

## SOMMAIRE

### Introduction

#### 1. Projet pédagogique PETITE ENFANCE

##### 1.1. Récréagym

##### 1.2. Mini gym

#### 2. Organisation générale

#### 3. Déroulement d'une séance Récréagym

#### 4. Déroulement d'une séance Mini gym

#### 5. Séquencement de l'année

#### 6. Des cycles adaptés proposés aux écoles maternelles

## Introduction

La Gym Petite Enfance peut être définie comme un ensemble d'activités d'éveil psychomoteur qui permet de répondre aux différents besoins du jeune enfant.

Bien sûr l'ensemble de ces activités doit être réalisé dans un milieu sécurisé, par des situations abordées par le jeu et le plaisir, et en respectant le développement psychomoteur de l'enfant.

Le rythme y est aussi développé avec l'utilisation très régulière de la musique notamment dans le cadre de l'échauffement.

Deux types de séances :

- La Récréagym pour les 3-4 ans,
- Puis la mini gym pour les 5 ans.

## 1. Projets

### 1.1. Récréagym (*activités gymniques ludiques*)

#### Descriptif du projet RÉCRÉAGYM

Sauter, rouler, courir, s'équilibrer, tourner... sont des actions de base que tout enfant a besoin de développer dès son plus jeune âge et qui lui seront utiles dans toute activité sportive. C'est pourquoi la gymnastique est un sport complet qui peut être abordé très tôt ; l'objectif de la Récréagym est d'aider l'enfant à connaître son corps et à l'utiliser dans l'espace, en toute sécurité.

Le tout-petit part à la découverte de son corps et de son environnement. Les différents mouvements réalisés lui permettent d'expérimenter ses capacités motrices, le sens de l'équilibre, la coordination de ses mouvements.

Les diverses situations d'exercice mises en place amènent l'enfant à s'épanouir par le plaisir et le jeu. Le matériel favorise l'exploration du lieu. Il stimule la curiosité de l'enfant, sa tonicité musculaire, la sensation de ses appuis... et l'encourage à se défouler !

Par l'intermédiaire de la gymnastique, les enfants s'initient à des règles de vie en collectivité : partager, échanger, patienter, être attentif..., tout en découvrant les joies de la « débrouillardise » !

Petit à petit, à son rythme, l'enfant se familiarise avec le lieu et les activités proposées. Il va peu à peu se sentir en confiance, pour se découvrir soi-même, au contact d'autres enfants, sur ce grand terrain de jeux qu'est le gymnase... !

#### **Objectifs principaux :**

- socialiser l'enfant,
- développer la motricité globale,
- découvrir le plaisir d'apprendre,
- développer ses capacités d'adaptation
- développer ses capacités de coopération
- conduire à l'épanouissement de l'enfant

#### **Objectifs opérationnels :**

- Découverte des gestes clés de la motricité. Mouvements : marcher, courir, grimper, rouler, tourner, pousser, tirer, sauter, s'équilibrer, danser, recevoir...
- Structuration de la connaissance du monde physique (notions fondamentales) : espace, temps, masse, équilibre, pesanteur...
- Jouer avec les autres quand cela est nécessaire,
- Respecter les autres,
- Accepter les règles,
- Différencier les signaux (visuel et sonore),
- Favoriser l'exploration, l'imitation.

## **1.2. Le projet mini gym (éveil gymnique)**

### **Descriptif du projet MINI GYM**

Parmi toutes les activités physiques, l'éveil gymnique offre l'avantage d'être à la base de nombreux apprentissages corporels qui pourront être exploités ultérieurement, et ce, quelle que soit l'activité physique.

La mini gym a pour but de développer les bases fondamentales de la gymnastique en mettant l'accent sur le développement psychomoteur et l'épanouissement de l'enfant. Le petit gymnaste acquiert peu à peu une autonomie gestuelle et psychologique. Conscient de son autonomie croissante (capacité à « faire tout seul »), il développe l'estime qu'il a de lui-même (fierté).

La mini gym renforce son aisance gestuelle, l'efficacité et la précision de ses mouvements. Les aspects techniques gymniques sont de plus en plus présents - les enfants s'initient de façon ludique, progressive et non compétitive.

