



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Courir 2.3 – Les corneilles et les cigognes

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Ruban, craie, 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 vite ou à sprinter.

Dans quels sports ou dans quels jeux est-ce qu'on doit courir vite ou sprinter?

Échauffement : Suivre son partenaire (5 - 8 minutes)

- Divisez les enfants en équipes de deux.
- Les coéquipiers se répartissent sur des lignes autour de l'aire de jeu.
- S'il n'y a pas de lignes au sol, vous pouvez utiliser du ruban ou de la craie.
- Demandez aux enfants de suivre vos instructions : marcher, courir, sauter, galoper, sauter à cloche-pied, etc.
- *Lorsque vous entendrez la musique, un des partenaires va mener l'autre en suivant la ligne, en se déplaçant de la façon demandée.*
- *Lorsque j'arrête la musique, vous devez arrêter, faire comme une statue et écouter pour le prochain mouvement à effectuer.*
- Les partenaires devraient changer de rôle à chaque tour.

Démonstration : Courir vite (1 - 2 minutes)

- Placez deux cônes distancés d'environ 10 mètres.
- Assurez-vous que tous les enfants puissent voir les cônes.
- Faites la démonstration d'une course rapide (un sprint) en partant d'un cône et en courant vite vers le second cône.
- Rappelez-vous des consignes à respecter :
 - » Gardez la tête droite et regardez devant
 - » Pliez les coudes
 - » Les bras se balancent rapidement de l'avant vers l'arrière
 - » Les bras ne croisent pas le devant du corps
 - » La main se balance de la hanche au nez
 - » Courez sur les orteils
- Demandez aux enfants de se répartir sur l'aire de jeu et demandez-leur de courir sur place durant 30 à 60 secondes.
- Demandez aux enfants d'accélérer, puis de ralentir.
- Rappelez aux enfants qu'ils doivent plier les coudes, balancer les bras, lever les genoux, etc., au besoin.

Mise en pratique : Courir vite (5 - 8 minutes)

- Faites des équipes de 3 ou 4 enfants.
- Les équipes se mettent en ligne d'un des côtés de l'aire de jeu.
- En utilisant les lignes au sol, de la craie, du ruban ou des cônes, faites une ligne d'arrivée 8 à 12 mètres plus loin que la ligne de départ.
- La distance dépend de l'âge et de l'habileté des enfants.
- Lorsque vous dites « Partez », le premier enfant de chaque équipe à la ligne de départ

commence à courir jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Une fois traversée la ligne d'arrivée, l'enfant s'assoie par terre, à distance sécuritaire de la ligne d'arrivée et attend que tous ses coéquipiers aient couru à leur tour.
- Rappelez aux enfants de garder leurs distances des autres enfants, ils ne doivent pas entrer en collision avec les autres.
- Une fois que tous les enfants ont couru à leur tour, on recommence.

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 de bouge pas*
- *Regardez devant*
- *Les mains vont de la hanche au nez*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*
- *Les genoux sont hauts*
- *On court sur les orteils*

Jeu : Les corneilles et les cigognes (8 - 10 minutes)

- Divisez les enfants en deux équipes égales.
- Les deux équipes se placent de part et d'autre de la ligne au centre de l'aire de jeu.
- Pour chaque équipe, déterminer une aire derrière leur territoire où ils sont en sécurité.
- *Une des équipes est formée des corneilles, l'autre équipe est l'équipe des cigognes.*
- Lorsque je dis « corneilles », les corneilles doivent se retourner et courir vers leur zone de sécurité.
- Les cigognes courent après les corneilles et tentent de les toucher avant qu'ils n'arrivent dans leur zone de sécurité.
- Si une corneille se fait toucher par une cigogne, elle devient une cigogne.
- Les deux équipes reviennent au centre, et on recommence.
- Le jeu se termine lorsque tous les enfants sont sur la même équipe.

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 vite?

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.