



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Locomotion 1.7 : Sauter

3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Musique

### Introduction (2 - 3 minutes)

Accueillez les enfants et demandez-leur de s'asseoir en cercle devant vous.

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

Expliquez en 20 à 30 secondes ce que vous allez faire aujourd'hui.

*Aujourd'hui, nous allons apprendre comment sauter. Connaissez-vous des jeux où les participants sautent?*

## Activité 1: La tag kangourou (5 - 8 minutes)

- Faites une démonstration aux enfants de ce qu'un kangourou à l'air quand il saute et ce à quoi il ressemble quand il se repose.
- Demandez à tous les enfants de se lever et de vous montrer leur saut « kangourou ».
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer à un jeu appelé la « tag kangourou ».
- *Si vous êtes touché, vous devez sauter sur place comme un kangourou jusqu'à ce que quelqu'un vienne vous frapper dans la main.*
- Demandez aux enfants de s'éparpiller dans de l'aire de jeu.
- Choisissez 1 ou 2 enfants qui seront la tag.
- *Quand je commence la musique, le jeu commence. Si j'arrête la musique, tout le monde doit faire une statue en kangourou.*
- Changez la personne qui est la tag toutes les 60 secondes.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Vous devriez jouer avec les enfants et aider les enfants qui ont plus de difficultés.

## Activité 2 : Peux-tu sauter...? (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer en demi-cercle afin que chacun puisse vous voir.
- Montrez comment sauter sur place (à la verticale).
- Faites une démonstration en utilisant les lignes directrices : commencez avec les bras en arrière, accroupissez-vous, sautez vers le haut, atterrissez en douceur, sautez sur les deux pieds et atterrissez sur deux pieds.
- Montrez ensuite comment sauter vers l'avant (à l'horizontale).
- Expliquez que lorsque vous poserez la question : « Qui peut sauter ... ? ».
- Vous devez faire la démonstration du saut en même temps que vous le nommez.
- Les enfants doivent répondre : « Je peux! » et faire le saut demandé.
- Vous devriez effectuer les sauts avec les enfants.
- Sauts suggérés :
  - » *Sauter et atterrir aussi doucement / fort que possible*
  - » *À partir d'une position accroupie*
  - » *Très lentement*
  - » *Très rapidement*
  - » *En ligne droite*
  - » *Comme un ballon qui rebondit*
  - » *Comme une grenouille*
  - » *Avec vos jambes écartées*
  - » *D'une façon très comique*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Changez de sauts tous les 10-15 secondes.
- Laissez quelques secondes de repos entre chaque saut.

## INDICES

- *Regardez en avant*
- *Partez sur deux pieds et atterrissez sur deux pieds*
- *Accroupissez-vous avec les bras en arrière*
- *Balancez vos bras vers l'avant et puis vers l'avant alors que vous sautez*

## Activité 3 : Feu rouge, feu vert (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer en ligne le long de l'une des extrémités de l'aire de jeu.
- Placez-vous à l'autre extrémité et faites face aux enfants.
- Expliquer les règles du jeu « Feu rouge, feu vert ».
- *Quand je dis « feu vert », je veux que vous sautiez vers moi.*
- *Quand je dis « feu rouge », je veux que vous fassiez la statue dans la position de l'animal que vous voulez.*
- *Montrez aux enfants ce à quoi cela pourrait ressembler.*
- *Quand je dis « feu jaune », vous devez marcher vers moi en faisant de grands pas de géant très lentement.*
- Montrez aux enfants ce à quoi cela devrait ressembler.
- Répétez l'activité quelques rondes.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle devant vous.

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

Félicitez les enfants pour leurs excellents sauts.

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](http://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.