

HITGYMENFANTINE

2018 / 2019



Histoires à bouger	4
Estafette de ballons	5
Estafette de paquets.....	6
Estafette de calèches	7
Estafette de chaînes.....	8
Envoûter les paquets.....	9
Estafette des serveurs.....	10
Stop musique, goûter d'anniversaire	11
Estafette de brochettes de fruits.....	12
Estafette de popcorn	13
Estafette du goût	14
Estafette de bougies.....	15
Eteindre les bougies	16
Estafette de gâteaux.....	17
Estafette de cadeaux.....	18
Tourner les paquets	19
Voler le paquet.....	20
CO – Chercher les paquets	21
Chanson de la gym enfantine.....	22

Éditeur: Fédération suisse de gymnastique

Participation : Domaine spécialisé gymnastique enfantine FSG

Illustration: Janine Manns, Aarau

Édition Janvier 2018

Reproduction: Autorisée pour les membres FSG avec indication de la source

INTRODUCTION

La gymnastique infantine a vu le jour à la FSG en 1979 et nous voulons célébrer ce quarantième anniversaire avec les enfants.

Objectifs

Le hit gym infantine 2018/2019 contient des petites compétitions sous forme d'estafettes et de jeux en groupes lors desquels les enfants apprennent de manière ludique les notions de victoire et de défaite.

L'exercice, le jeu et le sport permettent de développer des compétences sociales ainsi que le travail d'équipe et la communication.

Les enfants acquièrent ces compétences et les développent lors d'estafettes et de jeux.

L'autre aspect est la participation: les enfants peuvent participer, décider ensemble et assumer des responsabilités, ce qui les encourage et motive leur engagement.

Contenu

Estafettes et jeux en groupes en salle et/ou à l'extérieur.

Fiches de poste

La monitrice remplit une fiche de poste par groupe. Cette fiche doit indiquer le nombre d'enfants (maximum cf. banque de données des membres FSG). Au moins 14 des 18 jeux et estafettes doivent être effectués.

Déroulement

La monitrice inscrit le groupe à l'aide du formulaire „Hit gym infantine” sous www.stv-fsg.ch et elle reçoit le code d'accès qui lui permet de télécharger des documents.

Les estafettes et/ou jeux en groupes se déroulent sur 4 heures au minimum (pas forcément consécutives).

Une fois les jeux/estafettes effectués, la fiche de postes est envoyée au secrétariat de la Fédération suisse de gymnastique. Tous les enfants de sociétés FSG ayant participé au hit gym infantine reçoivent un modeste présent.

Organisation de la leçon

La construction suivante aide à organiser la leçon:

- Mise en train. Eveiller la curiosité, stimuler le système cardio-vasculaire, s'échauffer
- Partie principale
- Partie finale. Se défouler, calmer le système cardio-vasculaire, retour sur la leçon

HISTOIRES À BOUGER

Déroulement:

Des objets/personnes sont attribués aux enfants. Dès qu'ils sont mentionnés, les enfants concernés doivent effectuer un trajet défini puis revenir à leur place en courant.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Adapter la distance en fonction des enfants.
- Disposer les bancs en croix. Tous les enfants sont assis sur un banc. Ils font le tour des bancs en courant et reviennent s'asseoir à leur place.

Matériel:

- Histoires à bouger (exemple à télécharger)



ESTAFETTE DE BALLONS

Déroulement:

Deux enfants transportent un ballon de l'autre côté de la salle sans se servir de leurs mains. Le ballon peut être coincé entre le ventre, le dos, les épaules, etc. Rassembler tous les ballons dans un conteneur. Les deux enfants reviennent en courant puis la paire suivante part.

Variantes/ Idées supplémentaires:

- Choisir d'autres manières de transporter à chaque nouveau tour.
- A la fin, mettre tous les ballons dans une fourre de duvet, la fermer puis laisser les enfants s'amuser dessus.
- Modifier la distance et y disposer éventuellement des obstacles de faible hauteur.

