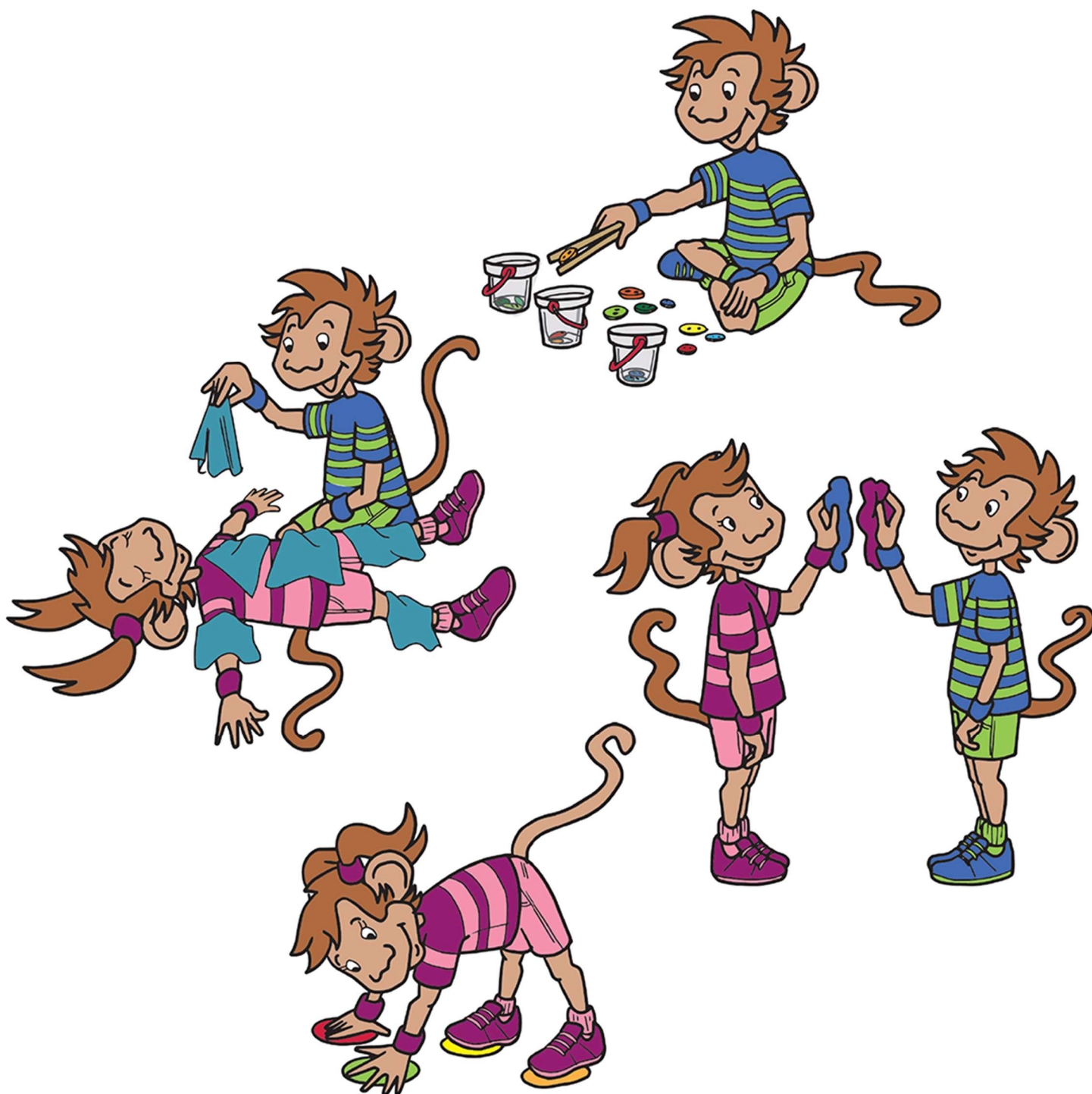


coop

# HITGYMENFANTINE

2024 / 2025





### **Abréviations**

enf. =	enfant
mon. =	monitrice
/ groupe =	par groupe
/ enf. =	par enfant
FSG =	Fédération suisse de gymnastique

Editeur : Fédération suisse de gymnastique

Collaboration : Domain spécialisé gymnastique enfantine

Illustrations : Janine Manns, Aarau

Edition : Janvier 2024

Reproduction : Autorisée pour membres FSG avec mention des sources

## Table des matières

Introduction.....	4
1 Capacité de mémorisation, concentration.....	5
2 Motricité fine et graphomotrice.....	8
3 Souplesse.....	12
4 Perception (sens).....	14
5 Dextérité.....	17
6 Coordination.....	20

## Introduction

En compagnie de Gyma et Gymo, les enfants découvrent des activités supplémentaires qui sont importantes pour les aider à patienter. Ces activités supplémentaires sont réparties dans les catégories suivantes : mémorisation/concentration, motricité fine et graphomotricité, mobilité, perception, habileté et coordination.

### Buts

Le Hit Gym enfantine 2024/2025 comprend un recueil de matière (propositions d'exercices et de jeux) qui permet de réaliser des leçons. Le recueil de matière doit servir à planifier et mettre en œuvre des contenus de cours variés, à permettre de vivre des succès et à organiser des leçons motivantes. Le recueil de matière aide à découvrir les engins à main et à les utiliser de manière variée et ludique.

