

# FRG 2024

Production gym P+E et enfantine

Version gym enfantine

# Matériel et tenue

Enfantine :

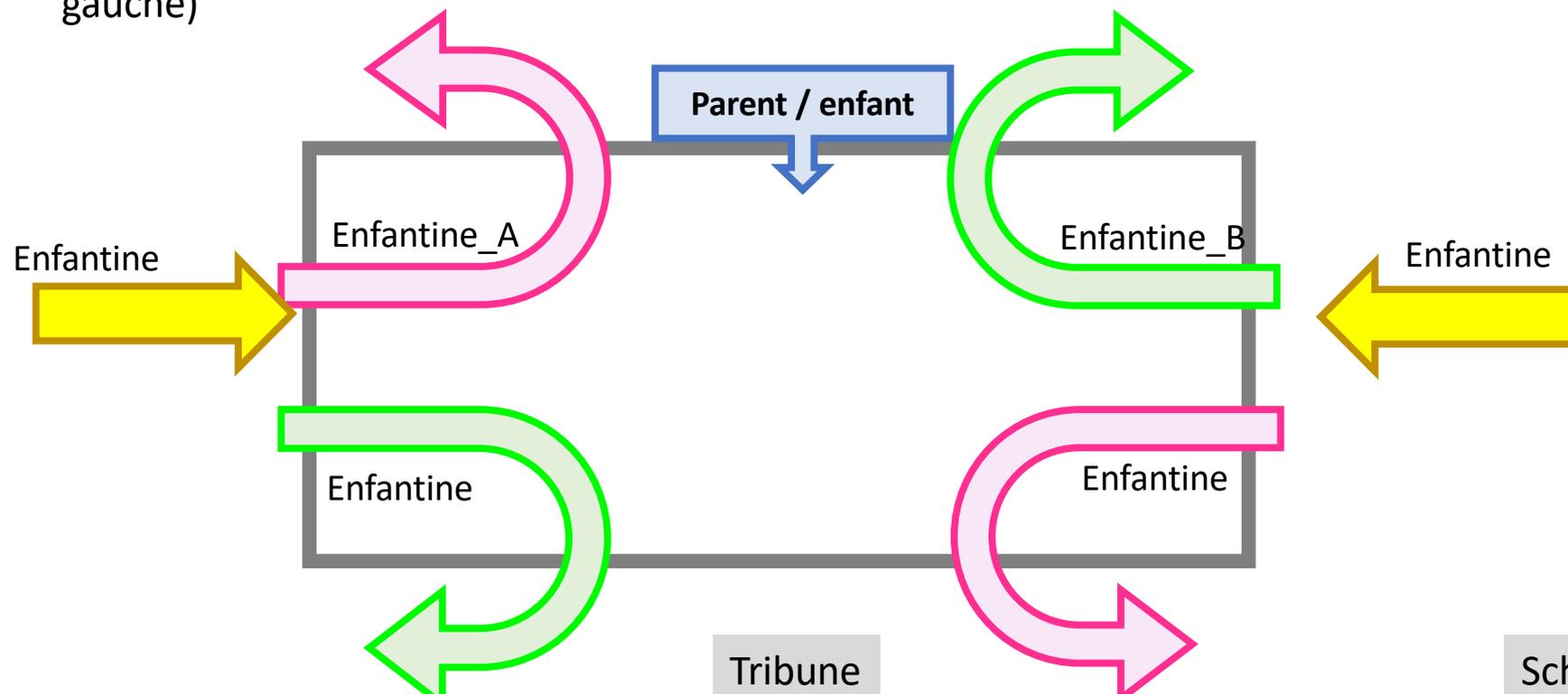
- Bouée : fourni prix encore à définir, en dessous de Fr. 10.00, sera facturé aux sociétés
- Tenue personnelle du gymnaste
  - T-shirt blanc
  - Legging noir
  - Basket ou basane de gym foncée

# 1. Entrée sur le terrain

Musique : « **1 Snossiop** », 2 min 05

Déplacements :

- Parent & enfant : **Le parent donne la main à l'enfant, il a le linge sur l'épaule**
- Infantine : chaque enfant tient sa bouée par la poignée et celle de l'enfant de derrière, le/la moniteur/trice dirige le groupe, il/elle n'a pas de bouée, ils/elles sont sur le terrain avec les enfants pour leur montrer les exercices
- Les groupes A-C-E tiennent leur bouée de la main droite et les groupes B-D-F de la main gauche)

