0. Présentation de l'intervention

1. Avant d'aller plus loin….. Les positions de base :

La gymnastique est un sport qui demande une grande coordination et une maîtrise de son schéma corporel.
Afin de développer au mieux ces besoins, il nous importe de créer, développer et entretenir les positions gymniques de base.

Chez les 5-8 ans, ce travail se fera le plus souvent via des métaphores.

Il ne faut pas hésiter à donner des consignes claires et précises quant à la bonne réalisation de la position demandé.

« Prendre le temps de faire exécuter une position correctement, c'est gagner du temps sur le long terme »

Petits jeux par groupe de 3 à 4 :

1er temps : « Le temps de la reproduction » :
Le formateur exécute une position. Il explique les grands points importants quant à la bonne exécution. Dans un second temps, les équipes reproduisent cette position (correction entre les différents participants (introduction de l'aide corrective)

Note personnelle :

2ème temps : « Le temps de l'application » (PI : DM1.1, CM3.1,…)
Le formateur cite la métaphore oralement. Les équipes réalisent cette métaphore avec comme unique outil leur propre corps.

Note personnelle :

3ème temps : « Le temps de la création » (PI : DM3,…)

Chaque groupe crée une position en fonction d'une métaphore. Dès que c'est réalisé, un groupe vient présenter sa création sans révéler sa métaphore. Le but du jeu est que les autres groupes arrivent à découvrir la métaphore employée par le groupe créateur uniquement en reconnaissant la position du ou des exécutant(s).

Note personnelle :

Tout ce travail est une des possibilités d'arrêt de parcours.

2. La vie, c'est le mouvement :

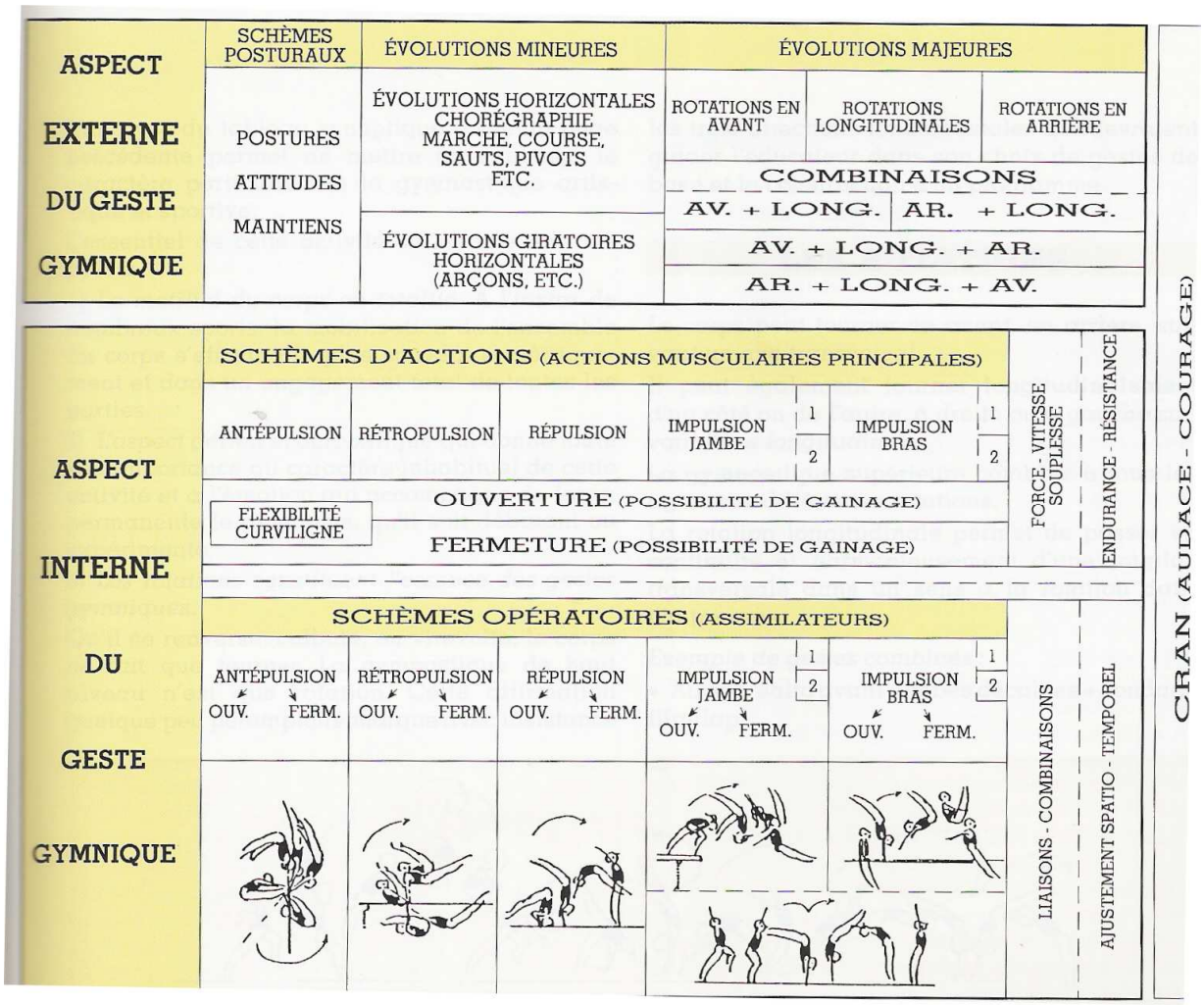
Dans cette partie nous aborderons le développement corporel de l'enfant.

