



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 14

Trampoline 1

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Age recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 5-8 enfants par trampoline
Env. du cours Trampolines dans la salle
Aspects de sécurité Chaque trampoline doit être assuré avec des tapis tout autour.
1 moniteur par installation.

Objectifs/But d'apprentissage

Expériences amusantes au trampoline. Etude des qualités de coordination.

Indications

Le trampoline est préparé avant la leçon. La discipline nécessite une sécurité absolue (risques d'accidents). Cette leçon ne peut être dirigée que par un moniteur J+S Trampoline, un moniteur J+S Gymnastique aux agrès (option trampoline) ou un moniteur gymnastique scolaire avec une formation complémentaire au trampoline.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Echauffement au sol et autour de l'engin. Marcher, courir, ramper autour et sous le trampoline; se suspendre à l'engin, se balancer les pieds au sol.	Les uns après les autres, si nécessaire, en ligne ou en colonne. Le moniteur est la locomotive, les enfants les wagon.	Tapis autour du trampoline
10'	Echauffement sur le trampoline: - marcher en crabe en avant, en arrière, de côté - debout, se balancer en avant et en arrière - se déplacer sur la toile, contact continu avec la toile, engagement des mains et des hanches (pos. assise). - sautiller en position fendue, gauche ou droite.	- Les enfants non engagés attendent debout sur un banc du côté étroit de l'engin - Un seul enfant sur la toile - Ne vont sur la toile que ceux qui peuvent y monter par eux-mêmes. - Une longueur droite en avant, une longueur gauche en avant	Trampoline

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
30'	Etude du saut (base) - Surfer sur la vague (ressorts): mains sur les hanches, 3 sauts en pos. fendue g, 3 en pos. fendue d - Face à la longueur, pos. fendue, sauts de côté. Freiner, s'arrêter - Mouvements de ressort, sans décoller, les jambes «avalent» les sauts - Avec les 2 jambes, «pomper» (faire des mouvements de ressort) sur la longueur, sans sauter Saut de base - Pos. de base, bras collé au corps, mouvements de ressorts avec les jambes - Sauts de base avec tout le corps (I) - «Médor» fait des mouvements de ressort, saute à quatre pattes	- Départ d'un angle, sauter sur la diagonale g et sur la diagonale dr - Départ du centre, mains sur les hanches - Au centre de la toile, mains sur les hanches - Départ du centre, mains sur les hanches - Au centre de la toile, bras collés au corps; au 4 ^e essai, arrêt. - Départ au centre, bras collés au corps - A quatre pattes ou en pos. assise au centre de la toile.	Bancs suédois Trampolines



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chasseur sur le trampoline 1:1: qui peut attraper l'autre en restant sur les lignes rouges.	Un enfant à chaque angle, au max. 30 sec.	

Bibliographie

Bechter, B., Bataillon, J-M. (2009): **Cahier pratique «mobile» 49 Trampoline**. OFSPO: Macolin.