

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique et danse – Leçon 4

Histoire mimée: «Autour du monde en cerceaux»

Auteur

Andrea Schneider, experte J+S Gymnastique et danse et Gymnastique rythmique, experte J+S-Kids Séverine Hessloehl, cheffe de discipline J+S Gymnastique et danse, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau ☐ simple ☑ moyen ☐ difficile

Âge recommandé 5-7 ans Taille du groupe 8-20 enfants

Env. du cours Salle de sport avec lecteur CD

Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Mise en train: Evoluer en équilibre dans différentes situations en mouvement.

Partie principale: Exécuter le rythme «lent, vite, lent» avec différentes parties de son corps et sauter en

pas chassé de côté.

Partie finale: Améliorer la confiance en son partenaire.

Indications

Il y a beaucoup de matière pour faire cette leçon en une seule fois. Il serait préférable de répartir les exercices sur plusieurs leçons, afin de vivre cette histoire mimée comme elle est proposée ici lors de la dernière leçon.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Pôle Nord Accueillir les participants, fermer les yeux et introduire l'histoire (voyage autour du monde). Commencer par un pays où il fait très froid. Deviner lequel et comment y aller.	Frontal	
	 Voyage en avion: S'assoir dans un avion (cerceau), puis décoller et voler (courir) dans tout l'espace. Lorsqu'un enfant est appelé, tous les enfants se placent derrière lui en colonne, puis lorsque le maître frappe dans les mains, tous les enfants volent librement. Atterrir au «Pôle Nord». 	Frontal en colonne	1 cerceau par enfant préparé sur une ligne
5'	Observer des images du Pôle Nord. Quel est le nom de ces morceaux blancs? Réponse: iceberg Traverser les icebergs (cerceaux): d'un bord à l'autre sans mettre le pied dans «l'eau», puis revenir en courant par la rive. - Sauter librement; sauter en passant à travers 6 cerceaux; sauter sur 1 pied, 2 pieds; sauter uniquement dans les cerceaux «rouges». - Par 2, sauter en tenant la main de son partenaire. - Plus difficile: Par 2, A effectue un parcours, B observe, puis effectue le parcours (A vérifie qu'il a fait exactement le même parcours).	Individuellement, par 2	Images du Pôle Nord 20 cerceaux répartis dans une moitié de terrain de volley



5'	Equilibre sur les icebergs Marcher sur les cerceaux en avant, en arrière, de côté Même chose, les yeux fermés (A aide B) Par 2, se croiser Préparation fonctionnelle: Les mains dans les cerceaux: marcher autour du cerceau dans une position d'appuis faciaux. Les pieds dans le cerceaux: marcher les mains en dehors du cerceau en levant le bassin.	Individuellement, par 2	
10'	Parcours des pingouins Observer les petites jambes des pingouins et le positionnement des bras. Deviner comment ils se déplacent (propositions des enfants). - Démonstration du maître du parcours des pingouins. - Travailler sur 2 chantiers, puis proposer des variations plus difficiles (par exemple: marcher en arrière sur le banc). Contrôle: Est-ce que tous les enfants sont capables de maintenir leur équilibre dans le parcours?	Individuellement en 2 chantiers	Images de pingouins 2 chantiers (voir feuille), contenant: - 2 bancs accrochés à un caisson - 1 tapis, avec 2 cerceaux (igloo) - 6-7 cerceaux
5'	Voyage en bateau Assis dans un bateau (cerceau), avancer en balançant le cerceau de droite à gauche. Aller chercher un deuxième cerceau, puis amener tous les cerceaux le long du mur.	Individuellement	2 cerceaux

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Etats-Unis Deviner qui est le personnage et d'où il vient (Lucky Luke et Amérique). Puis annoncer l'objectif, apprendre une danse américaine.	Frontal	Image de Lucky Luke Claves
	 Mouvement de base de la chorégraphie Pas chassé de coté: a) décomposer le mouvement: un pied chasse l'autre; b) idem avec accompagnement du maître Marcher sur le rythme «lent, lent, vite, vite, lent» (d'abord très lentement) Respecter le rythme dans les mouvements suivants: a) frapper dans les mains; b) toucher son coude avec la main; frapper les cuisses et poser le talon en avant. Ecoute active de la musique: sautiller et frapper dans les mains Danse américaine Apprendre la danse en dansant: à chaque strophe, apprendre un nouveau mouvement sur 4x8t, aux strophes 5 et 6 répéter les 4x8t avec les 4 mouvements différents à la suite. Contrôle: Est-ce que les enfants respectent le rythme lors de la danse? Voyage à cheval Les enfants récupèrent un cerceau et sautent dedans comme avec une corde à sauter. 	Individuellement	Musique: CD: Ensemble tournevire, n°3 Terminologie, cf. feuille annexe



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Egypte Observer des statues d'Egypte et décrire leurs particularités.		Images de statues d'Egypte
	 Par 2, A modèle B qui est debout dans un cerceau. S'inspirer des photos. Lorsque A a terminé, il prend une photo de B, puis ils changent leurs rôles. 		
	 Par 3, A se met dans une position de statue. B et C qui ont les yeux fermés, le touchent de manière à deviner la position qu'il a pris. Lorsque B et C ont terminé, ils se mettent dans la position de la statue. A doit dire qui est le plus juste. Contrôle: Est-ce que les enfants respectent leurs 		
	camardes pendant les activités?		
5'	Retour au calme Observer la montgolfière et décrire l'utilisation. Voyage en montgolfière: chacun assis dans un cerceau, lever les bras le cerceau à plat, commencer à respirer (air de la montgolfière), puis balancer doucement avec le vent. Revivre ensemble notre voyage.	Individuellement dans tout l'espace	Images de montgolfières