



J+S-Kids: Introduction à la Gymnastique et danse – Leçon 6

Gymnastique rythmique: «Les engins à main et moi»

Auteur

Christine Basler-Stotzer, experte J+S Gymnastique et danse, Gymnastique rythmique et J+S-Kids, enseignante d'éducation physique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 6-8 ans
Taille du groupe 8-12 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Attention à ranger le matériel non utilisé dans des caisses sur le côté

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants apprennent à connaître les différents engins à main de la gymnastique rythmique et à savoir et quels mouvements sont possibles.

Indications

Les enfants ont le droit de vivre dans un monde de fantaisie. Pour chaque exercice, il existe un nombre infini de variantes. Il n'y a pas de juste ou de faux et les corrections devraient se limiter au strict minimum (sauf en cas de danger).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	«Dans la forêt des engins à main» Apprendre à connaître les engins à main de la gymnastique rythmique: premier contact. Les enfants courent selon plusieurs variantes autour des différents engins à mains et lorsque la musique s'arrête, chacun prend un engin à main et se déplace ensuite avec dans l'espace. Lorsque la musique reprend, déposer son engin à main et courir à nouveau, etc. Essayer à chaque fois un nouvel engin à main.	Une multitude d'engins à main sont disposés partout dans la salle.	2-3x plus d'engins à main qu'il n'y a d'enfant
5'	«Par dessus troncs d'arbre, pierres et dans un tunnel» Se promener par-dessus les engins à main ou à travers le tunnel. Le premier enfant prend un engin à main et le transmet à l'enfant derrière lui soit entre les jambes, soit par-dessus la tête les bras tendus. L'enfant suivant le transmet de la même manière. A la fin, tous les engins à main seront repassés vers l'avant entre les jambes.	Les enfants se tiennent en colonne. Les engins à main sont déposés au sol devant le premier enfant.	Engins à main
3'	«Un tour autour de l'île» Les engins à main «flottent» autour de l'île. Les enfants sont assis sur le sol et font tourner les engins autour de leur corps (=île) dans plusieurs positions (à genoux, accroupi, en tailleur, couché, etc.).		Engins à main



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	«Imitation d'animaux» Imiter les animaux que l'on aura vus sur une photo, toujours à l'aide d'un engin à main. Les enfants prennent une carte d'animal dans la main et imitent ce dernier à l'aide d'un engin à main.		Cartes avec photos d'animaux
5'	«Qui se cache là-derrrière?» Tenter de reconnaître les animaux que les autres enfants essayent d'imiter. Un enfant imite le contenu de l'image animal à l'aide d'un engin à main (objet, animal, métier). L'autre enfant essaye de trouver ce que c'est.	Par groupe de deux ou trois	Engins à main
5'	«Voyage des engins à main» Les engins à main partent en voyage de différentes manières selon le choix de musique. Les enfants prennent chacun un engin à main et se déplacent de A à B et de B à A sur différentes musiques. Les engins à main sont déplacés d'une certaine manière (roulés, lancés, tournés, etc.). Les enfants changent d'objets à chaque fois qu'ils arrivent au point A ou B.		Engins à main, Musique
10-15'	«Au travail» Mettre en place un petit parcours où l'on mesurera le temps ou l'agilité. Les engins à main ont différentes tâches qui doivent être accomplies avec l'aide des enfants: 1 ^{re} forme: Les enfants partent et essayent d'accomplir tous les postes dans le temps le plus court (concours). 2 ^e forme: Les enfants accomplissent le parcours sans fautes (la balle ne tombe pas, les quilles non plus, etc.).	Mettre en place plusieurs postes (par ex: quilles=slalom, balles=rouler sur un banc suédois, corde=se balancer en équilibre, cerceau=sautiller par dessus, ruban=former un serpent)	Engins à main, bancs suédois, etc.

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Danser avec les engins à main Chaque enfant choisit un engin à main et prépare une petite danse avec ce dernier (conseils utiles: l'engin à main est 1x en mouvement, 1x au sol et 1x tenu en main, etc.). Pour terminer, les enfants peuvent présenter leur danse sous forme de show.		Engins à main, Musique
3'	«Les engins à main vont au lit après une journée épuisante!» Rangement des engins à main Les enfants rassemblent les engins à main en cercle. Ils les déposent gentiment dans leur lit (=caisse) situé au centre de la salle. Lorsque le moniteur a pris congé des enfants, il peut alors les ranger à leur place.		Engins à main, caisse de balle