

Introduction à la gymnastique aux agrès ((Numéro))
Avec barres parallèles couchées

Auteur

Gilliéron Jean-Marc : expert agès / artistique et kids Maître d'éducation physique UNI-EPF
Lausanne

Conditions

Durée ≥ 60 minutes
Niveau x simple moyen difficile
Âge 5 ans
Taille des gp Max : 16 enfants
Env. du cours Salle de gymnastique
Aspects de sécurité La manipulation des engins (coucher les barres parallèles) doit se faire par un adulte

Objectis/But d'apprentissage

Développer l'esprit de créativité des enfants
Développer l'agilité et le sens de l'équilibre
Familiariser l'enfant aux premières formes d'appui
Développer l'entr'aide

Indications

Les barres parallèles sont couchées et représentent une « maison ». La leçon consiste en une sorte d'histoire mimée dont le thème est la maison. Le moniteur exploitera donc ce thème en fonction de ses idées mais avec le souci de répondre aux objectifs d'apprentissage. Les enfants trouveront également eux-mêmes des solutions que le moniteur exploitera de manière positive. On placera au maximum 4 enfants par « maison ».

Contenu

MISE EN TRAIN en musique, cadences marche ou/et course

Objectifs: Familiariser l'enfant au rythme musical
Être capable de frapper le rythme dans les mains
Développer l'oreille musicale: discerner la fin de chaque phrase mélodique
Préparer fonctionnellement le corps

A B C D E

	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	A	B	C	D	E
0	Ecouter la musique et taper le rythme dans les mains	Les enfants sont disposés en ordre libre		0	0	0	0	3
	Se déplacer librement au rythme de la musique	Les enfants sont disposés en ordre libre		2	1	2	0	2
	Idem, mais au signal, marcher ou courir sur place, selon la musique	Les enfants sont disposés en ordre libre		2	1	2	0	2
	Idem, mais taper dans les mains lorsque l'on est sur	Les enfants sont disposés en ordre libre		3	1	2	0	3

	place											
à	Expliquer le système de la phrase musicale identique à la phrase grammaticale (les points en fin de phrase)	Les enfants sont disposés en ordre libre						0	0	0	0	0
	Ecouter la musique et lever la main chaque qu'il y a un „point“	Les enfants sont disposés en ordre libre						0	0	0	0	2
	Effectuer en alternance une phrase sur place et une phrase en avançant	Les enfants sont disposés en ordre libre						2	1	2	0	2
	Idem, mais pendant que les filles restent sur place, les garçons avancent et inversement	Les enfants sont disposés en ordre libre						2	1	2	0	2
5'	Les enfants cherchent des solutions en exploitant la phrase musicale											
	Sans musique											
5'	Renf. du dos: assis en tailleur, inspirer en tendant les bras au-dessus de la tête, expirer en baissant les bras: 5 à 10x; puis stretch.: rester en tailleur et arrondir le dos: 15''	4 enfants par barres //, assis à l'intérieur de la « maison »	Barres // couchées					0	3	1	2	0
	Renf. abdos sous forme de jeu: pos, assise: prendre un sautoir avec les pieds et le jeter à l'int. ou à l'ext. de la « maison » :20''; puis stretch.: se coucher sur le dos et s'étirer	2 enf, à l'int. et 2 enf. à l'ext. de la « maison » :après 20'', compter le nbre de sautoirs à l'int. et à l'ext. Ceux qui en ont le plus ont gagné	Barres // couchées 2 sautoirs par enfant					1	3	2	0	2
à	Assouplissement des poignets: dessiner des lettres ou/et des chiffres avec le sautoir; id. avec l'autre main (veiller à mobiliser particulièrement le poignet)	Les 4 enf. sont à l'extérieur de la « maison »	Barres // couchées 1 sautoir par enfant					0	0	0	4	2
15'	Renf. des bras (force d'appui): se déplacer en appui couché dorsal (à 4 pattes dos vers le sol); puis stretch.: étirer les triceps (coude fléchi au-dessus de la tête, main sur la colonne dorsale, tirer le coude en arr. avec l'autre main	Les 4 enf. à l'ext. de la « maison », qui fait le plus de tours de la « maison » en 20'' ? Les 4 enf. sont assis en tailleur	Barres // couchées					3	4	3	0	1

PARTIE PRINCIPALE

Objectifs: Développer l'esprit de créativité
Développer l'agilité et le sens de l'équilibre
Développer l'entr'aide

Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	A B C D E				
				A	B	C	D	E
15'	Entrer et sortir de la « maison » : imaginer plusieurs possibilités	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	2	2	1	3
	Qui peut faire le tour de la « maison » sans poser les pieds au sol ?	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	3	2	0	2
	Entrer et sortir par les grands côtés de la « maison » : placer les mains sur la barre sup. et sauter par-dessus en posant ou non le pied sur la barre. Idem du côté du socle	4 enf. par barres // par 2, un enf. saute et le 2 ^e l'aide en étant assis à cheval et en le tenant aux biceps	Barres // couchées	1	3	3	1	2
	Marcher en équilibre sur la barre inférieure, retour en passant entre les 2 montants	4 enf. par barres //	Barres // couchées	0	1	1	1	3
à	Faire le tour du «toit de la maison» : marcher en équilibre sur la barre, le montant et le socle supérieures	4 enf. par barres // par 2, un enf. fait l'exercice, le 2 ^e l'aide en lui tenant le bras si nécessaire	Barres // couchées	0	2	1	1	4
	«Fabriquer le toit de la maison » : maintenir la position avec les 2 mains sur la barre supérieure et les 2 pieds sur le socle supérieur (appui couché facial ou avec une flexion dans les hanches; attention de ne pas cambrer le dos) Idem en se déplaçant longitudinalement; retour en passant entre les 2 montants et en rampant sous les camarades qui font le «toit»	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	4	3	1	2
45'	... + vos idées et celles		Barres //					

provenant des enfants		couchées						
Le moniteur redresse lui-même les barres // puis chaque groupe les range								

PARTIE FINALE avec petites balles






Objectifs: Améliorer la vitesse de réaction et d'exécution

Amener l'enfant à respecter les consignes, particulièrement celle interdisant tout lancer après le coup de sifflet final

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Accentuation					
				A	B	C	D	E	
45'	La bataille des balles:	Former 2 groupes répartis dans chaque moitié de la salle et donner une petite balle par enfant. Au signal, les enfant lancent le plus de balles possible dans le camp adverse; au coup de sifflet stopper les lancés et l'équipe qui a le plus de balles a gagné. Attention: ne pas dépasser la ligne médiane Faire 2 à 3 manches de 3' à 5'	Une petite balle par enfant						
				3	2	2	1	4	
60'	Retour au calme: les enfants sont couchés sur le dos, balle en main, lorsqu'ils sont immobiles, sur le signal du moniteur, ils regagnent la vestiaire	Les enfants sont répartis en ordre libre dans la salle	Une petite balle par enfant						
				0	0	0	0	0	

Explication

Physique

- A  endurance - syst. cardio
- B  Renforcement musculaire
- C  Fortification des os
- D  souplesse
- E  coordination

entraîne

- 0 non-existante
- 1 faible
- 2 moyenne
- 3 marquée
- 4 très marquée

Sauvegarde: Enregistrer le document au format word la désignation suivante:
"disciplinesportive numdeleçon titredelaçon.doc"

Remettre au plus tard jusqu'à fin août par courriel à sylvie.aquillon@baspo.admin.ch