

Comité Départemental de Gymnastique de la Nièvre



Programme



PUBLIC CONCERNE :

Filles et Garçons issus de toute discipline de la FFG :

- ✓ **Trampoline**
- ✓ **Gymnastique artistique féminine**
- ✓ **Gymnastique artistique masculine**
- ✓ **Gymnastique rythmique**
- ✓ **Gymnastique pour tous , secteur petite enfance**

Année d'âge : 5 ans / 6 ans / 7 ans

OBJECTIF :

développer les pratiques gymniques aussi bien pour les garçons que pour les filles au sein de notre département. Cette pratique ne va pas à l'encontre des pratiques traditionnelles.

CONTENU :

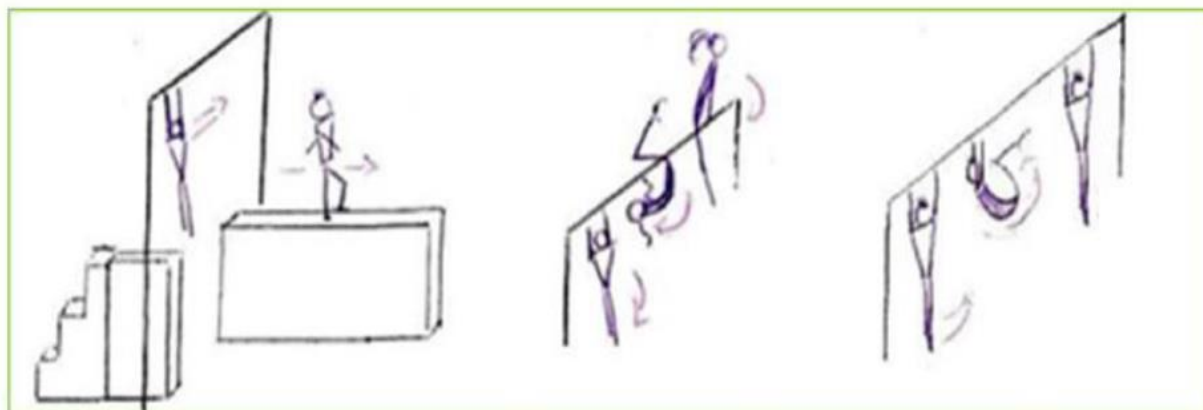
Contenu acrobatique et gymnique ludique à réaliser dans un environnement adapté à la petite enfance :

Le club organisateur ayant soin d'agrémenter les 5 parcours proposés de décors, peluches, ballons ou autres ...

Programme mis en place pour la première fois en 2014



Atelier n° 1 : Suspension, Appuis et Rotation



Critères de réussite

Déplacement à la suspension
rythmé seul

Déplacement à
l'appui dynamique

Renversement avant
seul

Demi renversement
arrière seul

Descriptif de la situation

« Monter sur un bloc ou un plinth, saisir la barre haute (suspension) puis se déplacer latéralement sans rupture de rythme. Lâcher la barre en stabilisant la réception sur un bloc . »

« En barre basse, mains en pronation, maintenir un appui manuel, puis se déplacer latéralement. Basculer en avant en contrôlant la bascule. »

« En barre basse, en suspension, monter les genoux à la poitrine, jambes serrées jusqu'au demi-renversement arrière : toucher la barre avec les pieds puis revenir.

Validation de l'atelier

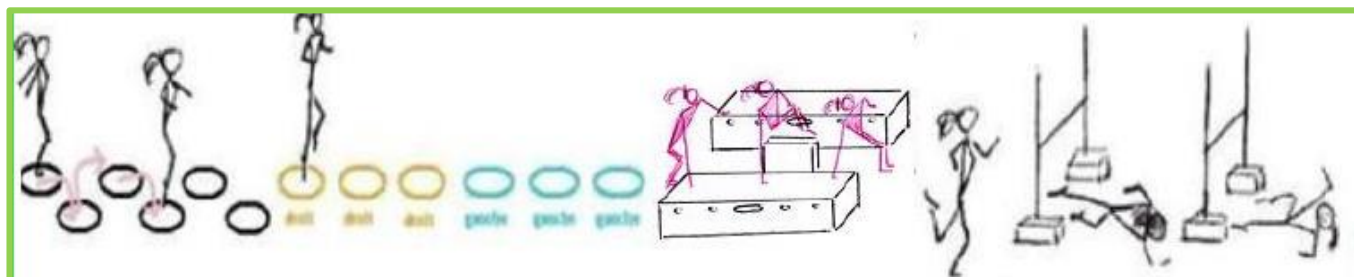
Chaque critère de réussite correspond à un smiley