Matériel:

- 2-3 ballons par paire
- 1 piquet par groupe
- 1 conteneur par groupe

Variante pour dehors:

- Remplir des ballons de baudruche d'un peu d'eau et les coincer.
- A pieds nus, à mi-parcours traverser une pataugeoire.
- Au lieu de ballons utiliser des grosses éponges puis terminer l'estafette par une bataille d'éponges.



ESTAFETTE DE PAQUETS

Déroulement:

Chaque groupe reçoit le même nombre de boîtes. Chaque enfant transporte sa boîte de l'autre côté de la salle et vient agrandir la tour. Le but est qu'elle soit la plus haute possible. Lorsqu'elle s'écroule, l'enfant suivant doit recommencer avec une boîte de son choix. Les boîtes tombées ne peuvent plus être utilisées.

Variantes / Idées supplémentaires:

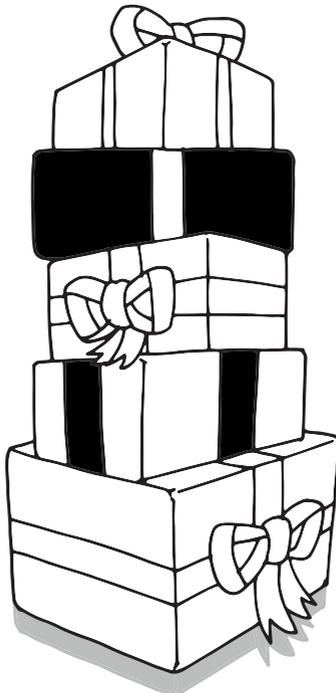
- Compliquer le transport avec des piquets ou des obstacles.
- Ne plus transporter les boîtes dans les mains (mais collées sous les bras ou entre les jambes).
- Transporter les boîtes en se déplaçant de différentes manières.
- Toutes les boîtes sont posées au milieu du trajet. Les enfants doivent en choisir une lors de leur course.

Matériel:

- 1 boîte par enfant (les enfants peuvent les amener eux-mêmes)
- 1 piquet par groupe

Variante pour dehors:

- Utiliser des pierres au lieu de boîtes et construire des „cairns“.



ESTAFETTE DE CALÈCHES

Déroulement:

Chaque groupe reçoit une calèche (drap). Un enfant s'assied sur la calèche, les autres sont les chevaux qui la tirent sur une distance donnée. Là, on change et c'est le tour d'un autre enfant de prendre place dans la calèche. Continuer jusqu'à ce que tous les enfants aient passé.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Adapter la distance aux enfants et compléter éventuellement avec un slalom.

Matériel:

- 1 drap par groupe
- 1 piquet par groupe

Variante pour dehors:

- Avec des planches à roulettes et une corde.



ESTAFETTE DE CHAÎNES

Déroulement:

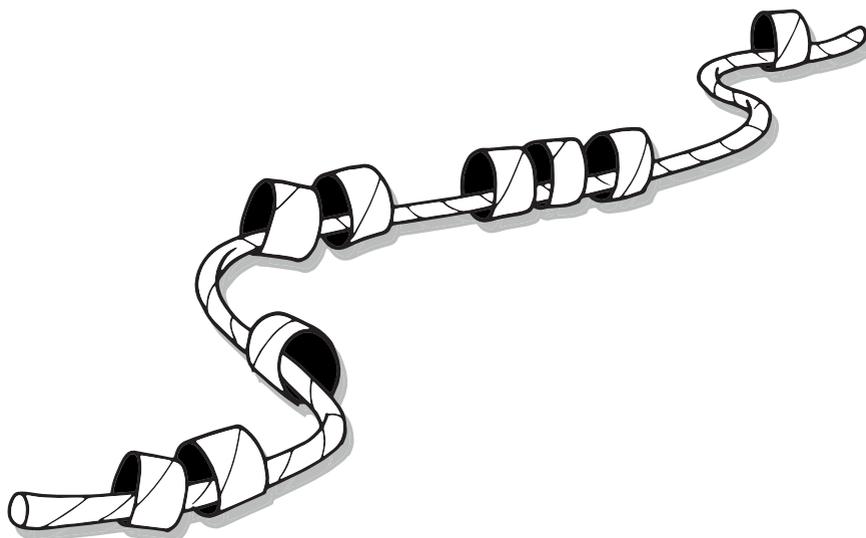
Chaque groupe reçoit le même nombre de maillons de chaîne (1/2 rouleau de papier toilette). Un enfant court de l'autre côté de la salle, vient ajouter son maillon à la chaîne (corde) et revient en courant. Une fois que tous les maillons sont mis, le groupe tout entier va vers la chaîne en courant et la tient en l'air.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Compliquer le transport avec des piquets ou des obstacles.
- Transporter/tenir en équilibre les maillons de la chaîne de différentes manières.

