



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 1

Au zoo

Auteur

Sabina Stark, experte J+S Gymnastique aux agrès

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥90 minutes
Niveau simple moyen (classes 1+2) difficile
Âge recommandé 5-8 ans
Taille du groupe 12-24 enfants
Env. du cours Salle de sport avec matériel pour la gymnastique aux agrès.
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants se déplacent en jouant avec les formes élémentaires et les exercices de base.


Indications

Cette leçon se présente comme «jeu» durant la saison ou avant les vacances. Les enfants travaillent aux divers postes selon leurs capacités (se suspendre, sauter, s'appuyer, rouler, atterrir); ils s'exercent en jouant et entraînent des éléments aux agrès correspondant à leur niveau. Les postes peuvent être choisis librement. L'exemple ci-après propose 10 postes possibles. Afin de faciliter le jeu à chaque poste et de permettre aux enfants la vue d'ensemble, seuls 5 postes par leçon seront installés.

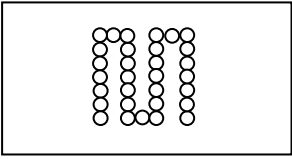
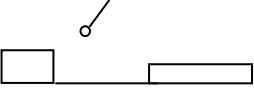


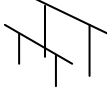

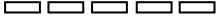


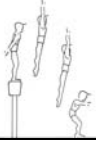

Les groupes d'animaux, constitués au début de la leçon, subsisteront jusqu'à la fin du cours. L'installation, la direction et la fin du jeu se déroulent avec ces mêmes groupes; cela simplifie la conduite et l'exécution par les enfants. Afin de faciliter la mise en place des postes avec les enfants, vous dessinerez les emplacements et le matériel sur une carte.

Contenu

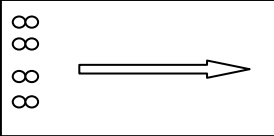
MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	«Attrapons les poissons» 2 (prédateurs) essayent d'attraper les poissons (autres enfants) en les touchant. Un poisson pris est amené dans la zone et devient aussi prédateur.		Sautoirs
5'	Formation des groupes Chaque enfant reçoit une photo d'un animal; il se déplace comme celui-ci et cherche ses semblables pour former un groupe. Si cela est trop difficile, utiliser le cri de l'animal.	Présenter trois photos de chaque animal.	? x 3 photos (cartes)
5'	Assouplir / Mobiliser Chaque groupe propose un exercice d'échauffement initié lors d'un entraînement précédent.	Tous en cercle, le groupe de démonstration se tient au centre et présente son exercice.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Installer les différents postes. Chaque groupe reçoit sa mission.</p> <p>Conseil: n'installer que 5 postes par leçon.</p>	<p>Placer le schéma de jeu au centre de la salle. Poser dans chaque cerceau un numéro et une feuille de couleur. Les feuilles indiquent quel poste mettre en place.</p> 	<p>Env. 20-30 cercles (cordes, chambres à air ou tapis léger) Feuille de n°s 1-30 Feuille de «Départ et d'Arrivée». Flèches de direction Feuilles de couleur Dé Petit chapeau avec les cartes d'animaux.</p>
	<p>Poste 1: Singes (élancer, sauter) Du caisson en suspension fléchie, bal et sauter sur le tapis, 3x.</p>		<p>Anneaux 1 caisson (5 él.) 1 tapis de saut 2 tapis</p>
	<p>Poste 2: Opossum (suspension) Barre à hauteur de suspension, balancer autant de fois que possible et sauter en arrière à la station. 3x.</p>		<p>Barre fixe 3 tapis 1 tapis 16 cm 1 caisson</p>
	<p>Poste 3: Serpents (rouler) Par-dessus le mouton, rouler sur un plan incliné et se relever sans l'aide des mains, 3x: - en passant par l'appui renversé sur les épaules (chandelle), - en passant par l'appui renversé sur les mains.</p>		<p>1 mouton 1 tremplin Reuther 2 tapis</p>
	<p>Poste 4: Loirs (rouler) S'établir en avant à l'appui, 3x: - avec balle de gymnastique - à la barre basse - à la barre haute</p>		<p>1 barre asymétrique 3 tapis Ev. 1 balle de gymnastique</p>
	<p>Poste 5: Dauphins (sauter/voler) Sauter du banc sur le mini-trampoline et roulade avant ou saut roulé, 3x.</p>		<p>4 bancs suédois 1 tapis de saut 1 mini-trampoline</p>
	<p>Poste 6: kangourous (sauter) Sauter d'un tapis à l'autre (réception toujours sur les deux pieds), saut à l'extension en balançant les bras d'arrière en avant.</p>		<p>- 5 tapis</p>
	<p>Poste 7: Perroquets (s'appuyer) Sauter à l'appui (position I), 3x.</p>		<p>1 barre fixe 1 tapis</p>
	<p>Poste 8: Ours (s'appuyer) Appui dorsal (mains et pieds) se déplacer, 3x: - en av., en arr., de côté, avec les jambes tendues, etc.</p>		<p>1 barre parallèle 1 caisson 2 tapis 1 tapis 16 cm</p>
	<p>Poste 9: Loups (atterrir) Du caisson, saut extension et atterrir dans la zone définie avec une réception correcte (souple), 3x.</p>		<p>1 caisson 2 tapis</p>
	<p>Poste 10: Pingouins (atterrir) Grimper à l'espalier et sauter «dans l'eau» de l'autre côté, 3x (réception correcte, à chaque saut.</p>		<p>Espaliers 1 tapis de saut</p>
30'-45'	<p>Jeu de l'échelle Les groupes qui ont atteint leur but continuent à s'exercer au poste de leur choix.</p>		
10'	<p>Ranger le matériel</p>		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Traverser le marais Le plus rapidement possible, chaque groupe traverse le marais (longueur de salle) dans les cerceaux sans toucher le marais hors du cerceau. Quel groupe arrive le premier?</p>		<p>2 cerceaux par groupe</p>