



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 2

Equilibre

Auteur

Jean-Louis Borella, expert J+S Gymnastique artistique et agrès

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-10 ans
Taille du groupe 8-16 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Donner l'envie aux enfants de continuer.
Développer l'équilibre.

Indications

Les élèves sont pieds nus (sensation de l'équilibre).

Si l'on organise cette leçon seulement une ou deux fois par année, cela servira de divertissement pour les enfants. Il ne faut pas attendre de progrès notables. Si on la programme dans le cadre du 25% de sport différent, durant toute la saison, cela nous donne, environ, une leçon par mois, soit 8 à 10 par année. Dans ce cas, on peut noter une progression et motiver les élèves en leur fixant des buts (exemple: arriver à jongler avec 2 balles, en effectuant différents parcours sur les bancs).

La meilleure solution pour obtenir un résultat intéressant serait de programmer cette leçon, durant un quart d'heure, à tous les entraînements. Les enfants peuvent se concentrer 15 min. Cela permettrait d'effectuer 30 à 40 fois la leçon durant l'année. On pourrait inciter les enfants à quelques exercices complémentaires à la maison.

Exemple: Jongler avec 3 objets, marcher sur une ligne en étudiant ses leçons.

Il serait possible d'atteindre un niveau de performance appréciable et, ainsi de motiver les enfants pour continuer.

Exemple: Jongler avec 3 balles sur un banc surélevé ou basculant par-dessus un autre.

Jongler avec d'autres engins, diabolo, yoyo etc. Cela oblige à bien percevoir le banc ou la poutre, car on ne peut regarder en même temps les mains et les pieds.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Courir librement dans la salle, en sautant par-dessus les bancs.	Bancs renversés, disposés en ordre dispersé	4 bancs
2'	Courir sur une musique et, quand elle s'arrête, les élèves montent le plus vite possible, debout sur un banc.	Idem	
2'	Idem, mais accroupis sur un banc.	Idem	
2'	Idem, mais assis sur un banc, les pieds ne touchent pas le sol.		



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Marcher sur les bancs, en circuit. Saut extension à l'extrémité	4 bancs disposés en carré, à l'extrémité de chaque banc, 1 tapis	4 bancs 4 tapis
3'	Idem regard dirigé vers l'avant	On ne regarde pas le banc. Sentir la pose des pieds	
3'	Marcher en arrière	Le regard dirigé vers le bout du banc	
6'	Marcher de côté	A gauche et à droite	
6'	Marcher latéralement, pas croisé		
3'	Passer par dessus un obstacle	(Entraîneur à plat ventre au centre du banc)	
3'	Idem en sautant par dessus l'obstacle		
3'	2 enfants marchent en avant, se croisent au milieu et continuent leur chemin à l'autre bout	1 enfant à chaque bout du banc	
4'	Marcher en jonglant avec une balle		Balles de jonglage

PARTIE FINALE

Durée	Thèmes/Exercices/Formes de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Debout sur un banc, lancer une balle à son vis-à-vis 10 fois aller retour.	2 bancs face à face environ 3m de distance	2 bancs 2 balles
3'	Idem, chacun lance sa balle en même temps.	Qui laisse tomber le moins de balles?	
6'	Idem, en équilibre sur le pied gauche, sur pied droit.		