### Structure

Recueil de matière sur les thèmes mentionnés ci-dessus.

### Déroulement

Les moniteurs inscrivent le groupe à l'aide du formulaire « Inscrive un groupe de gymnastique enfantine » sur [www.coopkituhit.ch](http://www.coopkituhit.ch). Une fois le traitement terminé, le login créé pour la zone de téléchargement est activé.

Au moins 3 à 4 activités supplémentaires doivent être réalisées pour chacun des six thèmes principaux. À la fin, la fiche de poste remplie est envoyée au secrétariat de la Fédération suisse de gymnastique. Tous les enfants des sociétés FSG ayant participé au hit de gymnastique enfantine reçoivent un petit cadeau.


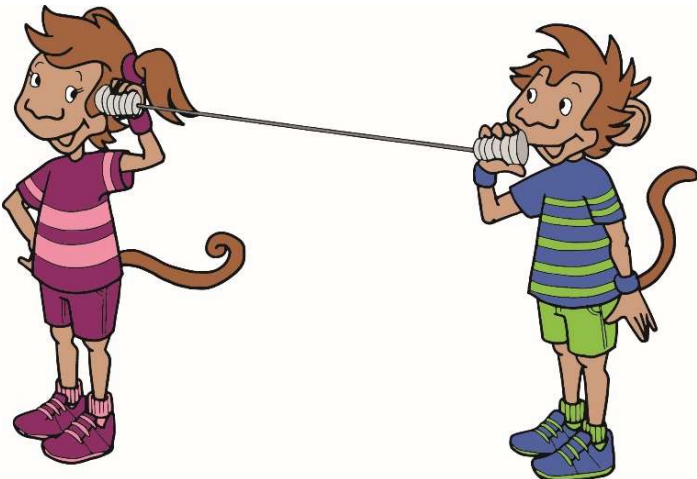


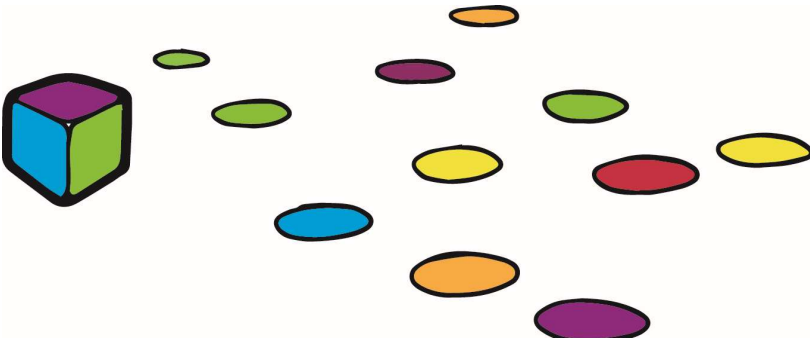
### Organisation de la leçon



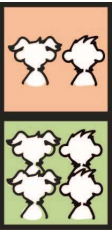

La structure suivante peut aider à organiser la leçon de gymnastique :


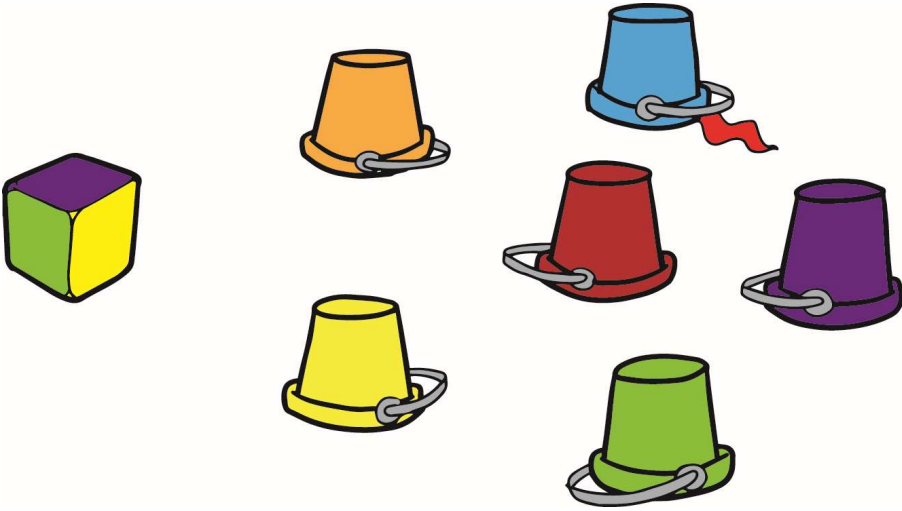

- Introduction et échauffement (physique et psychique)
- Partie principale (approfondir les formes de base du mouvement)
- Retour au calme/Fin de la leçon