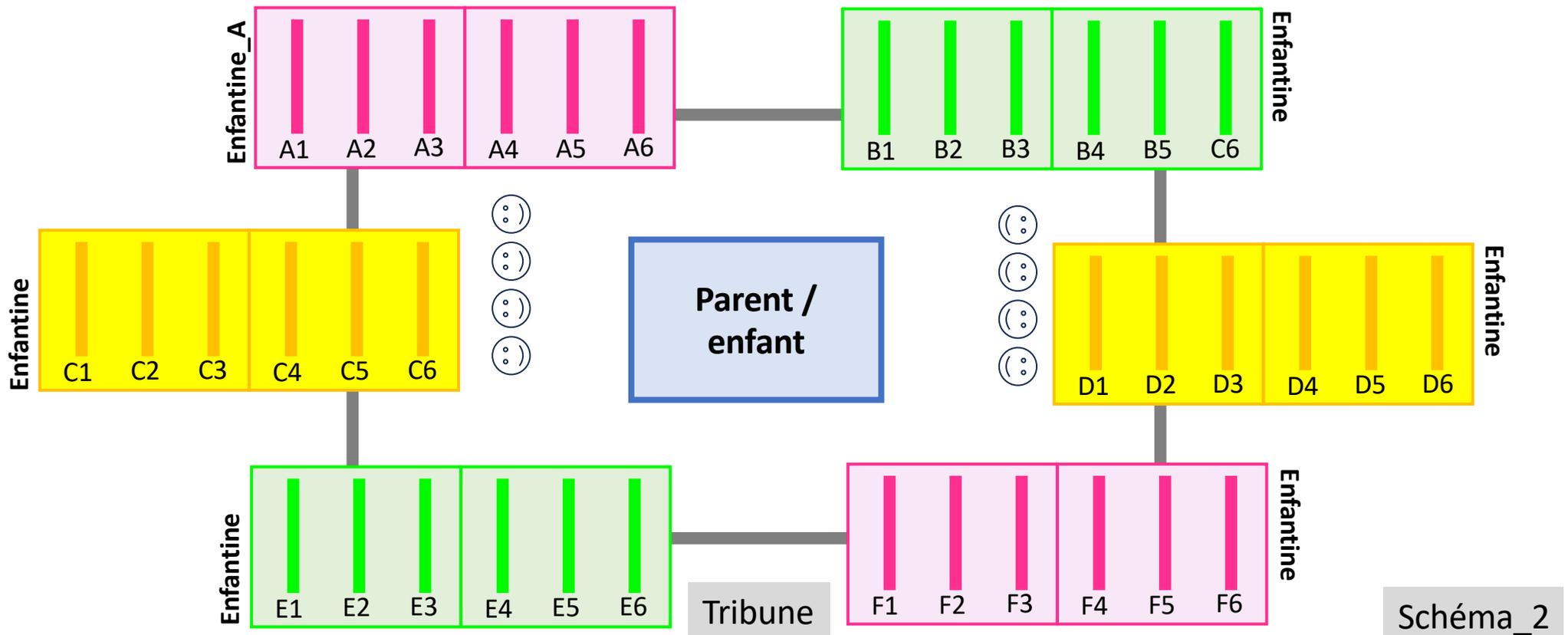


## 2. Mise en place sur le terrain

Dès la fin de la musique : 1\_Snossiop

- Parent & enfant : assis sur le linge dans l'espace défini au centre du terrain
- Enfantine : sont placés en ligne les uns à côté des autres ils se tiennent toujours par les bouées selon le schéma ci-dessous.

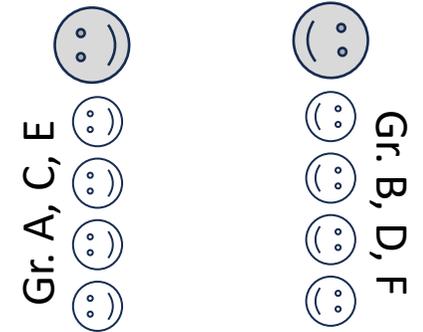
Les groupes A – C – E se tournent sur leur droite et les groupes B – D – F se tournent sur leur gauche (chacun regarde vers le centre du terrain)



# 3a. Production enfantine

Musique : « 2 Yellow Submarine » (compter temps rapide)

Début musique      Les enfants se préparent pour le début de la production

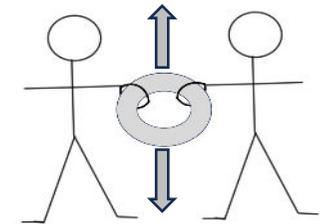


➤ 10 sec. **Balancer les bouées** en avant et en arrière :

4 x 8 t.