Matériel:

- 2-3 maillons de chaîne par enfant
- 1 corde par groupe
- 1 piquet par groupe



ENVOÛTER LES PAQUETS

Déroulement:

Les enfants courent librement dans la salle. Le moniteur appelle un enfant par son prénom. Celui-ci envoûte autant d'enfants que possible et les transforme en paquets (position accroupie) en les touchant légèrement. Dès que le moniteur appelle un autre enfant, le magicien perd ses pouvoirs et tous les paquets redeviennent libres. Le dernier enfant appelé devient immédiatement enchanteur et la partie reprend depuis le début. Changements rapides.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Appeler 2 enfants ensemble.
- Le magicien reçoit une baguette magique (rouleau de papier journal) qu'il doit transmettre à l'enfant qui prend sa place.
- Les paquets peuvent être libérés par une fée (foulard).

Matériel:

- Rouleau de papier journal
- Foulards

Variante pour dehors:

- Remplacer la baguette magique par une éponge mouillée.



ESTAFETTE DES SERVEURS

Déroulement:

Une grande assiette ronde en carton est découpée en 8. Chaque groupe reçoit 8 morceaux. Un enfant tient un morceau en équilibre sur la main (serveur) et se dirige de l'autre côté de la salle où le gâteau est recomposé.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Compliciter le trajet avec des piquets ou des obstacles.
- Plusieurs gâteaux par groupe.
- Peindre les assiettes en carton de telle manière qu'il soit plus difficile de les recomposer.
- Tenir les morceaux de gâteau en équilibre de différentes manières (sur la paume droite/gauche, sur le dos de la main droite/gauche).
- Ne pas découper l'assiette en carton mais s'en servir pour transporter des objets (bouteille en PET vides, gobelets, etc.).
- Se servir des objets transportés pour „dresser la table“ sur une partie supérieure de caisson.

Matériel:

- 1-2 gâteau(x) par groupe (assiette en carton)
- 1 piquet par groupe

Variante:

- Différents objets
- Couverts et vaisselle en plastique



STOP MUSIQUE, GOÛTER D'ANNIVERSAIRE

Déroulement:

Les enfants courent en musique, lorsque celle-ci s'arrête ils représentent quelque chose du goûter d'anniversaire:

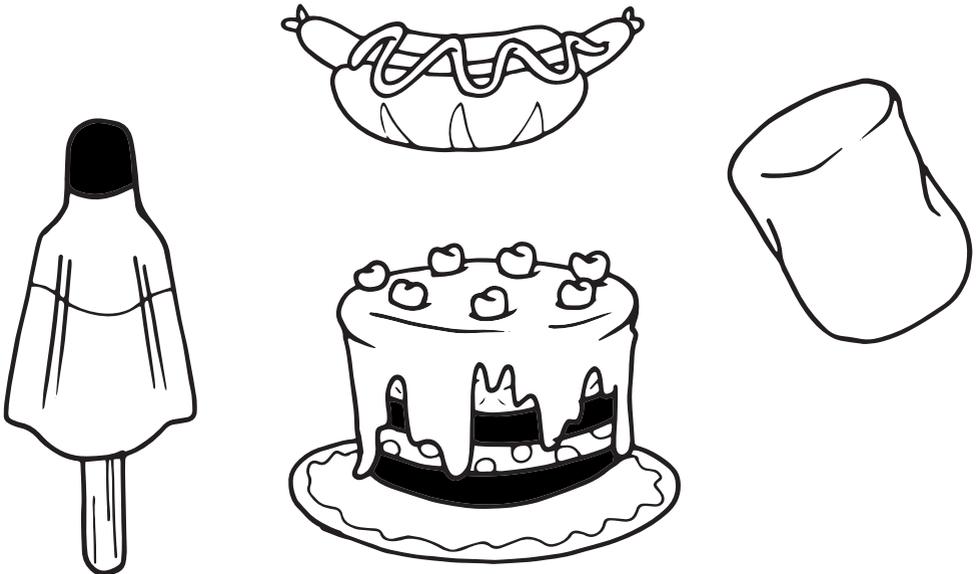
- Gâteau: tout le monde fait un grand cercle.
- Hot-dog: un enfant fait la saucisse et se tient debout redressé tandis qu'un autre fait le pain et l'entoure de ses bras.
- Glace: chaque enfant est seul (corps tendu).
- Marshmallow: chaque enfant est assis jambes regroupées contre lui.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Pour la glace et le marshmallow, dire un chiffre, le nombre correspondant d'enfants doivent être ensemble.
- Pour le hot-dog, 1 enfant fait la saucisse et 2 enfants le pain. Ils se tiennent par les mains et la saucisse est au milieu.
- Se déplacer de différentes manières en musique.
- Remplacer la musique par le tambourin.

Matériel:

- Musique d'anniversaire
- Tambourin



ESTAFETTE DE BROCHETTES DE FRUITS

Déroulement:

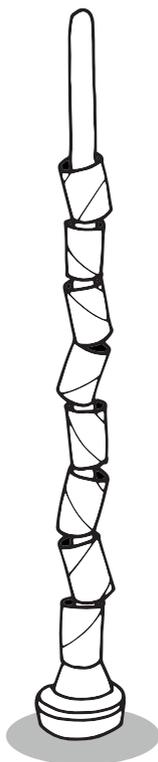
Tous les groupes ont la même quantité de fruits (rouleaux de papier WC). Un enfant transporte le fruit de l'autre côté de la salle et l'enfile sur la brochette (piquet). Il revient en courant et l'enfant suivant part.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Compliquer le parcours avec des piquets ou des obstacles.
- Les rouleaux de papier WC peuvent être en couleur/peints (fruits divers). Il est interdit d'enfiler 2x de suite le même fruit sur une brochette.
- Utiliser des anneaux en caoutchouc (de tennis) au lieu de rouleaux de papier WC.
- Pour les enfants plus petits, utiliser une partie supérieure de caisson pour atteindre le haut du piquet.

Matériel:

- Au moins 1-2 rouleau(x) de papier WC par enfant
- 2 piquets par groupe
- Ev. 1 partie supérieure de caisson



ESTAFETTE DE POPCORN

Déroulement:

Le trajet jusqu'au cornet de popcorn (bouteille en PET d'1,5 litre coupée) a 2 stations intermédiaires (marquées par le cerceau). 1 enfant dans chacune d'elles, les autres au départ. Tous les enfants ont un gobelet en plastique dans la main. Le premier au départ a un popcorn (balle de ping-pong) dans son gobelet. Il court à la 1ère station intermédiaire, transmet le popcorn à l'enfant suivant (verse la balle de ping-pong dans l'autre gobelet) et reste lui-même dans le cerceau. Le 2e enfant court vers la 2e station intermédiaire et transmet le popcorn à l'enfant suivant. Ce dernier court jusqu'au cornet de popcorn, le remplit et revient au départ en courant. L'enfant suivant prend le départ avec un nouveau popcorn.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Construire plus que 2 stations intermédiaires.
- L'enfant suivant peut déjà partir lorsque le popcorn a été transmis.
- Adapter le popcorn (balles de ping-pong) à la taille du groupe.