# 1 Capacité de mémorisation, concentration




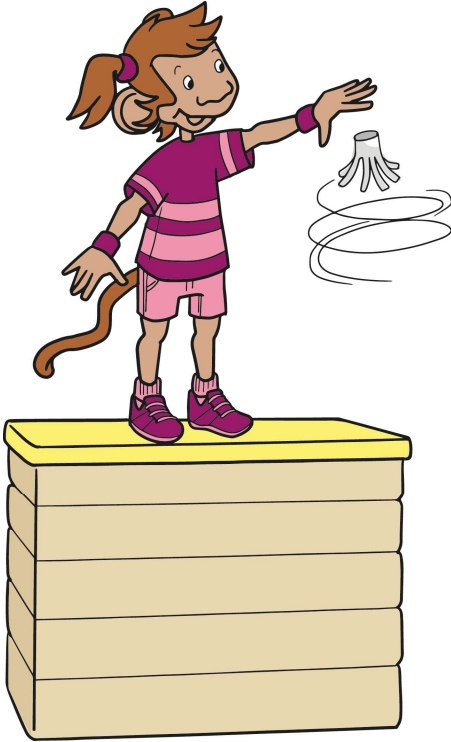


	Description	Matériel
	<p><b>1.1 Téléphone</b>            Les E sont vis-à-vis, la ficelle du téléphone tendue. Un E tire une image d'animal. Par le téléphone il dit son camarade quel animal il doit mimer. Inverser les rôles.</p> <p>Marche à suivre pour le bricolage du téléphone :            Percer un petit trou au fond du pot de yoghourt. Relier les deux pots par une ficelle (3-4 m de long) et la fixer par un petit nœud.</p>  <p><i>Variante :</i>            – Sans images d'animaux, avec cartes des formes fondamentales du mouvement.</p>	<p>2 pots de yoghourt            Ficelle            Images d'animaux</p>
 	<p><b>1.2 Course de ronds à bière</b>            Disposer des ronds à bière de différentes couleurs à travers la salle. Les E reçoivent un dé de couleur. Un E commence à lancer le dé et demande à l'autre de ne toucher avec ses pieds que les ronds de la couleur indiquée par le dé. Intervenir les rôles</p> <p><i>Variantes :</i>            – Toucher tous les ronds à bière de la main.            – Lancer le dé soi-même et toucher le rond à bière correspondant.</p> 	<p>Ronds à bière            Dés de couleur</p>

	<p><b>1.3 Ramasser les ronds à bière</b> Lancer le dé pour savoir combien de ronds à bière il faut ramasser.</p> <p><i>Variante :</i> – Compléter par des obstacles de A à B.</p>	<p>Ronds à bière Dés</p> <p>Obstacles</p>
	<p><b>1.4 Jeu de Kim</b> Poser 5-7 boutons de différentes couleurs ou de différentes tailles sur un foulard. Un E les regarde bien, se tourne ou ferme les yeux. Le deuxième E enlève un bouton. Le premier E regarde à nouveau lequel ou lesquels des boutons ils manquent.</p> <p><i>Variantes :</i> – Remplacer les boutons par différents objets. – Jouer à plusieurs.</p>	<p>Foulard Boutons de différentes taille et couleur</p>
	<p><b>1.5 Seaux en cercle</b> Tous les seaux sont posés à l'envers. Un E peut placer une balle sous un seau. « Mélanger » les seaux en les poussant sur le sol (changement de place) et les placer en cercle. Avec pierre-caillou-ciseau (ou par tirage au sort), désigner l'E qui dira « stop ». Les E courent en cercle à l'extérieur du cercle, dès que l'on entend STOP, tout le monde s'arrête derrière un seau. Les E peuvent alors regarder sous le seau pour voir si la balle est cachée dessous. Celui qui l'a trouvée a gagné, sinon le jeu se poursuit.</p>  <p><i>Variantes :</i> – Peut aussi se jouer avec plusieurs balles. A l'E qui en aura trouvé le plus grand nombre. – Remplacer les seaux par des cônes. Un E cache la balle, l'autre doit faire des tours en courant et peut regarder sous un seau de son choix à chaque tour. Trouvera-t-il la balle en un nombre de tour défini ?</p>	<p>5-10 seaux 1-4 balle(s) (de tennis)</p> <p>Cônes</p>

	<p><b>1.6 Recherche de foulards</b></p> <p>Placer les seaux avec l'ouverture vers le bas. La M place un foulard de couleur sous chaque seau. A tour de rôle, les E lancent le dé de couleurs et vont chercher le foulard de la couleur correspondante.</p> <p>Attention à définir le nombre de seaux qui peuvent être découverts.</p> 	<p>6-10 seaux Foulards Dés de couleurs</p>
	<p><b>1.7 Jeu de cônes</b></p> <p>Trois gobelets identiques. Un des E cache un bouton sous un gobelet. Son camarade les mélange. Celui qui a caché le bouton doit se souvenir sous quel gobelet il l'a caché. Quand il pense l'avoir trouvé, il touche le gobelet. Juste ou faux, surprise en soulevant le gobelet.</p>	<p>3 gobelets identiques 1 bouton</p>












## 2 Motricité fine et graphomotrice









	Description	Matériel
	<p><b>2.1 Hélicoptère</b> L'E monte sur un caisson ou grimpe à l'escalier. L'hélicoptère en pot de yoghourt est mis en rotation par un mouvement de la main et vole dans l'espace.</p> <p>Instructions pour le bricolage : Couper le bord d'un pot de yoghourt en bandes de 2-3 cm de large (du bord et à environ 2 cm du fond). Tirer ensuite les bandes vers l'extérieur et horizontalement.</p> 	<p>Pot de yoghourt Ciseaux</p>
 	<p><b>2.2 Vol de ronds à bière</b> Lancer le rond à bière dans un cerceau depuis une ligne. Lancer avec le poignet à l'horizontale (technique de lancer du frisbee).</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs cerceaux, une couleur de ronds à bière par cerceau.</li> <li>- Les cerceaux sont disposés à différentes distances.</li> <li>- Remplacer les cerceaux par des éléments de caisson.</li> </ul>	<p>Cerceaux Rond à bière</p> <p>Eléments de caisson</p>