Validation de l'atelier si : **3** 😊



Atelier n° 2 : Rapidité et Agilité

L'atelier est chronométré



Critères de réussite

Coordination
deux pieds

Coordination
un pied

Franchissement
d'obstacle en
appuis manuel

Franchissement ventral et
dorsal rapide

Descriptif de la situation

« Cerceaux positionnés en quinconce, enchaîner des appuis simultanés (2 pieds) sans rupture de rythme. »

« Cerceaux positionnés en alignement, enchaîner des appuis sur un pied dans 3 cerceaux puis sur l'autre pied dans 3 cerceaux »

« En appui manuel sur 2 caisses (ou sur une mini barre parallèle) Passer les jambes par-dessus un cube »

« Courir puis passer sous 2 obstacles (élastique tendu entre 2 poteaux ou autre...) l'un en position dorsale, l'autre en position ventrale. »

Validation de l'atelier

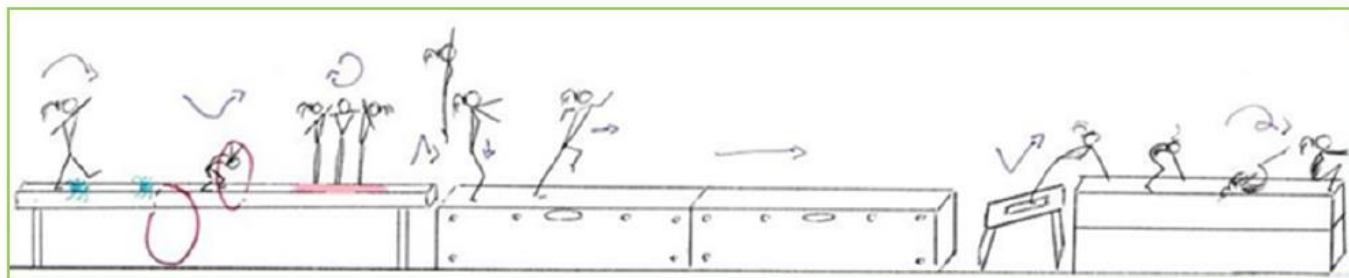
Chaque critère de réussite correspond à un smiley

Validation de l'atelier si :

3 😊



Atelier n° 3 : Equilibre et Rotation



Critères de réussite

Déplacement sans chute

Réception stabilisée

Roulade avant réussie

Descriptif de la situation

« Se déplacer sur la poutre (hauteur de caisse) en franchissant 2 obstacles (peluche ou autre...), puis passer à travers un cerceaux (positionné autour de la poutre) puis au trait de couleur faire un tour complet libre en station debout: déplacement alternatif des pieds. »

« Course d'élan sur un plan surélevé (caisses), impulsion 2 pieds (appel) sur mini trampoline pour effectuer une roulade avant avec l'aide des mains sur tapis légèrement surélevé.»