- 1, 2, 3, 4 en avant
- 5, 6, 7, 8 en arrière
- 1, 2, 3, 4 en avant,
- 5, 6, 7, 8 en arrière

Répéter encore une fois l'exercice

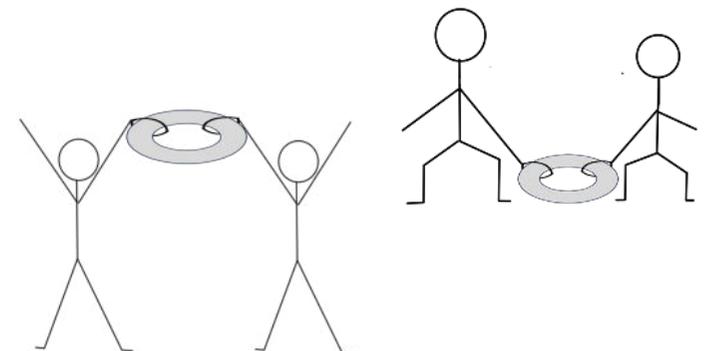


➤ 27 sec **Bouées en haut et en bas :**

4 x 8 t.

- 1, 2, 3, 4 en haut
- 5, 6, 7, 8 en bas
- 1, 2, 3, 4 en haut
- 5, 6, 7, 8 en bas

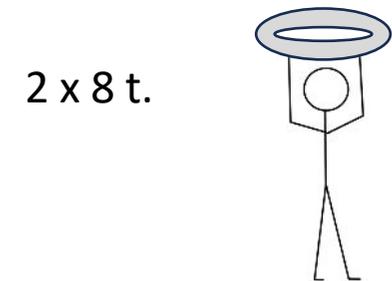
Répéter encore une fois l'exercice



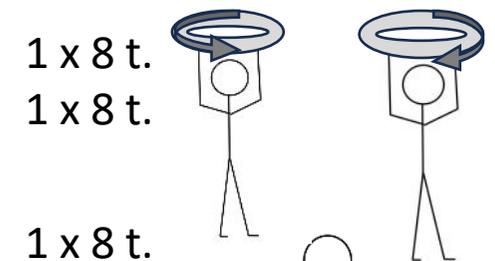
## 3b. Production enfantine

Musique : un peu plus lente, mais compter sur les temps rapides

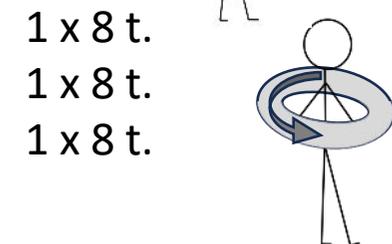
➤ 44 sec. Les enfants reprennent leur bouée (groupes A-C-E bouée de droite et groupes B-D-F, bouée de gauche)  
Ils mettent à la bouée au-dessus de la tête (poignées vers le bas)



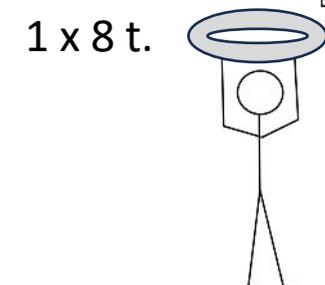
➤ 52 sec. Ils tournent sur eux-mêmes dans un sens  
Et dans l'autre sens



➤ 1,07 min. Ils descendent la bouée autour du cou  
Ils tournent sur eux-mêmes dans l'autre sens  
Et dans l'autre sens