 	<p><b>2.8 Rollmops avec billes</b>  Utiliser des petites billes pour faire rouler dans un coin ou contre un mur une bille plus grosse. Les petites billes ne peuvent être que roulées.</p> <p><i>Variantes :</i>  – Délimiter le terrain par des bancs renversés sur le côté.  – Deux E sont assis face à face et essaient de déplacer la grosse bille à l'aide de leurs petites billes (délimitation indispensable).</p>	<p>Billes (grandes et petites)</p> <p>1-2 banc(s)</p>
 	<p><b>2.9 Piste de billes</b>  Construire une piste avec des Kapplas ou des bouts de bois et y faire rouler les billes (utiliser les deux mains en alternance).</p>	<p>Kapplas, bouts de bois, billes</p>
 	<p><b>2.10 Paysage</b>  Sur un grand drap blanc, créer un paysage à l'aide de chiffons ou de foulards en couleur. Prés verts, ciel bleu, soleil, fleurs, maison, etc.</p>	<p>1 morceau de tissu blanc  chiffons  Foulards</p>
 	<p><b>2.11 Suspender la lessive</b>  1 pièce à suspendre (foulard ou chiffon). Se déplacer du point A au point B pour aller chercher 1-2 pince(s) à linge et se déplacer à C pour suspendre la lessive à un étendage.</p>	<p>Pinces à linge, chiffons, foulards, fil pour étendre la lessive</p>
 	<p><b>2.12 Serpent</b>  Accrocher les pinces à linge les unes aux autres. Qui fera le plus long serpent ?</p>  <p><i>Variantes :</i>  – Trier par couleur.  – Éviter d'avoir deux couleurs identiques côte à côte.  – Prendre les pincettes au point A et faire le serpent au point B.</p>	<p>Pinces à linge</p>

	<p><b>2.13 Pétanque avec boutons</b>  Le petit bouton rouge sert de « cochonnet » (but)  Chaque E prend des boutons de la même couleur. Placer le cochonnet sur le terrain. Depuis la ligne de départ, les E essaient les uns après les autres de pousser leurs boutons le plus près possible du cochonnet.</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pousser les boutons de la main droite/ gauche.</li> <li>– Avec un bouton, appuyer sur le bord d'un autre bouton pour le faire sauter. Cf. jeu du seau avec grenouilles en plastique colorées.</li> </ul> 	<p>2x6 boutons de deux couleurs différentes  1 petit bouton rouge</p>
	<p><b>2.14 Slalom de doigts</b>  Installer un slalom avec des gobelets. L'E roule une bille de A à B avec les doigts</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utiliser d'autres objets tels des noix, des noisettes, des cailloux, etc...</li> <li>– Les droitiers essaient d'utiliser leur main gauche et vice-versa.</li> <li>– Se déplacer en marche arrière.</li> </ul>	<p>Billes  Gobelets</p>
	<p><b>2.15 Tri de boutons</b>  Trier les boutons par couleur et par taille à l'aide d'une pince à grillade</p>  <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Soulever les boutons par la boutonnière à l'aide de piques (brochettes, cure-dents).</li> </ul>	<p>Boutons  Pince à grillade</p> <p>Piques à brochettes</p>

## 3 Souplesse



	Description	Matériel
	<p><b>3.1 Pousser les ronds à bière</b>            Debout sur deux ronds à bière, glisser de A à B.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A quatre pattes sur quatre ronds à bière, aller de A à B.</li> <li>– Les mains en appui sur les ronds à bière, se propulser avec les pieds.</li> </ul>	Ronds à bière
		
	<p><b>3.2 Pousser les seaux</b>            Deux E sont côte à côte avec, devant eux, deux seaux. Au signal, les E poussent le seau avec les pieds jusqu'au marquage suivant. Si le seau tombe, recommencer depuis le départ. A celui qui arrivera le premier.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utiliser des gobelets.</li> <li>– Slalom entre des obstacles.</li> </ul>	2 seaux  Gobelets Obstacles
	<p><b>3.3 A la pêche aux billes</b>            A pieds nus, prendre des billes avec les orteils et les transporter dans un cerceau.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prendre autant de billes que possible. A celui qui en aura le plus.</li> </ul>	Billes Cerceaux
	<p><b>3.4 Eloigner les pinces</b>            Un E est debout dans un cerceau, l'autre lui fixe une pince à linge sur les habits. Ce dernier doit l'enlever en faisant des contorsions et la redonner.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'E qui pose les pinces décide avec quelle main elle doit être retirée.</li> <li>– Se tenir dans le cerceau sur une jambe.</li> <li>– Debout dans le cerceau les yeux fermés (ou un foulard sur les yeux).</li> </ul>	Pinces à linge Cerceau  Foulard

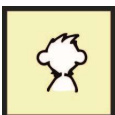


### 3.5 Vol de foulards

Debout dans un cerceau, un E tient un foulard dans chaque main, l'autre essaie de les attraper. L'enfant dans le cerceau peut se tourner dans toutes les directions pour éviter de se les faire voler. Une fois le foulard attrapé, il doit le donner à l'autre E. Changer les rôles dès que les deux foulards ont été attrapés.