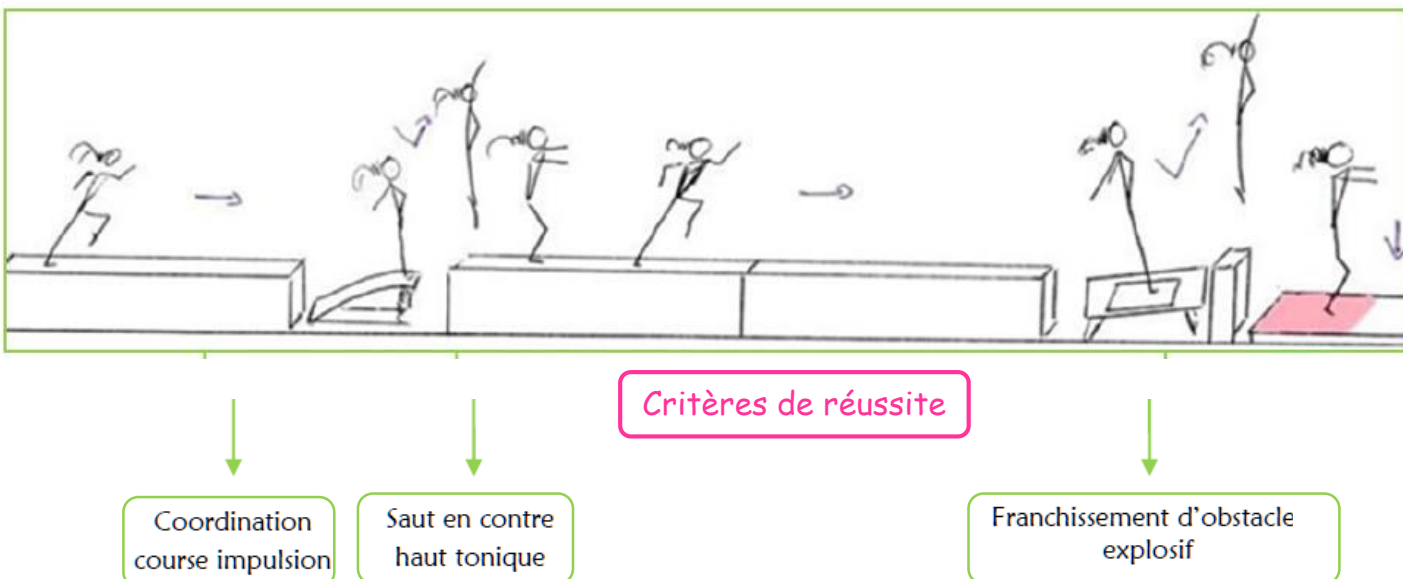
Validation de l'atelier

Chaque critère de réussite correspond à un smiley

Validation de l'atelier si : **3** 😊



Atelier n° 4 : Impulsion Jambes



Descriptif de la situation

« Course sur quelques appuis, impulsion 2 pieds sur un tremplin en contre bas (appel 2 pieds), saut extension en contre haut sur un plinth, réception 2 pieds stabilisée. »

« Course sur 2 plinths, impulsion 2 pieds sur un mini trampoline (appel 2 pieds), saut extension par-dessus un obstacle, réception dans une zone matérialisée. »

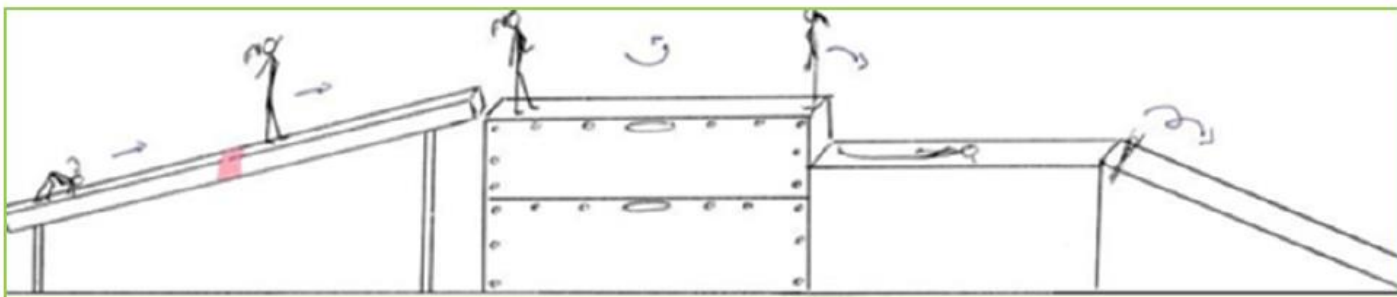
Validation de l'atelier

Chaque critère de réussite correspond à un smiley

Validation de l'atelier si : **3** 😊



Atelier n° 5 : Le Cran



Critères de réussite

Déplacement
sans chute

Réception dorsale
gainée et alignée

Rotation longitudinale
tonique

Descriptif de la situation

« Se déplacer en quadrupédie sur une poutre inclinée (hauteur maximale 1 mètre) jusqu'au milieu de la poutre (matérialisé par un trait ou autre...), puis se relever pour se déplacer à la station debout jusqu'au bout de la poutre. Exécuter ces 2 déplacements en maintenant un certain rythme . »

« Se déplacer sur caisses (hauteur 1 mètre) pour venir se placer dos au tapis (fosse), se laisser tomber en arrière en contre bas sans regarder le lieu de réception, mains croisées sur la poitrine. Chercher à maintenir le corps en alignement segmentaire avec une certaine tonicité musculaire (gainage). »

« Se relever, puis à l'extrémité du tapis s'allonger pour effectuer sur plan incliné une rotation longitudinale dans l'axe. »

Validation de l'atelier

Chaque critère de réussite correspond à un smiley

Validation de l'atelier si : **3** 😊