

DES MOUVEMENTS DE BASE AUX BRANCHES SPORTIVES GYMNIQUES

Bases et exemples pratiques pour l'entraînement avec des
enfants dans toutes les branches sportives gymniques



Table des matières

Remarques sur le manuel	4
Le sport des enfants J+S dans les sports gymniques	
L'enfant au centre	5
Entraînement avec des enfants	6
Compétition avec des enfants	8
Le rôle des parents	9
Soutien du développement moteur des enfants	
Développement des habiletés motrices	10
Des mouvements de base aux branches sportives	12
Développement des mouvements de base	13
Exemples pratiques	
De la forme de base courir à l'appel, l'envol et aux réceptions	14
Des formes de base courir et sauter au saut comme forme d'expression	16
Des formes de base courir et sauter à la course rapide et au saut en hauteur et en longueur	18
De la forme de base «être en équilibre» à l'équilibre sur les mains, les pieds et dans la dynamique	20
Des formes de base tourner et rouler à l'orientation dans l'espace	22
De la roulade et des rotations de base aux rotations autour de l'axe longitudinal, transversal et profond	24
De la roulade et de la rotation aux rotations avec et sur différents engins	26
De la grimpe et de l'appui aux positions clés «appui» et «suspension»	28
Des formes de base «balancer et «élancer» au balancé en suspension et à l'élancé à l'appui	30
Des rythmes et de la danse aux techniques de danse et de gymnastique sans engin à main	32
De lancer et attraper aux lancés droits et ciblés et aux «poussés»	34
De lancer et attraper à lancer, attraper, frapper et dribbler plusieurs objets	36
De la lutte au duel standard	38
De la lutte à l'entraînement musculaire ludique	40
Entraînement de la condition physique chez les enfants	42
Vue d'ensemble des branches sportives gymniques	
De la gymnastique générale aux branches gymniques	47
Plus que les branches gymnastique J+S	48

Remarques sur le manuel

Introduction

Le manuel s'adresse aux moniteurs J+S désireux d'enseigner un ou plusieurs sport(s) gymnique(s) à leur groupe d'enfants J+S, donc à tous ceux qui veulent développer les mouvements de base généraux avec les enfants sans être déjà occupés avec un sport gymnique de compétition. A des fins de compréhension des étapes du développement moteur des enfants dans les branches sportives gymniques, il s'adresse en outre aux moniteurs J+S des catégories d'âge précédentes et suivantes.

Construction du manuel

Le manuel est structuré sur le même modèle que celui recommandé pour les étapes de développement de l'enfant. On commence par le chapitre «**Le sport des enfants J+S dans les sports gymniques**» qui contient les principes de base du sport des enfants J+S. Ensuite, le chapitre «**Soutien du développement moteur des enfants**» décrit le modèle existant du développement de l'enfant et fait la transition vers le chapitre «**Exemples pratiques**» qui montre l'évolution gymnique possible des mouvements de base. Le chapitre «**Vue d'ensemble des branches sportives gymniques**» conclut le manuel en décrivant les sports gymniques les plus répandus dans les sociétés de gymnastique.

Organisation du manuel

Le présent manuel montre la transition entre les formes de base générales du mouvement et les branches sportives gymniques. Ce faisant, il comble le vide entre les brochures disponibles en sport des enfants J+S et les brochures des branches sportives J+S. Comme le graphique ci-après l'indique, il s'appuie principalement sur la brochure «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques» et pose **le principe du développement des mouvements de base** comme base pour tous les sports gymniques J+S.

Sens et but du manuel

Ce qui existe déjà depuis plus de 40 ans pour gymnastique enfantine dans les sociétés de sport actives dans le sport de masse s'adresse de plus en plus depuis quelques années aux branches sportives orientées vers la performance. L'attention se porte désormais de manière accrue sur les entraînements variés conçus pour les enfants. C'est sur les mouvements de base que s'appuient les mouvements gymniques futurs plus complexes. Il faut donc les apprendre et les consolider pour pouvoir ensuite bâtir sur eux. Pour ce faire, les premiers aspects techniques sont introduits par étapes de manière à acquérir les compétences gymniques de base. On comprend par là une «économie» et une «optimisation de l'organisation» des mouvements de base (Knirsch, 2001). L'accompagnement méthodologique et didactique est soutenu par le principe selon lequel le développement de mouvements de base procure surtout du plaisir et ne se contente pas d'être une accumulation de schémas de mouvements.

Cette étape intermédiaire est cruciale pour garantir le développement moteur et psychique des enfants sur le long terme. C'est la raison pour laquelle les étapes intermédiaires possibles sont indiquées à titre d'exemple dans le présent manuel sans aucune prétention d'exhaustivité toutefois. Le manuel s'inspire du principe selon lequel les exemples pratiques présentés ne concernent pas une branche sportive fixe mais que ces étapes de développement peuvent être effectuées par tous les enfants avant même qu'ils ne se décident pour l'une ou l'autre branche sportive. Cela facilitera le changement de branche sportive plus tard et c'est justement ce qui fait des sports gymniques la discipline sportive initiale de base idéale pour tous les enfants.



L'enfant au centre

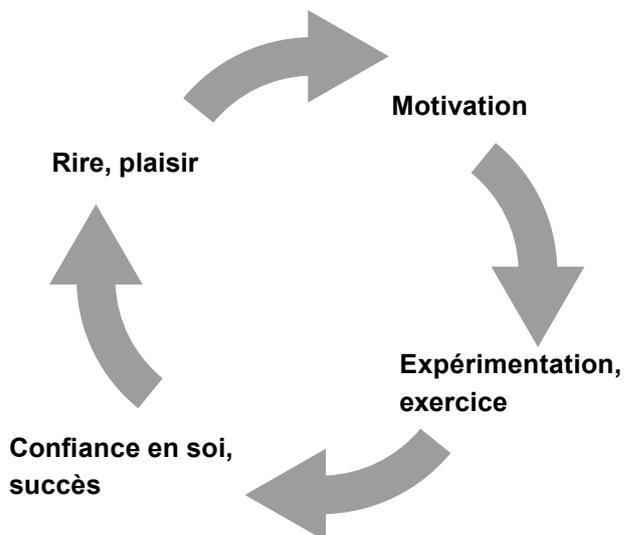
C'est en fonction des enfants et de leurs besoins que tous les cours de gymnastique sont planifiés et organisés. De ce fait, il s'agit donc d'organiser des **cours variés pour les enfants** à condition de connaître leurs besoins. Si les besoins des enfants concernant les cours de gymnastique sont très complexes, ils peuvent se résumer en un concept simple. Les enfants veulent **rire, apprendre et réaliser une performance** dans un environnement sûr et donc assouvir leur énorme besoin d'exercice tout en faisant des expériences. Les mots clés sont les suivants:

Rire c'est avoir du plaisir à bouger ou à vivre quelque chose en groupe

Apprendre c'est faire des progrès tant sur le plan psychique que moteur

Réaliser une performance c'est faire un effort ou être capable d'évaluer sa propre performance

Le contenu de la présente brochure est axé sur l'**apprentissage varié** et la performance, le rire étant sous-jacent. Les exemples pratiques, qui se focalisent sur les principaux points, sont dès lors ludiques et parlent aux enfants.



Source: Office fédéral du sport ©

Le cercle illustre l'influence que la joie peut exercer sur la motivation. Celle-ci permet à son tour d'augmenter la joie grâce à l'exercice et à l'expérience du succès qui peut en découler.

Adapté aux enfants veut aussi dire «correspondant au niveau de l'enfant. Les moniteurs doivent toujours garder à l'esprit que des enfants du même âge n'ont pas nécessairement le même niveau de développement. Savoir reconnaître les différences et accepter la réalité biologique est une condition sine qua non pour pouvoir s'adapter aux besoins et aux caractéristiques des enfants» (Largo, 2008).



Entraînement avec des enfants

Le plus important, c'est d'avoir du plaisir à faire de la gymnastique

Les enfants font de l'exercice plus longtemps et en restant mieux concentrés si les exercices sont ludiques. Si l'on parvient à leur faire apprécier l'exercice on arrivera à les motiver et à les faire bouger de manière plus intensive que par un autre moyen.

Conserver la variété aussi longtemps que possible

Les enfants de cinq à dix ans doivent engranger autant d'expériences que possible pour pouvoir avoir une perception aussi bonne de leur corps que possible. Mieux percevoir son corps permet de faciliter et d'accélérer l'apprentissage des compétences du mouvement.

Connaître un succès sur le long terme

L'introduction trop précoce d'un système de compétition axé sur la performance néglige souvent les principes d'entraînement ci-dessus. Or, le succès sur le long terme permet de tenir compte de ces principes d'entraînement aussi longtemps que possible. Par succès s'entend d'une part les résultats sportifs et, d'autre part, les résultats obtenus par un enfant qui a du plaisir à pratiquer la gymnastique et lui reste fidèle des années durant.

Construction d'un entraînement

Règles et rituels permettent de structurer les cours donnés à des enfants. De plus, le fait de subdiviser en « Mise en train, partie principale et retour au calme » donne un rythme et de la stabilité aux entraînements.

Mise en train 5–20 min

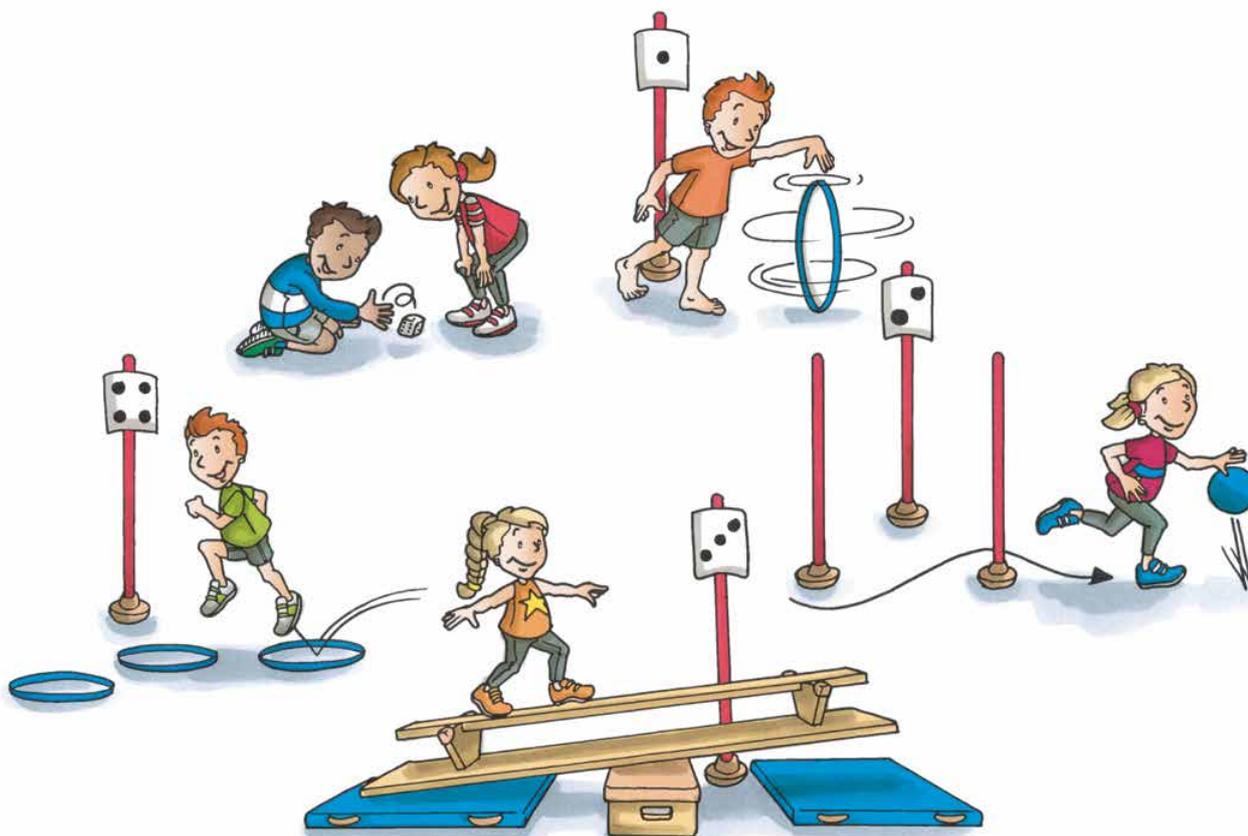
- Bienvenue
- Rituel
- Eveil de la curiosité
- Stimulation du système cardiovasculaire

Partie principale 45–80 min

- Rire, apprendre, réaliser une performance
- Développer les formes de mouvement
- Favoriser une longue période d'exercices
- Veiller à stimuler la bilatéralité
- Condition physique et coordination

Retour au calme 5–15 min

- Rituel
- Etre détendu/calmer
- Bilan
- Annoncer ce qui va suivre pour susciter l'attente
- Dire au revoir



Conseils généraux pour les entraînements avec des enfants

Le terme «entraînement» ne doit pas être compris de manière trop limitée; un «entraînement» qui s'adresse à des enfants se distingue, au niveau de la motricité, surtout par une durée d'exercice élevée et par l'entraînement de la bilatéralité. Le présent manuel fournit des exemples pratiques contenant de précieux conseils et remarques pour les entraînements. Sur le plan méthodologique et didactique, les facteurs suivants sont particulièrement importants pour un entraînement réussi:

Transmission des valeurs

Transmettre le comportement et les valeurs que vous attendez de la part des enfants. Les enfants considèrent le moniteur comme un modèle auquel ils veulent s'identifier autant que possible.

Eveil de l'enthousiasme et possibilité de ressentir un sentiment de satisfaction

Il est crucial que les enfants ressentent de la satisfaction. Les défis et objectifs, qui doivent être adaptés aux aptitudes de chaque enfant, peuvent être élevés.

Relations avec les enfants

- Adopter un comportement respectueux et valorisant
- Féliciter les enfants pour leurs efforts et se servir de leur optimisme (croire que tout est possible)
- Renforcer et soutenir le comportement positif des enfants
- Lors des consignes, recourir aux différents sens des enfants pour travailler leur perception des informations
- Lors des consignes, réaliser une démonstration dans la mesure du possible
- Lors de consignes orales, résumer en étant concis et précis
- Ne pas décrire les variantes de mouvement comme des erreurs mais comme un pas important du processus d'apprentissage
- Formuler positivement les consignes
- Utiliser un langage simple et adapté aux enfants – Les enfants aiment les histoires et les illustrations

Organisation et méthodologie

- Organiser les cours de gymnastique de manière à ce qu'ils soient intéressants, ludiques et plaisants
- Reprendre les idées des enfants et les appliquer dans la mesure du possible
- Adopter aussi souvent que possible une voie d'apprentissage ouverte. Laisser les enfants découvrir et sentir les mouvements sans instructions détaillées.
- Veiller à ce que la durée des exercices et jeux soit courte, l'attention des enfants étant limitée dans le temps
- Travailler avec des rituels et des répétitions pour diriger l'attention des enfants sur ce qui compte
- Convenir des règles communes et les appliquer
- Ne pas laisser traîner du matériel inutile qui pourrait distraire les enfants

Pour être bon, un cours doit être varié et ciblé sur les enfants et il doit tenir compte des différents aspects de la sécurité et de la Charte éthique de Swiss Olympic. C'est la raison pour laquelle les exemples pratiques des pages suivantes sont complétés par des remarques et conseils concrets sur ces thèmes. Leurs symboles:



Conseil pour l'entraînement, comment intensifier la durée de l'exercice et optimiser l'apprentissage des mouvements.



Remarque sur ce qui caractérise un entraînement ciblé sur les enfants.



Remarque sur la *sécurité* et/ou sur la protection de l'*intégrité* des enfants.

Compétition avec des enfants

Les enfants veulent se mesurer et se comparer tout en apprenant de manière ludique à gagner et à perdre. Faire des compétitions leur permet de découvrir un nouvel environnement et, grâce aux expériences positives en groupes, de nouer une relation émotionnelle avec l'exercice. En outre, avoir un objectif de compétition adapté permet d'activer l'entraînement et de susciter la motivation intrinsèque des moniteurs et des enfants. Ce sont tous ces arguments qui légitiment l'existence de compétitions dans le domaine du sport des enfants.

Les compétitions en sport des enfants J+S ne sont légitimes que lorsqu'elles sont variées et adaptées aux enfants. Pour être adaptées aux enfants, elles doivent:

- faire participer tous les enfants et leur apporter de la satisfaction.
- contenir des éléments ludiques et des formes de coopération.

La diversité des compétitions de gymnastique est énorme. Pour accroître leur diversité et les adapter aux enfants il est important de sensibiliser les organisateurs. En effet, il est possible d'adapter les compétitions existantes aux enfants en agissant sur ...

la mise en scène:

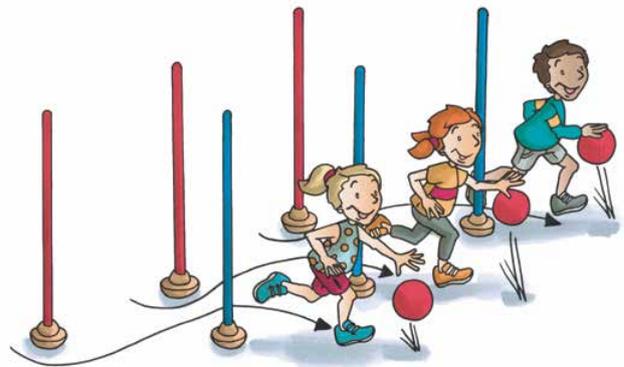
- décerner plusieurs distinctions et pour plusieurs résultats (le plus grand groupe par exemple).
- décerner si possible un prix identique à tous les participants de manière à les encourager à participer.
- décerner les récompenses dans un cadre si possible empreint de fantaisie mais solennel.

le programme cadre:

- auquel tous les enfants peuvent participer.
- qui met l'accent en premier lieu sur le mouvement.
- qui comporte des expériences en groupe pour développer la personnalité.
- qui compte comme «partie de compétition» supplémentaire ou modifiée pour le résultat final.

Formes de compétition pour enfants et petites compétitions en société

Lorsque des compétitions ou formes de compétition sont organisées dans les sociétés, il y a trois éléments clés à prendre en compte pour qu'elles soient adaptées aux enfants: il doit s'agir de compétitions en groupes (coopération), qui soient variées et que le temps de mouvement soit important.



Le rôle des parents

Les parents comme partenaires

Nombreux sont les moniteurs pour qui le contact avec les parents est plus difficile qu'avec les enfants. Or, le contexte familial joue un rôle important, voire décisif, dans les résultats sportifs. Les champions de demain ont besoin de davantage qu'uniquement de bonnes infrastructures, de moniteurs motivés et de sociétés et d'associations fonctionnant bien; ils ont également besoin d'un environnement familial solide qui les soutient.

Voir les parents comme des partenaires

Les enfants sont fortement marqués par leurs parents. Si les missions éducatives primaires sont normalement de leur ressort, l'école joue un rôle important. Au sein du triangle composé du développement de la personnalité, de la formation scolaire et du sport, les parents sont les principales personnes de référence de l'enfant. Le moniteur agit comme partenaire dans l'éducation, respectivement la formation, de l'enfant. En tant que moniteur, vous jouissez de l'avantage inestimable de voir les enfants venir librement vers vous. Profitez de cette chance qui vous est donnée et soyez conscient de la contribution apportée par les parents dans la réussite. Outre les services non négligeables qu'ils fournissent (transport, nourriture et lessive), ils sont là pour leurs enfants et les émotions de ces derniers lorsqu'ils rentrent à la maison après un entraînement qui leur a apporté de la joie, de la déception ou de la colère.