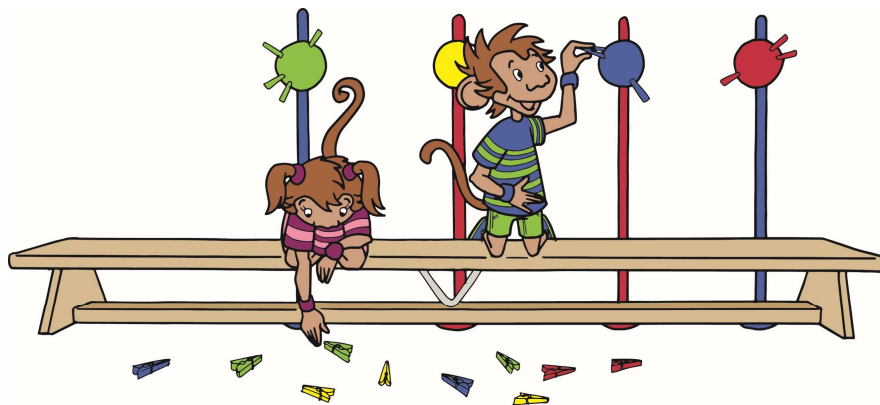


Petits foulards



### 3.6 Magie florale

Fixer des assiettes en carton unies sur des piquets pour former le centre de la fleur. Placer 3-4 piquets sur le long côté du banc. Sur le sol opposé, des pinces à linge sont disposées pêle-mêle, dans les mêmes couleurs que les centres des fleurs. L'E est debout ou à genoux sur le banc et, sans descendre du banc, prend une pince à linge et la fixe à l'assiette de la même couleur. L'objectif est de fixer toutes les pinces à linge sur les bonnes assiettes sans jamais descendre du banc. Attention: Croisement de plusieurs E sur le banc.



1 banc  
3-4 assiettes en carton de couleur  
Pinces à linge assorties aux assiettes  
3-4 piquets



*Variantes* : Il est :




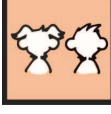

- Interdit de prendre deux fois de suite la même couleur.
- Tendre une ficelle sous le banc et y accrocher les pinces à linge. Cela requiert une plus grande dextérité pour les attraper.
- Enlever les pinces à linge des assiettes et les fixer à la ficelle sous le banc.

Ficelle

## 4 Perception (sens)



	Description	Matériel
	<p><b>4.1 Touche pour voir ...</b> Un E prend une noix, une noisette ou un caillou et le/la dépose dans les mains de l'autre E qui a les mains dans le dos. Celui-ci doit deviner de quel objet il s'agit.</p>	Noix, noisettes, cailloux ou autres objets de la nature
	<p><b>4.2 Vol de foulards</b> Un E est couché par terre, yeux fermés, et recouvert de foulards. Un autre E essaie de voler tout doucement un foulard après l'autre. Si l'E couché peut dire de quelle partie du corps le foulard a été volé, le voleur doit le lui rendre.</p> 	Plusieurs foulards
	<p><b>4.3 Miroir, mon beau miroir</b> Un E se lave avec un gant de toilette, l'autre l'imité comme face à un miroir.</p>  <p><i>Variante :</i> – Rituel du matin : se brosser les dents, se peigner, s'habiller, etc...</p>	2 gants de toilette

	<p><b>4.4 Tri</b>  Trier les boutons selon différents critères :  – Par taille, éventuellement les yeux fermés ou bandés.  – Par couleur, placer dans différents récipients.  – Poser les boutons sur le modèle de couleur correspondant, les associer aux couleurs.  – Trier par quantité, poser des chiffres ou des points de dé (0 à 6) sur le sol et placer autant de boutons qu'indiqué.</p>	Boutons de couleurs, de différentes tailles Modèles
	<p><b>4.5 Reconnaître la taille</b>  Un E ferme les yeux et tend les mains, un autre E lui met un bouton dans chaque main (deux boutons différents). Le premier E doit deviner dans quelle main se trouve le bouton le plus grand.</p> <p><i>Variantes :</i>  – Quel bouton est le plus rugueux ou le plus doux ?  – Quel bouton est le plus lourd ou le plus léger ?</p>	Plusieurs boutons différents
 	<p><b>4.6 Tubes sonores</b>  Remplir des tubes (rouleaux de carton ou tubes électriques) avec du riz, des billes ou des cailloux et bien les refermer. Expérimenter avec différents tubes sonores (bâtons de pluie).  Dans le téléchargement : instructions de bricolage pour bâtons de pluie/bâtons sonore</p> <p><i>Variantes :</i>  – Composer un morceau de musique et jouer devant les autres.  – Remplir deux tubes avec le même contenu (memory des sons).</p>	Bâtons de pluie/bâtons sonore
	<p><b>4.7 Devine voir ...</b>  Une caisse contient différents objets de matériaux variés. Les E sont assis en colonne. Le premier de colonne ferme les yeux. Celui qui est assis derrière lui choisit un objet et touche le dos ou les bras de l'E de devant. Ce dernier doit deviner de quel objet il s'agit.</p> <p><i>Variantes :</i>  – Toucher l'E à différents endroits (pieds, bras et jambes).  – Le même jeu mais en devinant des odeurs avec des épices par exemple.</p>	Plumes Ouate Chiffons, foulards Bouchons de bouteilles en PET





#### 4.8 Attrape cet objet

Un E laisse tomber une plume et l'autre doit la rattraper.