Matériel:

- Au moins 1 balle de ping-pong et un gobelet par enfant
- 1 bouteille en PET coupée par groupe
- 1 piquet par groupe
- 2 cerceaux par groupe

Variante pour dehors:

- Estafette de boissons: remplacer les balles de ping-pong par de l'eau.



ESTAFETTE DU GOÛT

Déroulement:

Un cerceau avec 10 cartes est posé devant chaque groupe. Les cartes illustrent des mets salés ou sucrés. Elles sont retournées. De l'autre côté de la salle il y a 2 cerceaux avec l'indication „salé“ et „sucré“.

Le 1er enfant tire une carte et l'amène (via un parcours) vers les cerceaux „salé“ ou „sucré“. Il doit mettre la carte dans le bon cerceau et revenir en courant. Le 2e enfant démarre alors.

Variantes / Idées supplémentaires:

Matériel:

- Images (utiliser des images sur internet)
- 3 cerceaux par groupe

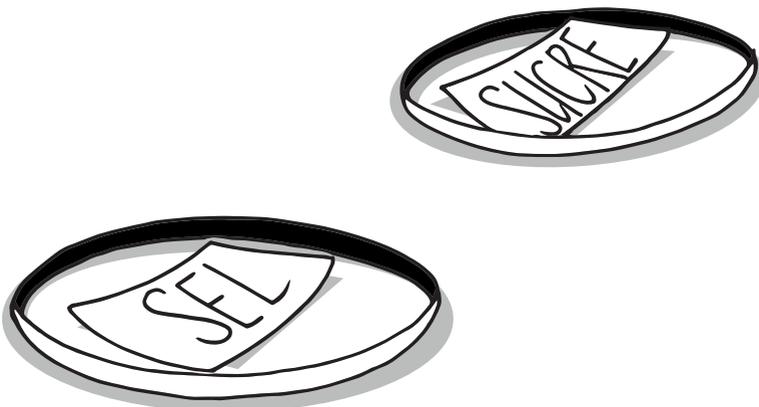
Idées pour des images:

Sucré:

- Gâteau
- Fruits
- Sirop
- Smarties
- Chocolat
- Biscuits
- Glace
- Bonbons
- Barbe à papa
- Sucette

Salé:

- Sandwiches
- Petits pains garnis
- Concombres
- Jambon
- Salami
- Frites
- Chips
- Olives
- Fromage
- Pizza



ESTAFETTE DE BOUGIES

Déroulement:

Chaque groupe a le même nombre de bougies (bouteilles en PET). Chaque enfant transporte sa bougie de l'autre côté de la salle et la pose sur le gâteau (cercle par terre/dans le cerceau). Lorsque toutes les bougies sont posées, le tour suivant commence. Chaque enfant court avec un ballon sur une ligne définie et essaie d'éteindre les bougies avec le ballon. A gagné celui qui a éteint (renversé) le plus grand nombre de bougies.

Variantes / Idées supplémentaires:

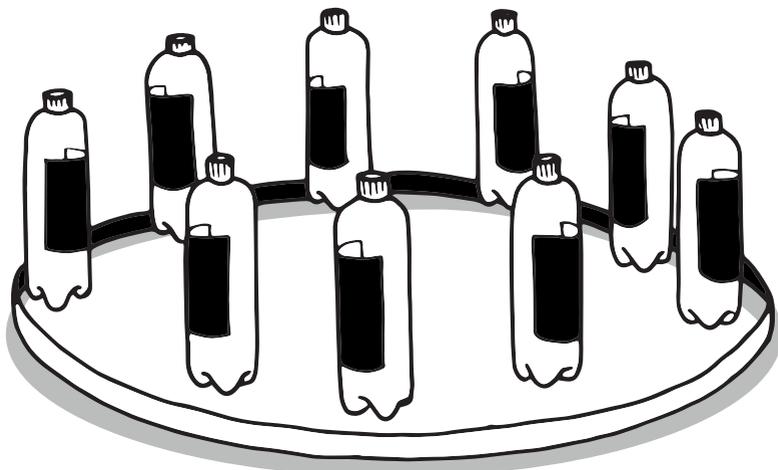
- Rendre le trajet plus difficile avec des piquets ou des obstacles.
- Utiliser différents ballons.
- Utiliser des quilles au lieu de bouteille en PET.

Matériel:

- 1 bougie par enfant
- 1 ballon par enfant
- 1 piquet par groupe
- 1 gâteau (cerceau) par groupe

Variante pour dehors:

- Dessiner la tourte par terre à la craie.
- Utiliser des bouteilles en PET d'un demi litre remplies à moitié comme bougies et les renverser avec des grosses éponges.



ETEINDRE LES BOUGIES

Déroulement:

Des bougies (cônes, bouteilles en Pet, quilles) sont disposées sur 2 bancs posés sur la ligne médiane. Un nombre égal d'enfants et de ballons se trouvent de chaque côté des bancs. Depuis une ligne de lancer (située à 3-5 m de la ligne médiane) ils essaient de renverser les cônes avec les ballons. Le jeu s'arrête dès que toutes les bougies sont éteintes (tombées du banc). De quel côté y a-t-il le plus grand nombre de bougies? Ce groupe a perdu.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Possibilité de modifier la distance entre la ligne de lancer et le banc.
- Utiliser des différents ballons, sachets de sable, etc.

Matériel:

- 2-4 bancs
- 10-15 bougies (quilles, bouteilles en Pet, cônes)
- Au minimum un grand ballon mou par enfant



ESTAFETTE DE GÂTEAUX

Déroulement:

Chaque groupe a le même nombre de gobelets. Un enfant transport un gobelet de l'autre côté de la salle et il y construit une tourte (pyramide de gobelets). La quantité optimale de gobelets est de 6, 10, 15, 21 par groupe. Lorsqu'un gobelet tombe, recommencer le tout depuis le début.

Variantes / Idées supplémentaires:

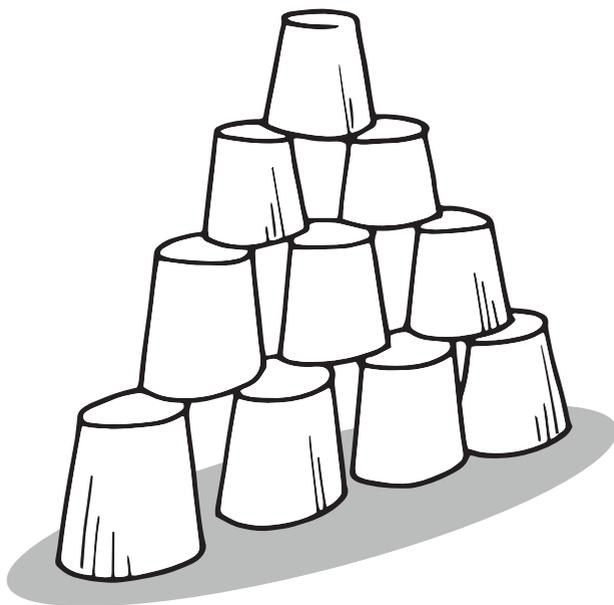
- Compliquer le trajet avec des piquets ou des obstacles.

Matériel:

- Min. 1 gobelet en plastique par enfant
- 1 piquet par groupe

Variante pour dehors:

- Remplir les gobelets d'eau et les empiler.