Le moniteur est en tout temps un modèle pour les enfants et il se doit de leur montrer ces valeurs que sont le respect, la politesse et le fair-play. Le sport enseigne aux enfants des leçons importantes pour toute leur vie. Il est important pour les parents que les moniteurs à qui ils confient leurs enfants soient des exemples à suivre.

Intégration dans la vie associative

Intégrez autant de parents que possible dans la vie associative. Les parents seront disposés à aider dès lors qu'ils remarqueront que leur enfant se sent bien dans la société. Idées:

- organiser une soirée des parents
- clôturer l'année en organisant une manifestation familiale
- organiser un entraînement avec les parents où les enfants pourront jouer avec/contre leurs parents
- prévoir une journée de visite des cours
- remercier les parents à la fin de la saison

Que faire avec les «parents à problème»?

Certains «parents à problème» téléphonent toutes les semaines pour se plaindre du niveau des cours; ce sont des parents qui mettent la pression sur leur enfant. Il vous faut avoir beaucoup de patience et de tact social. Expliquez-leur votre philosophie, les règles définies ainsi que le fonctionnement souhaité de la collaboration. Dans le meilleur des cas cela se passe lors d'une soirée des parents ou par écrit dans un courrier que vous aurez rédigé avec l'enfant:

Chers parents

Nous nous réjouissons énormément de cette compétition et sommes heureux de vous compter parmi nos soutiens. Nous nous entraînons avec ardeur et zèle! Nous, les enfants, voulons gagner mais ce que nous voulons surtout, c'est vivre la fascination de la gymnastique! Nos moniteurs nous aident à le faire et nous avons confiance en eux.

Soyez fair-play envers les adversaires, vos dirigeants, vos juges et le public. Ne vous plaignez pas pour chaque note, chaque erreur car c'est démoralisant et cela ne nous aide pas à faire mieux. Les juges ne sont que des êtres humains et l'erreur est humaine. Les mauvaises décisions en font partie et cela ne nous pose aucun problème. Ce devrait être le cas pour vous aussi!

Réjouissez-vous plutôt du nouvel élément que nous avons osé faire, d'une partie réussie ou d'un lancer parfaitement exécuté! Dites-le nous s'il vous plaît après la compétition/jouez avec nous car cela nous encourage encore plus.

Mille mercis pour votre soutien car notre société en a besoin, que ce soit comme bénévole à une compétition ou comme chauffeur.

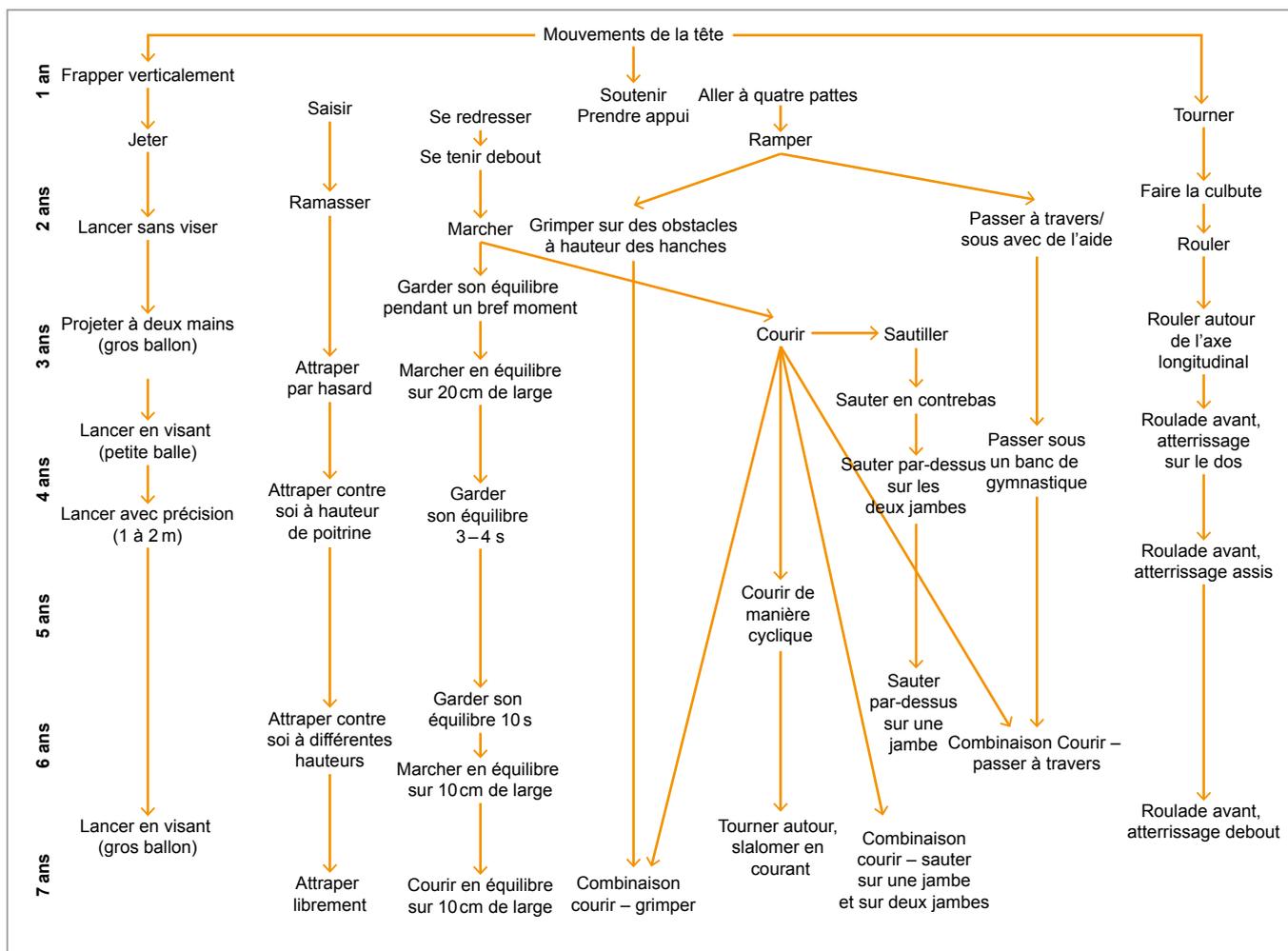
Au nom des enfants

Développement des habiletés motrices

Les formes de base du mouvement sont issues des mouvements de base élémentaires de la petite enfance. Une fois encore, l'activité motrice des sports gymniques découle directement du développement des mouvements de base.

En faisant des expériences de mouvement variées, les enfants accumulent une formation de base motrice idéale ce qui décisif pour leur futur apprentissage d'aptitudes, que ce soit en sport de masse, de performance ou d'élite. On en déduit donc relativement facilement que l'acquisition variée de certains mouvements de base est la condition sine qua non pour l'apprentissage de compétences suivant le même schéma de mouvement.

Les effets de transfert sont plus compliqués à reconnaître et à démontrer. Ainsi, un gymnaste à l'artistique en tirera profit seulement pour ses activités hors gymnastique artistique et d'autres branches sportives au terme de sa carrière avec les mouvements de base lancer/rattraper. Cependant, nous montrons en page 12 comment les gymnastes à l'artistique peuvent en profiter directement grâce aux effets de transfert. Les effets de transfert indirects sont au moins aussi importants. La variété des mouvements améliore la perception corporelle et le sentiment corporel tout en favorisant les processus d'apprentissage cachés de l'équilibre et du rythme. Plus ces facteurs sont marqués, plus l'apprentissage ultérieur de mouvements s'en trouve facilité.



Source: Office fédéral du sport ©

Le développement des mouvements élémentaires (selon Roth, 1982)

Chaque nouveau mouvement s'appuie sur les formes de base de mouvement précédentes. Plus l'expérience en mouvement est grande et plus les formes de base de mouvement sont stables et donc plus les actions motrices ultérieures pourront être complexes. Il est crucial d'acquérir des expériences de mouvement variées dans l'enfance. Le développement de la motricité peut sensiblement varier selon les enfants. L'âge est donc une information indispensable.

Modèle de Développement du sport et des athlètes

L'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic ont mis au point un instrument commun à tous les sports, le «concept cadre pour le développement du sport et des athlètes» ou «FTEM Suisse», qui montre le développement du sport et des athlètes pour toutes les activités des sportifs et groupes sportifs actifs dans le sport de masse comme dans le sport de performance, de l'enfance jusqu'à un âge avancé. Les quatre domaines clés (Foundation, Talent, Elite et Mastery FTEM) constituent les différents niveaux de développement d'un sportif.

La base du développement du sport et des athlètes est posée dans le domaine «Foundation» subdivisé en trois phases, F1 à F3; la présente brochure couvre précisément le domaine F2. Les autres domaines clés ne sont pas développés ici.

F1

Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base

L'accent est mis sur l'acquisition et la consolidation des mouvements de base dans un contexte ludique, sur la découverte des éléments (l'eau par exemple) et sur l'utilisation des engins.

F2

Appliquer et varier les mouvements de base

Les capacités et les compétences de mouvements sont étendues par l'application et la diversification des mouvements de base.

F3

Engagement et/ou compétition dans une branche sportive spécifique

Les sportifs s'engagent maintenant dans une branche sportive et développent des capacités et compétences leur permettant de participer à des compétitions.

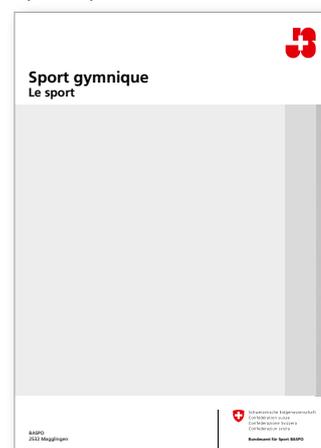
Source: Swiss Olympic ©



Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base

Appliquer et varier les mouvements de base

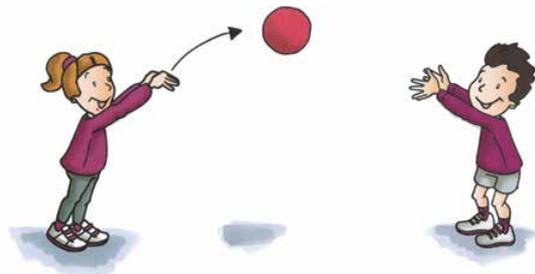
Engagement et/ou compétition dans une branche sportive spécifique



Des mouvements de base Aux branches sportives

Les formes de mouvements possibles décrites dans les deux pages suivantes ne s'adressent pas à une branche sportive précise. Pratiquement toutes les étapes et exercices seront, directement ou non, bénéfiques plus tard pour n'importe quelle branche sportive.

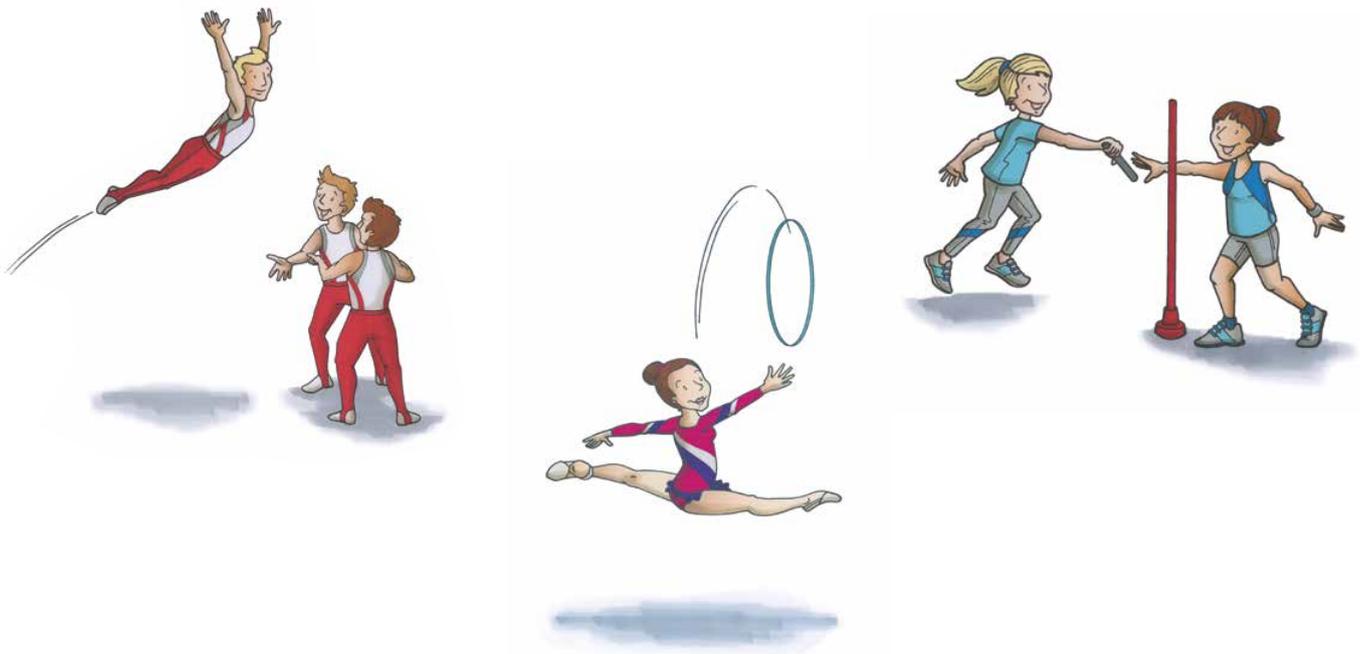
Ainsi, par exemple, le fait de savoir rattraper différents objets est important indirectement pour la gymnastique aux agrès et la gymnastique artistique. D'une part parce qu'il faut saisir et attraper les engins de différentes manières et, d'autre part, parce qu'il est important de savoir estimer la vitesse et la distance des objets par rapport à soi-même pour pouvoir ensuite se déplacer correctement dans l'espace et par rapport aux engins.



Forme de mouvement de base: «lancer, rattraper»



Développement de la forme de mouvement de base «attraper»



«Attraper» dans différents sports

Développement des mouvements de base

Avant de pouvoir continuer à développer les mouvements de base, le moniteur doit connaître les principaux points techniques du mouvement à développer. C'est la raison pour laquelle ceux-ci sont systématiquement donnés avant l'exercice correspondant. Au moniteur ensuite de savoir les transmettre aux enfants en s'adaptant à leur niveau. Les enfants pourront ainsi découvrir par eux-mêmes la forme souhaitée et l'enregistrer durablement. Un jeu connu peut être adapté en fonction de la situation ou un mouvement peut prendre une tournure ludique. Cela passe souvent par l'utilisation de métaphores ou par l'intégration des postures dans de petites histoires racontées aux enfants.

Si, en principe, les principales caractéristiques techniques diffèrent fortement d'un mouvement à l'autre, la gymnastique aux agrès a un dénominateur commun, soit les postures clés du corps (I, C+ et C-). Etant donné que ces abréviations décrivant la position du corps reviennent sans cesse dans le présent manuel nous souhaitons en fournir une explication ici. Les pages 43 et 44 décrivent la manière d'apprendre et d'entraîner ces positions corporelles.



Posture clé I

Allongement maximal de tout le corps. Tous les muscles du tronc, des bras et des jambes sont alors contractés uniformément. Le bassin est droit et se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Posture clé C+

Contraction et mise sous tension de la musculature antérieure du corps, notamment dans la région de la colonne thoracique. Les colonnes thoracique et lombaire s'incurvent en avant. Le bassin bascule en arrière en rétroversion («Le nombril rentre contre la colonne vertébrale») et la tête se place dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Posture clé C-

Contraction et mise sous tension de la musculature postérieure du corps, notamment dans la région de la colonne thoracique. Les colonnes thoracique et lombaire s'incurvent en arrière. Le bassin bascule en avant en antéversion et la tête se situe dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Source: *Gymnastique aux agrès et gymnastique artistique – Bases spécialisées*, p.8,(2017), OFSPO

De la forme de base courir... ... A l'appel, l'envol et aux réceptions

Les sauts sur une ou deux jambe(s) sont fréquents dans les branches sportives comme la gymnastique aux agrès, la gymnastique artistique, l'athlétisme, la gymnastique aux jeux nationaux, la gymnastique et danse, le rhönrad, le volleyball, le basketball, le handball, le football, le patinage sur glace, le plongeon et la natation, pour n'en citer que quelques-unes. Les enfants doivent pour ce faire apprendre à sauter sur une et deux jambe(s). Une étape importante consiste à savoir effectuer un appel d'une jambe pour sauter, en alternant jambe droite et jambe gauche pour obtenir un avantage considérable en termes de coordination.

Les **réceptions** sont tout aussi importantes dans les branches sportives avec des sauts. Dans l'idéal, les réceptions sont exercées avec les enfants avant l'introduction de l'appel. Les réceptions peuvent être exercées sous supervision: sur différentes parties du corps, sur différents supports amortissant si possible.

Sécurité des engins

En travaillant avec des enfants, il faut faire attention à ce que la différence de hauteur entre la surface de course et le mini trampoline ne soit pas trop grande. On peut la réduire à l'aide d'un banc ou d'un tremplin posé devant le mini trampoline par exemple. Réception sur des tapis suffisamment épais et de bonne qualité de manière à ne pas s'enfoncer. Ne pas oublier de fermer les velcro.

Appel sur une jambe

Le décollage sur une jambe s'exécute la plupart du temps avec élan de manière à transmettre l'énergie de l'élan dans le décollage. Il est pour ce faire décisif d'effectuer une course d'intensité croissante. Les erreurs les plus fréquentes consistent à faire des pas visiblement plus petits avant le décollage. Au début du processus d'apprentissage, la vitesse de course peut être réduite. Les principales caractéristiques techniques pour que la phase de vol suivant l'appel soit ample ou élevée sont expliquées en page 19 pour le saut en hauteur et en longueur.

Toboggan de tapis

La forme ludique du «toboggan de tapis» est idéale pour exercer l'appel sur une jambe. Les enfants sautent sur une jambe sur un tapis de 16 cm avant de glisser par-dessus en position assise. La partie glissante du tapis est contre le sol. Il est important de veiller à ce que les enfants s'élancent en courant droit sur le tapis; c'est la raison pour laquelle ils doivent toujours faire le tour d'un marquage en courant.

But

Les enfants courent plusieurs fois sur une jambe pendant ce jeu.

Sécurité

- En principe, les tapis sont prévus pour les réceptions et pour sécuriser les zones de chute. Il s'agit donc d'utiliser uniquement des tapis qui ne sont pas hors d'usage.
- Expliquer clairement aux enfants qu'ils doivent sauter au milieu du tapis pour ne pas atterrir les fesses par terre (mettre une marque).

Variantes

- Varier la position effectuée sur les tapis
- Organiser sous forme d'estafette, deux équipes ou davantage les unes contre les autres
- Favoriser la bilatéralité en changeant de jambe d'appel. Des marques sur les pieds y contribuent
- Marquer le pied de la jambe d'appel avec un sautoir de couleur
- Porter au pied de la jambe d'appel une chaussure d'agrs ou de gymnastique, l'autre pied étant nu

Matériel

- 2 tapis de 16 cm (retourné sur le sol)
- 2 piquets
- Sautoirs (de deux couleurs pour identifier les pieds)

Les jeunes enfants sont particulièrement motivés intrinsèquement et s'exercent beaucoup lorsque les cours sont ludiques et organisés de manière intéressante. Les tâches intéressantes sont celles qui encouragent les enfants mais qui ne les sollicitent pas trop.



