

# FRG 2024

Production gym P+E et enfantine

Version P+E

# Matériel et tenue

Parent & enfant :

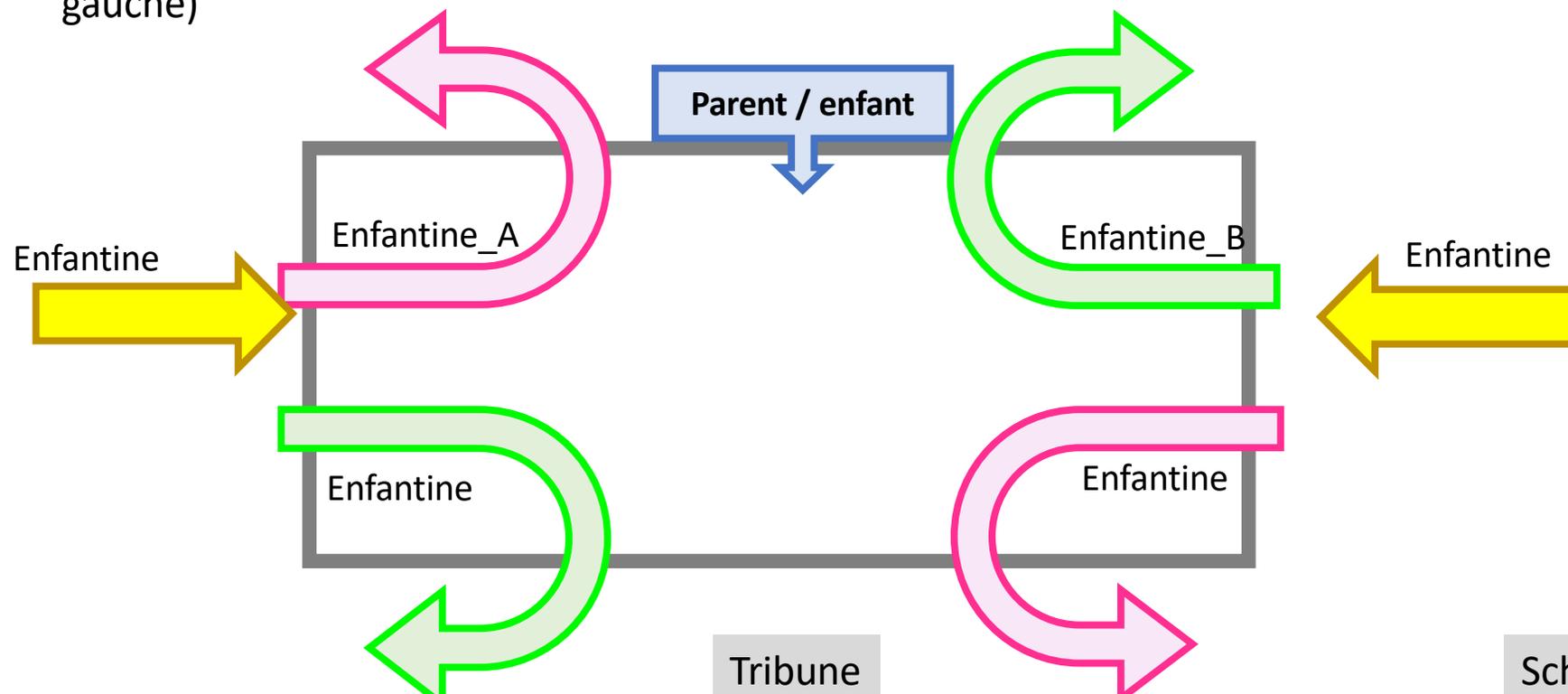
- Linge de bain bleu, fourni, prix encore à définir mais en dessous de Fr. 10.00, sera facturé aux sociétés
- Tenue personnelle du gymnaste
  - T-shirt blanc,
  - Legging noir
  - Basket ou basanes de gym foncée

