



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Sauter 2.2 : Sauter en carré

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Ruban gommé ou craie

### Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

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

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

*Quand vous êtes prêt à sauter, comment positionnez-vous vos bras?*

### Échauffement : Tag en saut étoile (5 - 8 minutes)

- Choisissez 1 ou 2 enfants pour être la tag.
- Les enfants se déplacent (en marchant, courant, galopant, sautant sur un ou deux pieds) dans de l'aire de jeu sans être touchés.
- Si un enfant est touché, il doit faire 5 sauts en étoiles.
- Toutes les 2-3 minutes, changez la/les personne(s) qui est la tag.

## Démonstration: Saut à l'horizontale (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration d'un saut d'un point à un autre.
- *Commencez votre saut sur vos deux pieds et atterrissez sur vos deux pieds.*
- *Pliez vos genoux et penchez-vous vers l'avant, tout en balançant vos bras vers l'arrière.*
- *Balancez vos bras vers le haut, puis vers l'avant, tout en dépliant vos genoux, et ce, aussi loin que possible.*
- *Regardez vers l'avant et ramenez vos genoux vers le haut quand vous êtes dans les airs.*
- *Atterrissez doucement en pliant vos chevilles, vos genoux et vos hanches.*
- *Amenez vos bras vers l'avant pour plus d'équilibre.*

## Mise en pratique : Feu rouge, Feu vert, on recommence (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de s'éparpiller le long de l'une des extrémités de l'espace de jeu.
- Placez-vous à l'autre extrémité de l'aire de jeu et faites face aux enfants.
- *Quand je dis « Feu vert », je veux que vous sautiez vers moi.*
- *Quand je dis « Feu rouge », je veux que vous fassiez la statue.*
- Lorsque vous dites « on recommence », les enfants arrêtent, font demi-tour et retournent à leur position de départ, et ce, en utilisant un autre type de mouvement que vous leur aurez demandé (exemples : marcher lentement sur les orteils, marcher comme un crabe, etc.)

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants les éléments appris lors de la démonstration.
- Encouragez les enfants à ne pas se dépêcher pour faire leurs sauts.
- Chaque enfant doit aller à son propre rythme.

### INDICES

- *Préparez-vous : bras en arrière, se pencher vers l'avant*
- *Départ : pliez vos genoux et donnez-vous un élan*
- *Envolée : genoux hauts, regardez vers l'avant*
- *Atterrissage : atterrir en douceur, les bras en-avant*

## Jeu : Sauter en carré (8 - 10 minutes)

- Tracez un carré au centre de l'espace de jeu.
- Divisez le groupe en 4 équipes égales.
- Chaque équipe se positionne le long d'un des côtés du carré.
- Deux des côtés qui se font face sont les #1 et les deux autres côtés sont les #2.
- Lorsque vous appelez les #1, tous les enfants qui sont #1 doivent sauter pour se rendre à la ligne d'en face sans toucher à qui que ce soit.
- Lorsque vous appelez les #2, tous les enfants qui sont #2 doivent sauter à leur tour pour se rendre à la ligne d'en face sans toucher à qui que ce soit.
- Lorsque vous appelez le #3, tous les enfants de chacun des quatre côtés doivent sauter pour se rendre à la ligne d'en face sans toucher à qui que ce soit.
- Si un enfant en touche un autre en sautant, il doit revenir à la ligne de départ et recommencer.
- L'équipe qui réussit à ce que tout le monde traverse la ligne d'arrivée en premier obtient un point.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le but est de s'entraîner à sauter, vous devez cependant surveiller le niveau de fatigue des enfants.
- Arrêtez ou passez à une autre l'activité en cas de signes de fatigue.
- Intégrez différents mouvements qui sont à faible ou sans impact entre chacune des rondes.
- En règle générale, ne pas faire plus de 10 types de saut par ronde.

## Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

*Qu'est-ce qui vous aiderait à sauter plus loin?*

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.