#### **Objectifs principaux :**

- Diversifier et affiner les conduites motrices,
- Développement de la tenue et du maintien du corps,
- Développer le cognitif (capacité à raisonner, à choisir...),
- Rechercher l'autonomie,
- Se mesurer au risque,
- Prendre confiance en ses possibilités.

#### **Objectifs opérationnels :**

- Développer la motricité fine (affiner la réalisation des mouvements),
- Apprentissage des actions motrices gymniques,
- Mémorisation des actions,
- Prendre conscience de lui et des autres, choisir, s'adapter à différentes situations.

## **2. Organisation générale**

### **Qui ?**

La gymnastique Petite Enfance s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans. Les groupes sont formés selon leur affectation à l'école maternelle, c'est-à-dire de la petite à la grande section.

Les parents sont conviés à accompagner leur enfant de 3 ans jusqu'aux vacances de Noël.

### **Où et quand?**

Lieu : gymnase du Lycée Saint-Sébastien (rue Hervé de Guébriand, à Landerneau).

Le samedi matin de 9 h 30 à 10 h 15 pour les 4 ans, 10 h 15 à 11 h 00 pour les 3 ans et, le mercredi après-midi de 16 h 30 à 17 h 30 pour les 5 ans.

### **Statut / Matériel :**

La gymnastique Petite Enfance fait partie de l'association Tempo dédiée à la pratique de la gymnastique artistique. Elle est déclarée auprès de Jeunesse et Sports.

L'association est affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), également labellisée par cette fédération en 2016.

Le gymnase est loué par la Ville de Landerneau au Lycée Saint-Sébastien et mise à disposition de Tempo.

Le gros matériel appartient au Lycée Saint-Sébastien. L'association dispose de petit matériel propre. Elle investit en effet régulièrement dans du petit matériel spécifique à la petite enfance (parachute, signalétique au sol, etc.).

### **Inscription et tarifs :**

. Les inscriptions se font auprès du bureau de l'association ou 100% en ligne sur le site : <https://tempo-gymnastique.comiti-sport.fr>. L'inscription est valide à réception du dossier complet.

. Le tarif est fixé à 100 euros pour l'année de Récréagym, à 110 euros pour les années de récréagym 2 et de mini-gym. Possibilités de régler en 2 fois par chèque.

#### **Les conditions d'inscriptions :**

- être âgé de 3 ans à 5 ans
- fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique du sport
- compléter le dossier d'inscription et accepter le règlement intérieur du club
- s'acquitter de la cotisation annuelle

Depuis 2009, la ville de Landerneau a créé le ticket sport et contribue ainsi à hauteur de 15 € pour chaque enfant landerneen. Objectif affiché : inciter à la pratique d'une activité sportive. L'association déduit directement les 15 € de la cotisation due par les bénéficiaires (sur remise d'une attestation spécifique).

### **Tenue nécessaire pour la pratique de la gymnastique :**

Pour la Récréagym, il n'y a pas de tenue imposée. Il suffit que les enfants soient habillés de manière confortable en t-shirt + short ou jogging. Il est recommandé que les enfants soient pieds nus ou en ballerines afin d'éviter de glisser sur le matériel.

Pour la mini gym, cf. règlement intérieur à l'exception de la tenue du club.

## Rôle de l'éducateur sportif :

- Mettre en place un milieu sécurisé où l'enfant peut évoluer librement,
- Exercer le corps au travers de nouvelles explorations et différentes expériences positives,
- Prévoir des variations constantes des conditions et des types d'exercices,
- Faire en sorte que chaque séance soit un moment ludique et non de contrainte,
- Faire des retours par rapport aux séances mises en place,
- Observer l'évolution des enfants et mettre en place des critères d'évaluation et de réussite.
- SSVV : Sécuriser/ Solliciter/ Verbaliser et Valoriser = comportement de l'éducateur durant la séance.