# 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)

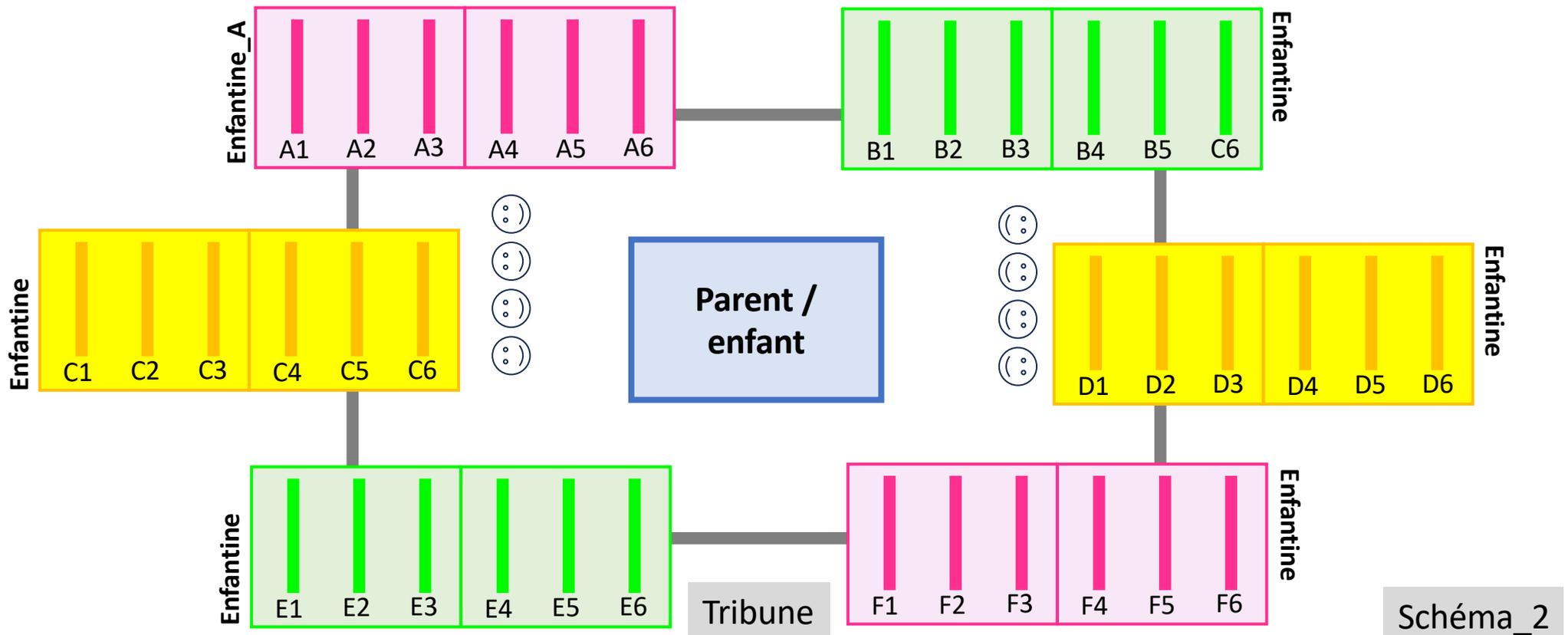


## 2. Mise en place sur le terrain

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)



