



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

Avec courage!

Auteur

Simone Wüst-Notz, experte J+S Gymnastique et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 20 enfants
Env. du cours Salle de gymnastique avec équipement standard
Aspects de sécurité Les moniteurs se tiennent plutôt en retrait. Ils doivent cependant bien sécuriser tous les différents postes.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants doivent se développer selon leurs besoins et bouger librement aux différents postes.

Indications

Une bonne organisation est la condition préalable pour la réussite de la leçon. Les postes choisis doivent être proposés à plusieurs reprises (au cours de plusieurs leçons). Le montage des engins s'effectue ensemble au début de la leçon.

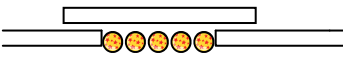
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Feu, eau, tempête Feu: Toucher quelque chose de bleu Eau: Grimper en hauteur Tempête: Se cacher	Les enfants se déplacent librement sur les engins installés préalablement. Le moniteur crie un mot et les enfants réagissent.	Engins et matériel utilisés pour la partie principale

PARTIE PRINCIPALE

Les postes sont effectués par groupes dans un ordre donné. Durée par postes: 10 minutes.

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Poste 1: Equilibre – Radeau Rester en équilibre seul ou à deux.		Quatre petits matelas, balles de gymnastique
	Poste 2: Renforcement – Face nord de l'Eiger Grimper à l'espalier avec l'aide d'une corde attachée au sommet.	Assurer le matelas en mousse à l'aide de cordes à sauter. Attacher la grosse corde au sommet.	Matelas en mousse, grosse corde (amarre), matelas pour assurer
	Poste 3: Rouler et tourner – Vaise Se balancer et rouler en avant, en arrière et latéralement.	Fixer un, voir deux matelas à l'intérieur de 3-5 cerceaux afin de former un tunnel.	Cerceaux en bois, matelas fins
	Poste 4: Rythmiser – Saut à l'élastique Sautiller de toutes les manières possibles.	Mettre en place plusieurs élastiques entre des poteaux (ne pas trop tendre: risque de basculer)	Elastiques (longues cordes, poteaux
	Poste 5: Objets volants et roulants – Ballons Faire des passes en hauteur seul ou en groupe de plusieurs manières.	Eventuellement limiter le terrain, par ex avec des poteaux	Différents ballons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Jeu de l'aveugle: Un enfant mène son partenaire, dont les yeux sont fermés, à travers le jardin d'engins.	En couple, éven. avec les yeux fermés. Sans contact pour les plus avancés.	Matériel pour bander les yeux