## Evaluations :

On distingue deux types d'évaluation :

- une évaluation de notre prestation, c'est à dire le nombre d'enfant inscrits, les discussions avec les enfants et les parents ainsi que le contrôle de l'assiduité.
- une évaluation de la progression des enfants, c'est à dire le résultat de notre travail correspondant aux objectifs. La dernière séance d'un cycle = un seul parcours reprenant l'ensemble des actions réalisées à chaque séance de ce même cycle.

*En regroupant ces deux formes d'évaluation on arrive à estimer la portée du travail réalisé et à savoir où nous situer par rapport à nos objectifs.*

*L'évaluation des enfants sera menée par l'éducateur comme il le souhaite, formalisée ou non.*

## 3. Déroulement d'une séance Récréagym

Chaque séance se déroule sur un thème choisi préalablement correspondant à un découpage annuel.

### Accueil : (5 minutes)

- Les enfants arrivent à l'heure et à mesure. L'éducateur fait l'appel et rassemble les enfants.

### Échauffement (15 minutes)

- Mise en train :
  - jeu libre dans un aménagement du lieu pour la Récréagym,
  - alternance de jeu ou course collective en musique la mini gym.
- Etirements : les enfants apprennent à connaître et à sentir tout leur corps.

### Grand parcours dans toute la salle (20 minutes)

- Parcours de motricité globale avec dominante ramper, grimper, tourner, se renverser...
- Explication du parcours pour les enfants et les parents accompagnateurs pour le 3 ans et démonstration des ateliers. Aux enfants d'essayer de les reproduire.

### Petit jeu de motricité (10 minutes)

- Jeux de motricité globale avec dominante se balancer, sauter, s'équilibrer, lancer...

### Retour au calme: (5 minutes)

- Les enfants quittent les parcours sous la forme "d'un joli petit train sans casser les wagons" pour se diriger vers le praticable,
- Situation de repos et assouplissements.

## 4. Déroulement d'une séance mini gym

Chaque séance se déroule sur un thème choisi préalablement correspondant à un découpage annuel.

**Accueil :** (5 minutes)

- Les enfants arrivent à fur et à mesure. L'éducateur fait l'appel et rassemble les enfants.

**Échauffement** (15 minutes)

- Mise en train / réveil cardio-pulmonaire : alternance de jeu ou course collective en musique.
- Etirements : les enfants apprennent à connaître et à sentir tout leur corps.
- Exercices dynamiques : imitation des animaux.

**Circuit spécifique (apprentissage d'un élément)** (30 minutes)

- Mise en place de groupes de travail par agrès.
- 3 ateliers avec un éducateur par atelier.
- Les enfants change d'atelier toute les 10 minutes

**Retour au calme:** (10 minutes)

- Assouplissements.

## 5. Exemple de programmation pour la saison

	<u>Cycle 1</u>	<u>Cycle 2</u>	<u>Cycle 3</u>	<u>Cycle 4</u>
<b>RÉCRÉAGYM</b>	Découverte du corps	Parcours aventures et autonomie	Parcours d'agilité, coordination des mouvements	Préparation : D'une petite démonstration pour les parents
<b>MINI GYM</b>	Découverte des agrès, Des actions gymniques.	Apprentissage des pré-requis. Parcours de mise en condition physique.	Ateliers de perfectionnement.	Ou Du gala

Possibilité pour l'éducateur d'utiliser des thématiques à chaque séance afin d'imager les actions et de favoriser la réception et l'implication des enfants.

## 6. Des cycles adaptés proposés aux écoles maternelles

Les activités gymniques « Petite Enfance » répondant bien au domaine d'apprentissage « Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique » du cycle 1 (programme d'enseignement de l'école maternelle), notre association propose par ailleurs une **version de son activité RECREAGYM adaptée aux écoles.**

**Public visé :** Classes de Maternelle Cycle 1 : TPS, Petite section, Moyenne Section et Grande Section.

Ces interventions auprès des scolaires s'inscrivent pleinement dans l'ambition de l'association de permettre au plus grand nombre d'accéder à la pratique de la gymnastique artistique. Elles constituent une véritable opportunité de leur faire découvrir cette pratique mais aussi de donner envie aux enfants de faire du sport et de pratiquer la gymnastique toute l'année.