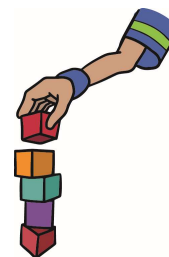
*Variante :*  
– Avec une noix.




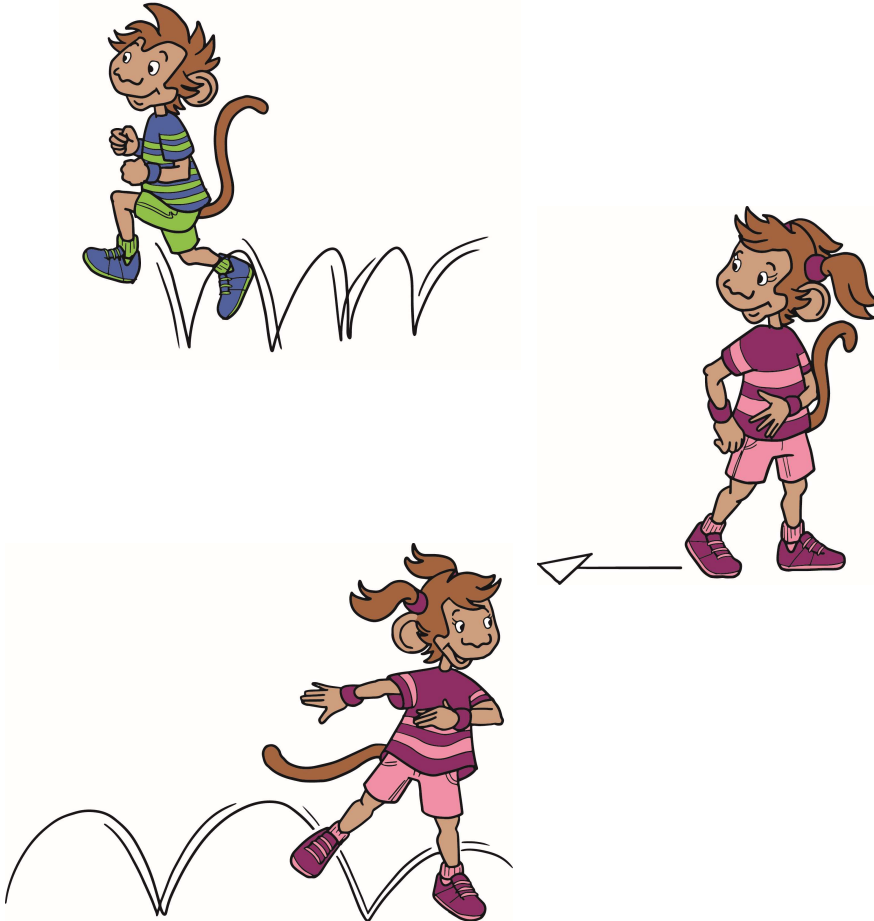
Plumes






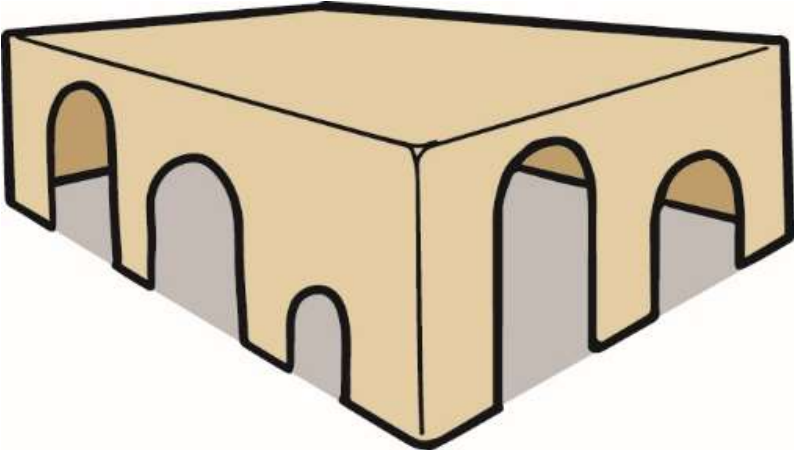
Noix



## 5 Dextérité



	Description	Matériel
	<p><b>5.1 Ping-pong gobelets</b> De nombreux gobelets sont posés sur le sol. Deux enfants jouent l'un contre l'autre, ils se tiennent face-à-face. Le premier E commence. Il lance la balle de ping-pong et essaie de l'envoyer dans un des gobelets. La balle doit rebondir sur le sol avant d'atterrir dans le gobelet. Ensuite, c'est au tour de l'autre E de jouer. Chaque E reçoit un nombre défini de balles. On compte les balles qui sont dans les gobelets.</p>	<p>Plusieurs gobelets Balles de ping-pong</p>
	<p><b>5.2 Attrape balles</b> Attraper des balles à l'aide de gobelets. Un E les fait rebondir au sol; l'autre E les rattrape à l'aide de son gobelet.</p>	<p>Gobelets Balles de ping-pong</p>
	<p><b>5.3 Forêt de gobelets</b> Les enfants se déplacent de A à B dans la forêt de gobelets sans les toucher. Le mode de déplacement est joué au dé (illustrations: se déplacer en avant, en arrière, de côté, sautiller, ramper, à 4 pattes, etc.). Exemple d'illustrations pour le dé dans le téléchargement.</p> 	<p>Gobelets Dés Illustrations</p>

