J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 3

Courir – Sauter – Atterrir

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥45 minutes
Niveau	☐ simple ☑ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	5-7 ans
Taille du groupe	20 enfants
Env. du cours	Salle de sport
Aspects de sécurité	Pas d'engin placé au hasard

Objectifs/But d'apprentissage
Courir, sauter et atterrir.
Réception mi-fléchie et saut extension

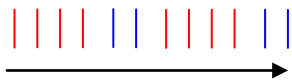
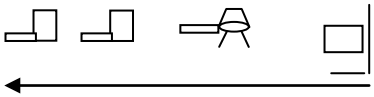
Indications
L'élan d'une, respectivement des deux jambes, est un grand défi pour les 5-7 ans.
La coordination des bras appartient au prochain niveau d'apprentissage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Différentes formes de course: lourd comme l'éléphant, léger sur du velours, avec des ressorts, glisser comme la girafe, la cigogne.	Librement dans la salle	
5'	Gymnastique des pieds, 2 sauts dr. - 2 sauts pieds joints, 2 sauts g. - 2 pieds joints, etc. sur place; Balancement des bras – coordination.	En ligne(s)	
5'	**«La valse de la corde»** 2 enfants courent en tenant une corde tendue à hauteur des mollets. Les autres sautent pour laisser passer la corde.	5-6 enfants par colonne, distance = une longueur de bras entre chacun.	1 corde/6-8 enfants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20-25'	- Sauts de course entre les bâtons rouges - Doubles sauts entre les bâtons bleus - Rouges : sauts sur 1 pied, bleus : sauts pieds joints - Après les deux derniers bleus, saut de réception - Remplacer les bleus par un tremplin et un tapis = atterrissage, réception - Grimper à l'espalier, de la hauteur choisie sauter en arr. et rouler de côté (ou en av). - Rouler de côté (ou en av.) par-dessus le mouton sur le tapis -Du caisson saut en profondeur, toucher le sol avec les 2 mains - Idem, les bras en avant, de côté à la station (stable)	Sauts aller:  Parcours retour : 	8 bâtons rouges 4 bâtons bleus 10 cônes percés 4 caissons 2 moutons 2 espaliers ouverts

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Estafettes course-saut: - Sauts g/d sur 1 jambe - Sur la pointe des pieds - Courir - Courir en portant le ballon lourd (bras en haut) - Doubles sauts	 V V V V V V V V	8 piquets 4 ballons lourds (MB)