



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Courir 2.2 : La tag tente

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cônes, musique

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité et rappelez aux enfants qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez les activités de la journée.

Aujourd'hui, nous allons nous exercer à courir.

De quoi on l'air nos bras lorsqu'on court?

Échauffement : La tag pieuvre (5 - 8 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront les pieuvres qui ont la tag.
- Les pieuvres se placent au centre de l'aire de jeu.
- Tous les autres enfants sont des poissons.
- Les poissons se placent sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Lorsque les pieuvres disent « Pieuvre! », les poissons doivent traverser l'aire de jeu, jusqu'à l'autre côté, sans se faire toucher par les pieuvres.
- Les pieuvres ont le droit de se déplacer, de courir pour toucher les poissons.
- Si un poisson se fait toucher, il devient une algue. Les algues sont enracinées là où elles sont, elles ne peuvent pas bouger.
- Les algues doivent à leur tour tenter d'attraper des poissons.
- On recommence le jeu lorsqu'il ne reste que deux poissons. Ces deux poissons deviennent les pieuvres pour la ronde suivante.

Démonstration: Courir (1 - 2 minutes)

- À l'aide de cônes, délimiter un périmètre de jeu.
- Assurez-vous que tous les enfants puissent voir les cônes.
- Faites une démonstration d'une course à rythme moyen (joggez) autour des cônes.
- Faites la démonstration des règles suivantes :
 - » *Gardez la tête droite et regardez devant vous.*
 - » *Les bras devraient être pliés aux coudes.*
 - » *Les bras se balancent de l'avant vers l'arrière.*
 - » *Les bras ne croisent pas le devant du corps.*
- Demandez aux enfants de courir sur place de 30 à 60 secondes
- Courez sur place vous aussi et rappelez aux enfants de plier leurs coudes et de balancer leurs bras.

Mise en pratique : Jogger autour de l'aire de jeu (4 - 5 minutes)

- Les enfants se répartissent autour de l'aire de jeu.
- Lorsque vous entendrez la musique, je veux que vous couriez lentement autour de l'aire délimitée par les cônes.
- On appelle faire de la course lentement faire du jogging.
- Lorsque la musique s'arrête, vous devez vous arrêter immédiatement et faire comme une statue.
- Vous devriez faire jouer la musique durant 20 à 60 secondes, compte tenu de l'âge et du niveau des enfants.
- Changez la musique, utilisez un tempo plus rapide et encouragez les enfants à courir plus vite, au rythme de la musique.
- Assurez-vous que les enfants utilisent correctement leurs bras.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il y a de nombreux éléments qui composent la course.
- Cette leçon ne couvre que la base de la course.
- Assurez-vous d'observer chacun des enfants et de les conseiller au besoin.

INDICES

- *La tête est immobile*
- *Regardez par en avant*
- *Les coudes sont pliés*
- *Les bras se balancent de l'avant vers l'arrière*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*

Jeu : La tag tente (8 - 10 minutes)

- Choisissez un enfant qui sera la tag.
- L'enfant qui est la tag doit tenter de toucher les autres enfants.
- Si un enfant est touché, il doit former une tente avec son corps : se pencher par en avant, les bras droits, les mains au sol, les jambes sont droites elles aussi, les fesses en l'air.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Faites un retour sur ce qui a été vu aujourd'hui.

Comment vous êtes-vous senti lorsque vous couriez autour de l'aire de jeu?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpourlavie.ca

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.