



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Équilibre 2.1 : Faire la pose en équilibre

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : L'équilibre

ÉQUIPEMENT : Balles molles, cônes, musique, images de personnes en équilibre

Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants et demandez-leur de former un cercle et de s'asseoir.

Expliquer les consignes de sécurité pour la journée.

Expliquez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter lors du signal (exemple : au son du sifflet).

Expliquer en 20 à 30 secondes les activités de la journée.

Pourquoi c'est important de savoir rester en équilibre?

Échauffement : Tag patate-chaude sur un pied (5 minutes)

- L'animateur choisit deux enfants qui sont « la tag ».
- Les enfants qui sont « la tag » ont chacun un sac de pois ou une balle molle qu'ils tiennent dans leurs mains et doivent toucher les enfants avec ces objets.
- Tous les enfants doivent sauter à cloche pied (sur une jambe) pour se déplacer dans l'espace d'activité.
- Quand un enfant est touché, il prend l'objet et est maintenant « la tag ».
- L'animateur peut utiliser des cônes pour créer une zone de sécurité pour les enfants.
- Les enfants peuvent être dans la zone pour un maximum de 10 secondes avant de retourner au jeu.
- L'animateur peut spécifier combien d'enfants peuvent être dans la zone de sécurité en même temps (exemple : *seulement 4 personnes dans la zone sécuritaire en mêmes temps*).

Démonstration : Faire des poses en équilibre (3 - 5 minutes)

- L'animateur démontre les poses d'équilibre suivantes en tenant la pose pour 5 à 10 secondes :
 - » *Pose cigogne : en équilibre sur un pied, placer l'autre pied contre la jambe de support ou au-dessus du genou, avec les bras de chaque côté du corps.*
 - » *Posture du chien tête en bas : plantes des mains et pieds plats au sol, devant du corps face au sol, hanches hautes formant un pont, bras et jambes droites, tête suspendue entre les bras.*
 - » *Pose cobra : étendue sur le ventre, mains dessous les épaules, paumes de mains sur le sol, lever la tête et le thorax en poussant avec bras le plus haut que possible, les coudes près du corps, hanches restent au sol.*
 - » *Pose dauphin : même chose que posture du chien tête en bas mais appuyer sur les avant-bras plutôt que les mains.*
 - » *Pose avion : debout sur une jambe avec bras étendus vers les côtés, penchés vers l'avant, jambe supporteur pliée, jambe arrière droit avec orteils qui touchent le sol ou pas.*

Mise en pratique : Statues (5 - 8 minutes)

- L'animateur fixe des images de poses en équilibre, comme dans la démonstration, et ce, autour de l'espace d'activité. L'animateur peut ajouter une feuille libre pour que les enfants créent leurs propres poses.
- L'animateur sépare les enfants en six groupes.
- Chaque groupe commence à une station et pratique la pose indiquée sur la feuille.
- Une rotation se fait à tous les 30 à 60 secondes.
- L'animateur encourage les enfants de tenir leurs poses pour plus de 5 à 10 secondes.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Faire jouer de la musique douce pendant que les enfants pratiquent.
- Félicitez les enfants pour leurs efforts.
- Encouragez les enfants de créer leurs propres poses.
- Encouragez les enfants de tenir leurs poses le plus longtemps possible.

INDICES

- *Tête droite*
- *Regardez devant*
- *Tenez la pose 5 à 10 secondes*
- *Corps droit et tendu*

Jeu : Faire la pose en équilibre (10 minutes)

- L'animateur sépare les enfants en groupe de 4 ou 5.
- Les groupes s'éloignent l'un de l'autre dans l'espace d'activité et se mettent en petits cercles.
- Chaque groupe a une balle molle.
- L'animateur nomme une pose et commence la musique.
- *Quand la musique commence, j'aimerais que vous passiez le ballon autour du cercle en tenant la pose que je vous demande de faire.*
- *Comptez combien de fois vous pouvez faire le tour du cercle sans que personne échappe le ballon ou perd l'équilibre.*
- Répétez l'activité en nommant différentes poses qui ont été pratiquées auparavant.
- Les cercles peuvent être plus ou moins grands pour augmenter ou diminuer la difficulté.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

Qu'avez-vous fait pour tenir vos poses le plus longtemps possible?

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.