### 3. Production enfantine

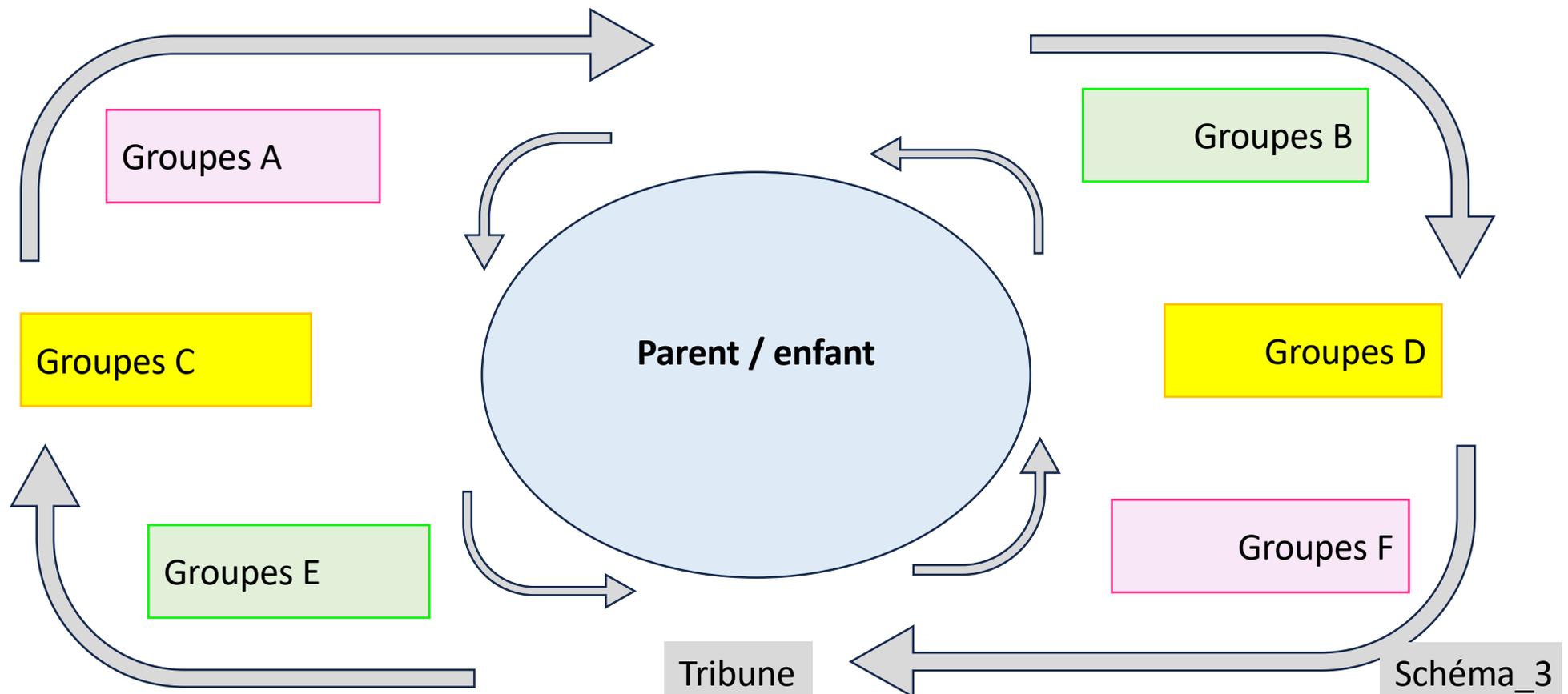
Musique : « **2 Yellow Submarine** »

Pendant la production de la gym enfantine, la gym parent-enfant est au centre du terrain dans un espace défini, les parents et les enfants sont assis sur le linge et restent tranquilles pendant la production de la gym enfantine environ 3 minutes

## 4. Déplacement des P+E et de la gym infantine

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

- Gym infantine 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)



## 5. Production Parent et enfant

Musique : « 4 Vaiana », la légende du bout du monde - Le Bleu Lumière

	Paroles	Mouvements
Début de la musique	<i>Le bleu du ciel n'est pas le bleu de la mer, Ce bleu que moi je préfère, Sans vraiment savoir pourquoi J'aimerais tant rester fidèle à ma terre Oublier le vent éphémère J'ai essayé tant de fois</i>	Mise en place : Chaque P+E s'installe (1.5m-2m les uns des autres) : E en petite boule à genoux devant P, P accroupi derrière, couvre E avec le linge.
➤ 26 sec.	<i>J'ai beau dire « je reste, je n'partirai pas » Chacun de mes gestes, chacun de mes pas Me ramène sans cesse, malgré les promesses Vers ce bleu lumière</i>	P agite la serviette en la levant, on aperçoit E qui fait des vagues avec ses bras, P s'éloigne bras/linge ouverts vers E E se lève (au mot BLEU) et court vers P
➤ 38 sec.	<i>L'horizon où la mer touche le ciel et m'appelle Cache un trésor que tous ignorent</i>	E se jette dans les bras de P qui porte E (au mot HORIZON) P+E tournent sur eux-mêmes. P pose E (au mot TRESOR)
➤ 47 sec.	<i>C'est le vent, doucement, qui se lève et me révèle Le bleu de l'eau</i>	E s'enroule dans le linge vers P (au mot VENT) P déroule E (au mot REVELE) P s'enroule dans le linge vers E et se déroule

