



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 6

Bouger en images

Auteur

Michael Gabi, expert J+S Gymnastique aux agrès et membre de la Commission de discipline Gymnastique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 5-20 enfants
Env. du cours Salle de gymnastique ou en plein air (par ex: place de jeu en forêt, herbe, etc.)
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre la roulade en avant

Indications

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Les animaux dans la forêt d'engins «Nous allons en forêt et marchons entre les arbres (éléments de caisson)». Variantes: Avancer en bondissant tels des lapins, en sautant tels comme des écureuils, en courant tels des ours (au galop), en se faufilant tels les renards.	Mettre en place les éléments de caisson tous ensemble, répartir les cordes au sol et les bâton de gymnastique	Caissons Cordes Bâtons de gymnastique
10'	Franchir les obstacles dans la forêt d'engins Les enfants essayent de franchir les plus d'obstacles possible. Variantes: <ul style="list-style-type: none">• Se balancer aux cordes, sauter par-dessus les bâtons de gymnastique, idem à quatre pattes.• Par 2: L'enfant A choisit un chemin, l'enfant B suit, changer les rôles.		idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Estafette de ramassage de noix Les enfants essayent, durant un temps donné, de ramasser le plus de noix possible. Pour cela, ils doivent grimper en haut de l'espalier. Seulement une noix à la fois. Les enfants déposent les noix dans un dépôt après chaque course. Quelle famille d'écureuils rassemble le plus de noix?	Groupe de 3-5 enfants Plusieurs récipients de noix sont disposés au sommet de l'espalier Transporter les noix jusqu'au garde-manger près des piquets de marquage.	Sauts Noix Piquets de marquage
5'	Rouler des troncs d'arbre Les enfants essayent de rouler comme des troncs d'arbre sur le sol (à gauche et à droite), sans qu'il n'y ait de carambolages entre les troncs d'arbres. Variante: 1 enfant fait le tronc d'arbre, 1-2 autres essayent de le faire rouler.		



20	<p>Culbute Qui parvient à:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se balancer sur le dos en ayant les jambes serrées contre soi (en petit paquet)?• Qui parvient à se relever grâce à son élan?• Debout, les jambes écartées sur un caisson, les mains pour s'appuyer sur le matelas, la tête entre les jambes en regardant le plafond. <p>Les enfants sont en position de la grenouille sur le couvercle d'un caisson. L'enfant qui suit a le droit de le bousculer légèrement. Le premier effectue une culbute sur le matelas de 16 cm.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sans bousculer• Qui parvient à se relever sans poser les mains au sol?• Qui parvient à effectuer la culbute sur le matelas?	<p>Mettre en place le couvercle d'un caisson en long devant un matelas de 16 cm. 4 groupes de 3-5 enfants, le moniteur démontre le mouvement à effectuer.</p>	<p>Couvercle de caisson Matelas de 16 cm</p>
----	--	---	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7	<p>L'estafette de ramassage de noix Les noix sont cette fois disposées plus haut qu'avant. Quelle famille d'écureuils rassemble le plus de noix?</p>	<p>Même estafette que pour la partie principale</p>	<p>Sauts Noix Piquets de marquage</p>