviter d'aider si l'enfant peut découvrir par lui-même.

Matériel

Salle de sport avec équipement standard ou jardin (parcours) d'agrès.

Trucs et astuces

Information générale pour le mouvement: La tête est toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale!
Utilise les images du monde animal pour accélérer l'apprentissage du mouvement.