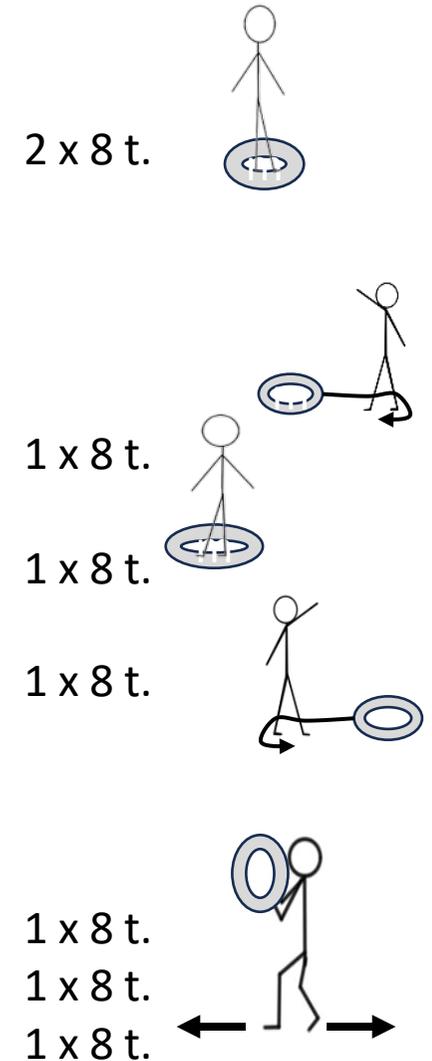
➤ 1,15 min. Ils remettent à la bouée au-dessus de la tête



## 3c. Production enfantine

Musique : un peu plus rapide

- 1,19 min. En tenant la bouée des deux mains, les enfants rentrent dans leur bouée par les pieds, ensuite ils la posent au sol (ils ont les deux pieds au centre de leur bouée)
- 1,28 min Marcher dans la bouée : **aller - retour**  
1, 2, 3, 4, sortir de la bouée devant soi et demi-tour  
5, 6, 7, 8 rentrer dans la bouée et marcher sur place  
1, 2, 3, 4, sortir de la bouée devant soi et demi-tour  
5, 6, 7, 8 rentrer dans la bouée et marcher sur place  
1, 2, 3, 4, sortir de la bouée devant soi et demi-tour  
5, 6, 7, 8, prendre la bouée dans les mains
- 1,40 min. **Avancer et reculer** avec la bouée dans les mains (hublot) :  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, avancer vers l'extérieur du terrain  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, reculer  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, avancer



## 3d. Production enfantine

Musique : un peu plus lente, mais compter sur les temps rapides

- 1,53 min. Les enfants rentrent dans la bouée par les pieds et la tiennent à la taille

2 x 8 t.



- 2,02 min. 1, 2, 3, 4, se balancer sur une jambe  
5, 6, 7, 8, se balancer sur l'autre jambe et faire un quart de tour en même temps

1 x 8 t.

Répéter l'exercice

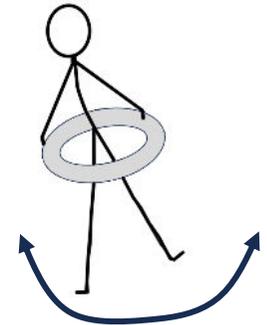
1 x 8 t.

Répéter l'exercice

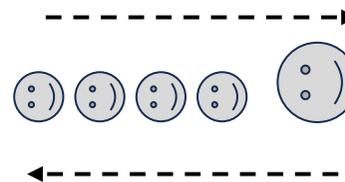
1 x 8 t.

Répéter l'exercice, un tour complet a été fait

1 x 8 t.



- 2,19 min. Avancer en colonne 1 x 8.  
Et reculer 1 x 8 t.



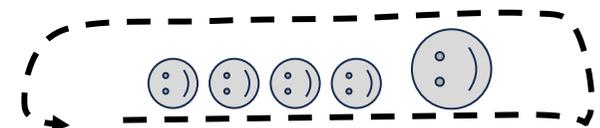
1 x 8 t.

1 x 8 t.

Musique : un peu plus rapide

- 2,28 min. Se déplacer en colonne en marchant autour de sa ligne en suivant le moniteur/trice (bouée toujours autour de la taille)