Prise d'élan sur deux jambes

L'objectif d'un décollage sur deux jambes est de sauter aussi haut que possible. L'appel sur deux jambes peut s'effectuer avec ou sans élan. Plus la vitesse d'élan est élevée plus il est difficile de la convertir en hauteur. Durant la phase d'apprentissage il est donc important d'augmenter progressivement la vitesse de course pour développer une grande stabilité au niveau du torse, ce qui est nécessaire. L'appel peut en outre se faire activement, les jambes fléchies ou de manière réactive avec des jambes pratiquement tendues.

Saut pieds joints à partir d'un caisson

Deux caissons de trois éléments sont disposés en long les uns derrière les autres. Utiliser un petit tapis ou un tapis de 16 cm pour la réception.

Les enfants courent sur les caissons et, à leur extrémité, sautent en l'air des deux jambes.

Ils effectuent un saut en extension, un saut jambes écartées, un saut groupé, des rotations, un saut freestyle, etc. à partir d'un plan surélevé.

But

Motivés et dans la bonne humeur, les enfants font des sauts pieds joints avec un bref élan.

Variantes

- Coller deux marques au bout du caisson afin de favoriser le saut pieds joints. Les enfants doivent le toucher simultanément lors du saut. Choisir des marquages enfantins avec un sujet joyeux qui les incitera à répéter l'exercice sans devoir y être poussés par le moniteur.
- Ne pas exercer seulement le saut en extension mais aussi d'autres sauts pour susciter l'engouement des enfants.

Matériel

- 2 caissons de 3 éléments
- Petits tapis ou de 16 cm
- Autocollants pour aider



Aider l'enfant à découvrir par lui-même le développement du mouvement voulu. Les enfants apprennent souvent par mimétisme.

Variation dans les réceptions

On peut se réceptionner sur différentes parties du corps (fesses, ventre, dos ou mains) mais on le fait la plupart du temps sur les pieds. Les pieds se posent en même temps et les jambes sont écartées (largeur des hanches). Vu de devant, les chevilles, genoux et hanches forment une ligne. L'angle des genoux et des jambes doit être à peu près identique et au moins égal à 90°. Le haut du corps est redressé et légèrement penché, le nombril rentré contre la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne et le regard est tourné devant soi.

Parcours

Poste 1: depuis les espaliers, sauter sur des tapis de 40 cm.

Poste 2: depuis le caisson (trois éléments), sauter sur des petits tapis.

Poste 3: sauter 3x sur un mini trampoline plat et atterrir sur un tapis de 16 cm.

Poste 4: perches inclinées avec, dessous, un tapis de 40 cm. Réception après s'être lâché de la suspension.

Poste 5: depuis un banc, sauter sur un petit tapis.

But

Les enfants apprennent plusieurs positions de réception et connaissent les principaux points de la réception sur les pieds.

Variantes

Les enfants commencent par effectuer tout seuls les cinq tâches du parcours (sans indication).

- Former ensuite des équipes de 2 et jouer au «Maître et son chien»: un enfant montre l'exemple et l'autre l'imité. Indiquer éventuellement qu'on peut atterrir sur les fesses, le dos, etc. → compilation d'idées
- Lors de l'étape suivante, montrer aux enfants comment se réceptionner correctement sur les pieds. → points importants.

Matériel

Poste 1: espaliers, tapis de 40 cm.

Poste 2: caisson (3 éléments), petits tapis.

Poste 3: mini trampoline (plat), tapis de 16 cm.

Poste 4: perches inclinées, tapis

Poste 5: banc, petits tapis



Des formes de base courir et sauter... ... au saut comme forme d'expression

Ces mouvements de base que sont la course et le saut peuvent se développer de différentes manières dans le monde de la gymnastique. Toutes les formes de sauts permettent aux enfants de faire l'expérience sous forme jouée de l'espace qui les entoure. L'objectif consiste à mettre en place une méthodologie de l'apprentissage dans le domaine artistique, c'est-à-dire de construire une chorégraphie et une force d'expression.

Les modes de déplacement comme la marche, la course, les sauts et les grands pas permettent de varier le rythme, la position des bras et des jambes ainsi que les directions. Ce faisant, tous les facteurs de coordination sont développés. Dans un deuxième temps, les différentes familles de sauts gymniques sont travaillées comme le montre le tableau ci-après:

Technique	Ludique	Départ → But
Soubresaut	Saut «I»	2 pieds → 2 pieds
Cabriole	Saut avec «Lancer de jambe»	1 pied → 1 pied (le même pied)
Jeté	Saut par-dessus la rivière	1 pied → 1 pied (l'autre pied)
Assemblé	Marche– deux pieds ensemble	1 pied → 2 pieds
Sissone	Décollage jambes serrées – réception sur une jambe	2 pieds → 1 pied

Cheville

Le renforcement en profondeur des chevilles est inévitable et soutient la préparation décrite ci-dessus.

- S'exercer sur des supports variés (mous, durs, trampoline, plan incliné)
- Equilibre: sur les 2 pieds, sur un pied, sur la poutre ou sur un banc retourné, sur un ballon, sur des engins d'équilibre, les yeux ouverts et fermés
- Charger les pieds dans plusieurs positions: à plat, orteils vers l'intérieur ou l'extérieur, sur le bord intérieur et le bord extérieur du pied, sur les orteils, sur les talons

Jeté

Les sauts gymniques se distinguent par une forte impulsion donnée par la jambe de saut qui donne un grand élan en haut vers l'avant. Elle est difficile au niveau de la coordination et s'apprend donc en différentes étapes. A la station, commencer par exercer le travail des jambes pendant le saut, mains en appui sur les hanches pour se focaliser sur l'impulsion donnée par la jambe. La capacité à écarter les jambes est distinctive de ces sauts et peut s'améliorer de manière isolée.

Jeté – Saut par-dessus la rivière

Une surface délimitée par deux cordes symbolise une rivière par-dessus laquelle il faut sauter. Appel sur une jambe, réception sur l'autre. Tendre et écarter les jambes en traversant la rivière, le haut du corps reste droit. Le saut peut s'effectuer au sol, sur la poutre ou sur un banc (retourné).

But

Les enfants apprennent à faire une impulsion forte au décollage et peuvent la doser pour le jeté.

Variantes

- Sauter avec élan
- Sauter plusieurs rivières d'affilée
- Elargir la rivière
- Changer de jambe d'appel pour favoriser l'ambidextrie.
- Mouvements spécifiques des bras en sus
- Disposer des obstacles dans la rivière qu'il faut franchir
- Changer la forme et la position des jambes pendant le saut; la hauteur du saut est plus importante que la longueur.
- Combiner les mouvements avant et après le saut

Matériel

- Petits tapis/surface au sol
- Mini-poutre, poutre (basse ou haute), banc retourné, corde
- Alternatives: cube en mousse, partie supérieure de caisson, tapis, etc.



Décollage explosif

Pour effectuer un saut complet, il faut une force explosive marquée et la contraction du corps tout entier. Comme l'appel sur une jambe reste difficile pour les enfants (au niveau de la force), il faut améliorer la force des chevilles, des jambes et du torse. On y parvient en exécutant plusieurs petits sauts et exercices préliminaires combinés avec des exercices de coordination.

Saute-flaques

Des cerceaux et des cordes sont répartis dans la salle. Ils symbolisent des grandes et petites flaques. Les enfants sautent comme des grenouilles dans les grandes flaques tandis qu'ils sautent par-dessus les petites comme des chevaux.

But

Les enfants s'exercent à sauter haut et de manière explosive.

Variantes

- Saut avec pas/course avec la métaphore «sauter par-dessus la rivière»/la rivière s'élargit
- Le saut par-dessus les flaques est une forme ludique qui se pratique aussi avec des arrêts de musique (sauter le plus vite possible dans les flaques)
- Varier la position des jambes durant la phase de vol
- Ordonner les flaques les unes derrière les autres et effectuer un parcours.
- Entraîner la bilatéralité

Matériel

- Cordes, cerceaux
- Images de grenouille, cheval, etc



La représentation corporelle de jeunes enfants ne correspond souvent pas à leurs aptitudes motrices réelles. Il faut donc organiser l'entraînement de manière à ce qu'ils apprennent à mieux se sentir eux-mêmes et à ressentir leurs mouvements.

Les enfants peuvent apprendre et vivre des mouvements variés lorsque, à l'aide d'une image, d'une représentation ou d'un mot on les met en lien avec leur processus interne.

Geler la position en l'air

Pour ce faire il est nécessaire d'avoir une bonne posture et de contracter tout le corps. L'appel explosif intervient juste après l'élan et le mouvement des bras en même temps que le mouvement de saut. Pendant la phase d'envol, le saut doit montrer une forme clairement définie. La réception est contrôlée et initiée avec un Plié. Lors de l'appel et de la réception, étant donné que la charge sur les articulations est très élevée il faut veiller à ce que les chevilles aient une position correcte.

Saut de biche

Disposer une piste de tapis distants d'env. 1–2 m entre eux (fossé). Les enfants sautent par-dessus les fossés, jambes pliées et jambe d'appel tendue. Ils essaient de rester en l'air aussi longtemps que possible en «position gelée» avant de faire au dernier moment le pas pour le saut suivant sur le tapis suivant. Rester gelé entre le dernier tapis et la réception. Se réceptionner en télémark, comme un sauteur à ski.

But

Les enfants se représentent la position durant la phase d'envol et s'exercent à décoller sur une jambe et à se réceptionner.

Variantes

- «Je sais voler», l'enfant qui saute est tenu en l'air par deux camarades et il peut faire son saut de manière optimale (soutenu sous les aisselles).
- En lieu et place de tapis, utiliser des caisses de carton, voire même des enfants couchés par terre. Cela aide les enfants à plier leur jambe active (saut de cerf) et à lever leur jambe de décollage.

Matériel

- Petits tapis



Des formes de base courir et sauter...

... à la course rapide et au saut en hauteur et en longueur

Le mouvement de base «**courir**» se développe pour devenir une course rapide et endurante. Pour une technique optimale, les mouvements nécessaires à la propulsion sont maximisés et ceux inutiles pour la propulsion sont éliminés. Les conditions nécessaires pour une accélération efficace et une course rapide et économique sont ainsi en place. La course rapide sera utile plus tard dans toutes les formes de course et d'élan, que ce soit en athlétisme, dans un sport d'équipe, en gymnastique aux agrès ou en artistique.

Le mouvement de base «**sauter**» se développe et devient un saut en hauteur et/ou en longueur. Pour ce faire, le rythme avant l'appel, un torse stable et des mouvements coordonnés entre bras et jambes sont décisifs. C'est pourquoi cette forme de base permet de transférer ces performances dans presque toutes les branches sportives. Travailler, les sauts aussi hauts et longs que possible porte plus tard au saut en hauteur, qu saut en longueur et au saut à la perche en compétition.

Changement d'exercice

Passer d'un environnement à l'autre permet d'élargir la palette des ressentis et expériences sensorielles. Faire de l'exercice en forêt, sur une place en dur, sur du gazon, de la neige, de la glace, du sable ou sur un sol de salle de gymnastique s'adresse à différentes perceptions sensorielles et pose de nouveaux défis intéressants. Le moniteur doit bien préparer le passage dans un nouvel environnement; les enfants et les parents doivent être renseignés sur les risques au préalable (tiques en forêt par exemple), prendre les habits qu'il faut et avoir des informations sur le lieu. Prendre en outre la liste des numéros d'urgence et une pharmacie avec soi. Définir clairement les règles et l'espace de mouvement pour les terrains inconnus et complexes. Dans la mesure du possible, un groupe d'enfants doit toujours être accompagné par deux moniteurs adultes au minimum.

Afin de pouvoir espérer réussir les exercices de saut en l'air. Plusieurs postes avec différentes hauteurs son mis à disposition.

Course rapide

On augmente la vitesse durant la première phase en augmentant la fréquence des pas. Pour ce faire, il faut une posture corporelle stable, un centre de gravité élevé et l'utilisation parallèle des bras et des jambes sans mouvements croisés. Pour permettre un balancement optimal des bras l'angle des épaules est fixe et les épaules sont relâchées. Après avoir exercé une poussée active au sol, lever rapidement le pied vers les fesses puis lever le genou devant.

Prairie enchantée

Les enfants se déplacent librement dans la prairie enchantée. Dès qu'ils sont touchés par un enchanteur ils sont ensorcelés. Pour se défaire du sort, ils doivent sortir de la prairie et revenir en jeu. Les enfants peuvent se désensorceler aussi en marchant sur un banc (retourné) avec une certaine technique (sur les talons, en levant les genoux aussi haut que possible, en s'allongeant ou en marchant aussi doucement que possible). Chaque mouvement se voit assigner une métaphore ou une couleur avec des postes correspondants pour se désensorceler.

But

Les enfants découvrent les techniques de base pour la course rapide.

Variantes

- Associations possibles pour les sorts:
Cheval: lever les genoux.
Flamand: marcher sur les talons
- Autres désensorcellements: exercices tirés de l'ABC de la course classique, sprint entre deux marquages ou expériences conscientes du contraire (piétiner aussi fort que possible, sprinter avec des pas aussi grands/petits que possible, tendre fortement les bras ou tirer fortement les bras pour le sprint).
- Intégrer les formes techniques dans d'autres formes ludiques

Matériel

- «Baguette magique» de différentes couleurs
- Bancs
- Cônes de marquage



Saut en hauteur

Lors d'un saut en hauteur avec appel sur deux jambes (basketball, saut de grenouille, tremplin), il faut veiller à faire travailler les deux bras. Par contre, lors des sauts sur une jambe, l'attention doit se porter non seulement sur le rythme de l'élan et de l'appel (yam-ta-tam) mais surtout sur les mouvements en élan et leur capacité de fixation dans la phase d'envol. Pour une exécution correcte, le corps doit être entièrement contracté.

Aller s'asseoir sur un caisson

Les enfants prennent leur élan et essaient d'aller s'asseoir sur un caisson en décollant sur la jambe proche du caisson. Les mains ne doivent pas toucher le caisson pour permettre aux bras d'effectuer l'élément de balancer.

But

Les enfants apprennent la technique de base du saut en hauteur.

Sécurité

Toujours laisser les enfants commencer au caisson le plus bas puis augmenter lentement. Poser dès que possible les caissons contre la paroi pour réduire le danger de chute. Alternative: disposer les caissons en forme de T.

Variantes

- Disposer les caissons en cercle de manière à former un circuit avec saut en hauteur similaire à un élan
- Se visualiser être assis «sur un mur» un peu plus haut
- Petit challenge: quelle équipe parviendra-t-elle à faire le plus de sauts possibles assis en une minute?
- Définir plusieurs lignes d'appel
- Toujours entraîner la bilatéralité

Matériel

- Plusieurs caissons ou chariot à tapis bloqué pour adapter les possibilités de surélévation



Saut en longueur

Le saut en longueur se distingue du saut en hauteur surtout par ce qu'il demande une vitesse d'élan plus élevée avec, à la clé, un angle décollage plus plat. La vitesse de l'élan peut varier en fonction des différentes longueurs d'élan indiquées en ayant toujours comme objectif de réaliser l'appel au moment de la vitesse maximum de course. Il faut donc renoncer à de longs élans avec les enfants en bas âge.

L'escalier

Construire un escalier avec une, deux et trois partie(s) de caisson. Disposer un ou deux tapis de 40 cm derrière l'escalier. Après un bref élan, les enfants sautent sur l'escalier en effectuant les deux premiers sauts sur une jambe et le troisième sur l'autre (g-g-dr ou dr-dr-g).

But

Les enfants apprennent la technique de base pour pouvoir effectuer des sauts les uns après les autres. L'exercice sert à développer le rebond et le rythme.

Sécurité

Les premières fois, la distance entre les parties de caisson reste réduite.

Variantes

- Pour les enfants peu expérimentés, préparer l'exercice avec trois parties de caisson de la même hauteur
- Choisir un rythme d'élan classique en guise d'échauffement (g-dr-g, dr-g-dr)
- On peut jouer avec les distances entre caissons. Garder la même distance oblige l'enfant à faire les trois sauts de la même longueur. Le premier pas est souvent trop long et le 2e bien trop court.
- L'escalier s'intègre bien dans un cross en salle et donc dans un exercice d'endurance. Petit challenge: quelle équipe arrivera à faire le plus de «sauts sur l'escalier» en deux minutes?

Matériel

- caissons
- petits tapis
- tapis de 40 cm



Les enfants ont besoin d'être encouragés et stimulés. Inventer des tâches passionnantes de saut sur la devise «Courageux c'est mieux».

De la forme de base «être en équilibre»... ... à l'équilibre sur les mains, les pieds et dans la dynamique

Le mouvement de base «être en équilibre» est important à deux égards: il se développe d'une part en se tenant sur les mains et sur les pieds et, d'autre part, dans un mouvement dynamique. Toutes les déviations de la position d'équilibre doivent être identifiées rapidement et de manière précise puis corrigées par des mouvements fins. En outre, entraîner l'équilibre revient à entraîner la stabilisation.

Pour enseigner au mieux l'équilibre, il faut intégrer tous les sens permettant d'améliorer l'équilibre dans différentes situations. Sans équilibre, impossible de rester debout, de marcher ou d'avoir un bon sens de l'orientation.

Un sens de l'équilibre bien développé est une compétence motrice de base pour apprendre et pratiquer plusieurs branches sportives.

Fiche de prévention des accidents de J+S

J+S a rédigé une fiche de prévention des accidents disponible sur son site internet www.jeunesseetsport.ch/secure Il faut absolument tenir compte des remarques qui y sont contenues dans tous les cours (tenue ou comportement à adopter par rapport aux bijoux et aux cheveux longs par exemple). Les exemples pratiques comportent en outre des formes d'exercices pouvant être effectués avec un niveau de risques bas. Certaines variantes proposées nécessitent l'installation de petits tapis sous les engins par exemple.

Equilibre sur les pieds

Se tenir en équilibre sur les pieds s'effectue de préférence en premier lieu de manière statique, sur un support stable et avec une grande attention. Ensuite il faut augmenter le niveau de difficulté en réduisant la surface de contact. Les yeux restent fixés sur un point fixe au loin. Pendant tout le mouvement, le corps reste idéalement en équilibre. Pour ce faire, il faut contracter les muscles car ce n'est qu'ainsi que l'on arrive à éviter de perdre l'équilibre.

Balance

L'enfant est debout sur une jambe sur le sol. Il lève l'autre jambe en position d'arabesque. Ce faisant, il tend la jambe libre en arrière, le corps redressé. Dès qu'il a trouvé une position stable il lève la jambe tout en se penchant en avant en position de balance. La position finale doit être au moins à l'horizontale. Il est très important de faire l'exercice des deux côtés (bilatéralité).

But

Les enfants arrivent à rester en balance tranquillement.

