



Sport des enfants J+S

Thème



Nom: Anne-Laure Brandt-dit-Grieurin

Conditions cadre **Leçon de formation dans un cours de moniteur**

Durée de la leçon 70' (pratique + théorie)

Participants 5-7 ans



Environnement Salle de gym ou terrain extérieur


Moyen didactique Apprendre du mouvement, apprendre, c'est faire des liens
Brochure « sport des enfants J+S – Exemples pratiques » pg 52 à 55



Moyens auxiliaires Feuilles de papier journaux

Objectifs: Les participants connaissent et pratiquent le principe de la variation .

Découvrir l'athlétisme en gymnastique enfantine

Je peux rendre des exercices plus faciles ou plus difficiles en variant sur du connu

	Durée	Tâches, déroulement	Forme d'organisation	Matériel
INTRODUCTION	15mn	<p>Sur la chanson pirouette, cacahuète</p> <p>Il était un petit homme, Pirouette, Cacahuète Qui s'appelle Kalikoba, Et qui boit un petit verre d'eau, et qui boit un petit verre d'eau Boire de l'eau</p> <p>C'était très énergisant,, Pirouette, Cacahuète C'était très énergisant On peut même dire désaltérant, on peut même dire désaltérant</p> <p>Une main se pose là,, Pirouette, Cacahuète Une main se pose là Et l'autre main encore plus bas, et l'autre main encore plus bas. Points du cerveau</p> <p>Coude droit et genou gauche, Pirouette, Cacahuète Coude droit et genou gauche Et maintenant il fait l'inverse, et maintenant il fait l'inverse Mouvements croisés</p> <p>Son petit corps est réveillé Pirouette, Cacahuète Son petit corps est réveillé Et son cerveau est connecté, et son cerveau est connecté Contacts croisés – 1^{ère} partie</p>	<p><i>Boire de l'eau lentement, en gardant un peu dans sa bouche avant d'avaler</i></p> <p>A quoi ça sert ? <i>Pour la "Brain Gym", c'est un mouvement "énergisant" : boire nous réhydrate et nous redonne de la vitalité. Toutes les compétences du cerveau sont renforcées par une bonne hydratation: concentration, allègement de la fatigue mentale, meilleur stockage des informations</i></p> <p><i>Les "Points du cerveau" pour mieux coordonner les mains et les yeux</i></p> <p><i>Le mouvement dit des "Points du cerveau" consiste à placer le pouce et l'index d'une main sous les petits creux situés juste sous les clavicules, et l'autre main sur le ventre au niveau du nombril.</i></p> <p><i>La main sur le ventre ne bouge pas tandis que l'autre frotte doucement le point de contact durant 30 secondes environ. Dans le même temps, vous déplacez lentement le regard de droite à gauche en suivant une ligne horizontale. Puis vous le refaites avec l'autre main de l'autre côté du corps.</i></p> <p>A quoi ça sert ? <i>Ce mouvement active la coordination des mains et des yeux. Il peut faciliter la lecture et l'écriture à la main ou au clavier.</i></p> <p>Les "mouvements croisés" pour favoriser la compréhension <i>Les mouvements croisés consistent par exemple à lever un genou et à le toucher avec le coude opposé en alternant. On peut aussi les faire assis.</i></p> <p>A quoi ça sert ? <i>Cela stimule toutes les compétences motrices fines du corps et la latéralité (sens droite-gauche) qui interviennent dans l'écriture, l'orthographe, la coordination entre le cerveau gauche et le cerveau droit...</i> <i>Globalement, cela facilite toutes les tâches de coordination, et donc aussi la compréhension.</i></p> <p>Les Contacts croisés pour se recentrer et se préparer à réfléchir</p> <p><i>Le mouvement des "contacts croisés" comprend en fait deux postures :</i></p> <p><i>- Dans un 1er temps, vous croisez les chevilles, vous étendez les bras et vous joignez les poignets, puis vous entrelacez les doigts et repliez les mains ainsi liées devant la poitrine. Vous gardez la position durant 1 minute environ, en plaçant le bout de votre langue derrière les incisives.</i></p>	<p>Gobelets Chanson sur feuille A4</p> 