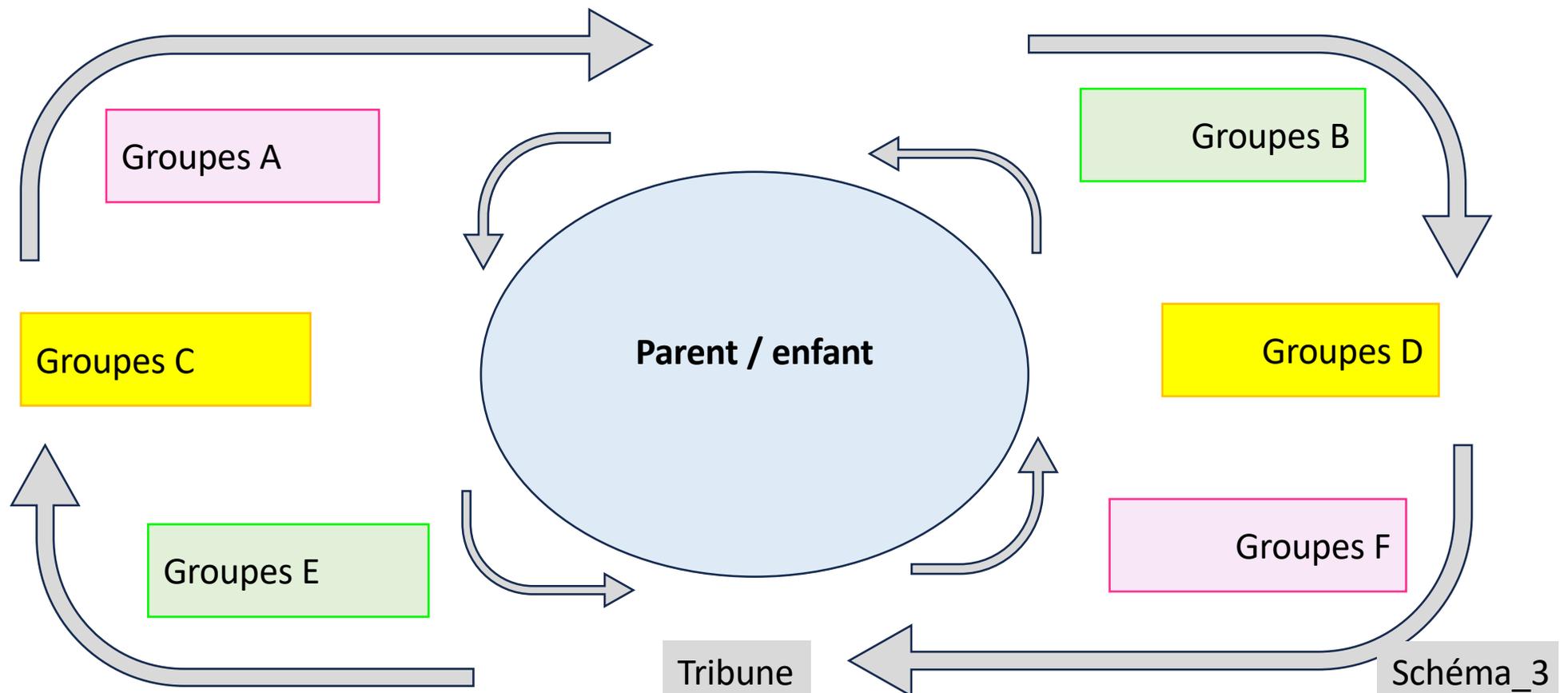
6 x 8 t.