Variantes

- Sur la partie large ou étroite d'un banc
- Couvercle de caisson ou caisson avec plusieurs éléments (varier la hauteur)
- Plusieurs tapis
- Poutre
- Effectuer le mouvement avec et sans chaussures
- Balance g/dr sur différents engins
- Course en ligne → faire une balance à chaque fois que deux lignes se croisent

Matériel

- Banc, caissons, plusieurs tapis
- Poutre



Plusieurs exercices peuvent être effectués sous forme de circuits ou postes accessoires afin de permettre d'en augmenter la durée et l'intensité.

Equilibre sur les mains

Avant de pouvoir apprendre à faire des exercices la tête en bas, il faut savoir faire les formes de base sur les mains de manière statique de préférence. La condition préalable est une force d'appui marquée, de la souplesse (selon l'élément) et un bon sens de l'orientation. Il est possible d'utiliser un banc, un caisson et des barres pour apprendre les formes d'appui.

Préparation à l'appui renversé

L'enfant commence par la station jambes écartées à une distance mesurée de la paroi, mains au sol, écartées à la largeur des épaules. En poussant avec les pieds ou avec de la force il enrôle le corps pour terminer à l'appui renversé contre la paroi, jambes serrées. Dans la position finale, les poignets, épaules et hanches forment une ligne verticale. Tenir brièvement la position finale. Les pieds et les mains peuvent toucher la paroi pour faciliter l'élévation.

But

Les enfants peuvent tenir l'équilibre sur les mains, tête en bas, et acquérir ainsi les aptitudes nécessaires pour cet élément de base qu'est l'appui renversé.

Variantes

- Effectuer le mouvement sans paroi
- Tendre les jambes durant tout le mouvement à l'appui renversé (poignets, épaules, hanches et chevilles forment une ligne droite)
- De la station jambes écartées ou position groupée à l'appui renversé
- De la station, s'établir à l'appui tendu renversé
- Toutes les variantes sont également possibles à différents engins (petites barres, barres parallèles, poutre, anneaux fixes)

Matériel

- Paroi et petits tapis
- Engins selon variante



Pour des leçons avec des enfants, adapter la méthodologie, la didactique et le niveau des exercices choisis mais également le matériel utilisé.

Trouver l'équilibre dans et à partir de la dynamique

Cet exemple pratique requiert une certaine dose de stabilité du torse, force des jambes, différenciation et sens de l'orientation.

De l'équilibre, effectuer des sauts

L'enfant est debout, stable sur un obstacle. Il saute en bas en effectuant un tour complet autour de l'axe longitudinal tout en contrôlant son équilibre pour bien préparer la réception. Dans l'idéal, le saut se conclut à la station sans pas de correction. La réception correcte est décrite en page 15.

But

Les enfants apprennent à sentir leur corps et arrivent à garder l'équilibre également en mouvement afin de se réceptionner de manière contrôlée.

Sécurité

La hauteur du départ sur une surface fixe correspond au maximum à la hauteur à laquelle l'enfant peut sauter de sa propre force. En choisissant une hauteur supérieure, ne pas oublier de placer des tapis pour la réception.

Variantes

- Commencer par un saut normal, augmenter sans cesse la rotation le long de l'axe longitudinal. Commencer par un 1/2 tour.
- Sauts à partir d'une faible hauteur, yeux fermés
- Sauts en avant, en arrière
- Perturbations extérieures (pousser légèrement l'enfant lorsqu'il est en l'air)
- Réceptions en roulade (entraînement des chutes contrôlées)
- «Chasse» → interdiction d'être pris sur des obstacles ou des tapis

Matériel

- Caissons de 3-4 éléments
- Tapis de 40 cm
- Engins disponibles (cheval d'arçons, anneaux, caissons, table de saut,
- barres parallèles, barre fixe, poutre)
- petits tapis, tapis de 16 cm



Des formes de base tourner et rouler... ... à l'orientation dans l'espace

Les mouvements de base «rouler, tourner» s'effectuent autour de différents axes du corps et favorisent une bonne perception corporelle avec un bon sentiment d'orientation et d'équilibre. Il est nécessaire de savoir s'orienter dans l'espace avec son corps pour pouvoir effectuer ces mouvements de base avec précision puis les développer. Conditions préalables requises pour une bonne orientation dans l'espace: une grande expérience des rotations avec des variations au niveau de l'espace, du temps et de la force. Le premier exemple pratique aborde cette thématique.

Savoir s'orienter avec son corps dans l'espace est important non seulement pour les rotations classiques mais également dans les sports d'équipe où la situation change sans cesse. Les deux exemples pratiques suivants se focalisent donc sur cet aspect. Dans un sport d'équipe, il est crucial de pouvoir percevoir en permanence et estimer de manière globale la position et le mouvement de ses coéquipiers, de ses adversaires, de l'objet et de soi-même. Il s'agit de percevoir non seulement les mouvements de rotation mais tous les mouvements. La situation générale devient rapidement très complexe et il faut donc absolument que les enfants apprennent à reconnaître les mouvements qui conviennent à la situation et réagir de manière appropriée.

Savoir développer le roulé et les différentes formes de rotation permet ensuite un transfert dans presque toutes les branches sportives.

Garder les yeux ouverts, éviter les collisions

Pour éviter les collisions il faut installer des objets visibles (piquets, cerceaux, sautoirs, etc.) pour délimiter le terrain et l'espace. Effectuer lentement les jeux et exercices en groupe ou avec partenaire puis les consolider de manière à ce que les enfants aient le temps nécessaire pour s'orienter et mieux percevoir l'espace et leur corps. Les jeux de recherche de place en cercle ou dans l'espace ainsi que différentes formes d'organisation sont particulièrement bien adaptés pour entraîner l'orientation.

S'orienter pendant et après une rotation autour de l'axe longitudinal

Les quatre phases d'une rotation autour de l'axe longitudinal (préparation, approche de la rotation, rotation, phase finale) et le mouvement de la tête (spot) soutiennent l'orientation et la sensation de la position. En sport, immédiatement après un mouvement de rotation on regarde un point dans l'espace défini au préalable. La position de départ est la phase de préparation pour la rotation et le point d'orientation pour le corps dans l'espace. Lors de la rotation et de la réception il est important de positionner la tête de telle sorte que le regard se tourne aussi vite que possible sur le point de l'espace prédéfini.

Lecture du journal

Faire plusieurs fois le jeu de la lecture du journal avec différentes tâches. Les enfants font librement des rotations autour de leur axe longitudinal, au signal «stop» ils regardent aussi vite que possible l'enfant au journal (spot) et s'immobilisent. Le mouvement peut être adapté (rotation sur la demi-pointe des pieds, roulade de côté, rotation avec partenaire, etc.)

But

A l'aide d'un spot, les enfants apprennent à s'orienter pendant et après une rotation.

Variantes

- Variante: Au signal du moniteur ou du lecteur de journal il faut regarder ou toucher des objets, des points ou différentes images, de manière libre dans l'espace.
- Introduire la technique (phase de préparation d'une rotation, roulade av.)
- Après un mouvement de rotation, regarder un point prédéfini dans l'espace ou sur soi. Exemple: après la roulade av. saut en extension avec le regard tourné vers une paroi.

Matériel

- Journaux
- Images ou points de couleur



Dès qu'un exercice fonctionne, on peut modifier légèrement les mouvements de base et les diversifier. L'exercice reste intéressant tout en favorisant l'apprentissage du mouvement.

S'orienter et se positionner

Pour bien se positionner dans le jeu, il est crucial de savoir s'orienter suffisamment tôt dans le jeu et de percevoir sa propre position dans l'espace. Pour ce faire, il est important de connaître la position optimale par rapport au ballon par exemple. Une position importante dans un jeu est celle qui permet de jouer un ballon dans une direction bien précise. Pour ce faire, l'œil, le ballon et l'objectif doivent former une ligne. De plus, il s'agit d'adopter une position qui permette d'effectuer le mouvement choisi.

Passer le ballon dans un but précis

Trois enfants sont debout dans un triangle et sont distants d'environ 4m. A et B portent des sautoirs de couleur différente, ils sont debout dans un cerceau et tiennent chacun un ballon. C est debout près d'un marquage. A et B en alternance lancent indirectement le ballon à C (le ballon doit toucher le sol devant C). Lorsque le ballon touche le sol le joueur qui l'a lancé dit une couleur de sautoir. C doit passer le ballon au joueur correspondant. Un point est donné si l'on arrive à rattraper le ballon en ayant au moins un pied dans le cerceau. Rotation des joueurs après cinq points réussis.

But

Dans l'idéal, les enfants se mettent derrière le ballon et peuvent le lancer précisément au but.

Variantes

- Reprise sur les avant-bras
- Utiliser des ballons plus légers et plus grands.
- Pression du temps: au groupe qui arrivera à faire le plus grand nombre de passes correctes en un temps donné
- Augmenter la difficulté: effectuer les passes avec l'autre bras, l'autre main.
- Augmenter la difficulté: effectuer une autre tâche avec la passe (frapper dans les mains, toucher le sol, etc.).

Matériel

- Sautoirs de couleurs différentes
- Cerceaux
- Cônes de marquage
- Ballons (mini-balles au poing, ballons de volley, bombes à eau, ballons en mousse, etc.)



Se tourner et s'orienter dans le jeu

Savoir attraper un ballon avec un cône (exercice ci-dessus) demande de bien savoir estimer la trajectoire du ballon de manière à pouvoir se trouver dans une position de réception idéale.

Attraper le ballon à l'aide d'un cône de marquage

Les enfants jouent à 2 contre 2 avec un ballon par-dessus un banc ou un caisson, des barres ou une corde. Tous les joueurs tiennent un cône de marquage dans la main. Le ballon est lancé par-dessus le banc avec un mouvement vers l'avant. Le but consiste à ce que les enfants de l'autre côté puissent le rattraper, directement ou non, avec le cône après un toucher au sol max. Tenir le cône des deux mains pour rattraper le ballon. Celui qui l'a rattrapé le relance dans le terrain adverse.

But

Les enfants savent estimer correctement la trajectoire et ils arrivent à le rattraper avec le cône.

Variantes

- Après avoir joué tous ensemble, jouer les uns contre les autres. Qui aura le plus grand nombre de points?
- Lancer: d'une main, à gauche, à droite, par-dessus la tête, par en bas, etc.
- Rattraper: d'une main, à gauche, à droite
- Après chaque lancer effectuer une rotation autour de l'axe longitudinal et changer de place avec son partenaire
- Intensité: toucher une ligne définie après chaque lancer ou toucher le sol avec la main, le ventre, les fesses, etc.

Matériel

- Bancs, caissons, barres parallèles ou corde
- Ballons que l'on peut attraper avec un cône (en mousse, balle de tennis, petits ballons de handball, etc.)
- Cônes de marquage



Chaque enfant est différent et a une manière préférée de rattraper le ballon. Il faut donc toujours solliciter les différents sens des enfants en veillant à ne pas négliger les capacités vestibulaires et kinesthésiques.

De la roulade et des rotations de base... ... aux rotations autour de l'axe longitudinal, transversal et profond

Les rotations sont maîtrisées dès lors qu'elles tournent aussi harmonieusement et régulièrement que possible autour d'un axe défini. Les axes sont définis comme suit:

Axe transversal

Il forme une ligne allant de l'épaule à l'épaule, de la hanche à la hanche, etc. dans la même direction mais à des endroits différents du corps. Le corps tourne en avant ou en arrière autour de cet axe.



Axe longitudinal

Il forme une ligne allant de la tête aux pieds. Le corps tourne à gauche ou à droite autour de cet axe.



Axe profond ou latéral

Il forme une ligne allant de la partie avant à la partie arrière du corps. Le corps se tourne latéralement à droite ou à gauche autour de cet axe.



Les rotations autour de l'axe longitudinal, transversal et profond se retrouvent dans un très grand nombre de branches sportives. Les expériences variées de rotation permettent de favoriser principalement le sens de l'orientation qui est une condition de base importante dans tous les sports. Les caractéristiques techniques suivantes sont optimisées dans un premier temps:

- **Rotation autour de l'axe transversal:** bien rentrer la tête, se redresser correctement
- **Rotation autour de l'axe longitudinal:** améliorer l'exécution du mouvement en variant.
- **Rotation autour de l'axe profond:** position correcte de la tête lors de la roue.

Installer le plan incliné

Le plan incliné ne doit pas être trop raide. Poser trois bancs correctement aux espaliers et fixer par-dessus les petits tapis de telle manière qu'ils ne glissent pas. Les tapis doivent se trouver à fleur sur les côtés des bancs longs. Si possible passer sur les bancs sans décrocher. Installer obligatoirement encore des tapis après le plan incliné au cas où un enfant n'arrive pas à arrêter la rotation. Si le plan incliné est raide, poser des tapis fins à droite et à gauche.

Roulade autour de l'axe transversal

De la position de départ, station bras tendus en haut, prendre appui sur les mains. S'ensuit une roulade harmonieuse, le dos arrondi au maximum du coccyx à la nuque, la tête rentrée dans le prolongement de la colonne vertébrale. Garder cette position stable pendant tout le mouvement de roulade. Seul l'arrière de la tête touche le tapis. Se relever sans prendre appui sur les mains, devant en haut; pour ce faire, prendre de l'élan à partir de la roulade et poser les pieds aussi près que possible des fesses.

Roulé en avant

Les enfants font un roulé en avant à plusieurs postes. Ce faisant, ils exercent et affinent différentes caractéristiques techniques.

1. Banc: l'enfant se met à genoux sur le banc et effectue une roulade en avant en se focalisant sur l'enroulé correct de la tête.
2. Cheval/mouton: l'enfant est couché sur le ventre sur le mouton et descend en roulant sur un plan incliné. Dos rond obligatoire pour une roulade harmonieuse.
3. Plan incliné relativement plat: roulé en avant et se relever sans les mains.

But

Pendant le roulé en avant, les enfants touchent le tapis uniquement avec l'arrière de la tête.

Variantes

- Varier la position de départ lors du roulé avant: debout, à genoux, couché
- Utiliser différents supports
- Fermer les yeux
- Poste 1: coller des images sous le banc. Pour les voir, les enfants doivent vraiment bien rentrer la tête.
- Poste 1: commencer sur un sol de tapis normaux à partir d'une position debout jambes écartées
- Poste 3: tenir un objet des deux mains
- Poste 3: roulade en arrière, les caractéristiques techniques sont les mêmes. En plus, une pression des mains est importante pour décharger la nuque.

Matériel

- Poste 1: 1 banc, petits tapis
- Poste 2: mouton, tremplin, petit tapis
- Poste 3: 3 bancs, petits tapis, tapis de 40 cm



Rotation autour de l'axe longitudinal

De la position de départ, station avec bras en haut, décoller des deux jambes tout en prenant l'élan avec les bras. L'impulsion de la rotation est produite par le décollage dès lors que c'est le haut du corps qui tourne. Cela produit une impulsion de la rotation autour de l'axe longitudinal. Le saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour s'effectue dans une posture I; ce n'est qu'ainsi que la rotation peut intervenir exactement autour de l'axe longitudinal.

Saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour

Le saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour autour de l'axe longitudinal s'effectue de différentes manières:

1. Rotation au sol sur une ligne
2. Rotation sans utiliser les bras
3. Depuis un banc en sautant en contre-bas
4. Depuis un caisson en sautant en contre-bas sur un tapis de 16 cm
5. Sur un mini trampoline à plat
6. Sur un tapis de 40 cm

But

Cet exercice permet aux enfants d'améliorer l'exécution du saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour par le biais de nombreuses variantes.

Variantes

- Les six exercices différents sont déjà des variantes de l'exercice de base
- Tourner de l'autre côté
- $\frac{1}{4}$ ou $\frac{3}{4}$ de rotation
- Effectuer une rotation autour de l'axe longitudinal avec mouvements de translation en avant, en arrière ou de côté
- Tâche possible: effectuer dix sauts en extension avec rotation autour de l'axe longitudinal et changer de tâche après chaque saut.

Matériel

- Banc
- Caisson (3 éléments)
- Tapis de 16 cm
- Mini trampoline plat
- tapis de 40 cm



La vision aide les enfants à s'orienter dans l'espace. Il faut donc toujours donner des tâches qui sollicitent expressément ce sens.

Rotation autour de l'axe profond avec position correcte de la tête

Au début il est plus facile d'effectuer la roue déjà en station latérale. Une roue s'effectue en passant par une position d'appui renversé (posture I) avec un angle ouvert des jambes. Pendant toute la roue, les bras restent en l'air et les bras collés aux oreilles. Les points d'appui des deux pieds, des deux mains et de nouveau des deux pieds forment une ligne droite. La position finale est latérale. La tête reste toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Roue

Les enfants savent déjà effectuer une roue. Cet exercice leur permet de vérifier la position de leur tête.

Entre cinq et dix images d'animaux, tête en bas, sont affichées sur la paroi à env. 20 cm du sol.

Les enfants sont à env. 1 m de la paroi. Ils font une roue pour observer à chaque fois une image.

But

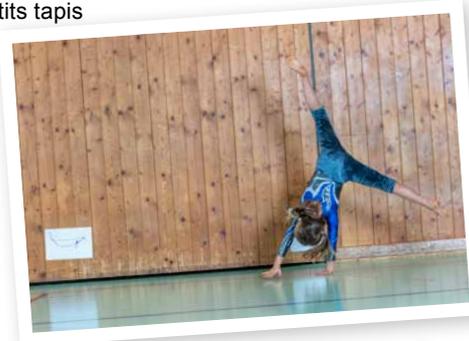
Pendant la roue, la tête des enfants est dans le prolongement de la colonne vertébrale. La paroi ou les illustrations sont collées les aide à garder la direction de la rotation.

Variantes

- Toujours exercer la roue des deux côtés (bilatéralité). Cette tâche sollicite surtout la vision. Cela permet d'améliorer la technique.
- Var. 1: pour les enfants plus grands, remplacer les images par des mots ou des phrases.
- Var. 2: Coller les images entre deux tapis espacés (deux images de chaque côté). L'enfant effectue la roue entre les tapis dressés. Seuls ceux qui font des roues sur cette piste savent quels sont les animaux représentés.
- Var. 3: Les enfants font tous ensemble une roue et s'observent en position d'appui renversé.

Matériel

- 5–10 images d'animaux, bande velcro
- Piste avec deux petits tapis



Pratiquement tous les exercices peuvent être rendus plus faciles ou difficiles par de petits ajustements, de manière à s'adapter au niveau de tous les enfants.

De la roulade et de la rotation... ... aux rotations avec et sur différents engins

L'utilisation ludique avec et sur de grands engins est au centre des attentions au début. De cette manière, les enfants accumulent des expériences de mouvement avec l'engin et ils ressentent le rythme donné par celui-ci. Les premières rotations sont les premières expériences qui renforcent l'apprentissage ludique.

Les rotations avec de grands engins se réfèrent au rhönrad. Les rotations avec plusieurs engins font surtout référence aux rotations à tous les engins. Ici, nous prendrons également l'exemple de la rotation autour de l'axe longitudinal aux anneaux balançants.

Déplacement du poids du corps au rhönrad

C'est en déplaçant le corps que le rhönrad se déplace. On commence par obtenir un léger balancer en déplaçant faiblement le poids du corps puis les balancers sont toujours plus grands jusqu'à pouvoir s'agripper aux prises et y être suspendus. Ensuite, le balancer devient rotation. Pour que l'exercice réussisse, le corps doit rester droit durant tout l'exercice. On peut aussi faire des exercices de familiarisation à la roue sur de grandes roues. Donc, au lieu d'attendre leur roue, les enfants peuvent utiliser les grandes roues et transformer l'attente en exercice.

