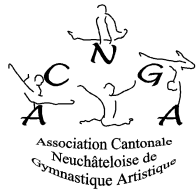


Kid-Gym

Général

- Commencer avec un échauffement sérieux (20 minutes)
- Attention: éviter de commencer avec du jeu ou des exercices où les gymnastes sont trop libres, ceci engendre l'excitation et conduit à un entraînement avec peu d'attention des gymnastes
- Prévoir si possible des parties spécifiques: souplesse / appui renversé / station - avec corrections - même si ces exercices se retrouvent dans le programme
- Changer régulièrement d'exercices (max 20 minutes le même programme)
- Reprendre régulièrement les mêmes exercices d'un entraînement à l'autre (permet de ne pas avoir tout réexpliquer sur le déroulement)
- Laisser les gymnastes découvrir - ne pas être trop strict sauf pour les points de technique essentiels

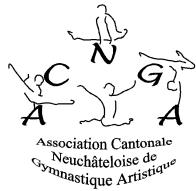


Kid-Gym

Programme

Exemple - parcours "libre"

- 20" Echauffement avec moniteur qui montre les exercices et moniteur qui corrige les gymnastes
- 10" Appuis renversés
- 2" Pause pipi
- 15" Parcours d'engins (selon programme)
- 10" Même parcours en changeant quelques exercices
- 10" Souplesse
- 2" Pause pipi
- 10" Parcours libre: chaque gymnaste fait les exercices dans l'ordre qu'il veut (pas 2 fois le même exercice de suite)
- 3" Stations
- 10" Parcours d'engin (selon programme)
- 10" Jeu



Kid-Gym

Programme

Exemple - parcours dirigé

- 20" Echauffement avec moniteur qui montre les exercices et moniteur qui corrige les gymnastes
- 10" Appuis renversés
- 2" Pause pipi
- 20" Parcours d'engins (Chaque gymnaste choisit un exercice de départ - travaille pendant 30 secondes - changement d'exercice dans l'ordre du parcours tous ensemble) - Exercices de souplesse intégrés dans le parcours
- 8" Stations
- 2" Pause pipi
- 10" Parcours libre: chaque gymnaste fait les exercices dans l'ordre qu'il veut (pas 2 fois le même exercice de suite)
- 10" Jeu



Kid-Gym

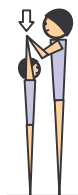
Matériel

- Prévoir un ordre logique du placement des engins
- Les gymnastes doivent pouvoir se débrouiller seuls sur la plupart des engins sans que cela soit dangereux
- Appuyer les tapis contre les murs afin qu'ils ne glissent pas
- Ne pas commencer avec des hauteurs d'engin où tous les gymnastes ont peur
- Ne pas mettre de tapis où ils ne sont pas nécessaires
- On peut prévoir des exercices de souplesse - lancer de balle - coordination - équilibre - ... entre les engins du parcours - Il faut marquer ceux-ci par un objet (cerceau / piquet / ...)

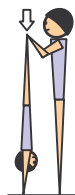
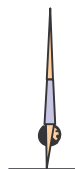
Position « I »



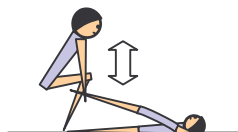
- Presser sur les mains pour faire sentir au gymnaste la nécessité de contracter la musculature de tout le corps et d'avoir une position correcte des épaules



- Essai à l'appui renversé



- Coucher sur le dos / bras de côté - Décoller le derrière - l'entraîneur peut soulever les pieds

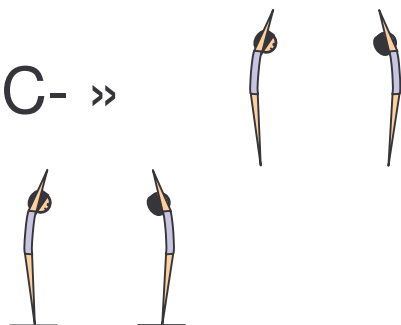


Kid-Gym

Base technique

Positions « C+ / C- »

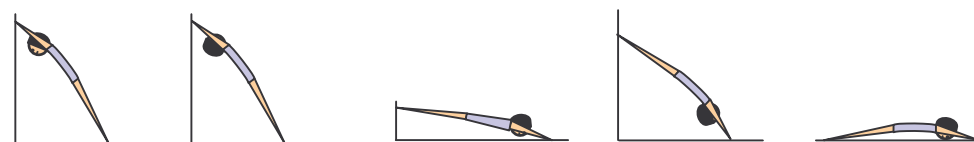
- A la station



- Bateau



- Mains/pieds contre un mur



- Bateau - rouler latéral



- En équilibre latéralement sur un caisson / banc

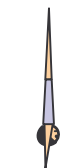


Appui renversé (1)

- Bras tendus - exercice préparatoire en appui groupé - avec aide de l'entraîneur



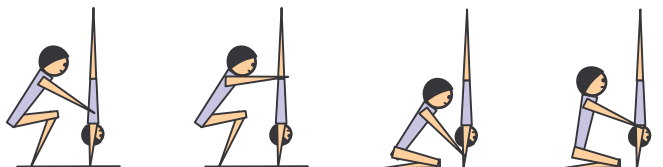
- Position des épaules



- Appuyer sur les pieds pour faire sentir la position



- Tenir le gymnaste aux hanches / tronc / épaules / bras

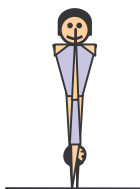


Appui renversé (2)

- Au grand écart latéral (favorise une position correcte des épaules)



- S'assurer que le gymnaste soit bien "en équilibre »

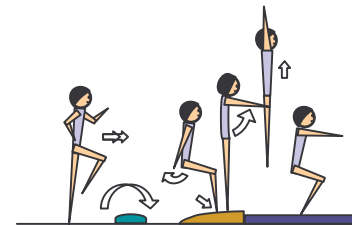
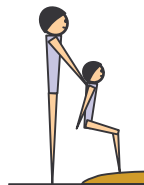


- Le plus longtemps possible (contre un mur)



Appel sur tremplin

- Course rapide
- Grand pas pour appel sur tremplin (obstacle)
- Pieds simultanément sur le tremplin
- Pieds en avant - mains en arrière
- Impulsion en propulsant les mains vers l'avant
- Saut en extension
- Station



Station

- Pieds à plat (talons au sol)
- Position basse à tenir 3 secondes
- Lors de toutes les réceptions et fin d'exercice
- Tension du corps - presser sur les épaules



Souplesse

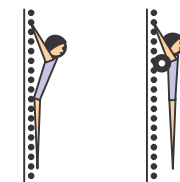
- Grand écart facial / latéral gauche + droite



- Ecrasement jambes serrées / écartées



- Dislocations / épaules



- Pont



- Chevilles / poignets



- Au minimum 30 secondes par exercice