## 4. Déplacement des P+E et enfantine

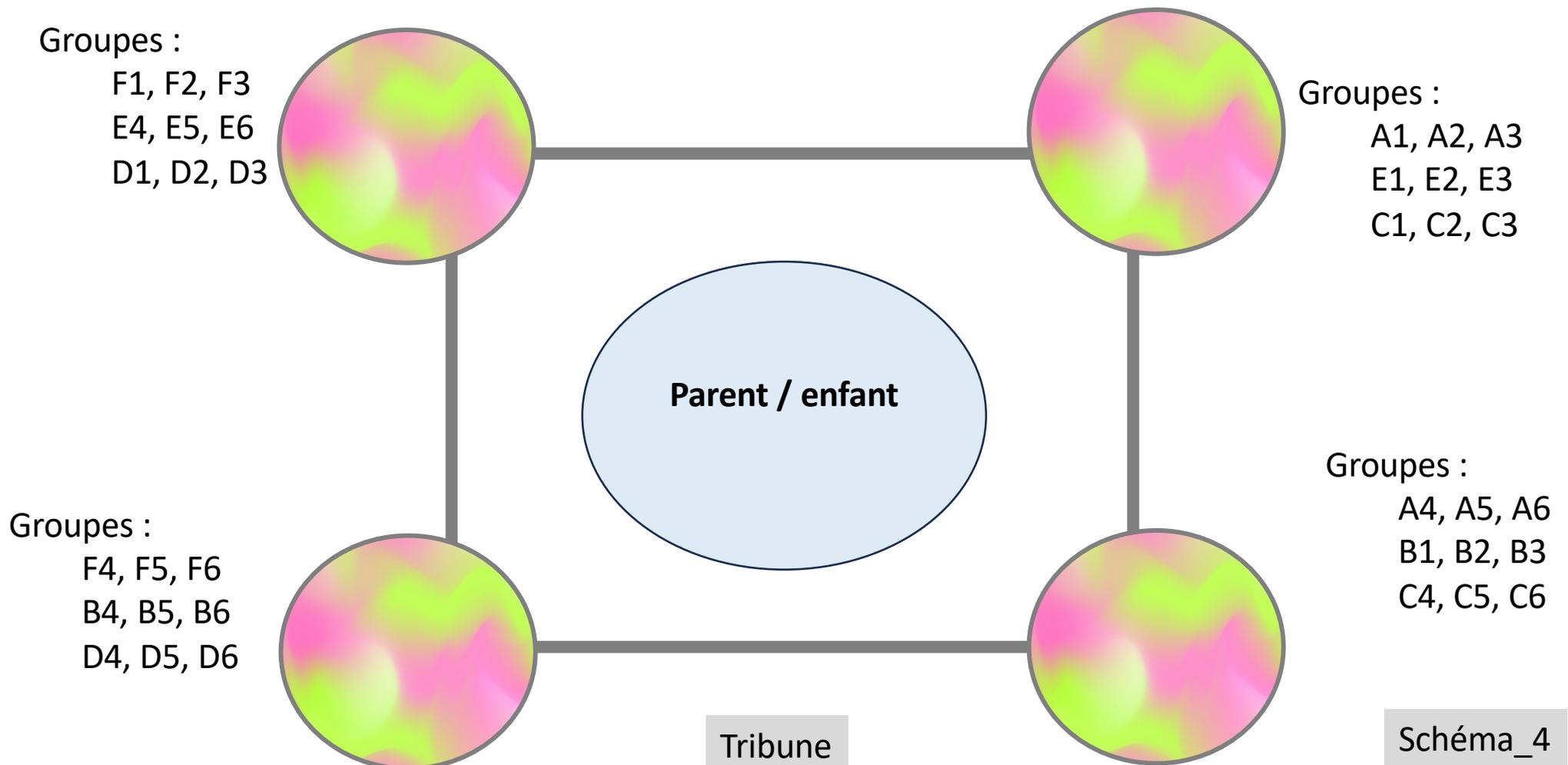
Musique : « **3 Pirates des Caraïbes** » environ 1 minute (musique rapide)

- Gym enfantine En courant (sens des aiguilles de la montre), les enfants suivent leur moniteur/trice et vont se placer en rond à l'emplacement indiqué sur schéma\_4
- Gym P+E Les couples P+E se déploient pour se répartir dans le terrain à disposition (sens inverse des aiguilles de la montre)



## 4. Mise en place des enfantine

- Gym infantine Les enfantines se placent assis sur leur bouée dans un cercle pendant la production des groupes P+E





## 6. Final enfantine

**Refrain**, exercices sur de la chanson (*Et d'eau salée en eau douce, Nous sommes tous des petits mousses ...*)

- |             |  |                              |
|-------------|--|------------------------------|
| ➤ 30 sec.   | <b><u>Sauter</u></b> : bouée au-dessus de la tête bras tendus et sauter  | 1 x 8 t.                     |
|             | <b><u>Conduire</u></b> : Bouée devant soi et se déplacer en petit cercle en tournant la bouée comme un volant    | 1 x 8 t.                     |
|             | Refaire les deux exercices   | 2 x 8 t.                     |
| ➤ 59 sec.   | Couplet 2 : refaire les mêmes exercices du couplet 1<br><b><u>En haut, en bas et balancer droite, gauche</u></b> | 4 x 8 t.                     |
|             | <b><u>Refrain</u></b>  |                              |
| ➤ 1,25 min. | <b><u>Sauter</u></b> : bouée au-dessus de la tête bras tendus et sauter  | 1 x 8 t.                     |
|             | Balancer la bouée en haut devant soi à gauche et à droite  | jusqu'à la fin de la musique |