

Gymnastique

Situation adaptée pour un cycle complet.



Objectifs :

La gymnastique est un sport qui regroupe une variété d'exercices physiques visant à développer la force, la souplesse, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la grâce.



Le dispositif :

Durée : 60 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : Matériel de gym (praticable gym ou tapis), bloc en mousse ou caisse en bois, poutre.

ORGANISATION :

À la suite d'un échauffement articulaire complet, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Organisation sous forme d'atelier, d'un plateau tournant, d'une pratique libre, etc.

En fin de cycle, des enchainements créés par les enfants peuvent être construits. Ces enchainements peuvent comprendre un exercice de chaque atelier.

Pour la sécurité, l'autonomisation des enfants pour les parades peut-être travailler au fil du cycle.

Un encadrant doit évidemment être présent ! Cependant, la sollicitation de parent accompagnant peut aider au bon déroulement de l'activité.

VARIANTES :

- Ajout de différents mouvements chorégraphiés (culbuto/ciseau/grand écarts) comme transition entre les différents ateliers d'une chorégraphie.
- Ajout de musique ce qui apporte une notion de rythme.
- Ajouter des enchainements en équipe qui peut aller vers de l'acrogym.

Mise en œuvre :