## 5. Production Parent et enfant

	Paroles	Mouvements
➤ 56 sec	<i>Si je pars, j'irai plus loin et toujours plus haut</i>	P+E tiennent le linge aux 4 coins et le lèvent (au mot HAUT) pour étaler tranquillement le linge au sol P s'assoit jambes écartées, E assis au milieu dos à P
➤ 1.00 min	<i>Il faut aimer mon île et son histoire Pour ceux qui veulent encore y croire Oublier le temps qui passe Il faut aimer mon île et son histoire Et garder encore l'espoir, Un jour, je trouverai ma place</i>	P+E font des vagues avec les bras et se balancent de droite à gauche (du côté opposé au précédent duo)  Au mot ESPOIR P câline E en se penchant légèrement sur lui
➤ 1.20 min.	<i>Je peux les guider, les rendre plus grands Les accompagner, je prendrai le temps Mais cette voix cachée pense tout autrement Je ne comprends pas</i>	P+E rament, se penchant d'avant en arrière en rythme : 4x en arrière aux mots GUIDER, ACCOMPAGNER, CACHEE, JE NE COM-) 3x en avant aux mots GRANDS, TEMPS, AUTREMENT Au mot PAS P+E se relèvent

## 5. Production Parent et enfant

	Paroles	Mouvements
➤ 1.34 min.	<i>Le soleil vient danser sur la mer éternelle Mais tous ignorent ses reflets d'or Elle m'attend sous un tapis de lumière, la mer m'appelle / Moi, je veux voir Derrière les nuages, de nouveaux rivages L'horizon où la mer touche le ciel et m'appelle</i>	P+E debout, (au mot SOLEIL) tournent sur eux-mêmes, (P tient le linge d'une main en tournant) jusqu'au mot IGNORENT  P+E tiennent le linge aux 4 coins Toute une ligne P+E, P+E, P+E...fait une immense vague en secouant le linge de haut en bas comme un holà  <b><u>Cet exercice a été modifié après avoir fait la vidéo</u></b>
➤ 2.00 min.	<i>Cache un trésor que tous ignorent</i>	P fait un U avec le linge où E s'assoit (au mot TRESOR) P fait tourner E <b>ou</b> le balance

## 5. Production Parent et enfant

	Paroles	Mouvements
➤ 2,07 min	<i>C'est le vent, doucement, qui se lève et me révèle</i>	<p>P pose E (au mot REVELE) Tous les P+E (s'écartent les uns des autres) afin d'avoir la place de prendre la pose finale :</p> <p><b>Pose finale sur plusieurs niveaux à choix :</b> <b>P+E allongés sur le ventre comme à la plage</b> <b>P, un genou à terre, E monte sur son genou</b> <b>P debout porte E en l'air, le plus haut possible ou sur ses épaules</b> <b>P debout porte E sur sa hanche</b> <b>... autre idée bienvenue !</b> <b>Dans tous les cas saluer de la main et agiter le linge si possible</b></p>
➤ 2.14 min	<i>Que j'ai le droit d'aller là-bas</i>	<p>Chaque duo trouve une pose (plusieurs niveaux à choix / porter) d'où il agite la serviette et salue.</p>

## 6. Final parent-enfant

Musique : « **5 Les Fantastiques** », D'eau salée en eau douce

➤ Gym P+E      Après la pose du final de la partie P+E, enfant et parent tiennent chacun un bout du linge roulé dans le sens de la longueur

➤ 4 sec.      **Scier** : le parent tire le linge à soi et ensuite c'est l'enfant      2 x 8 t.

➤ 17 sec.      **haut, en bas** : 1, 2, poser le linge au sol et 3, 4, le lever en l'air      2 x 8 t.

➤ 30 sec.      Linge hauteur de la taille et sauter      1 x 8 t.

Linge hauteur taille et tourner en rond      1 x 8 t.

Refaire les deux exercices      2 x 8 t.

➤ 59 sec.      Refaire les exercices **«Scier et haut et bas»**      4 x 8 t.

➤ 1,25 min.      Linge hauteur taille et sauter      1 x 8 t.

Poser le linge au sol et balancer les bras en haut devant soi à gauche et à droite      jusqu'à la fin de la musique