ESTAFETTE DE CADEAUX

Déroulement:

Un enfant par groupe fête son anniversaire. Il se tient du côté opposé de la salle, dans un cerceau, avec un conteneur (sac plastique, grand cône, boîte en carton, etc.). Les autres enfants sont au départ, un cadeau (petit objet, agrafe, éponge, balle de ping-pong, sachet de sable...) dans la main. Un enfant court vers la ligne de lancer et lance son cadeau à l'enfant fêté qui essaie d'attraper autant de cadeaux que possible avec son conteneur. Les objets non rattrapés restent par terre. Lorsque tous les enfants ont lancé une fois, on change d'enfant fêté et tout le monde recommence à lancer jusqu'à ce que tous les enfants aient eu leur anniversaire. Après chaque tour, les cadeaux dans le conteneur sont vidés dans un cerceau derrière l'enfant fêté (s'il n'y a pas suffisamment d'objets, les compter après chaque tour et les réutiliser). Compter tous les cadeaux après le dernier tour.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Adapter la longueur du trajet et compliquer éventuellement avec des obstacles.
- Varier les cadeaux.
- Adapter la ligne de lancer aux enfants.

Matériel:

- Plusieurs petits objets par enfant
- 1 conteneur par groupe
- 1 piquet par groupe
- 2 cerceaux par groupe

Variante pour dehors:

- Lancer des éponges en guise de cadeaux (s'il n'y en a pas suffisamment, les compter après chaque tour et les réutiliser). Les éponges peuvent aussi être mouillées.



TOURNER LES PAQUETS

Déroulement:

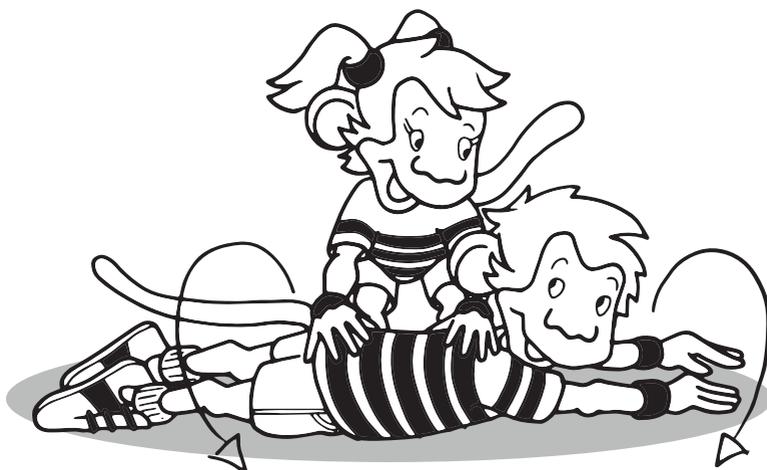
Former 2 groupes de même taille. Le 1er se place sur le ventre librement dans la salle, le 2e idem mais sur le dos. Un enfant par groupe est le „chef des paquets“. Celui du groupe 1 aimerait que tout son groupe soit sur le dos, il retourne donc les enfants qui doivent passer de la position sur le ventre à celle sur le dos. Idem pour le groupe 2 mais dans l'autre sens. La partie se joue au temps puis on regarde quel est le groupe ayant le plus grand nombre de paquets (enfants) dans la bonne position.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Durée en fonction du groupe.
- Plusieurs „chefs de paquets“ par groupe.
- Poser des dessous de bière (bicolores) par terre (plus de dessous que d'enfants). Tous les enfants peuvent retourner les dessous de bière.

Matériel:

- Ev. dessous de bières (bicolores).



VOLER LE PAQUET

Déroulement:

L'enfant qui fête son anniversaire est debout d'un côté de la salle, regard tourné vers la paroi, avec un paquet posé derrière lui (boîte en carton).

