



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

Jeux dans la neige

Auteur

Roland Schenk, expert J+S Gymnastique et J+S-Kids, membre de la Commission de discipline Gymnastique

Conditions cadres

Durée de la leçon 75 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe 8-20 enfants
Env. du cours Neige
Aspects de sécurité Une bonne organisation, des consignes claires et une répartition des enfants en différents groupes permettent un travail efficace. Délimiter clairement le «terrain de jeu». Il est nécessaire d'avoir une vue d'ensemble du terrain de jeu, d'environ 200x200m.

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants apprennent à courir, à jouer et à rire dans la nature.

Indications

Il est impératif de se munir de suffisamment de vêtements chauds adaptés aux conditions environnementales.

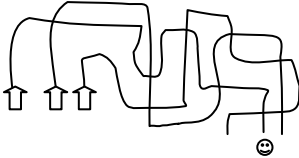
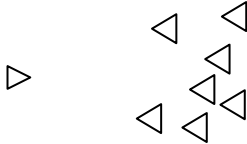
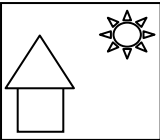
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1'	Rituel Expliquer les règles de comportement.	Tout le monde revient au point de départ lorsque la cloche sonne.	
4'	Echauffement en cercle Tout le monde tape dans ses mains sur un rythme donné. Le moniteur commence et prononce en battant des mains pendant les 4 temps : Je (1) m'appelle (2) Ro (3) –land (4). Ensuite, taper à nouveau dans ses mains à 4 reprises. Un enfant continue de la même manière, etc. Variante: Le moniteur commence à taper dans ses mains sur place et accompagne ses mouvements avec des mots, des rimes, des chansons ou en se tapant sur les cuisses.	Tout le monde se tient en cercle en se donnant la main.	
3'	L'ange le plus beau En cercle, regard tourné vers l'intérieur, se prendre les mains et se pencher lentement à l'extérieur. Tout le monde lâche prise en même temps et se laisse tomber sur le dos dans la neige. Couchés dans la neige, les bras et les jambes tendus font l'essuie-glace. Qui parvient à faire l'ange avec les plus grandes ailes et la plus belle robe?	Des groupes de 6 se tiennent en cercle	
2'	Tempête de neige A l'aide de ses mains, chaque enfant pèle la neige à l'extérieur, devant lui, afin que la neige vole.	Assez de place pour chaque enfant	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	«Je vois quelque chose...» Un enfant cherche un objet/lieu autour de lui et tente de le décrire: «Je vois quelque chose que tu ne vois pas! C'est...» Les autres enfant posent des questions: «Est-ce que c'est...» La réponse est soit OUI, soit une description complémentaire est demandée. L'enfant qui trouve la réponse correcte peut mener le groupe en courant jusqu'à l'objet/lieu et poser ensuite la devinette suivante.	Reconnaître l'environnement de jeu.	
5'	Lapin des neiges Les lapins des neiges sont chassés par 3 chasseurs. Celui qui se fait toucher par un chasseur se transforme en glaçon et reste debout les jambes écartées. Les autres lapins des neiges peuvent le libérer en rampant entre ses jambes écartées.	Le moniteur choisit les chasseurs en fonction des capacités de chacun.	

5'	Jeu du virus Un ou plusieurs virus tentent de contaminer les enfants. Lorsqu'un enfant est touché, les rôles sont inversés. Le nouveau virus doit poser sa main sur l'endroit de son corps où il a été touché et tente d'attraper d'autres enfants à son tour.	Viser le plus possible les jambes, afin que celui qui a été touché doive sauter à cloche-pied pour attraper les autres	
12' 3' 3x3'	Chercher les traces Former des groupes de 3. Chaque enfant trace un chemin dans la neige. Un des 3 marque le dernier pas du chemin avec un gant. Quel groupe arrivera à trouver le chemin qui mène au gant, uniquement en le suivant des yeux? Suivre le chemin choisi pour contrôler qu'il arrive bien au gant.	Le moniteur forme les groupes Les traceurs de chemin changent de direction au signal du moniteur.	Horloge 
5'	Bouledogue anglais Tout le monde joue contre le chasseur. Celui-ci doit toucher sa victime pendant 3 secondes. Dès lors, la victime devient elle aussi chasseur. Le dernier à se faire prendre devient à son tour le nouveau chasseur.	Délimiter le terrain de jeu	
5'	Le chat et la souris Les joueurs forment un cercle et se tiennent par la main. Le chat essaie d'attraper la souris. Celle-ci fuit et peut aussi passer à travers le cercle. Le cercle doit faciliter les passages de la souris en levant les bras et entraver la poursuite en baissant les bras.	Former un cercle Désigner un chat et une souris	
11' 5' 6x1'	Chercher l'erreur Dans un groupe de 2, dessiner ou déposer une image dans la neige. A tour de rôle, un enfant modifie un détail de l'image pendant que le partenaire fait deux boules de neige le dos tourné à quelques pas de là. S'il découvre l'erreur, il garde ses 2 boules de neiges. Sinon il en donne une à l'enfant qui a modifié l'image.	Chacun à trois essais Grandeur de l'image: 1x1m	Pommes de pin Noix Branches d'arbre 6-9 boules de neige 

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Bataille de boules de neige Chaque enfant tente d'atteindre le pied d'un autre avec les boules de neige qu'il a gagnées. Celui qui a été touché lève une jambe. Un enfant sur une jambe ne peut plus être visé.	Délimiter précisément le terrain de jeu	6-9 boules de neige par enfant
3'	La tour de glace Chaque membre du groupe a une boule de neige et ensemble, les enfants essaient de construire une tour de boules de neige.	Le groupe entier	Boules de neige
3'	Glaçons Tout le monde se frotte l'un contre l'autre comme des phoques contre un bloc de glace et se dit au revoir à la manière des esquimaux		
1'	Rituel Rituel de séparation et salutations	Tout le monde forme un cercle	