		<p>Il sera bien concentré, Pirouette, Cacahuète Il sera bien concentré, Il pourra donc bien travailler, il pourra donc bien travailler Contacts croisés – 2ème partie</p>	<p><i>Dans un 2ème temps, vous décroisez bras et jambes, et vous joignez vos mains devant vous en mettant en contact le bout de vos cinq doigts. Respirez calmement et profondément durant une minute en replaçant la langue contre l'extrémité du palais à l'inspiration.</i></p> <p>A quoi ça sert ? <i>Ce mouvement des "contacts croisés" active les muscles de l'équilibre : cela permet d'évacuer le stress et les éléments perturbateurs qui dispersent votre attention. Vous vous recentrez, vous vous sentez plus calme et prêt à réfléchir et à organiser votre pensée. A faire pour affronter le stress d'un examen.</i></p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Echauffement</p>	<p>5mn</p>	<p>En Afrique, il y a plein d'animaux.... Mimer les animaux et leur mode de déplacement. Puis, jeu de la course aux lions Un enfant est désigné pour être le lion (chasseur). Il reçoit une pile de cartes comportant plusieurs images d'animaux. Il découvre une carte et demande aux autres enfants d'effectuer un mouvement précis : <i>saute comme le lièvre, marche comme un éléphant, galope comme le zèbre, court comme la girafe, vole comme le papillon, marche comme le canard,</i> Dès que le meneur de jeu siffle, tous les enfants retournent vers le lion qui découvre la carte suivante. Quand c'est le lion qui apparaît, l'enfant crie : <i>le lion arrive</i>. Tous essaient de s'enfuir. Ceux qui se font attraper se métamorphosent en lion (sautoir). On remet la pile de cartes à un autre lion et on recommence jusqu'au moment où tous les enfants se sont transformés en lion.</p>		<p>Images d'animaux avec lions</p>

30mn

Poste 1

- A. Courir en tenant une feuille de papier derrière soi
 B. Courir assez vite pour qu'une feuille de papier journal placée sur le devant du corps ne tombe pas

Poste 2

2 participants debout derrière une ligne avec un bateau devant eux :

- A. Quand le joueur arrive à lancer la balle dans le bateau (image sur élément de caisson), il part du côté droit de la salle. Si non, du côté gauche
 B. Lancer la balle avec sa main faible. Même que A.

Poste 3

Lancer la balle entre 2 cordes, puis effectuer le parcours de sauts en sautant par-dessus les cordes. Ramasser sa balle sans tomber.

- A. Rouges Sauts de course ; Bleus Sauts pieds joints
 B. Rouges Sauts sur un pied ; Bleus Saut sur l'autre pied

Poste 4

Les participants sautent de tapis en tapis avec 2 contacts sur le tapis (ta.. tam, ta... tam).

- A. La distance à franchir est simple
 B. Augmenter la distance à franchir

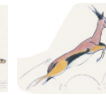
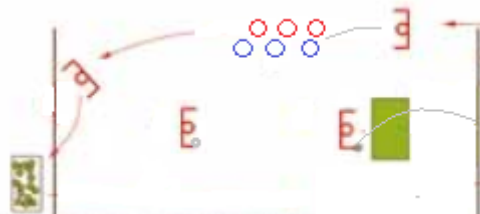
Poste 5

Slalom entre les cônes en maintenant en l'air sa balle et lancer sa balle vers le poste 1

- B) Slalom entre les cônes en lançant et rattrapant sa balle et lancer sa balle vers le poste 1



Poste 6

Courir et faire le parcours de saut jusqu'au dépôt des graines (bouchons de couleur) près du mur. Prendre une graine, traverser le terrain et lancer la graine contre le lion suspendu au mur.

Papier journal
PiquetsPapier journal
Bateau
Couvercle de
caissonCordes rouges et
bleues
Papier journal

Tapis

Papier journal
CônesBouchons de
couleur
Images lions

Jeux	5mn	<p>Extérieur</p> <p>Pelota – variante du jeu de l’horloge</p> <p>Deux groupes A et B. Le groupe A est sur la ligne de fond ; le groupe B forme un cercle (distance entre les joueurs : 1m.) Au signal du départ, le groupe A fait le plus vite possible le tour du groupe B. Pendant ce temps, les joueurs du groupe B se lancent une balle (de papier). Une fois que tous les joueurs sont de nouveau derrière la ligne de fond, on crie « stop » et on compte le nombre de lancers du groupe B.</p> <p>Salle de gym</p> <p>Glisser avec le tapis</p> <p>2 groupes se positionnent face à face.</p> <p>Quel groupe parvient à passer la ligne ennemie en sautant sur le tapis avec une réception sur les fesses (<i>interdit de sauter au bord du tapis</i>).</p>	 	Papier journal tapis
RETOUR AU CALME	5mn	<p>Former un cercle et se déplacer comme un singe (mimer)</p> <p>Puis, imiter Kalikoba qui se déplace à pas feutrés pour ne pas se faire surprendre par le lion.</p>		