



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

### COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## Sauter 2.3 : Saut à obstacles

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, poches, corde à danser, blocs de mousse, petits obstacles

### 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.

*Pouvez-vous penser à quelque chose par-dessus laquelle vous devez sauter?*

### Échauffement : Qui peut sauter...? (5 - 8 minutes)

- Les enfants se dispersent autour de l'espace de jeu.
- Expliquez aux enfants que vous leur demanderez: « Qui peut sauter ... ? ».
- Les enfants doivent répondre : « Je peux! », et faire le saut demandé.
- Rappelez aux enfants de prendre conscience leur « bulle » pour leur sécurité.
- Sauts suggérés :
  - » *Sauter et atterrir aussi doucement / fort que possible*

- » *Vers l'avant / l'arrière*
- » *À partir d'une position accroupie*
- » *Très lentement*
- » *Très rapidement*
- » *En ligne droite*
- » *Comme une grenouille*
- » *Avec les bras et les jambes raides*
- » *Avec vos jambes écartées*

## **Démonstration: Sauter par-dessus un obstacle (1 - 2 minutes)**

- Faites la démonstration d'un saut par-dessus un obstacle bas (par exemple, une corde à danser tenue par deux assistants, un bloc de mousse, une petite haie, etc.).
- *Commencez votre saut sur vos deux pieds à la largeur des épaules.*
- *Pliez vos genoux et penchez-vous vers l'avant, tout en balançant vos bras vers l'arrière.*
- *Tout en dépliant vos jambes, balancez vos bras vers l'avant puis vers le haut.*
- *Ramenez vos genoux vers le haut afin que vos pieds ne touchent pas l'obstacle.*
- *Essayez de garder votre tête haute et regardez en-avant.*
- *Atterrissez en douceur en pliant vos chevilles, vos genoux et vos hanches.*
- *Maintenez vos bras vers l'avant pour garder votre équilibre.*

## **Mise en pratique : Sauter par-dessus une corde (5 - 8 minutes)**

- Divisez les enfants en groupes de 3 personnes.
- Chaque groupe a une corde à danser.
- Chaque groupe se disperse dans de l'aire de jeu.
- Deux enfants tendent la corde, alors que le troisième enfant tente de sauter par-dessus.
- Demandez les enfants à commencer avec la corde près du sol.
- Encouragez les enfants à élever la corde lorsque 2 ou 3 sauts sont réussis.
- Changez de rôle à tous les 5 ou 10 sauts.
- Les enfants peuvent explorer le saut latéral et vers l'arrière.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le but est de se pratiquer à sauter, mais les veillez sur fatigue des enfants.
- Arrêtez ou passez à une autre l'activité en cas de grands 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.

## 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 vers l'avant

## Jeu : Saut à obstacles (8 - 10 minutes)

- Étalez un certain nombre de cerceaux, des blocs en mousse et des cordes autour de l'espace de jeu.
- Expliquez aux enfants que vous allez leur demander d'effectuer un déplacement spécifique (marcher, courir, galoper, sauter à un ou deux pieds).
- Les enfants doivent se déplacer autour de l'aire de jeu sans toucher l'équipement, et ce, en utilisant le mouvement demandé.
- *Quand je dis « saut à obstacle », vous devez sauter dans et hors ou par-dessus autant de cerceaux, de blocs en mousse ou des cordes que vous pouvez, et ce, jusqu'à ce que je donne le signal d'arrêter.*
- Répétez plusieurs fois, en changeant la façon de se déplacer à chaque fois.
- Vous pouvez donner des défis aux enfants, comme sauter dans et hors ou par-dessus un certain nombre d'obstacles : *Je veux que vous essayiez de sauter dans et hors ou par-dessus 5 obstacles, et ce, avant que je donne le signal d'arrêter.*

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

*Qu'est-ce que vous avez trouvé le plus facile : sauter dans un cerceau ou par-dessus un bloc de mousse?*

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.