



## J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 10

# Se suspendre comme Tarzan

### Auteur

Claudia Harder, cheffe de discipline J+S Gymnastique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8-10 ans  
Taille du groupe 8-20 enfants  
Env. du cours Pas de spécificités particulières  
Aspects de sécurité Assurer les engins, consignes claires

### Objectifs/But d'apprentissage

S'accrocher et se suspendre de plusieurs manières aux engins.

### Indications

La mise en place du matériel demande du temps et doit être organisée de manière efficace. Impliquer les participants du cours.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Salutations et explication du déroulement de la leçon</b> Explication de l'installation des engins aux enfants	Installation des engins: afficher le plan, 1 carte illustrée par station. 2-4 enfants montent une station ensemble. Sitôt terminé, ils peuvent passer à la station suivante ou aider leurs camarades.	
5'	<b>Chat perché</b> 1-2 chasseurs. Celui qui est suspendu à un engin ne peut pas être attrapé. <b>Variante:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 enfant seulement par engin.</li><li>• 2 enfants ne sont protégés que s'ils se touchent en étant suspendus.</li><li>• Les pieds doivent être plus haut que le derrière.</li><li>•</li></ul>	Les chasseurs sont reconnaissables par des signes distinctifs (sautoirs)	2 sautoirs
5'	<b>Attraction des molécules</b> Les enfants marchent en musique à travers la halle. Lorsque la musique s'arrête, ils regardent le moniteur. Celui-ci leur indique avec les doigts le nombre d'enfants par engin (3 doigts = 3 enfants par engin). Les groupes incomplets et/ou l'enfant qui ne trouve pas de place doivent réaliser un gage (par ex.: toucher tous les engins). Les autres enfants restent suspendus pendant ce temps. <b>Variante:</b> Diversifier les manières de se déplacer (courir en arrière, sautiller, à 4 pattes,...). Adapter le tempo de la musique.		CD



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
35' 5'	Se suspendre aux engins, démontrer et expliquer les exercices, puis laisser s'exercer.	Former des groupes de 3-4 5' d'exercices par station	
6x5'	<p>Stations:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barres parallèles</b> <b>Pingpong</b> Monter à l'appui bras tendus et faire un mouvement de pendule entre les 2 chambres à air. <b>Transport de balles</b> A est suspendu aux barres par les bras. Son corps est raide comme une planche. B soutient les jambes de A et pose une balle en mousse sur son ventre. A avance en utilisant ses mains avec l'aide de B, jusqu'à la fin des barres sans perdre la balle. Changer les rôles.</li> <li>• <b>Espaliers</b> <b>Combat de mains</b> A et B se tiennent par une main sur la première marche des espaliers. A l'aide de leur main libre, ils essaient mutuellement de se faire lâcher prise. <b>Avec toute sa force</b> A se tient avec ses 2 pieds sur la première marche des espaliers, le corps tourné contre la paroi. Les deux mains sont à hauteur d'épaules. B attrape les hanches de A et essaye de le faire lâcher prise.</li> <li>• <b>Perches</b> <b>Transport de balle</b> Se suspendre entre deux perches et lancer 5 balles dans une caisse avec les pieds. B fournit les balles. <b>Se balancer</b> Essayer de grimper aux perches par un balancement rythmé gauche/droite.</li> <li>• <b>Barre fixe</b> <b>Combat de singes</b> Barre fixe à hauteur de saut (1m50). A et B se suspendent et essaient de se faire lâcher prise mutuellement. <b>Le monde à l'envers</b> Barre fixe à hauteur des épaules. Faire le cochon pendu et lancer 5 balles dans un caisson à balles</li> <li>• <b>Anneaux</b> <b>Le sécateur</b> Se suspendre aux anneaux et croiser les jambes en ciseau. <b>La tête à l'envers</b> Mettre les jambes dans les anneaux jusqu'aux genoux la tête en bas. Appuyer les mains sur le sol. Transporter des sautoirs d'un cône à l'autre.</li> <li>• <b>Cordes</b> <b>Tarzan</b> Se balancer d'un caisson à l'autre. <b>Atteindre la cible</b> Départ d'un caisson, une balle en mousse entre les pieds et viser la caisse 5x.</li> </ul>	<p>Fixer les barres le plus bas possible, les assurer avec des matelas. Accrocher 2 chambres à air élastiques à une distance de 30 cm environ.</p> <p>Assurer le reck avec des matelas, évent. faire uniquement le cochon pendu</p> <p>Le partenaire assure au niveau des mollets.</p>	<p>2 chambres à air 1 balle en mousse Barres parallèles Matelas</p> <p>Espaliers Matelas</p> <p>Perches inclinées Balles Caisson de balles Matelas</p> <p>Reck Matelas Balles</p> <p>Anneaux balançant Matelas Cônes Sautoirs</p> <p>Cordes Matelas 2 caissons 5 balles en mousse</p>

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Attacher les pieds de 2 enfants avec une corde à sauter. Qui parvient à enjamber tous les engins? Ordre de passage libre.		Corde à sauter
7' 3'	<p>Ranger tout le matériel</p> <p><b>Etoile de mer</b> Former un cercle et se numéroter par 2. Tous les enfants se donnent la main. Tous les numéros 1 se rassemblent vers le milieu du cercle et simultanément, tous les numéros 2 reculent à l'extérieur. Changer de rôle.</p>	<p>Chaque groupe range la station à laquelle il travaillait. Ceux qui ont terminé aident les autres.</p> <p>Cercle</p>	