

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique et danse – Leçon 9

Rock'n'roll: En rythme

Auteur

Roland Henggi, expert J+S-Kids et Rock'n'Roll, entraîneur sport de performance

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5-8 ans
 Taille du groupe 8-20 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants découvrent différents rythmes au son de la musique.

Indications

Le moniteur démontre à chaque fois.

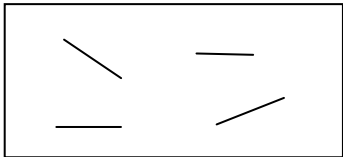
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Jeu de course et de poursuite «le monstre marin» Les enfants sont répartis en 4 équipes (par ex. dauphins, requins, baleines, raies). Un enfant est le monstre marin et se trouve sur le tapis au centre de la salle. Les autres enfants se déplacent à travers la salle dans le sens des aiguilles d'une montre (choisir les limites extérieures = surface blanche) et tournent autour de la cachette du monstre marin. Lorsque le moniteur appelle le nom d'une équipe (par ex. dauphins), les enfants de cette équipe doivent se mettre en sécurité derrière un des cônes, etc. Lorsqu'une personne de l'équipe se fait attrapé (touché) par le monstre marin, il doit rejoindre ce dernier dans sa cachette (matelas). L'équipe vainqueur est celle qui a encore le plus de personne à la fin du temps réglementaire.</p>	<p>(Abb. 1)</p> <p>Remarques: Les monstres marins portent un sautoir pour pouvoir les remarquer. Attention: pas de bousculades, retenue, blocage, etc.</p>	Tapis, cônes, sautoirs, musique (cadence de 110-130 bpm) en background

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	<p>Rythme Tous les enfants sont derrière le moniteur et essayent de recopier ce qu'il fait. - Au début, déplacer tout son poids sur une jambe lors du grand 1 - Formes différentes en fonction du rythme: rapide, lent, ralentir, accélérer, sautiller, etc.</p>	<p>Utiliser toute la salle</p> <p>Conseil: faire des corrections lorsque quelqu'un ne suit pas le rythme (par exemple lorsque la musique change → le rythme change aussi). Prendre les enfants qui ont du mal séparément</p>	Musique: cadence 100-120 bpm
5'	<p>Pause</p>	<p>Insister pour que tout le monde boive.</p>	Boissons

13'	<p>Rythme (suite) Les enfants doivent montrer ce qu'ils ont appris durant les 15 premières minutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur le banc suédois normal: - une jambe sur le banc, l'autre au sol et marcher/courir en rythme = 4x une longueur de banc. - Sur le banc suédois retourné: - marcher/courir sur le banc – sauter du banc et courir en rythme = 4x une longueur de banc. - Chaque enfant doit passer sur les 4 bancs à la suite. 	<p>Seul – courir en rythme sur une longueur de salle.</p> <p>Mettre en place 4 bancs suédois</p> 	<p>Musique: cadence 100-120 bpm</p> <p>4 bancs suédois</p>
-----	--	---	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Jeu avec un ballon «Esprit d'équipe et rapidité» Deux équipes avec chacune 10 ballons de même couleur.</p> <p>But: chaque équipe doit essayer de n'avoir <u>aucun</u> ballon d'une autre couleur de son côté.</p>		<p>10 ballons d'une couleur, 10 d'une autre + réserve Musique: cadence 110-130 bpm en arrière-fond</p>