J+S-Kids: Introduction à la gymnastique et danse – Leçon 8

Rock'n'roll: Apprendre le pas de base en jouant

Auteur
Denise Stadelmann, expert J+S Rock'n'roll et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☑ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	5-10 ans
Taille du groupe	8-20 enfants
Env. du cours	Salle de sport
Aspects de sécurité	Attention aux exercices avec les bancs suédois. Les enfants peuvent aussi réaliser l'exercice sur la partie large des bancs suédois ou au sol.

Objectifs/But d'apprentissage
Les enfant découvrent le pas de base du rock'n'roll de la manière la plus ludique qu'il soit.

Indications
Tous les exercices peuvent et doivent être adaptés au niveau de performance des apprenants!
Il est possible de rendre un exercice plus intensif ou plus long, de la même manière qu'il est possible d'en raccourcir un autre.
Attention lors des «duels»: clarifier les règles au départ et s'y tenir!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	**Mission attraper** Variantes légèrement modifiées de la brochure «Top des jeux pour l'enseignement de la gymnastique», page 24 (Urs Müller/Jürg Baumgartner) 2-4 enfants avec sautoirs attrapent les autres enfants dans le terrain de volley. Celui qui se fait attraper quitte le terrain et effectue un gage avant de revenir dans le jeu. Lorsque le chasseur a attrapé 3 enfants, il donne son sautoir au dernier enfant qu'il a attrapé. Gages (lancer le dé): 1. 30x corde à sauter 2. 20x stepper sur le banc 3. Traverser l'espalier (ev. un main dans le dos) 4. Marcher les yeux fermés le long d'un banc suédois, 2x en avant, 2x en arrière. 5. Sautiller une largeur de salle sur une jambe, le retour sur l'autre jambe. 6. Joker: Il est possible de choisir un des 5 exercices précédents!	Tous les enfants se trouvent dans le terrain de volley.	Sautoirs Cordes à sauter Bancs suédois
8'	**Compétition par 2** Variantes légèrement modifiées de la brochure «Top des jeux pour l'enseignement de la gymnastique», pages 44-45 (Urs Müller/Jürg Baumgartner) **Escrime:** Les deux partenaires essayent de se toucher simultanément la cuisse. **Taper sur les mains**: Les partenaires se font face avec les bras repliés de manière à avoir les paumes des mains dirigées vers le sol et à avoir le bout des doigts qui se touchent. Chacun essaye de taper les mains de l'autre et de protéger les siennes en les retirant. **Poids lourd:** Les partenaires se tiennent par les mains et	Pour ces exercices: fair-play et changement fréquent de partenaires! **Attention:** **Risque de blessure.** Enlever les bijoux et les chaussures. Utiliser éventuellement des matelas. **S'en tenir aux règles.** Aucun dépassement des règles ne sera toléré. **Stop:** Signal clair, lorsque l'exercice mène à la douleur. Le combat est alors immédiatement arrêté. **Egalité des chances.** Tout le monde à le droit de goûter à la victoire. Former des groupes de	Banc suédois

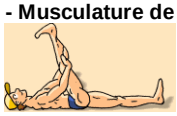
	sont en équilibre sur une jambe. En tirant/poussant, amener l'autre à perdre l'équilibre. **Poids lourd sur le banc:** Idem que l'exercice précédent, mais sur la partie étroite d'un banc suédois. **Taper sur les mains:** Les paires se tiennent face à face en position d'appui facial et tentent de toucher le dos des mains de l'adversaire, sans se faire toucher les siennes. Qui parvient à toucher 5x les mains de l'autre en premier?	partenaire de force égale.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	**Sautiller en cercle sur de la musique** • Sur une jambe • Saut écart (avant-arrière/latéralement) • Genoux fléchis (devant, derrière) • Croisé • Tout en combinaison et en incluant des mouvements de bras • «Kick» de la jambe → Qui trouve une autre manière de sautiller?	Sur de la musique rock'n'roll lente (env. 32-38 de cadence)	Musique r'n'r
10'	**«Je traîne-traîne mon balai» à la sauce rock'n'roll** Les enfants jouent à «je traîne-traîne mon balai» sur de la musique r'n'r. Tout le monde effectue un pas de r'n'r en cercle pendant que le chasseur sautille en tournant derrière le cercle et cherche à déposer son sautoir.	Les enfants forment un cercle.	Musique r'n'r Sautoirs
2'	**Pause boisson**		
10'	**Le chat et la souris à la sauce rock'n'roll** 2-4 enfants avec sautoirs attrapent les autres enfants. Celui qui se fait attraper doit effectuer le pas de r'n'r en rythme de la musique. Deux personnes libres peuvent aller le délivrer en lui prenant les mains.		Musique r'n'r Sautoirs

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	**Equilibre sur le banc suédois** Réaliser plusieurs exercices sur la partie étroite d'un banc suédois: • Avancer en avant, en arrière et latéralement • Avancer les yeux fermés • Avancer sur la pointe des pieds en avant et en arrière (comme un «géant») • -Assis en travers du banc et rester en équilibre (comme une «souris») • Sur la partie large du banc, essayer de se croiser (possible aussi sur la partie fine)		Banc suédois
5'	**Streching**	Les positions ci-dessous sont tenues env. 20 secondes **-Etirement des mollets contre le mur** **-Musculature de la cuisse avant** **- Etirement de la hanche**	

		 - Musculature de la cuisse arrière  **- Etirement du dos** 	