



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

### Jeux sans limites

#### 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 6-10 ans  
Taille du groupe 20 enfants  
Env. du cours Cours de récréation, place en tartan  
Aspects de sécurité Délimiter le terrain de manière à montrer jusqu'à quel point les enfants peuvent librement se déplacer.

#### Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants doivent réussir différentes tâches en équipe; les compétences sociales importent autant que les compétences disciplinaires.

#### Indications

Il est préférable que certains jeux aient déjà été introduits au cours d'une leçon précédente.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Attrape-tunnel</b> Celui qui se fait attraper écarte les bras et les jambes; pour se faire libérer, une personne libre doit passer entre ses jambes. Tous les enfants doivent être une fois chasseur!		Sautoirs
	Formation des groupes avec des cartes de jass.	Former 4 groupes qui devront réaliser en équipe les jeux suivants:	Cartes de jass, jeu de sautoirs

##### PARTIE PRINCIPALE

Des points sont attribués à chacun des jeux suivants suivant le classement: la meilleure équipe obtient 4 points, la suivante 3, etc. Est désigné gagnant du concours celle qui comptabilise le plus de points.

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Jeu 1: Balle dans le sac</b> Les enfants essaient de lancer la balle à leur coéquipier de telle sorte qu'il puisse l'attraper dans un sac en plastique.	Quelle équipe réussit à attraper le plus de balle en 1 minute. Tous les participants attrapent 1x avec le sac en plastique. Cumuler les points. La distance ne doit pas être trop grande.	4 sacs en plastique Balles de tennis Cônes Chronomètre
10'	<b>Jeu 2: Transport de personnes</b> Les enfants doivent transporter 2-3 coéquipiers à travers la salle les uns après les autres.	Les personnes transportées peuvent être choisies librement. Le parcours est aller-retour. Tout le monde aide!	Cônes
10'	<b>Jeu 3: Estafette sautillante</b> En colonne. Chaque enfant pose sa main gauche sur les épaules de celui qui est devant et prend leur pied droit avec la main droite.	A faire comme estafette tous les groupes en même temps: Quelle équipe arrive à passer la ligne dans cette position sans casser la colonne.	Lignes dans la salle, sinon une démarcation
10'	<b>Jeu 4: Estafette de bancs suédois</b> Assis sur le banc suédois, regard vers le centre. Le dernier enfant du banc commence et reçoit un bâton témoin. <b>Variation:</b> Si aucun banc suédois n'est à disposition, se positionner en colonne en étoile.	4 bancs suédois disposés en carré: au signal, l'enfant doit courir autour de chaque banc et revenir donner le témoin à l'enfant devant lui avant le départ. Il court ensuite se mettre à l'avant du banc.	4 bancs suédois 4 témoins
	<b>Evaluation:</b> Pendant le retour au calme, les moniteurs évaluent les quatre jeux.	Classement final et distribution des prix	Notes avec résultats



#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Gorgonne à nœud</b> Tous les enfants forment un cercle, chaque enfant croise ses bras et attrape une main au hasard dans le cercle.	Chaque équipe ensemble: essayer de démêler le nœud le plus vite possible! <b>Variante:</b> Un enfant est le «démêleur» et aide depuis l'extérieur.	
5'	Classement	Petits prix pour tous les participants!	Prix