Afin de répondre le plus précisément aux besoins des enfants, il nous parait important de rappeler que l'enfant doit décoder, analyser, développer et assimiler les sensations que lui procure son corps dans un maximum de situations gymniques.

Rappel : « Principe de décomposition » : Une praxie complexe est constituée d'action et/ou de mouvement simple. Privilégier la décomposition de cette praxie en mouvement simple. Lorsqu'ils sont acquis, assembler les uns avec les autres (Cfr. au « Légo ») afin de reconstituer une praxie plus difficile.

Pour y arriver, c'est à nous de mettre en place des activités gymniques qui tendent à répondre à ces objectifs de développement.

Nous allons donc travailler et développer :



©Roland Carrasco – Gymnastique des 3 à 7 ans – Editions Revue EPS – 2ème édition octobre 2000

Note personnelle :

3. Et dans la pratique ? Les circuits :

Nous vous proposons 2 circuits :

Dans ceux-ci, nous allons aborder les grandes évolutions gymniques majeures et les grandes actions musculaires principales.

1. ***Le circuit avec le matériel « Gymnova ».***
   Ce circuit a été réalisé avec le matériel gentiment prêté par la firme de matériel gymnique « Gymnova ». Il est constitué de matériel spécialement étudié et adapté à nos enfants de 3 à 10 ans. (plus d'information : http://www.gympassion.be/ - 0475/82 66 62)

Note personnelle :

2. ***Le circuit avec le matériel plus « traditionnel »***
   Afin de tenir compte de vos réalités matérielles, nous vous proposons un second circuit constitué de matériel que l'on retrouve dans la plupart des écoles fondamentales.

Note personnelle :

4. A votre tour… :

Proposition d'une séance de gymnastique pour les 5 – 8 ans

1. Petits jeux d'activation
2. 1er évolution sur le circuit n°1 (2 tours)
3. Arrêt de parcourt n°1 : les positions de bases – métaphores (+ 2 consignes)
4. 2ème évolution sur le circuit n°1 (2 tours)

5. Arrêt de parcours n°2 : Assouplissement : position de base (+ 2 consignes)

Note personnelle :

6. 1er évolution sur le circuit n°2 (2 tours)
7. Arrêt de parcours n°3 : le renforcement musculaire de base (+ 2 consignes)

Note personnelle :

8. 2ème évolution sur le circuit n°2 (2 tours)
9. Arrêt de parcours n°4 : Stretching et retour au calme.

5. le plaisir d'apprendre les éléments de base :

Dans cette partie, nous allons essayer de vous donner une pléiade d'exercices sur les éléments gymniques de base que vous retrouverez avec les 5-8 ans.

La gymnastique étant un sport extrêmement riche, nous avons dû faire un choix non exhaustif. Si jamais vous n'êtes pas rassasiés, n'hésitez pas à consulter en fin de document la « médiagraphie » qui tentera de satisfaire votre soif d'apprendre.

La roulade avant (« Culbute avant ») :

Note personnelle :

L'ATR (« le poirier ») :

Note personnelle :

La roue:

Note personnelle :

La suspension :

Note personnelle :

Les jeux d'équilibre (« La maîtrise du déséquilibre ») :

Note personnelle :

6. Un petit mot avant la fin :

Nous souhaitons porter à votre attention que la communication verbale doit être soigneusement étudiée sachant que, dans le processus éducatif, elle prend une place prépondérante.

La qualité de l'information que reçoit l'enfant va avoir une influence considérable sur son comportement!

Après la vision, l'audition chez l'enfant est la modalité perceptive la plus utilisée. Le son perçu, la tonalité de la voix, la signification accordée aux mots et aux phrases prononcées, tout aura un impact certain sur la transmission des messages.

L'enseignant doit pouvoir maîtriser son langage.

L'utilisation des mots les plus courants seront formulés judicieusement suivant l'effet recherché.

On cherchera :

- A utiliser un langage simple, des mots justes, bien choisis.
- Des mots ayant une charge affective plaisante, amusante, positive.
- A privilégier l'utilisation de métaphores.

7. Echange :

8. La Médiagraphie :

Sites internet :

- http://www.segec.be/Focef/
- http://www.frsel.be/
- http://www.ffgym.be/
- http://gymnet.org/forum/portal.php
- http://www.gympassion.be/

Bibliographie :

- Gymnastique des 3 à 7 ans – Roland Carrasco – Editions Revue EPS – 2ème édition octobre 2000
- Actions motrices en gymnastique sportive – Jacques Leguet – Editions Vigot -1990
- La psychomotricité au service de l'enfant – B. De Lièvre et L. Staes – De Broeck & Belin – 3ème édition 2000
- Eduquer par le mouvement – Marc Francotte – De Boeck – 1999
- Les Activités Gymniques – USEP – Gymnova – 1993

Nous vous rappelons également que la Fédération francophone de Gymnastique (FfG) est à votre disposition. Elle organise la formation de cadre avec un premier niveau (initiateur) accessible à tous et à toutes. N'hésitez pas www.ffgym.be

La gymnastique est à la portée de tous ! Cela commence déjà à l'école grâce au programme gymnique de la FRSEL. http://www.frsel.be