



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 15

Trampoline 2

Auteur

Markus Angst, expert J+S et formateur spécialisé FSG

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Age recommandé 7-10 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: sautiller, sauter, rouler	Les uns derrière les autres ou en lignes	Tapis
5'	Echauffement sur le trampoline	Exercices individuels: - le crabe en av, en arr, de côté - assis, «sautiller» en av, en arr - marcher sur la toile comme sur une mince couche de glace - marcher sur la lune	Trampoline
5'	Entraîner la tenue et la coordination	Par deux: - assis, ensemble, mouvements de ressort - idem en se passant une balle	Trampoline

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20-25'	Découverte de divers sauts et positions: - ressorts en position assise - de la pos. assise, se relever - debout - assis - ressorts à quatre pattes; en marchant sur les mains (genoux) et les pieds - de la pos. assise, ressorts et ½ tour pour faire des ressorts à 4 pattes (mains-genoux) Sauts debout - sauts en stat. fendue avec changement de jambes - idem avec mouvements des bras de côté en haut, de côté en bas - saut simple, d'abord sans, puis avec le mouvement des bras. - ½ (1/1) vrille - vrilles combinées: 1/2-1/2 d.; 1/1 g.; 1/2-1/2 g., 1/1 d. etc.	Un seul enfant sur la toile, les autres attendent à côté de l'installation autour du trampoline: Assis au milieu de la toile Au milieu de la toile; Idem et inversement D'abord avec les bras le long du corps D'abord avec les bras fixes, puis en élan	Trampoline
5-10'	Combiner 2-3 sauts 3-5x la même combinaison	Max. 30 s de sauts par enfant	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	«Vider le drap» Diverses balles réparties sur la toile. En sautant, essayer de faire sauter les balles hors de la toile.	Les spectateurs remettent les balles sur la toile.	Diverses balles

Bibliographie

Stähler, M. (2006, 3^e éd.). **Mouvements, jeux et plaisir sur le trampoline** (en allemand). Hofmann: Schorndorf.
Bechter, B., Bataillon, J-M. (2009): **Cahier pratique «mobile» 49 Trampoline**. OFSPO: Macolin.