	<p><b>5.4 Parcours d'obstacles</b>  Les E construisent un parcours d'obstacles avec le matériel à disposition. Les gobelets peuvent être recouverts de rouleaux de carton, de journaux, de bâtons de gymnastique. Il en résulte des obstacles de différentes hauteurs et largeurs, et pourquoi pas, un fossé et des parcours de slalom. Les E se déplacent dans le parcours qu'ils ont créé.</p>	<p>Gobelets  Journaux  Différents rouleaux</p>
	<p><b>5.5 Chapeau rond à bière</b>  Les ronds à bière sont posés en équilibre sur la tête de l'E qui se déplace du point A à B où il dépose son chapeau.  A chaque tour, les E emportent un rond à bière de plus (1er tour un, 2e tour deux, etc.). Si un rond à bière tombe, l'E retourne à A.  À la fin du jeu, compter combien de ronds à bière sont arrivés à B.</p>	<p>Beaucoup de ronds à bière</p> 
	<p><b>5.6 Seau d'eau (uniquement dehors)</b>  Chaque enfant reçoit 2-3 seaux remplis d'eau à ras bord. Un E commence à lancer une balle dans le seau de l'autre. Celui-ci la renvoie. Qui a le moins d'eau dans son seau à la fin ?</p>	<p>Seaux  Eau  Balle</p>
	<p><b>5.7 Tour de boîtes</b>  Poser une boîte en carton avec plusieurs ouvertures de grandeurs différentes (portes, avec différents chiffres/points) à une distance de 1 à 2 mètres. Plus l'ouverture est petite, plus le nombre de points est élevé.  <b>But du jeu</b> : faire rouler les billes dans les ouvertures (portes).</p> 	<p>10 billes  1 carton avec ouvertures de différentes tailles</p>



### 5.8 Promener le chien

A préparer Faire un trou au fond du gobelet de yoghourt et y fixer une ficelle. Mettre le gobelet sur une balle de ping-pong (chien), tirer sur la ficelle (laisse) et se promener ainsi avec le chien.

1 balle de ping-pong +  
1 gobelet de yoghourt avec ficelle/par E

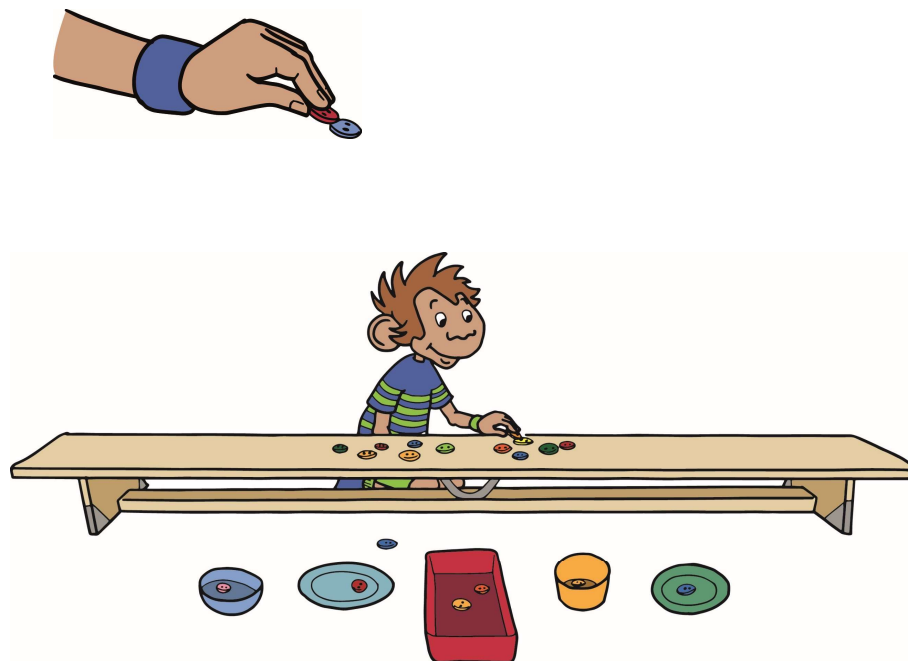
Variante :  
– Slalom



### 5.9 Sauts de puce





Les boutons sont déposés sur un banc. Faire sauter les boutons dans un seau ou dans une/des boîte(s).