Rotations avec le rhönrad

Les enfants se mettent côte à côte sur les planches et essaient, en déplaçant le poids du corps, de faire bouger le rhönrad. Les pieds sont posés en «pingouin» sur les planches. Une fois qu'ils arrivent à maîtriser quelque peu l'exercice, ils peuvent choisir des formes et variantes ludiques.

But

Les enfants découvrent la dynamique de la roue et apprennent à tenir en équilibre sur un engin instable.

Sécurité

Au début, appliquer l'aide et la surveillance nécessaire. Toutefois, les enfants doivent dès que possible essayer de faire l'exercice tout seuls. On peut ainsi bientôt passer à une forme ludique. Il suffit d'expliquer aux enfants au préalable comment faire lorsqu'ils perdent l'équilibre.

Variantes

- Balancer en synchrone
- Petit challenge: qui fera le balancer le plus élevé? Qui arrivera à balancer dans le rhönrad le plus grand? Qui arrivera à se tourner durant le balancer?
- Plus difficile: au lieu d'être côte à côte, se mettre en diagonale
- Variante: de la station jambes écartées à la station groupée et position assise sur prise ou échelon, passer de «sa propre roue» à des roues plus grandes.
- Dès que le sentiment de base pour la roue a été développé on peut passer du balancer à la rotation et, avec des rotations à 360°, se plonger dans le monde des enfants la tête à l'envers.

Matériel

- Rhönrads de tailles différentes



Aider, assurer

Lorsqu'un gymnaste est aidé, le déroulement du mouvement est activement suivi par le moniteur. Une position d'aide directe est une action de soutien qui contribue à la réussite du mouvement, instaure la confiance et réduit les craintes. Font partie des aides directes le fait de pousser, tirer, appuyer ou stabiliser selon les cas.

Assurer signifie que l'enfant exécute le mouvement lui-même et que le moniteur est prêt à intervenir si besoin. Pour que la surveillance soit utile et pas perturbante, il faut:

- Connaître la suite de mouvements
- Rester aussi près que possible de l'enfant pour transmettre au mieux la force
- Veiller à assurer sa propre sécurité (station sûre et stable sur un support stable)
- Aider dans la direction du mouvement
- Ne pas bloquer le bras de l'aide entre l'enfant et l'engin
- Assurer le mouvement du début jusqu'à la fin
- Connaître les prises d'aide et les utiliser à bon escient

Les suites de mouvements des enfants sont soutenues (aide) ou accompagnées (surveillance) selon les principes ci-dessus et les prises d'aide sont adaptées en fonction de la situation. Pour soutenir au mieux le processus d'apprentissage des enfants, il est important d'aider aussi rarement que possible mais aussi souvent que nécessaire.

L'ouïe est primordiale pour percevoir son propre rythme. Les signaux acoustiques du moniteur aident les enfants à s'orienter dans l'espace.

Rotation autour de l'axe longitudinal aux anneaux balançants

La position finale du balancé en avant est dans une posture C+. C'est juste avant le «point mort» qu'intervient l'introduction de la rotation autour de l'axe longitudinal avec les pieds, suivie directement par une contraction du corps en posture I. Ce faisant, on rentre le nombril contre la colonne vertébrale pour éviter de creuser le dos. Les bras restent près des oreilles et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Balancé avec ½ tour en avant

Les enfants se balancent en suspension aux anneaux et effectuent un ½ tour à la fin du balancé en avant, au point mort. Comme il faut au début développer l'orientation dans l'espace et le sentiment de rythme, le moniteur donne un signal acoustique (voix ou frapper des mains) qui enclenche l'impulsion de la rotation. Vu le bref temps de réaction, le signal acoustique doit intervenir juste avant le point de déclenchement et doit être annoncé dans l'idéal. Exemple de signal: «Ettttt hop!»

But

Les enfants peuvent compléter le balancé aux engins avec un ½ tour en élan en avant et améliorer le timing de la rotation par l'écoute.

Variantes

- Exercer au préalable les rotations autour de l'axe longitudinal par terre sur une grande surface de contact
- Un bon exercice préliminaire pour les rotations autour de l'axe longitudinal aux anneaux est le mixer: être en suspension à un anneau fixé en hauteur et tourner aussi vite que possible autour de l'axe longitudinal (soleil).
- Il se peut que le signal acoustique pour la rotation autour de l'axe longitudinal soit donné plus tard par les autres enfants. Ils améliorent ainsi leur vision externe.
- Effectuer la rotation les yeux fermés.

Matériel

- Anneaux balançants et petits tapis



De la grimpe et de l'appui aux positions clés «appui» et «suspension»

Suspension et appui sont des mouvements utilisés non seulement en gymnastique artistique mais aussi en gymnastique aux agrès. L'appui est également utilisé dans bon nombre de branches sportives (dans la plupart des sports de combat). Pour le reste, si les transferts vers d'autres branches sportives sont peu fréquents, il existe néanmoins plusieurs transferts indirects. Toutefois la variation permet dans ce cas d'exploiter la parenté des mouvements pour en apprendre de nouveaux (Brochure J+S: L'apprentissage dans le sport des enfants, p.8).

Le déplacement à quatre pattes (quadrupédie) sera la base du développement en vue de l'acquisition des différentes positions clés importantes en gymnastique aux agrès tels que l'appui et la suspension. Au départ, la maîtrise de la quadrupédie permettra à l'enfant de pouvoir alterner les appuis, de grimper et de saisir des objets. On peut noter l'importance de l'évolution de ce mouvement qui permettra à l'enfant de prendre conscience du poids de son corps, de s'agripper (à des anneaux, une barre) mais également de vivre de nouvelles sensations dues à la gravité (lâchés de la suspension, se renverser, etc...).

Utilisation de grands engins

La mise en place des engins est un moment qui peut devenir dangereux s'il n'est pas bien géré. Il convient de préparer et d'entraîner ce moment. L'entraîneur grâce à différents exercices peut apprendre aux enfants à porter des charges en se préservant (dos droit), à adopter une technique de transport efficace en fonction des engins, à ce qu'ils proposent des solutions de transport mais surtout à faire en sorte que chacun assume sa part de travail et applique les automatismes de manipulation. Une chose est sûre: Aucun enfant sur les engins tant que tout le matériel n'est pas mis en place!

Suspension

La découverte de la déclivité permettra à l'enfant de ressentir des phases d'appui. Progressivement l'appui puis l'impulsion des jambes lui permettront de se suspendre et de se balancer. L'intérêt de pratiquer l'appui et la suspension simultanément est que cela permet une grande possibilité de variation d'exercices. Les mouvements comme la grimpe pour s'attacher à quelque chose, sauter pour se suspendre à quelque chose et faire des exercices sur un plan incliné sont primordiaux pour effectuer la transition entre «grimper» et «se suspendre».

Jardin d'escalade – Piste d'engins

Disposer les engins à la suite (piste d'engins). La piste d'engins permet de varier les exercices à faire sans remettre du matériel en place. Il permet également de varier facilement les formes d'appui ou de traction. Au-travers de l'aspect ludique qui est prioritaire, les différentes prises sont travaillées. Une forme d'estafette peut être effectuée dans un deuxième temps (Brochure J+S: Jouer, p.34).

But

Les enfants découvrent la transition grimpe-suspension et varient les formes de prises (corde-barres parallèles-barre fixe)

Sécurité

Installer suffisamment de tapis aux endroits où les enfants n'ont aucun contact avec le sol. Commencer par laisser faire le parcours sans limite de temps ni de pression de compétition.

Déroulement possible et construction d'une piste d'engins

- Grimper à une corde pour monter sur un caisson, marcher sur le caisson, se suspendre sous une barre parallèle haute et avancer jusqu'au caisson suivant, se suspendre sous une barre fixe et shooter un ballon lancé par un camarade entre deux poteaux. Résultat: L'équipe qui a mis le plus de ballon dans la cible a gagné
- Installer des caissons ou un banc retourné sous les barres parallèles pour permettre des pauses
- Varier la taille de la balle à shooter dans la cible
- Ajouter une étape en se suspendant aux anneaux balançants

Matériel

- Petits tapis
- 2 cordes à grimper
- 2 barres parallèles
- 4 caissons
- 2 barres fixes
- 2 ballons
- 4 piquets



Position clé de l'appui

L'appui standard se distingue par les bras tendus et les épaules dégagées. La partie intérieure des coudes est tournée vers l'avant afin de tendre complètement les bras avec peu d'effort. Les différentes formes d'appui sont travaillées de manière simultanée sous forme circuit. Appui facial, appui dorsal, appui entre-bras, en mouvement, en se balançant, de manière inclinée ou à plat, l'objectif est de faire «de tout, tout le temps».

Appui facial et dorsal

1. L'appui facial, l'appui dorsal sont entraînés de manière prioritaire afin de pouvoir orienter le travail futur sur les élanés. Entre 2 surfaces d'appui, passer de l'appui dorsal à l'appui facial,
2. Passer par-dessus des obstacles en se repoussant en appui (fléchissement-extension des bras). Faire l'exercice également les yeux fermés.

But

Les enfants sont capables de maintenir un appui et de passer d'un appui facial à un appui dorsal

Variantes

- Entre deux bancs posés au sol,
- Depuis un tremplin passer entre-bras sur un champignon avec arçons.
- Passer par-dessus des obstacles en avançant entre deux bancs crochés à deux caissons ou dans des barres parallèles (en hauteur)
- Modifier les obstacles (plus hauts)
- Modifier la hauteur des bancs
- Effectuer la partie sur les bancs au sol les yeux fermés
- Remplacer le champignon par le cheval d'arçon

Matériel

- 4 bancs
- 4 caissons
- Champignon, partie supérieure de caisson, cheval-arçons
- Petits tapis



Les enfants veulent jouer! Il est donc primordial d'ajouter un côté ludique aux exercices pour le processus d'apprentissage des enfants, même s'il s'agit d'éléments techniquement complexes.

Appui la tête en bas

Après avoir travaillé la quadrupédie et le déplacement horizontal en appui, la variante appui «renversée» est la phase suivant du développement gymnique de l'enfant. Depuis une station surélevée, le travail en contre-bas (tête en-bas, pieds en haut) favorisera le passage du centre de gravité au-dessus et au-delà des appuis. En cela on commencera à travailler également les rotations en avant ou en arrière.

Le point important à observer est que l'enfant puisse trouver son équilibre, comme décrit en page 21.

Formes d'appui renversé

Mettre en place différentes stations surélevées dans la salle. Un caisson incliné, un caisson à plat, un cheval, une barre fixe. Les enfants se mettent à plat ventre et glissent en contre-bas afin de poser les mains au sol. Ils prennent appui, puis roulent en avant. Les enfants essaient de passer petit à petit par l'appui renversé. En se servant de la déclivité et de la pesanteur le roulé en avant s'effectue sans effort. Commencer toujours avec une pente descendante, puis à plat et terminer avec une pente ascendante.

But

Les enfants sont capables de prendre un appui la tête en-bas (appui renversé).

Variantes

- A plat ventre sur le caisson incliné, l'enfant pose les mains au sol et roule en avant en passant par l'appui renversé
- A plat ventre entre les arçons du cheval, poser les mains au sol et repousser pour rouler en passant par l'appui renversé
- A plat ventre sur une barre fixe, se repousser et tomber dans un tapis de 40 cm à plat dos
- Les enfants imaginent de nouvelles variantes (créations individuelles)

Matériel

- 2 caissons
- 2 tapis de 16 cm
- 1 cheval-arçons
- Petits tapis
- 1 tapis de 40 cm
- 1 tapis de yoga (protection de la barre fixe)



Avant le cours, préparer un dessin de la disposition des engins et une liste de matériel. Indiquer précisément aux enfants à l'aide d'un schéma les installations pour savoir ce qui va où et les installer avec eux en groupe.

Des formes de base «balancer et «élancer»... ... au balancé en suspension et à l'élancé à l'appui

Une fois assimilés les principaux paliers d'apprentissage de l'**appui et de la suspension**, on passe au balancé et à l'élan en suspension et à l'élan et appui. Les premières expériences faites à partir du mouvement de base du balancé et de l'élan aident énormément à apprendre plus rapidement la technique correcte des éléments. Excepté le mouvement de courbette qui génère l'énergie, le transfert dans d'autres branches sportives est relativement faible.

Pour développer l'**élancé à l'appui** on utilisera donc la base de la quadrupédie et y intégrera la rétroimpulsion ainsi que l'antéimpulsion en appui (élévation et abaissement des bras) et les impulsions jambes-bras. Le mouvement s'amplifie grâce à la force de gravité et à l'impulsion rythmée des bras et des jambes.

Pour développer les **balancés en suspension**, on se basera sur le même fondement de la quadrupédie puis on développera la suspension de plusieurs manières différentes (Se suspendre, se déplacer en suspension, se balancer avec l'engin (corde, trapèze), se balancer en lâchant alternativement une main (légères oscillations $\frac{1}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour), Se balancer et lâcher devant (station), se balancer en aller-retour, se balancer en demi-tours successifs alternés en prises mixtes).

Elancé en suspension

Dans cet exercice, il s'agit de complexifier quelque peu

Définir les zones de travail et d'attente

Il est important de définir un endroit où les enfants peuvent attendre leur tour et où ils peuvent faire un exercice. On peut délimiter ces zones avec des cônes de marquage, tapis, cordes, cerceaux, etc. Un enfant qui s'exerce dans la zone délimitée est en sécurité. Sinon, le danger existe qu'il se heurte à un autre enfant qui s'exerce. De plus, il faut sécuriser les engins de manière à éviter les blessures en cas de chute. Pour ce faire, disposer des tapis là où cela est nécessaire.

le mouvement, en le faisant varier et en y intégrant un déplacement horizontal, des rotations etc... Cela permettra à l'enfant de saisir la spécificité de chaque engin. La fermeture des mains sera différente aux anneaux qu'à la barre fixe etc. différentes possibilités de torsion du poignet suivant que les mains sont placées à l'intérieur ou à l'extérieur des barres parallèles.

Le pendule

En traversant les engins d'un côté à l'autre, les enfants apprennent à déplacer le poids du corps en se balançant. Cela leur permet de comprendre l'efficacité du mouvement de courbette et de travailler les prises aux engins.

La traversée d'une barre fixe, d'une barre parallèle ou d'une échelle surélevée permet de travailler les mouvements de balancés/élancés.

Puis effectuer des élancés allers-retours

But

Les enfants sont capables de balancer/élancer à plusieurs engins.

Sécurité

Toujours mettre des tapis sous les stations surélevées.

Mouvements/variantes/métaphores

- Traverser une barre fixe en se balançant. Départ depuis un caisson, arrivée depuis un caisson.
- Se balancer de côté
- Se balancer de face et se déplacer
- Se balancer et se déplacer en effectuant des demi-tours
- Même exercice en se déplaçant sur une échelle
- Départ sur deux caissons écartés, mains sur la barre fixe, sauter et serrer les jambes, élancer en avant, en arr. et se reposer sur les caissons.

Matériel

- 1 barre fixe
- Petits tapis
- 2 caissons
- 1 échelle



Tâches supplémentaires et jeux annexes transforment les temps d'attente en exercices

Balancer en suspension mi-renversée

Après avoir expérimenté la suspension, l'enfant peut se renverser en étant suspendu. Après quelques oscillations en suspension simple, l'enfant ressentira la possibilité de venir en suspension mi-renversée. Une fois cette forme atteinte, on pourra travailler le freinage et le contrôle de la descente. On veillera particulièrement à faire évoluer la hauteur d'exécution (de bas à plus haut), et à enchaîner les montées en mi-renversé et les abaissements pour augmenter le travail musculaire.

Monde à l'envers

Les enfants se suspendent à un engin, la tête en bas, tournent autour de l'axe transversal de manière complète ou en s'arrêtant dans une position. L'évolution du balancé avec la tête en-bas est très importante pour que l'enfant puisse développer sa capacité d'orientation et se repérer dans l'espace. Cela lui donnera la possibilité de trouver le rythme du balancé et de ressentir le «point mort», si important dans ce type de mouvement.

But

Les enfants sont capables de se suspendre la tête en bas aux anneaux, aux cordes ou à la barre fixe et de balancer dans cette position.

Sécurité

La phase d'abaissement à la suspension doit être assurée par le moniteur lors de l'apprentissage.

Variantes

- Entre deux cordes, tourner en arrière et en avant, ouvrir de la position groupée à la suspension renversée
- Aux anneaux balançants, statique sur un tapis de 40 cm, tourner en arrière puis en avant
- En susp. mi-renversée aux anneaux, statique, ouvrir en susp. renversée dans des tera-bandes accrochées aux cordes
- En. susp. mi-renversée, se faire pousser par le moniteur et s'abaisser à la susp.

Matériel

- Petits tapis, tapis de 40 cm
- Anneaux balançants, barre fixe
- Caissons
- Cordes



Elancé à l'appui

L'élan est un mouvement naturel, que ce soit entre deux barrières, deux chaises, deux points d'appui dans l'environnement quotidien. Les mouvements en avant et en arrière sont familiers aux enfants. Il s'agit donc dans un premier temps d'augmenter l'ampleur du mouvement en développant les postures clés C+ et C- afin d'effectuer le mouvement de courbette aussi efficacement que possible. On le reporte ensuite sur différents engins pour prendre un élan ou simplement pour gagner de la vitesse et déclencher des rotations.

Le pendule court

Mettre en place différentes situations où les enfants peuvent prendre appui sur deux appareils différents (entre deux caissons, aux barres parallèles, entre deux bancs, ...). Il s'agira de passer d'une forme d'élan de base à un mouvement de courbette contrôlé avec le corps tendu. D'abord on effectuera des pauses entre l'élan en avant et celui en arrière. Puis dans un second temps on enchaînera les différents mouvements pour prendre de l'amplitude.

But

Les enfants sont capables de passer du C+ au C- en appui, de manière dynamique et comprendre le rythme des élanés.

Méthodologie

- Au bout de deux caissons (une main sur chaque caisson): Elan en arr. et venir en appui facial un pied sur chaque caisson
- De la position d'arrivée, élaner en av. et revenir en app. facial
- Au milieu entre deux caissons, Elancer en arr. et venir se mettre en appui facial un pied sur chaque caisson
- Elancer en av. et venir en app. dorsal. Enchaîner plusieurs fois
- Elancer aux barres parallèles, comme un bout de bois, en l (transfert du poids av. - arr.). toucher des cordes posées devant et derrière entre les barres
- Gagner de la hauteur: Elancer aux barres parallèles et imprimer un léger C+ et un léger C- au corps. D'abord statique à la verticale, puis avec de l'élan.

Matériel

- 4 caissons
- 1 barre parallèle
- Petits tapis
- 2 cordes à sauter



Quoi de plus motivant que de réussir un exercice? La réussite est un facteur clé dans l'apprentissage des mouvements. Elle entraînera un fort sentiment de confiance en soi et la motivation à bouger en découlera.

Des rythmes et de la danse...

... aux techniques de danse et de gymnastique sans engin à main

La capacité de coordination du «rythme» se développe à partir de l'expérience et de l'organisation rythmée des mouvements. Plusieurs composantes sont des conditions préalables: entendre le tempo de base/pulsations d'une musique (forme rythmée la plus simple) et le rythme de la structure de la musique; L'objectif sera d'utiliser le tempo, les accents et le rythme pour les mettre en œuvre avec le corps, en mouvements.

