



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

## Rouler en avant

### Auteur

Sabrina Hofer, experte J+S-Kids et enseignante d'éducation physique

### Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-7 ans  
Taille du groupe 10-15 enfants  
Env. du cours Salle de gymnastique  
Aspects de sécurité Placer des tapis sous les agrès / ranger les agrès inutilisés (par ex. chariot de tapis)

### Objectifs/But d'apprentissage

- Les enfants expérimentent les différents mouvements de rotation de manière ludique.
- Les enfants sont capables de réaliser seuls des rotations avant dans des conditions simplifiées.
- Les enfants sont capables de réaliser la roulade avant avec aide.

### Indications

Les enfants avancés peuvent essayer de rouler en avant en passant par l'appui renversé sur les épaules (chandelle), c'est-à-dire de ne pas rouler simplement en «petit paquet» (culbute), mais, au début de la rotation, d'ouvrir légèrement l'angle torse-jambes tendues pour tendre à la chandelle. Les bras restent toujours près des oreilles, le haut du dos toujours rond.

Selon le temps à disposition et le niveau des enfants, l'enseignant peut soit supprimer l'exercice «Cuire des spaghettis» ou l'exercice «Course d'espaliers», soit combiner différentes formes d'exercices.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Chasse aux tortues</b> 2-3 chasseurs doivent attraper le plus grand nombre de tortues (enfants) en 30 secondes. Si un enfant est touché, il doit sauter sur une île (tapis) et se balancer en position recroquevillée jusqu'à ce qu'un camarade le libère en lui touchant les pieds. 3-4 manches avec de nouveaux chasseurs.  Variante: Aider l'enfant touché à se relever en le tirant légèrement par les mains. Il est interdit de se relever en prenant appui sur le sol avec les mains.	Tous, 2-3 chasseurs	Sautoirs pour les chasseurs, tapis

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Cabrioles de kangourous</b> Les enfants se déplacent librement ou sautent comme des kangourous avec une balle molle dans les mains. Lorsqu'ils arrivent devant un tapis, ils coincent la balle entre le haut du corps et les jambes et effectuent 1-2 rotations autour de l'axe longitudinal.  Variante: tapis orange = rotation à droite; tapis bleu = rotation à gauche	Tous, ¼ de la salle	Env. 6 tapis (deux couleurs), petites balles molles
15'	<b>Cuire des spaghettis</b> Chaque enfant reçoit une marmite (cerceau) qu'il dépose à un endroit sûr. Après chaque exercice effectué, il peut prendre un ingrédient (sautoir placé près du poste) et le mettre dans sa marmite. Dès que le cerceau contient un nombre défini de sautoirs, l'exercice est interrompu ou peut être recommencé. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Rouler 2x en avant, 2x en arrière aux anneaux</b> (sautoir jaune = spaghettis)</li> <li>➤ <b>Rouler en avant/latéralement sur un plan incliné</b> (sautoir rouge = sauce tomate)</li> <li>➤ <b>Rouler en avant depuis le banc suédois</b> Poser les genoux à l'extrémité du banc suédois, appuyer les mains sur le sol, rentrer le menton et regarder la photo du plat (spaghettis dans une assiette) collée sous le banc. (sautoir vert = basilic)</li> </ul>	Seul ou par deux  Avec aide selon le niveau des enfants  Ce poste est surveillé par le moniteur: il assure les enfants avec les prises correspondantes et donne un feedback. Il se situe de manière à pouvoir observer les autres postes.	Cerceaux, sautoirs pour les postes (rouges, jaunes, verts)  Anneaux et tapis posés dessous  Tapis de 16cm posés sur un tremplin Reuther ou banc suédois  Banc suédois, photo de spaghettis, ruban adhésif, tapis
10'	<b>Course aux escaliers</b> Chaque enfant reçoit un sautoir accroché à l'escalier le plus bas. Après avoir réussi les trois postes décrits ci-dessous, le sautoir peut être monté d'un escalier. L'exercice ne se dispute pas sous forme de concours et dure jusqu'à que les sautoirs sont fixés à l'escalier le plus haut ou à un escalier défini. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Franchir la rivière</b> (développe la force d'appui) Poser les pieds sur un banc suédois et les mains sur un deuxième banc disposé prallèlement au premier et se déplacer latéralement (attention: éviter le dos creux!)</li> <li>➤ <b>Rouler en avant à partir d'un plan surélevé</b> Répéter 2x.</li> <li>➤ <b>Rouler en avant avec une aide lors de l'élan</b> Rouler en avant sur le sol avec l'aide du moniteur.</li> </ul>	Seul ou par deux  Aussi possible avec un seul banc (appui sur le sol avec les mains)  Possibilité de combiner les deux postes pour réduire le matériel nécessaire	Sautoirs de différentes couleurs  1-2 bancs suédois en parallèle  1-2 bancs suédois ou parties supérieures de caisson (2 éléments), tapis en mousse  Tapis en mousse, mini-trampoline





#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Ranger la matériel	Tous	
10'	<b>Dessiner des animaux</b> Tous les enfants s'asseyent en cercle l'un derrière l'autre. «Savez-vous quel autre animal peut se mettre en boule comme la tortue?» Les enfants peuvent nommer un animal l'un après l'autre (par ex. singe, panda, hérisson, escargot), qu'ils essaient de dessiner sur le dos du camarade assis devant eux.	Tous	