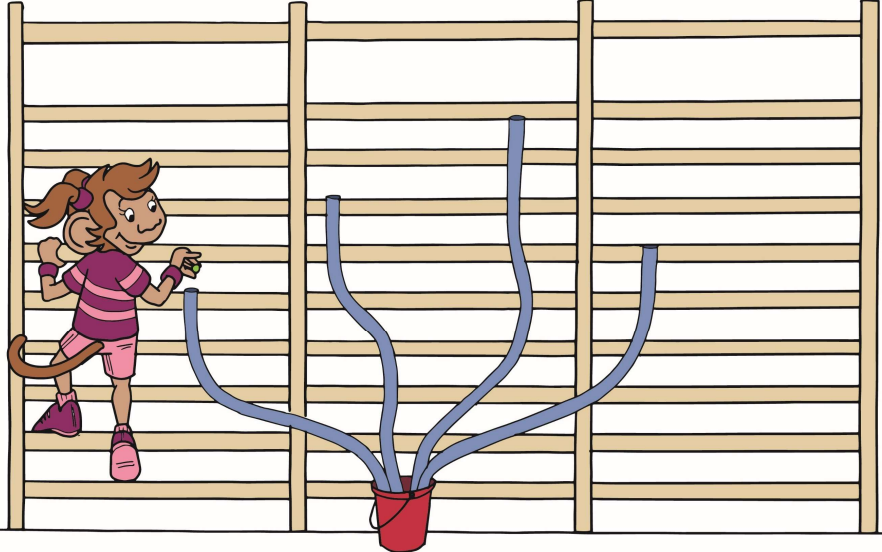



Boutons  
Banc  
Contenants,  
boîtes



## 6 Coordination



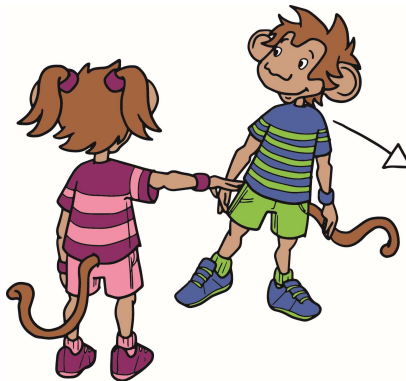
	Description	Matériel
	<p><b>6.1 Mise en boîte</b> Deux E sont debout et se font face. Un E a deux seaux (1 rouge/1bleu par exemple) devant lui. S'il soulève le seau rouge, l'autre E doit essayer d'y lancer la balle rouge (et idem pour bleu).</p>  <p><i>Variantes :</i> – Grands seaux et grandes balles, petits seaux et petites balles. – Remplacer les seaux par des cônes.</p>	<p>2 seaux 2 balles</p>
	<p><b>6.2 Tri de bouchons en liège</b> Une partie supérieure de caisson contient plusieurs bouchons en liège de 5 couleurs différentes. L'E en prend un, effectue un parcours en courant (éventuellement avec obstacles) et lance le bouchon dans le contenant de la bonne couleur.</p>	<p>Un grand nombre de bouchons en liège de couleur 1 partie supérieure de caisson 5 contenants</p>
	<p><b>6.3 Réception de bouchons en liège</b> Attraper les bouchons avec le gobelet. L'E lance le bouchon en l'air et essaie de le rattraper avec le gobelet.</p> <p><i>Variante :</i> – Avant de rattraper le bouchon faire un élément artistique (tour sur soi, taper rapidement le gobelet par terre, passer le gobelet d'une main à l'autre, etc...).</p>	<p>Bouchons en liège Gobelets</p>

	<p><b>6.4 Méli-Mélo de tuyaux</b>          Accrocher des tuyaux électriques aux espaliers et fixer un seau à chaque extrémité. Les E prennent une bille, grimpent sur les espaliers et font glisser la bille dans un des tuyaux.</p> 	<p>Tuyaux électriques de longueurs différentes, seaux, billes</p>
	<p><b>6.5 Dans le sac</b>          Debout sur un banc, un E lance des objets (boutons, bouchons, pinces à linge, etc.) à un autre E. Celui qui attrape tient un sac (en plastique, papier, tissu, grand ou petit) avec lequel il essaie d'attraper les objets.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'E avec le sac est debout dans un cerceau sans en sortir pour rattraper les objets.</li> <li>- Sur un banc à l'envers.</li> </ul>	<p>1 banc          Objets          Sacs</p>
 	<p><b>6.6 Chenille</b>          A quatre pattes, un E a les mains posées sur un chiffon ou une serpillière et les pieds sur un/e autre. Il se déplace ainsi de A à B comme une chenille (s'étirer, se regrouper, s'étirer....).</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en marche arrière.</li> <li>- À deux : le 2<sup>ème</sup> E pose les mains sur le chiffon sur lequel l'E de devant a les pieds (il faut donc trois chiffons).</li> <li>- Les E dos à dos ont les pieds l'un contre l'autre (l'un va en avant et l'autre en arrière).</li> </ul>	<p>Chiffons ou serpillères</p>



### 6.7 Télécommande

Les E se font face à env. 5 m de distance. Le pilote dirige le 2<sup>e</sup> E vers lui en faisant des mouvements de bras.



Neutre



Tout droit



à gauche



à droite



En arrière



Stop

*Variante :*

– Slalom autour des obstacles.

Cônes

Schweizerischer Turnverband  
Fédération suisse de gymnastique  
Federazione svizzera di ginnastica



**Notes:**



# Pour le plaisir de faire de la gymnastique ensemble.

Coop est fière d'être partenaire platine de la Fédération suisse de gymnastique.



**coop**

Pour moi et pour toi.