



## 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, 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'	<b>Pôle Nord</b> 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.  Voyage en avion: - S'asseoir 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  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





## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Egypte</b> Observer des statues d'Egypte et décrire leurs particularités. <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</li></ul> <i>Contrôle: Est-ce que les enfants respectent leurs camarades pendant les activités?</i>		Images de statues d'Egypte
5'	<b>Retour au calme</b> 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