



J+S-Kids: Introduction à la Gymnastique et danse – Leçon 3

Du ballon à la boule de papier

Auteur

Mariella Markmann, ancienne cheffe de discipline J+S Gymnastique et danse, experte J+S Gymnastique et danse

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-8 ans
Taille du groupe 5-24 enfants
Env. du cours Salle de sport ou espace suffisant (la grandeur de la salle correspond au nombre d'enfants)
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Permettre aux enfants de s'amuser avec des ballons de baudruche de différentes couleurs.

Indications

Ballons de baudruche: utiliser plusieurs couleurs de ballons.

Boule de papier: modeler une balle à l'aide d'une page double de papier de journal et la fixer en l'entourant de ruban adhésif.

Préparation: préparer différentes grandeurs de ballons de baudruche et de boules de papier en fonction de l'âge des enfants; déposer ensuite ces bricolages dans une corbeille ou une partie supérieure de caisson retournée.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 5' | Promenade dans l'univers <ul style="list-style-type: none">• Les enfants bougent librement dans l'espace, sans toucher les ballons de baudruche.• Les enfants courent selon leur propre trajet.• Chaque trajet se fait une fois en marchant, courant, sautillant ou galopant. | Répartir les ballons au sol dans tout l'espace à disposition, ou seulement dans une partie de la salle. Utiliser de la musique permet de donner du rythme à un exercice. Lorsque la musique s'arrête, les enfants touchent chaque fois le ballon avec une partie du corps différente. Ils attendent ensuite sans bouger la prochaine tâche du moniteur. | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 2' | Bouger comme des nuages Les enfants se déplacent librement à 4 pattes et soufflent sur chaque ballon qu'ils rencontrent. | Idem que ci-dessus. Motiver la troupe en fonction de la situation | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 3' | Chasser des nuages <ul style="list-style-type: none">• Pousser les ballons dans l'espace à l'aide d'une main.• Idem avec une autre partie du corps (pieds, genoux, tête, etc) | Pousser les ballons de quelques mètres seulement dans une direction. Ensuite sur une plus grande distance, ou diagonalement dans la salle. | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 3' | Le vent arrive! Les ballons sont maintenus en l'air grâce à des frappes des pieds ou des mains. Aucun ballon ne doit toucher le sol. Au début, chacun son propre ballon, ensuite toucher un autre à chaque fois. | Dans toute la salle. Utiliser de la musique permet de donner du rythme à un exercice. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent tenir un ballon dans les mains. | 1 ballon de baudruche par enfant |



PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|--|----------------------------------|
| 8' | Se rendre compte des différentes parties de son corps Les ballons doivent être maintenus en l'air grâce à des petites touchettes. Tout d'abord à une main, ensuite alternativement: <ul style="list-style-type: none">• Une main, puis l'autre main• Un pied, puis l'autre pied• Tête, épaules, coudes, dos, tronc, cuisse, mollets, etc. Le même exercice peut être accompli en station assise. | Dans tout l'espace. Le moniteur annonce les différentes parties du corps que l'enfant doit toucher avec le ballon, ou lui demande avec quelle partie du corps il a envie de le toucher pour le garder en l'air. | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 8' | Fusée <ul style="list-style-type: none">• Les ballons sont accélérés en l'air avec les mains (gauche et droite).• Idem, mais le plus plat possible vers l'avant sous forme d'estafette. | Les enfants sont répartis dans la salle. Tous les enfants se déplacent dans une direction. Groupes de 2 à 4 enfants | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 8' | Atterrissage <ul style="list-style-type: none">• Lancer le ballon en l'air et le laisser atterrir sur le ventre. Les enfants sont au sol à quatre pattes ventre en haut.• Se déplacer dans toute la salle avec le ballon sur le ventre, sans le perdre.• La même chose sous forme d'estafette. | Les enfants sont répartis dans la salle. Tous les enfants se déplacent dans une direction. Groupes de 2 à 4 enfants | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 8' | Fusée <ul style="list-style-type: none">• Coincer le ballon entre le corps et le bras et se déplacer dans la salle comme cela. En même temps, attaquer les ballons des autres enfants, afin de libérer leur fusée. Qui parvient à garder sa fusée le plus longtemps?• Coincer le ballon entre les jambes (ne pas trop serrer de manière à ne pas le faire exploser!) et sautiller dans la salle.• Idem sous forme d'estafette. | Les enfants sont répartis dans la salle. Tous les enfants se déplacent dans une direction. Groupes de 2 à 4 enfants | 1 ballon de baudruche par enfant |
| 8' | Ping-pong <ul style="list-style-type: none">• Se faire des passes avec le ballon à l'aide des mains, sans qu'il tombe au sol. Quelle paire parvient à faire le plus de passes?• Idem, mais les passes seront faites avec la tête, le coude ou les pieds.• Idem en avançant• Idem sous forme d'estafette | Deux enfants l'un en face de l'autre Les enfants se déplacent librement dans l'espace. Tous les enfants se déplacent dans une direction. Groupes de 2 à 4 enfants | 1 ballon de baudruche par enfant |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|--|
| 3' | Espace de boule de papier Effleurer le ballon avec la boule de papier, le garder en l'air et l'amener jusqu'au caisson. | Préparer une caisse au milieu de la salle | Chaque enfant obtient un ballon de baudruche et une boule de papier. |
| 2' | Libérer les boules de papier Jouer librement avec les boules de papier. | Les enfants sont répartis dans toute la salle | 1 boule de papier par enfant |
| 1' | Massage avec la boule de papier Rouler la boule de papier sur tout le corps. | Les enfants sont répartis dans toute la salle | 1 boule de papier par enfant |
| 1' | Tir au but Lancer sa boule de papier dans la caisse | La caisse est prête au milieu de la salle. | 1 boule de papier par enfant |