La forme de base «danser» est liée avec l'expression et les mouvements rythmés. Les enfants savent bien s'exprimer par des mouvements et des gestes. Ils interprètent la musique, des thèmes et des histoires et peuvent ainsi laisser libre cours à leur imagination et à leur créativité. Pour ce qui est du développement futur, les mouvements sont mis en œuvre et exécutés de manière expressive pour s'adapter à la danse et à la musique choisie. Chaque mouvement est intrinsèquement rythmé. Saisir les structures rythmiques et les utiliser est l'objectif de l'apprentissage du mouvement et de la danse.

Efficacité individuelle

Les enfants acquièrent une perception d'eux en expérimentant et en essayant mais aussi grâce aux effets de leurs actions. Les retours qu'ils perçoivent de leur environnement social jouent un rôle important. La représentation de soi change entre la sixième et la huitième année, l'appartenance au groupe et le niveau des compétences et des aptitudes prennent une importance croissante. Le sentiment de satisfaction est primordial dans le développement d'une bonne estime de soi.

Interpréter et représenter

Les jeunes enfants et ceux peu expérimentés dans l'interprétation, la représentation et l'improvisation ont besoin de structure et de soutien dans ces tâches. Les enfants font l'expérience de leur propre imagination en jouant des rôles diversifiés et par les émotions que les mouvements leur procurent. Ils apprennent à représenter et exprimer quelque chose avec leur corps. Les mouvements vécus peuvent être développés et utilisés pour une suite de mouvements ou d'autres tâches.

Représenter et interpréter des animaux

Chaque enfant choisit un animal qu'il aimerait représenter et il essaie d'en interpréter les mouvements typiques. Lorsque deux enfants se rencontrent, ils doivent deviner l'animal que l'autre représente. Changer deux ou trois animaux et les représenter en utilisant la voix ou non.

But

Les enfants développent leur capacité de perception et d'expression.

Variantes

- Au lieu d'animaux, il est possible d'interpréter des sentiments ou des images.
- Représenter des mouvements donnés ou de petites suites de mouvement avec des sentiments.
- Memory humain – deux enfants reçoivent le même sentiment ou le même concept à mimer.

Matériel

- Images d'animaux



Variation des formes d'organisation favorise la concentration, l'attention et l'intensité des mouvements. La forme d'organisation dépend du thème, du but et du nombre d'enfants.

Éléments de danse et de gymnastique

Diversifier les éléments qui composent la danse et la gymnastique comme l'espace, la durée et la force de manière à conférer un certain caractère et une dynamique à l'exécution du mouvement. La musique (mélodie, rythme, accents, temps) ou un thème peut donner au mouvement d'autres impulsions ou valeurs. Plusieurs éléments sont souvent effectués l'un après l'autre ou combinés pour devenir des combinaisons complexes. Avec des enfants, il est nécessaire d'utiliser des fiches accessoires et des images/métaphores pour mieux retenir et effectuer les combinaisons.

Combinaisons «Une abeille est en route»

Avec le moniteur, les enfants exercent différents éléments de danse et de gymnastique les uns après les autres. Une corde par enfant est posée par terre en forme de cercle (fleur pour l'abeille). Cette fleur aide l'enfant à s'orienter dans l'espace et à effectuer les tâches. Sautiller de côté à droite, à gauche, la main droite part de côté attraper quelque chose en l'air, idem à gauche. Pas de côté à partir de la fleur, pied gauche revient dans la fleur, les deux pieds serrés et l'enfant effectue une rotation.

But

Les enfants apprennent différents éléments. Ils peuvent les exécuter les uns après les autres en musique.

Variantes

- Le choix et la répétition des mouvements doivent correspondre au niveau et à l'âge des enfants.
- Improviser seul un mouvement (connu ou inventé). Le répéter et ajouter un deuxième mouvement. Aller jusqu'à env. huit mouvements. Choisir les quatre mouvements préférés et chercher un partenaire. Créer une nouvelle combinaison à partir des huit mouvements (quatre à chaque fois). Exécuter et exercer cette combinaison en l'adaptant à la musique.

Matériel

- Corde ou sautoirs



Les accents de la musique

Contracter très rapidement certaines parties du corps peut insuffler un accent à un mouvement en termes de rythme. Les mouvements adaptés à la musique procurent caractère et dynamisme à l'exécution du mouvement. Les jeux de rythme et de tempo incitent les enfants à bouger et ils sont importants pour l'apprentissage de l'exercice. Plusieurs mouvements de base comme la marche, la course, le saut et les sautillés s'effectuent en musique.

Utiliser les accents de la musique

Effectuer les mouvements en musique sur quatre ou huit coups de base.

Marcher librement au rythme de la musique, au temps fort «quatre» ou «huit» effectuer différentes tâches: pas en pliant la jambe, changement de direction, mouvement des bras en l'air, marche dans une certaine position. Elargir le mouvement: marcher librement à quatre pattes, à «cinq» tendre le bras droit en l'air, à «six» le bras gauche, à «sept» et à «huit» baisser les bras de côté près du corps. Choisir une musique soulignant et soutenant les accents du mouvement.

But

Les enfants apprennent à poser les accents des mouvements et à effectuer ces derniers en musique.

Variantes

- Effectuer les mouvements donnés sans accompagnement musical mais avec un support acoustique.
- Se déplacer librement, mettre l'accent en rencontrant un partenaire (frapper dans les mains, sauter, mouvement de la tête, etc.).
- Accompagner les enfants par oral «un-deux-trois-quatre-rouler-de-bout-neuf»
- Représenter certains accents ou paroles par un mouvement



Féliciter pour un comportement voulu et positif
La performance, l'effort et l'optimisme des enfants sont dignes de louange. Idéalement, les félicitations sont utilisées uniquement pour relever un comportement souhaité.

De lancer et attraper... ... aux lancés droits et ciblés et aux «poussés»

Les schèmes de bases **lancer** et **attraper** sont entraînés d'abord surtout des deux mains puis d'une main avec de brèves distances dans les premières années de développement. Suit, un lancé ciblé avec les enfants plus âgés. Les formes générales communes à tous les sports (porter, rouler, diriger, dribbler, frapper, pousser, déraper...) sont enseignées des deux côtés afin de diversifier les mouvements. Pour agrandir le répertoire des lancés, il s'effectue des deux côtés (bilatéralité), avec précision et amplitude et avec une intensité vive et élevée. Veiller à ce que la position de départ soit correcte pour tous les exercices.

Objectifs d'un lancé droit et ciblé:

- **Savoir lancer différents objets:** engins/ballons, etc. grands, petits, légers, lourds, longs.
- **Variation des modes de lancés:** lancer droit, en vrille, avec rebond, en arrière, de côté, etc.
- **A partir de positions différentes:** debout, assis, à genoux, jambes écartées, avec élan

Planifier et anticiper

Le moniteur se préoccupe du déroulement de la leçon pendant que les enfants effectuent les exercices de lancer, où ils n'ont souvent pas de capacité mentale de veiller à l'exécution correcte et maîtrisée de leur mouvement. Les effets de la force sont sous-estimés et les situations dangereuses ne sont alors plus anticipées. Le moniteur doit donc, par des mesures adaptées, créer un environnement sûr et garantir un déroulement sans accroc. Cela peut se faire dans la définition des zones ou directions de lancer. Il faut dès le départ donner aux enfants des indications et structures claires; ainsi, par exemple attendre le signal du moniteur pour ramasser les engins lancés. Adapter le poids et les engins aux enfants.

Lancer droit

L'impulsion d'un lancé techniquement correct avec un mouvement de base commence par les pieds et les jambes, monte vers les hanches et le bassin et passe ensuite à l'objet à lancer via le bras. Condition préalable: position décalée des pieds et des jambes. Les autres éléments techniques peuvent être appris selon la méthodologie suivante.

Débutants: lancer par-dessus la tête, lancer avec bras tendu, rythme de l'élan et du lancé, pas d'impulsion

Avancés: position correcte de départ du lancé (poids sur la jambe d'appui), travail des hanches, lancer à partir de l'équilibre

Chevronnés: Avec élan et accompagnement, saut

Lancer dans un «couloir»

Les enfants sont incités à lancer droit dans un «couloir» (construction technique et ludique entre les cordes d'anneaux). Contrairement au cerceau, cela permet d'effectuer un lancer indépendant de la hauteur.

But

Les enfants savent faire un lancé droit contrôlé.

Sécurité

Le point de départ du lancé est marqué et, suivant le niveau, sa direction est imposée. Les enfants exercés peuvent aussi lancer ici et là sans entente mutuelle.

Variations

Formes ludiques de compétition pour la quantité

- Face à face, lancer rapidement ici et là le ballon pendant une durée donnée. A celui qui aura fait le plus de passes.
- Accordéon: après chaque lancer rallonger la distance en faisant un pas en arrière.
- Lancer de la main la plus faible.

Enseignement des éléments clés pour la qualité

- Lancer des deux mains par-dessus la tête.
- Tendre le bras de manière contrôlée en transmettant le ballon à un partenaire
- Introduction du rythme de l'élan avec, par exemple, trois cerceaux

Matériel

- Anneaux balançants avec trapèze ou bâton de gymnastique fixe. Installation libre d'anneaux également possible.
- Balles de tennis



Lancer ciblé

Pour viser un objectif précis en hauteur et le toucher avec un lancé ciblé, il faut posséder une bonne technique de lancer: Pour cela, se mettre debout devant le but, jambes écartées de la largeur des épaules en position légère de marche, genoux légèrement fléchis, ballon devant la poitrine. Pour les droitiers, la jambe de devant est la droite. Lever la balle vers le front ce qui pousse le coude du bras de lancer à la hauteur des épaules. En lançant la balle à la hauteur du front, le corps et le bras de lancer sont tendus. Le coude est toujours dirigé vers l'objectif.

Parcours de lancés

Construire un parcours de lancés avec objectifs en hauteur: cerceaux suspendus entre les anneaux, cubes fixés à des barres de saut en hauteur, chariot à ballons, caisson ouvert et panier de basketball (pour lancer par-dessus se tenir éventuellement devant un banc ou lancer au panier depuis un caisson). A deux, les enfants essaient de viser un/à travers un objectif avec un ballon chacun. Un enfant lance chaque fois et l'autre ramène le ballon. Qui aura besoin du plus petit nombre d'essais pour terminer tout le parcours?

But

Les enfants peuvent lancer un ballon dans un but en modifiant les distances et hauteurs de lancés ainsi que le type de ballon.

Variantes

- Faire des expériences sur la trajectoire de différents ballons en variant la hauteur de l'objectif.
- Lancer de la main plus faible.
- Lancer avec différentes techniques (d'une main, des deux mains, par-dessus la tête, passe pression)
- Compétition en équipes de 2 ou seul

Matériel

- Utiliser tous les types de ballon
- Cerceaux, cubes, barre de saut en hauteur, chariot à ballons, éventuellement banc/caisson



Les enfants ont tendance à préférer leur côté fort dès le plus jeune âge déjà. Il est donc important que le moniteur favorise activement la bilatéralité.

Pousser

Si les jeunes enfants apprennent d'abord à lancer, le pousser n'est souvent pas un mouvement naturel. La préparation d'un pousser requiert en effet de construire une tension à venir déclenchée par un mouvement de «levé». Le grand défi consiste à sélectionner des exercices qui le permettent tout en ayant un caractère ludique et garantissant une durée d'exercice prolongée.

Survivre avant tout

Debout sur la pointe des pieds, les enfants sont répartis sur des bancs (en triangle ou en carré). Avec un swissball, un enfant essaie de viser d'autres enfants et de le faire tomber sans tomber lui-même du banc. Celui qui tombe doit faire un gage; il peut ensuite remonter sur le banc.

But

Les enfants apprennent de manière ludique à créer la contraction et à repousser un ballon loin d'eux de manière ciblée.

Sécurité

Disposer les bancs au milieu de la salle pour éviter de se cogner la tête contre le mur en cas de chute.

Variantes

- Comme tâche supplémentaire, préférer les exercices de lancer («pousser une chaîne de montage», de Mobilesport lancer Kids, pour exercer la bonne position des pieds)
- Toujours essayer de toucher un autre enfant
- Pousser toujours de l'autre main que la précédente
- Petit challenge: qui sera le survivant sur le banc?

Matériel

- Bancs
- Swissball ou softball pour les tout petits enfants
- Matériel pour tâches supplémentaires



En rivalisant, les enfants apprennent à se familiariser avec la victoire et la défaite. Il est donc important de toujours planifier les compétitions et de rester à côté des enfants.

De lancer et attraper à lancer, attraper, frapper et dribbler plusieurs objets

Le mouvement de base «lancer» se développe en lançant de manière différenciée différents objets conventionnels et non conventionnels aux propriétés de maniement et de vol différentes.

La plupart des lancés se faisant d'une main, le mouvement de la main joue un rôle essentiel. Il faut veiller à ce que cela soit également possible avec les autres parties du corps (coude, pied, etc.). la manière de lancer décide de la hauteur et de l'amplitude de l'objet. Savoir lâcher l'engin au bon moment décide du succès du lancé; le bon timing du lâcher d'un engin est aussi important dans d'autres branches sportives (barre: gym artistique/aux agrès, disque: athlétisme, ballon: handball, etc.)

Le mouvement de base «attraper» se développe pour devenir une réception différenciée de différents engins généralement avec les mains et avec d'autres parties du corps. Savoir bien anticiper et réagir est nécessaire pour pouvoir attraper.

Savoir «faire rebondir» et «frapper» les ballons vient du mouvement de base «Lancer, rattraper».

Traitement égalitaire

Le moniteur doit traiter tous les enfants en fonction de leur savoir-faire et de leurs connaissances. Le traitement égalitaire des enfants doit en tout temps être garanti. Le moniteur doit y veiller déjà en planifiant les exercices et unités de jeu. Les enfants d'un même groupe peuvent avoir des niveaux très variables de déplacement; ils doivent être intégrés dans ce groupe sans bénéficier d'avantages ni souffrir d'inconvénients mais toujours en différenciant les tâches.

Lancer différents objets

Outre la technique correcte pour lancer, le timing du lâcher de l'engin est primordial pour réussir le lancé. Il faut donc l'exercer à l'aide de tâches différentes (distances, hauteur du lancé, positions). L'anticipation s'entraîne en rattrapant différents engins à partir de différentes positions de lancer. Savoir dribbler avec différents ballons dans plusieurs positions sur des supports différents.

Lancer du trésor dans l'étang

Debout devant un «étang» (chariot à ballons, caisson sans couvercle), un enfant essaie de lancer différents «trésors» (engins à main) dans «l'étang» à partir de distances variables. Pour complexifier l'exercice, un enfant se tient comme une nymphe dans un «étang» délimité (cerceau, cercle fait de cordes) et il essaie de rattraper les «trésors» lancés.

But

Les enfants apprennent les techniques de base du lancé et de la réception avec différents engins et ils savent les utiliser dans la bonne situation.

Variantes

- Varier les distances: s'orienter dans l'espace; quelle doit être la longueur du lancé?
- Installer un obstacle (piquet avec «élastique magique» tendu: différentes hauteurs, chariot de tapis de 40 cm: il est plus difficile de rattraper).
- Lancer à partir de différentes positions: debout, à genoux, dorsal, etc.
- Rattraper dans différentes positions
- Entraîner la bilatéralité

Matériel

- Chariot à ballons, caissons
- Cerceaux, massues, corde, ballon, sac de sable, ...
- Piquets
- Élastique magique
- Chariot de tapis de 40 cm



Lancer, attraper et dribbler le ballon

Les enfants développent leur sensation d'apport de force lors du dribble qui leur permet de faire des passes selon leur vision. La qualité des mouvements de passe et de réception d'un ballon est cruciale tant dans le domaine de son acquisition que de son utilisation. Il faut absolument l'enseigner.

Parcours avec ballon

Les enfants se déplacent dans un parcours donné comme des artistes de la balle et ils manient le ballon de différentes manières: lancer, dribbler et rattraper. Des tirs ciblés leur permettent de viser plusieurs objets (chariot de ballons, cerceau) et/ou de rattraper les ballons pour finir. Sur des supports variés (tapis, banc, etc.) les enfants dribblent le ballon à différentes hauteurs (sous une corde tendue, debout sur un banc, etc.).

But

Les enfants savent différencier les mouvements de base que sont le lancer, le dribble et la réception.

Variantes

- Tous les exercices sont effectués à deux.
- Tous les exercices sont effectués de manière à favoriser la bilatéralité.
- Un enfant montre une possibilité d'effectuer le parcours et l'autre enfant le copie.
- Les enfants essaient d'effectuer les mouvements de base dans le parcours en fonction de leurs propres possibilités (acrobaties).

Matériel

- Plusieurs ballons, cerceaux
- Bancs
- Caisson ou chariot à ballons
- Différents tapis



Les enfants ont une durée de concentration et d'attention limitée. On peut dès lors enseigner seulement par étapes avec des instructions brèves, simples et précises.

Modifier l'exercice permet une grande différenciation de la part de l'enfant ou de l'entourage. Cela permettra plus tard de solliciter des aptitudes de mouvement dans les situations les plus diverses.

Frapper le ballon

La technique utilisée est celle de la frappe par en haut (service):

- **Préparation:** posture C -, lancer le ballon en l'air, ramener le bras
- **Tension du corps:** frapper le ballon en pleine extension (posture I)
- **Détente:** Flexion du corps (posture C+)

Ballon par-dessus la ficelle

Jeu de base: ballon par-dessus la ficelle 2 contre 2. Selon le niveau des joueurs, le moniteur demande d'utiliser une autre technique que le lancer: service par en bas, service par en haut (technique de la cible) ou service en extension. Avant d'être rattrapée, le ballon peut rebondir par terre une fois.

But

Les enfants se mettent en place pour servir correctement. Ils peuvent frapper le ballon par-dessus la tête et ils connaissent les trois postures de base C-, I et C+.

Ils connaissent de manière globale le service par en haut.

Variantes

- Lancer: d'une main, à gauche, à droite, par-dessus la tête, par en bas, etc.
- Formes de réception: des deux mains, d'une main, à gauche, à droite, dans le dos, sous la jambe, etc.
- Plus facile: lors du service par en bas, le ballon peut rebondir une fois au sol avant le coup
- Du lancer clé au service deux pieds au sol
- Du tir en suspension au service en extension
- Intensité: après chaque lancé/service, toucher soit une ligne définie (derrière, de côté, devant) soit le sol (avec la main, le ventre, les fesses, etc.)
- Orientation: après chaque lancé/service, changer de place avec son coéquipier faire une rotation autour de l'axe longitudinal et frapper dans les mains de son partenaire

Matériel

- Corde, filet, ficelle, caisson pour partager le terrain en deux
- Ballons (mini ballons de balle au poing, ballon de volley, ballons à eau gonflables, ballons en mousse, etc.)
- Délimitations de terrain, cônes de marquage par exemple



De la lutte... ... au duel standard

Il s'agit ici de mouvements de base permettant de «lutter» avec et contre quelqu'un. La condition principale étant de mettre en place une attitude de coopération et d'enseigner la manière de combattre de manière ludique et fair-play. On crée donc des conditions pour un duel efficace. L'attaque rapide et la défense efficace en lutte et en lutte libre sont des conditions idéales. Pour avoir du succès dans un combat, il est nécessaire d'avoir une vue d'ensemble du combat, un instinct, de la technique et une bonne condition physique. La tactique et le mental sont très importants et joueront plus tard un rôle crucial dans l'entraînement.