Les autres enfants sont debout de l'autre côté de la salle. Ils veulent prendre le paquet. L'enfant fêté dit „Arrêtez de prendre le paquet“ puis il se retourne. Les autres enfants doivent s'immobiliser comme des bougies (corps redressé, bras en l'air). Celui qui bouge est renvoyé au départ par l'enfant fêté et doit recommencer. Celui qui touche le paquet en premier devient l'enfant qui a son anniversaire.

Variantes / Idées supplémentaires:

- Adapter la distance aux enfants.
- Disposer des obstacles / objets (boîtes, chariot de tapis, etc.) derrière lesquels les enfants peuvent rapidement se cacher.

Matériel:

- 1 paquet

Variante pour dehors:

- Délimiter précisément le terrain de jeu.
- En forêt: se cacher entre les arbres.



CO – CHERCHER LES PAQUETS

Déroulement:

Des images représentant différents paquets colorés sont disposés dans la salle. Pour chaque paquet la monitrice dessine un symbole ou des points de dé qu'il faut noter sur la carte de la CO. Chaque groupe a une fiche de course avec les paquets colorés dans un autre ordre. Les groupes partent à la recherche des paquets dans le bon ordre et notent les symboles ou les points de dé sur leur carte.

Variantes / Idées supplémentaires:

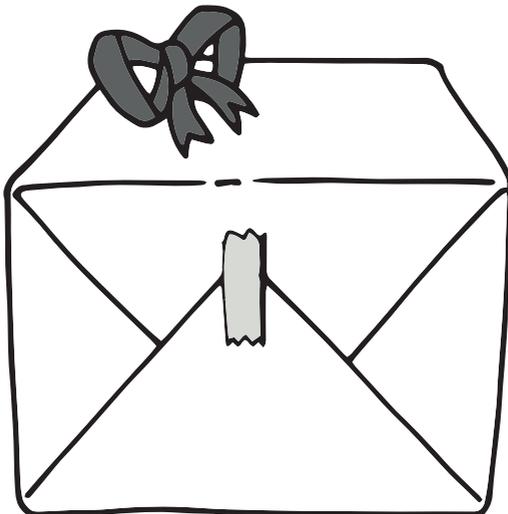
- Disposer dans la salle plusieurs engins comme protection de la vue et comme obstacles.
- Mettre les postes aussi à l'entrée, au vestiaire et dans les escaliers. Définir précisément l'endroit où les enfants doivent s'arrêter.
- Varier le nombre de paquets colorés.

Matériel:

- Images avec paquets colorés (téléchargement)
- Fiches de course (modèle à télécharger)

Variante pour dehors:

- Plastifier les images et les répartir sur le terrain de l'école.
- Truc: de nombreux établissements scolaires disposent de cartes de CO.



CHANSON DE LA GYM ENFANTINE

Texte: Anne-Laure Brandt-dit-Grieurin, Béatrice Nys, Marianne Lehmann

Musique: Urs Bringolf, Marianne Lehmann

Couplet 1

Courir, sauter et puis marcher
Grimper, rouler et puis tourner
Les enfantines ont des enjeux
Notre gym c'est merveilleux

Couplet 2

Dans le groupe et dans les jeux
Tu fais toujours c'que tu peux
Les enfantines sont en mouvement
Chez nous ça bouge tout le temps

Refrain:

Deux pas en avant, deux pas en arrière
Mes mains par terre, mes mains en l'air
Secouer mon derrière, ça je peux le faire
Et sauter comme une grenouille
Deux pas en avant, deux pas en arrière
Mes mains par terre, mes mains en l'air
Secouer mon derrière, ça je peux le faire
Nous allons à la gym, dzouille, dzouille, dzouille!

Couplet 3

Ramper, glisser et prendre appui
S'étirer, s'pencher et assis
Les enfantines font des tournois
Nous sautons comme des chamois

Couplet 4

Chez nous tu peux te transformer
En grenouille, en araignée
Oui, les enfantines c'est nous
Viens, regarde et fais comme nous

Refrain

Partie rythme (8T.)

Refrain (2x)

