

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès - Leçon 12

Barres parallèles: balancer à l'appui

Auteur

Barbara Bechter, cheffe de discipline J+S Gymnastique artistique et agrès, Trampoline

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7-10 ans
 Taille du groupe 6-8 enfants par station
 Env. du cours 2 barres parallèles par station
 Aspects de sécurité A disposition pour les plus petites tailles : l'élément supérieur d'un caisson.
 1 caisson pour que le M puisse aider.

Objectifs/But d'apprentissage

De l'appui au balancement en appui

Indications

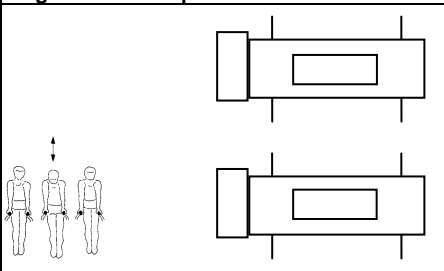
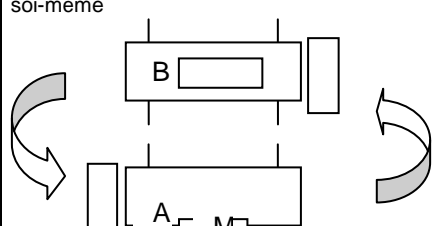
Commencer par essayer la même chose sur les 2 barres; proposer plus tard des tâches différentes.
 A une barre, le moniteur aide et assure, à l'autre exercer un mouvement qui peut être exécuter sans aide.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	«Vider le trop-plein»: formes de poursuite. 3-4 chasseurs avec sautoir; les enfants attrapés se mettent en appui facial jusqu'à ce qu'un camarade rampe sous leur corps pour les libérer.	Toutes les 1-2 min, changer les chasseurs.	4 sautoirs
5'	Idem en appui dorsal (pour les petits, appui sur un banc).		
5'	Par 2: exercice de tenue en appui facial (position C+). A soulève B par les jambes; appui facial, dorsal et inversement B – A		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20-25'	<ol style="list-style-type: none"> Se déplacer en avant, de côté Idem, se déplacer en arrière, de côté Position. 4 pattes, élévation en avant pour s'asseoir à l'écart sur les barres devant les prises, déplacer les prises en avant et finir le déplacement à 4 pattes. 3 enfants par barre, en appui, monter et descendre les épaules 10x barres en longueur, double appui en s'aidant du caisson pour le second appui, avancer. petit balancer des jambes aussi long que possible, pieds joints, (avancer en appui). barres en longueur, se déplacer en appui. Qui peut alterner les sièges latéraux, transversaux? 	 <p>3 enfants par barre, le meilleur au centre, 1 à chaque bout de barres.</p>	2 barres // 4 caissons
	<p>A en appui au milieu des barres, le moniteur debout aide; jambes décontractées, balancer avant/arrière, les pieds restent joints. Le moniteur assure (aide) au dos et à la poitrine. B en appui facial sur les barres, s'élancer en avant, glisser les pieds sur les barres.</p> <p>A léger balancement, toujours plus haut. Le moniteur bloque en avant en position C+ et en arrière en position I-C</p> <p>B: à 4 pattes, élan pour s'asseoir écarté, déplacer les prises et recommencer.</p>	<p>Barre A avec le moniteur; barre B exercer pour soi-même</p> 	

	<p>A fait 3 balancers avant, arrière, avec aide du moniteur</p> <p>B en position appui facial, balancer en avant au siège de côté, saut en profondeur</p> <p>A balancer en avant au siège transversal avec aide.</p> <p>B balancer en avant au siège transversal et saut sur le tapis, ou directement saut sur le tapis (sortie de face ou avec ¼ de t.).</p>		
5-10'	Se suivre: station à l'appui, élan en avant et sortie	A chaque extrémité des barres, (à 2) face à l'extérieur, sortie à droite (à gauche).	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	<p>«Chauve-souris» – par 3, bras croisés: «Je berce ma chauve-souris, mon petit oiseau; à droite, à gauche, tout à coup l'oiseau devient "lou....rd"»</p> <p>.....</p> <p>Tant et si bien que l'oiseau devient un aigle.</p> <p>.....</p>	<p>Le moniteur récite et mime une histoire; les enfants en contact visuel copient ou imitent.</p>	1 tapis pour 3