Éviter les accidents en combattant

Le danger d'accident lors d'un combat est réduit par l'utilisation de la bonne technique et par le respect mutuel des partenaires d'entraînement. Le moniteur observe donc les étapes techniques et crie dès qu'une technique est erronée ou que le duel n'est pas fair-play. L'enfant peut en tout temps arrêter; il suffit de dire «stop» ou de «taper» (par terre ou sur le dos du partenaire) pour que l'adversaire doive immédiatement arrêter de lutter. Il faut toujours avoir deux moniteurs présents. Donner des instructions claires aux enfants au début pour leur expliquer ce qui est autorisé et comment interrompre le combat en tout temps.

De la lutte à mettre l'adversaire sur le dos

Des éléments techniques simplifiés sont utilisés pour le combat ludique. Le plaisir de faire de l'exercice et des duels reste au centre.

Faire tomber l'adversaire

B prend la position d'un banc. A s'agenouille près de B et le tient par la taille. A doit arriver à mettre B sur le dos en un temps donné.

Pour effectuer cette tâche, A peut se tenir aux deux bras de B (important: si possible sur le haut du bras et pas au poignet). Tirer énergiquement les bras vers soi et, en poussant l'adversaire avec l'épaule, le mettre sur le dos.

But

Les enfants apprennent à mettre l'adversaire sur le dos et peuvent utiliser des techniques au sol très simples. Déroulement sous forme de combat ludique.

Variantes

- Avant le combat, exercer la technique au sol
- Début du combat décidé soi-même ou sur signal du moniteur.

Enfant A

- Poser les mains sur le dos de l'enfant B
- Prendre les mains sur son propre dos
- Tenir autour du ventre en étant devant et en passant dessus la tête
- Tenir autour du ventre en étant derrière et en passant par-dessus les fesses

Enfant B

- Peut se défendre plus ou moins.

Matériel

- Sciure (local de lutte), tapis de lutte/petits tapis



On peut préparer le matériel à l'avance afin d'éviter de trop perdre de temps à installer, déplacer et ranger.

De lutter à la technique simplifiée des prises

Le corps doit être prêt à lutter et combattre. Des exercices ciblés aident à améliorer surtout la musculature de la nuque et la souplesse. L'apprentissage des prises peut se faire grâce à des méthodes simples adaptées à l'âge des enfants.

Introduction de la technique des prises

Les deux enfants se font face, à genoux. A prend de la main gauche le haut du bras droit et de la main droite la nuque de B (peut se faire des deux côtés). Avec un mouvement de rotation A met son adversaire sur le dos. Au début, B ne se défend pas. Pour que la prise soit propre techniquement, il est important que les hanches soient entièrement tournées contre le corps de l'adversaire. Bien tenir la nuque et le haut du bras et le faire passer en position dorsale.

But

Les enfants peuvent utiliser une technique simple et l'exécuter de manière ludique avec le squelette. En apprenant à se laisser tomber, les enfants n'en ont plus peur.

Variantes

- Exercer des deux côtés.
- Exercer la technique sans adversaire.
- L'adversaire se défend plus ou moins.
- Pour se défaire des peurs, poser des tapis de 40 sur les petits tapis.
- Lorsque la technique est acquise, la faire en station sur un tapis de 40 cm.

Matériel

- Sciure (local de lutte), tapis de lutte ou petits tapis
- Tapis de 40 cm



De la lutte à l'art de savoir se sortir de situations désagréables

Pour pouvoir se préparer à certaines situations de lutte on peut s'aider, à l'aide de situations de jeux de combat ciblés, à se sortir de situations désagréables. On soutient et améliore ainsi le combat subconscient. Le plaisir de faire de l'exercice et des duels est central. De plus, l'enfant se familiarise avec le sentiment de sollicitude.

Technique des prises, suite

Dans la phase finale, A tient fermement son adversaire au sol tandis que B essaie de se détacher de la prise.

Pour obtenir la position au sol, A peut effectuer la prise sans que B ne se défende. Dès que la position de départ est celle au sol B peut se défendre et essayer de se libérer.

But

Les enfants apprennent à se sortir d'une situation désagréable.

Variantes

- Limiter la durée d'un combat: env. 10 secondes
- Change environ six fois, partenaire y compris

Matériel

- Sciure (local de lutte), tapis de lutte ou petits tapis
- Tapis de 40 cm



Le fair-play dans le combat et la lutte permet aux enfants de dépenser leur énergie d'une manière différente. On développe ainsi la conscience du corps, on apprend de nouvelles émotions et on apprend à travailler avec.

De la lutte à l'entraînement musculaire ludique

Pousser et tirer son partenaire dans un contexte de compétition ou de coopération dans une position instable dans le but de renforcer les muscles du tronc. Expérimenter des contacts corporels clairs, même entre garçons et filles. Pour les plus faibles: stimuler la confiance en soi. Pour les plus forts: apprendre à doser sa force de manière adéquate.

Comportement des enfants et des moniteurs

Le moniteur donne des instructions précises et veille à ce que l'exercice se déroule dans la discipline. Le fair-play dans le combat interdit de frapper, piétiner, mordre, griffer, étrangler, pincer, presser contre les articulations, etc. Avant le combat, prévoir suffisamment de place à chaque duo et enlever tous les habits ou objets non adaptés comme les lunettes, chaînettes, boucles d'oreille, chaussures dures, etc. Eviter de grosses différences de poids ou de force.

Nombreux sont les jeux de combat d'intensité élevée, il est donc très important de réduire la durée des différents exercices en fonction ou de varier les règles pour adapter l'intensité. Différents supports sont possibles et conviennent très bien à un changement d'environnement.

De tenir à pousser

D'une position de maintien statique, une force externe soudaine qui s'accroît ou qui diminue a des effets variables. Cela demande et enseigne la coordination de la motricité fine des muscles du tronc pour garder son équilibre.

Bataille de paumes

Les partenaires sont debout face à face, pieds parallèles et distants d'une longueur de pied, mains contre mains, essayer, par des poussées et des pressions et un maniement habile des mains, de faire perdre son équilibre à son partenaire. Ne jamais perdre le contact avec les mains. A celui qui parviendra à faire faire un pas à l'autre cinq fois.

But

Les enfants renforcent de manière ludique le haut du corps et stabilisent le torse. Stabilisation globale de la musculature antérieure et postérieure du torse.

Variantes

- Yeux fermés
- Bras tendus
- Bras en l'air, de côté, en bas
- Avant-bras contre avant-bras
- Debout côte à côte (épaule contre épaule)
- Dos contre dos
- Debout jambes écartées
- Sur une jambe, sur la pointe des pieds, aussi ensemble
- Fesses contre fesses
- Un main dans le dos



En prenant certaines mesures (répartir les partenaires, handicaps), on donne à tous les enfants la possibilité de connaître le succès tout en diminuant au maximum le danger d'accident. Plusieurs exercices avec partenaire se font très bien à trois aussi.

Commencer ensemble puis l'un contre l'autre

Plusieurs types d'entraînement musculaire ludiques peuvent être exécutés ensemble ou l'un contre l'autre en mettant des accents différents. Lorsque cela se passe ensemble on sollicite plutôt la motricité fine; par conséquent, il est conseillé de commencer par exercer la posture souhaitée ensemble d'abord.

Bataille de semelles

Les partenaires sont assis face à face, pieds décollés, semelles contre semelles. Les bras peuvent être croisés sur la poitrine.

Ensemble

Dans la forme de coopération, le but consiste à conserver ensemble l'équilibre dans cette position assise. Plus difficile: pédaler ensemble.

Dans la formule l'un contre l'autre, tendre fortement les jambes et essayer de forcer l'autre à rouler sur le dos. A qui arrivera le premier à faire rouler l'autre cinq fois sur le dos.

But

Les enfants perçoivent la force de leurs jambes, ils serrent les abdominaux et renforcent les muscles de la zone du bassin.

Variantes

- Effectuer des mouvements variés avec les bras et les jambes.
- Seulement avec une jambe, l'autre étant en l'air ou en appui
- En appui sur les bras, essayer de forcer le partenaire à poser le pied.
- Les yeux fermés
- Jambes tendues
- Différentes position



Entraînement musculaire ludique avec un accent précis

Deux enfants sont face à face en appui facial. Contracter les muscles des fessiers et du ventre sans creuser le dos.

Bataille de lézards

Les enfants essaient en position d'appui facial, de toucher une partie du corps, les pieds par exemple, dans une zone définie. Garder le corps contracté. Toucher le sol avec une autre partie du corps que les mains ou les pieds donne un point de pénalité.

But

Les enfants entraînent de manière ludique leur force d'appui et la stabilisation globale du tronc.

Sécurité

Attention à ne pas toucher la tête.

Variantes

- Escrime de mains: toucher le dos de la main de l'autre.
- Poignet vers l'extérieur/tirer et forcer à se mettre sur le ventre
- Appui facial sur les genoux comme position de départ
- En appui sur les coudes



Les enfants apprécient lorsque les exercices prennent la forme d'une histoire.

Entraînement de la condition physique chez les enfants

Le physis des 5–10 ans est décrit dans la brochure «J+S sport des enfants – Bases théoriques» à partir de la p. 35. Les bases et principes qui y sont décrits s'appliquent bien évidemment aussi au sport gymnique:

«Dans la théorie de l'entraînement, on parle de coordination d'une part et de condition physique d'autre part. Celle-ci regroupe l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse; l'endurance-force, la force-vitesse et l'endurance-vitesse constituant des formes mixtes.»

«Ce qui est important, c'est d'encourager tous les domaines moteurs durant toute l'enfance, en donnant la priorité à l'amélioration de la coordination. Le potentiel de condition physique devrait toujours être entraîné et développé en association avec des tâches de coordination.»

Le meilleur entraînement physique pour les enfants est d'exécuter tous les mouvements de base fréquemment et en variant.

Étant donné que notre organisme s'efforce de travailler de la manière la plus économique possible, les processus d'adaptation nécessaires ne sont possibles qu'en imposant des stimuli plus conséquents que nous percevons comme un effort accru. Observons les petits enfants qui répètent indéfiniment et sans se fatiguer jusqu'à arriver à grimper tout seuls à l'échelon du bas. Par sa nature même, l'homme aime relever des défis et apprendre à les maîtriser.

En résumé, cela signifie que nous pouvons, grâce à un entraînement adapté, rendre notre corps plus fort, rapide, endurant, massif, souple et stable.

Le programme d'entraînement des enfants et des adultes doit tenir compte de l'intensité, du volume et de la récupération. Il fait sens de travailler avec des enfants dans le domaine de l'endurance et de la force en général avec de répétitions fréquentes et une basse intensité, donc pas de poids ou des poids supplémentaires très légers. Tout entraînement musculaire bien dirigé avec des enfants se concentre sur la qualité de l'exécution du mouvement.

Mouvements de base en gymnastique

Comme mentionné dans l'introduction, il est important de savoir dans quel but on effectue un entraînement physique. En gymnastique, il est important d'avoir de la tenue et une rapidité musculaire de base. On peut, et on doit, entraîner la tenue du corps. Soulignons ici que nous effectuons également des exercices pour activer les muscles de maintien et pas seulement ceux de mouvements. Quatre exercices musculaires sont choisis à titre d'exemple et expliqués dans les deux pages suivantes. Deux pages distinctes sont ensuite consacrées au thème «Devenir souple et s'améliorer». Toutefois, comme il est un peu plus compliqué d'améliorer la rapidité, il s'agit d'optimiser le potentiel existant en améliorant la condition inter et intramusculaire (intermusculaire = meilleure coordination des muscles entre eux, intramusculaire = meilleure commande neuronale du muscle) ou en augmentant la section transversale du muscle.

Entraînement musculaire pour les mouvements de bascule

Afin de construire le mouvement de bascule, il est important que l'enfant possède une bonne tenue ainsi qu'une bonne force explosive. Cela demande une bonne collaboration (coordination intermusculaire) des abdominaux et de la zone des hanches puisque ce sont eux qui soutiennent et accompagnent l'impulsion des bras.

Luger sur une planche à roulettes

Les enfants s'assoient sur une planche à roulettes. Ils se tirent et se poussent vers l'avant avec un grand mouvement de bras.

But

Les enfants apprennent le déroulement des mouvements des bras en tenant compte du grand muscle dorsal et des muscles contractés du torse.

Remarques sur le mouvement

- S'asseoir sur la planche à roulettes jambes tendues.
- Mains par terre, à hauteur des genoux.
- Les bras gardent le contact avec le sol jusqu'à ce qu'ils se retrouvent derrière les hanches; lâcher le contact au sol seulement à ce moment.
- A la fin du mouvement, tendre complètement bras et poignets.

Variantes

- Au signal, pousser aussi vite et fort que possible et regarder celui qui est arrivé le plus loin avec une seule traction.
- Estafette
- Couché sur le ventre sur la planche, se tirer en avant
- Se pousser en avant sans planche, avec un foulard sous les talons

Matériel

- Planche à roulettes
- Foulard



Construction physique des positions clés dans les sports gymniques

La mise en place des positions clés est primordiale en gymnastique et très importante pour la construction saine et sûre de la force propre à la branche sportive. Il est important de savoir ici que l'exercice se développe en allant toujours de près du corps à loin du corps et toujours de statique à dynamique.

Posture C+

La forme la plus simple d'une posture C+ consciente est le dos rond. Dans le quadrupédie, les enfants font en sorte que le dos soit le plus rond possible et roulent complètement le bassin vers l'arrière.

But

Les enfants apprennent le déroulement de l'exercice et ils apprennent à enrayer le bassin.

Remarques sur le mouvement

- Faire le dos rond
- Enrouler le bassin
- Pousser et allonger les bras au maximum

Variantes

- Sur le dos, jambes ramenées en posture C+, bras à la hauteur des hanches
- Sur le dos, jambes ramenées en posture C+, tendre les bras en l'air
- Posture C+ sur le dos, jambes tendues et bras à la hauteur des hanches
- Posture C+ sur le dos, jambes tendues et bras en l'air (position du bateau).
- Posture C+ sur le dos, jambes et bras tendus; alterner un bras vers la hanche et la jambe tendue puis l'autre jambe est ramenée (scarabée)



Posture I

De la station, prendre activement la posture I et la garder. Les bras sont positionnés de quatre manières différentes:

- Position 1: station avec bras au corps.
- Position 2: station avec bras de côté
- Position 3: station avec bras tendus devant soi
- Position 4: station avec bras en l'air

But

Les enfants apprennent à activer et détendre la posture clé I à l'aide de différentes positions des bras et situations.

Remarques sur le mouvement

- Rentrer le nombril et contracter les fessiers
- Rigide comme une planche
- Tirer les épaules en arrière vers le bas

Variantes

- Au signal de frapper dans les mains prendre la position 1 et la garder cinq secondes (même position 2, 3 et 4)
- Prendre la position au signal oral
- Prendre la position au signal visuel en levant un chiffre ou une image de la position
- Tenir la position de manière statique; le moniteur essaie de faire perdre son équilibre au gymnaste en le poussant, tirant légèrement ou en faisant un cercle
- Variantes d'estafettes avec planche à roulettes également
- Prendre les positions en étant couché sur le dos (variantes possibles ci-dessus)



Posture C-

Les enfants s'étirent une jambe en arrière de la position à quatre pattes. Les bras sont tendus, les épaules dégagées et le menton légèrement relevé.

But

Les enfants activent de manière consciente les muscles des fessiers et du dos et ils stabilisent le torse.

Remarques sur le mouvement

- Tendre les jambes derrière
- Rentrer le nombril autant que possible
- Le dos prend légèrement la forme d'une banane

Variantes

- Statique
- Dynamique
- Statique avec abduction de la jambe tendue
- Dynamique avec abduction de la jambe tendue
- Statique en levant le bras du côté contraire
- Dynamique en levant le bras du côté contraire
- Estafette: prendre position sur une planche à roulettes et pousser



Devenir souple et s'améliorer

La souplesse est la capacité d'effectuer des mouvements corporels avec une certaine amplitude. Elle poursuit trois grands objectifs:

- Amélioration de la performance
- Mesure de régénération après le sport
- Entraînement ciblé de la souplesse pour améliorer la performance et préserver sa santé

Par nature, les enfants sont plus mobiles que les adultes. Leur souplesse et leur aptitude à s'entraîner dépendent de plusieurs facteurs individuels et externes. On peut fortement améliorer sa souplesse en s'entraînant.

Les exercices d'étirement doivent être organisés de manière **ludique et adaptée aux enfants** en tenant compte du besoin qu'ont les enfants de bouger.

Les formes ludiques doivent suivre de manière dynamique et avec un grand volume de mouvement.

Les réflexions suivantes sont importantes pour le choix des exercices de mobilité: Quels sont les muscles sollicités de préférence dans **mon sport**? Le critère le plus important à observer est de préparer la musculature à la dynamique de mouvement correspondante de la branche sportive.

Durant l'échauffement, **les formes d'étirement** doivent être actif-dynamique/statique afin de construire la tension musculaire (tonus), actif-dynamique/statique pour les unités de mouvement spécifiques et passif-statique/**détendus** pour la régénération après le sport.

L'**étirement actif-dynamique** doit s'effectuer sous contrôle et exercé avec une amplitude maximale des mouvements. Augmenter lentement l'intensité en respectant la limite de la douleur. Les enfants doivent d'abord apprendre à sentir leur corps lors de ces mouvements.

Exercer les **formes statiques** 15–20 secondes et répéter à plusieurs reprises. Etre détendu est un avantage.

Effectuer les **formes actif-dynamique** de manière contrôlée avec une amplitude maximale de mouvement, répéter 10–15 fois.

Les exercices d'étirement ont pour objectif d'améliorer la **souplesse** mais aussi la **perception du corps, le maintien, la contraction musculaire et la protection des articulations**. Seuls des exercices réguliers amènent une amélioration. Il est très important d'adopter la bonne position de départ et d'effectuer correctement l'exercice!

Les deux exercices illustrés à titre d'exemples pour pencher le bassin et ouvrir l'angle bras/tronc couvrent deux domaines importants de la souplesse.

Pencher le torse: Jeu des fourmis

Les enfants sont assis par terre, jambes allongées, les doigts (fourmis) posés sur les cuisses. Le moniteur indique le chemin que les fourmis doivent emprunter. Arriveront-elles jusqu'aux orteils (jambes tendues) et retour?

But

Les enfants acquièrent de la souplesse et l'améliorent et ils se familiarisent avec différentes parties du corps.

Variantes

- Donner différentes positions assises et debout (assis jambes tendues, assis jambes écartées, etc.)
- Utiliser d'autres animaux ou objets comme métaphores: voiture, train, rouler une balle de tennis, bâton, «balade» avec les doigts, etc.



Angle bras/torse: Position assise contre la paroi jambes allongées

Assis le dos contre la paroi, jambes allongées, bras tendus en l'air contre la paroi, tenir quelques secondes

But

Acquérir de la souplesse et l'améliorer

Remarques sur le mouvement/variantes/métaphores

- Les bras touchent la paroi
- Avec un bâton, ballon
- Debout
- Couché
- Répéter plusieurs fois



Pour les plus jeunes, utiliser des métaphores:

- Le moulin à vent (grands cercles des bras)
- Le pont arrière (paumes par terre, jambes tendues)
- Jeu des fourmis (position assise, toucher les orteils avec les doigts)
- Faire du vélo (couché sur le dos)
- Le paquet (ramener les genoux vers la tête)
- L'araignée
- L'arc-en-ciel (Station sur les genoux, poser les bras sur les pieds)
- Le chat (se pencher)
- Lion de mer (sur le ventre, lever le haut du corps)

Pour les enfants plus âgés

Pencher le torse très bas: assis jambes allongées/écartées, se pencher en avant bras et jambes tendus tout en gardant le dos droit.

Epaules: hyper extension des épaules avec l'aide du moniteur: assis jambes allongées, bras en l'air. Le moniteur fait pencher l'enfant en avant en le prenant par les bras et il pose ses mains sur les omoplates de l'enfant. Il peut ainsi le pousser en avant tout en tirant les bras de l'enfant en arrière avec précaution.

Programme de souplesse des jambes: élans passifs et actifs

- Écarter les jambes au max. se pencher en avant, de côté, derrière, avec élan et plusieurs fois
- Passivement, presser sur le dos avec aide (soi-même ou le moniteur)
- Tenir la position avec la pression du moniteur
- De la position accroupie poser les mains au sol, tendre les jambes

Grand écart passif: durée jusqu'à une minute

- Grenouille, sur le ventre avec jambes pliées ramenées sur les côtés (genou-hanche-genou)
- Grenouille sur le dos, le moniteur presse sur les genoux en faisant attention (pied-genou-hanche-genou-pied)
- De la station, glisser jambes tendues, genoux tournés vers en haut, talons vers le bas, dos droit

Actif: écarter activement les jambes tendues de côté en position couchée

Grand écart transversal: de la position de marche glisser (jambe arrière sur le genou, jambe avant tendue)

- Sur le dos, ramener la jambe vers le haut du corps puis la tendre au maximum
- Sur le dos avec l'aide du moniteur (une main sur la hanche, l'autre contre la jambe)

Pont: sur le dos, sans courber exagérément!

Erreurs les plus fréquentes:

- Position de départ instable
- Position flèche
- Durée d'étirement trop courte
- Intensité trop élevée
- Étirement statique uniquement

De la gymnastique générale aux branches gymniques

Définition des concepts

L'origine du mot «gymnastique» varie selon les sources ou croyances. D'après le «père de la gymnastique» Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852), dans les anciennes langues nordiques le «Turner» (gymnaste; N.d.T) était un guerrier, mot dont la consonance n'est pas sans rappeler le mot allemand «Turnier» (tournoi; N.d.t). La ressemblance avec le mot latin «tornare», le mot français «tourner» et le mot anglais «turn» convient particulièrement bien puisqu'un gymnaste tourne sur lui-même, pour, par exemple, se mettre sur les mains, se suspendre à une barre pour y tourner, etc. Bouger de manière gymnique signifie en quelque sorte «se tourner» et il n'est pas rare que ce soit justement ce mouvement acrobatique qui rende ce sport «addictif».

Les plus anciens témoignages de la pratique de la gymnastique remontent à la Grèce et à l'Égypte antiques. Des chercheurs ont retrouvé des morceaux de céramique ou des dessins dans des cavernes représentant des éléments gymniques comme, par exemple, un pont. C'est à Paris qu'est publié en 1599 le premier ouvrage méthodologique sur la gymnastique au sol. En 1811, F. L. Jahn inaugure à Berlin la première place de gymnastique publique. Il crée principalement la gymnastique aux agrès. A partir de 1880, le sport anglais entame son essor avec, à la clé, la volonté de produire des résultats. Le fondement des compétitions était né. Ces dernières décennies, la gymnastique a connu de grands bouleversements; de la «culture physique» au fitness et au sport santé en passant par la gymnastique générale, la gymnastique recouvre tout ou presque aujourd'hui. Si le plaisir de faire de l'exercice reste une source de motivation de nos jours, les entraînements en vue d'obtenir des résultats également le sont tout autant.

Les sports gymniques sont synonymes de mouvement diversifiés en halle et à l'extérieur, seul ou en groupe, pour le bien-être ou la compétition. Les sports gymniques sont diversifiés par nature. Chez J+S, les disciplines de la gymnastique, balle au poing, balle à la corbeille, gymnastique aux agrès, gymnastique artistique, rhönrad, trampoline et gymnastique rythmique constituent les **sports gymniques**.

Manuel d'introduction

L'introduction aux sports gymniques se fait par la gymnastique Parents-Enfants (P+E).

Gymnastique P+E

Les leçons variées et riches en expériences suscitent auprès des enfants dès l'âge de trois ans le plaisir de faire de l'exercice et les encouragent à bouger. Les enfants et les adultes jouent, découvrent, inventent, font des expériences, vivent et font de l'exercice tous ensemble avec joie. Les parents sont sollicités pour faire activement de l'exercice avec leur enfant. Les enfants reçoivent ainsi de précieux stimuli qui développent de manière optimale leur épanouissement physique et psychique. Cela permet également à l'adulte accompagnant de maintenir, voir développer, sa capacité de performance.

Gymnastique enfantine

En général, les enfants participants aux cours de gymnastique enfantine ont entre cinq et sept ans et se retrouvent pour la première fois seuls dans un groupe avec des enfants de leur âge. Par conséquent, mis à part les aptitudes gymniques, les aspects de vie sociale et de développement jouent un grand rôle. Les exercices sous forme globale sont diversifiés et développés sous une forme ludique. Il s'agit d'éveiller la curiosité de l'enfant. La volonté de faire quelque chose et d'oser le faire est motivée par la joie de faire de l'exercice. La méthode «L'apprentissage par la découverte – expérimenter, découvrir, continuer» met en place les conditions nécessaires à la pratique de toutes les branches sportives.

Les groupes de gymnastique enfantine ou de Kids Gym ont pour objectif l'acquisition de capacités simples, et c'est précisément l'objet de la présente brochure. Pour pouvoir développer harmonieusement ses mouvements, l'enfant a besoin de stimulations et d'exercices variés. Après la conception de la phase de «l'apprentissage par l'expérience», l'enfant doit passer à «l'apprentissage par les consignes», pour enfin arriver aux mouvements finaux des différentes branches sportives. Ceci en n'oubliant pas de faire attention aux limites individuelles de chaque gymnaste en termes de coordination, concentration et condition physique. Les émotions font toujours partie intégrante de la gymnastique et le bien-être psychique est toujours en relation avec le bien-être physique.

Plus que les branches gymnastique J+S

Il existe davantage de branches sportives que celles que J+S recense sous la terminologie «sports gymniques». La description des branches sportives ci-après n'est pas non plus exhaustive. Les branches sportives les plus pratiquées dans les sociétés de gymnastique, celles auxquelles un enfant peut accéder pendant ou immédiatement après l'âge du «sport des enfants» sont décrites ci-dessous. Cependant, avant de se lancer dans une branche sportive, l'idéal est que l'enfant acquière une formation de base motrice diversifiée. C'est précisément le but de cette brochure.

Aérobic



L'aérobic est un entraînement efficace du système cardio-vasculaire qui permet d'entraîner et d'améliorer la force musculaire, l'endurance, la souplesse et la coordination. «Aéro» vient du grec et signifie «air» tandis que «aérob» se traduit par «alimenté en oxygène». L'aérobic se pratique sur de la musique moderne, et les productions en compétition sont présentées en duo, en équipes de 3 à 5 gymnastes, voire plus. Elles se distinguent par des éléments et chorégraphies énergiques, dynamiques et très expressifs.

Gymnastique acrobatique



Prenez des gymnastes mêlant figures spectaculaires de portés et de lancés à couper le souffle, le tout sur une musique emballante, et vous avez la gymnastique acrobatique. Cette discipline sportive se pratiquait au temps des Egyptiens déjà comme en témoignent de nombreuses fresques. Le nom vient du grec «acrobateo» qui signifie «celui qui marche sur la pointe des pieds». La gymnastique acrobatique est un sport d'équipe de deux à quatre gymnastes qui travaillent sans engin, en harmonie et en toute confiance, chacun étant responsable de son partenaire. Force, souplesse, flexibilité, équilibre et acrobatie sont les aptitudes exigées des athlètes.

Balle au poing



La balle au poing figure parmi les plus anciens sports d'équipe du monde. Deux équipes de cinq joueurs frappent le ballon avec le poing uniquement ou avec l'avant-bras pour le faire passer dans le camp adverse et remporter ainsi des points. Il s'agit d'un jeu de renvoi. Le terrain est partagé en deux camps en son milieu par une bande tendue, selon la classe d'âge, à 2m de hauteur maximum. Chaque équipe a pour but de frapper le ballon par-dessus la bande de telle manière que l'adversaire ne puisse pas le renvoyer. Cette discipline gymnique se caractérise par la dynamique dans les échanges précis, les passes et les retours ainsi que par la vitesse dans l'attaque.

Gymnastique aux agrès



Née dans les années 70, la gymnastique aux agrès complète la gymnastique artistique. Le niveau de difficulté n'est pas pris en compte de manière aussi conséquente qu'en gymnastique artistique. La gymnastique aux agrès se distingue en outre par les engins: les hommes travaillent aux barres parallèles, au sol, à la barre fixe, aux anneaux balançants et au saut au mini trampoline tandis que les femmes travaillent à quatre engins, sans les barres parallèles.

La gymnastique aux agrès de sociétés est une spécialité typiquement suisse. Une société ou un groupe d'au moins six gymnastes présente une production en musique. Sont évaluées l'exécution individuelle, la synchronisation et la conception du programme.

Gymnastique et danse



La «gymnastique et danse» est une branche sportive expressive lors de laquelle des chorégraphies sont effectuées en musique soit avec des engins à main conventionnels (cerceau, ballon par exemple) ou non conventionnels (chapeau, parapluie, foulard par exemple) soit sans engin à main. Les productions, souvent théâtrales mais également drôles en harmonie avec la musique sont ponctuées de sauts et de pirouettes. Des figures de portés apparaissent en gymnastique de sociétés et en gymnastique à deux. Cette discipline requiert de bonnes capacités en matière de coordination, d'expression et de créativité.

Balle à la corbeille



La balle à la corbeille se joue sur des règles très variables selon le pays et la région. En Suisse, elle se pratique en été sur le gazon avec six joueurs par équipe et en hiver en halle avec deux équipes de cinq joueurs. Le ballon ressemble à un ballon de football. D'un diamètre de 45 cm, la corbeille se trouve à trois mètres de haut. Contrairement au basketball, elle n'est pas fixée sur une planche. Si, pour des raisons de place, on joue avec un panier de basketball, les buts ne comptent que lorsque le ballon passe directement dans le panier (sans contact avec la planche). Les aptitudes élémentaires requises sont la vitesse, l'endurance et la précision des tirs.

Gymnastique artistique



Dans ce sport de performance et de compétition les femmes travaillent dans les disciplines du saut, des barres asymétriques, de la poutre et du sol tandis que les hommes le font au cheval d'arçons, au sol, aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe. La gymnastique artistique se caractérise par l'élégance, le dynamisme et l'acrobatie. Les exigences posées aux gymnastes sont élevées; maîtrise du corps, expression et courage sont les caractéristiques de cette branche sportive fascinante. La gymnastique artistique est le lien parfait entre art et performance.

Athlétisme



L'athlétisme compte parmi les branches sportives les plus anciennes au monde. Elle n'a rien perdu de son attrait et constitue toujours la discipline phare des Jeux Olympiques. Courir, sauter et lancer sont des mouvements naturels chez les petits enfants déjà. Cette branche sportive de base, qui peut se pratiquer sans équipement conséquent, favorise le développement diversifié des aptitudes physiques et sert de base pour un grand nombre de branches sportives.

Gymnastique aux jeux nationaux



Lancer de la pierre, lever de la pierre, saut combiné, lutte, lutte suisse, c'est ça la gymnastique aux jeux nationaux. Riche en traditions, cette branche sportive requiert une grande souplesse, variété et flexibilité physiques et psychiques. Les compétitions existent depuis plus de 500 ans, et seulement en Suisse. Conditions requises pour faire un bon gymnaste aux jeux nationaux: rapidité, force, souplesse, endurance et flair tactique et technique. Les compétitions se subdivisent en deux parties: course rapide, saut en longueur, saut en hauteur, lever de la pierre, lancer de la pierre et exercice au sol pour avoir les notes préliminaires puis la lutte et la lutte suisse.

Rhönrad



Le rhönrad est un engin de sport composé de deux cercles reliés par six barreaux – deux barres simples, deux barres avec poignées et deux barres pourvues d'une planche. Le diamètre de la roue varie en fonction du gymnaste de façon à ce que ce dernier puisse, en étant tendu, se tenir debout sur les planches tout en agrippant les poignées. Le rhönrad est une discipline intéressante que l'on pratique parfois en musique. Lors d'un exercice en musique, le caractère de celle-ci doit refléter les mimiques et la gestuelle du gymnaste. Le gymnaste doit en outre interpréter les accents et moments forts de la musique.

Gymnastique rythmique



La gymnastique rythmique est un sport de compétition et de performance qui est fortement connoté par une facette artistique. Elle est le prolongement de la discipline «Gymnastique et danse». De gracieuses gymnastes, individuelles ou en ensemble de cinq, travaillent en musique sur un praticable de 13 x 13 m en incluant avec talent dans leurs mouvements un ou deux des cinq engins à main existants (corde, ballon, cerceau, massues ou ruban). La combinaison entre danse expressive, maîtrise totale du corps et éléments de grande difficulté mêlant engins à main et musique rendent cette discipline fascinante.



Trampoline

Le trampoline élargit les possibilités de faire de l'exercice dans un espace tridimensionnel. Il n'existe que peu d'autres occasions de voler dans les airs en sautant. La toile fait naître l'apesanteur, sentiment qui rend le trampoline si attrayant pour tous, indépendamment de son poids corporel. La pratique du trampoline demande d'avoir une bonne orientation dans l'espace ainsi que le sens du timing bien développé (mais qu'il est tout à fait possible d'acquérir) et, surtout, du courage. Les exigences de cette discipline en matière de coordination favorisent énormément le développement de la motricité sensorielle.



Gymnastique pour tous

La branche sportive de la gymnastique pour tous regroupe les généralistes, les «non spécialistes» et les compétiteurs de «gymnastique». La gymnastique vit des disciplines suivantes: gymnastique aux agrès, gymnastique et danse, athlétisme et jeux. Des unités d'entraînement variées et diversifiées permettent de développer, favoriser et enseigner la coordination, la condition physique, les aptitudes de mouvement ainsi que les compétences tactiques et cognitives. L'utilisation de mouvements similaires est particulièrement importante.

Bibliographie

- Basler-Stotzer, C., (2012). J+S Gymnastik und Tanz – Bewegungsformung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brändli, R., Meier, D. (2010). Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics – Kernbewegungen erwerben. Herzogenbuchsee: SVSS.
- Brönimann, D., Hartmann, T., Kern, R., Lauber, S., Richard, T., Schlupe, M., Steinmann, P., Wilhelm, C. (2014). J+S-Kindersport – Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst. Pfeffikon: swissfaustball
- Bucher, W. (Hrsg.) (1982). 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Carrasco R. (2000). La gymnastique des 3 à 7 ans. Paris: Revue EPS.
- Condovici, G., Dörrer, H. et al. (1999). Weibliches Kunstturnen. Wiebelsheim: Limpert.
- Dössegger, A., Varisco, J. (2015). J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen. (3., veränd. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Gerling, I., (2017). Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spass zu Basisfertigkeiten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Harder C., Kurath M., Friedli D., Richard T., Weber A., Steinmann P. (2015). J+S-Kindersport – Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Harder, C., Vils-Harnischberg, S., Bürger, A., Rossel, A., Schnyder-Benoît, N., Berner, A. (2016). J+S Turnen – Gymnastik und Tanz. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Jonath, U. (et al.) (1995). Leichtathletik. 1: Laufen. 2: Springen. 3: Werfen und Mehrkampf. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Katzenbogner, H. (2002). Kinder-Leichtathletik. Münster: Philippka.
- Knirsch, K. (2001). Gerätturnen mit Kindern, Methodische Turnfibel zur Erarbeitung der Fundamentalbewegung des Gerätturnens für Jungen und Mädchen. (10., überarb. Aufl.). Kirchentellinsfurt: Knirsch
- Largo, R.M. (2008). Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. Zürich: Piper.
- Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 3 (2012). Balancieren, Klettern, Drehen
- Leuba, J.C. (1997). Turnen und Sport in der Schule – Band 7 Gerätturnen Mädchen und Knaben. Bern: Eidgenössische Turn- und Sportkommission.
- Meier, H. (1994). LH J+S Ringen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Meier, M. (2017). Ring «Längsachsendrehungen» Technik, Methodik und Wertungskriterien. Aarau: STV.
- Scheurer, J., Köpfli, J., Gabi, M., Gabi, S., Genzoni, O., Jehle, C., Meier, W., Ried, R., Zuber-Stark, S. (2016). Turnen – Gerätturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Scheurer, J., Niederhäuser, R., Bovey, C., Hübner, K., Wicht, V. (2017). Geräte- und Kunstturnen – Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Schweizerischer Turnverband (2014). Wettkampfprogramm – Einzelgerätturnen/Turnerinnen und Turner. Aarau: STV.
- Schweizerischer Turnverband (Hrsg.) (2014). Lehrmittel Kinderturnen. Aarau: STV.
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 4–6 ans, CADEV 58246
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 6–8 ans, CADEV 58254
- Steinmann P. (2012). Lernen im Kindersport – Bewegungslernen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2015). J+S-Kindersport. Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Stucki K., Bechter B., Hunziker R. (2005). Mobile Praxis – Schaukelringe. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Trainingshandbuch J+S-Kindersport Geräte/Kunstturnen/RR/RG/TRA
- Trainingshandbuch Turnen – Gymnastik und Tanz

Web

- www.bewegunglesen.ch
- www.mobilesport.ch
- www.swissolympic.ch
- www.swissfaustball.ch
- www.stv-fsg.ch

Impressum

Les deux sexes ne sont pas mentionnés pour des raisons de lisibilité.

Auteurs

Zephanija Abbühl
Christine Basler
Cédric Bovey
Roman Brunner
Hanspeter Erni
Thomas Ettlin
Flavio Fanconi
Katia Fröhlich
Emmanuelle Gay
Florian Koch
Roland Kunz
Jacqueline Müller
Renate Ried
Roland Schenk
Andrea Schneider
Matthias Stierli
Sarah Wacker
Valérie Wicht
Saskia Wunderlin
Patrick Wyss
Sabina Zuber

Direction du projet

Patrick Wyss
Renate Ried

Illustrations

Janine Manns, www.manns.ch

Photos

Photo Boegli

Mise en page

Corinne Weber

Partenaires

Olivier Bur
Karin Rohrer
Jsabelle Scheurer
Olivia Schläppi
Martina Stäheli

Relecture

Alexandra Herzog

Contrôle terminologique en français

Cédric Bovey
Vanessa Bovey

Production

Flyerline Schweiz AG, www.flyerline.ch

Editeurs

SATUS
Sport Union Schweiz
Schweizerischer Turnverband
Frauensportverband SVKT

Internet

www.satus.ch
www.sportunionschweiz.ch
www.stv-fsg.ch
www.svkt.ch

Edition

1^{ère} édition 2019