

Courir 3.1 : jogger et sprinter

8 - 12 ans

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Comment les gens courent-ils dans divers sports?

Échauffement : Courir avec votre ombre (5 minutes)

- Par paires, un enfant mène et l'autre le suit comme son ombre.
- Un enfant jogge autour de la zone d'activités, les ombres suivent en gardant une distance constante, pas trop proche du meneur.
- L'enfant qui est devant est encouragé à jogger à diverses cadences.
- L'enfant qui est devant devrait prendre des virages larges; pas de changement de direction aigu.
- Dites aux enfants que vous allez vérifier que leurs bras pompent correctement.
- Une musique au tempo (rythme) lent peut aider les enfants à maintenir un rythme soutenu.
- Remplacez les meneurs par les ombres.

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Des cônes pour installer un périmètre ou des lignes

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

DATE :

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.

Démonstration : jogger et sprinter (1 - 2 minutes)

- Dites aux enfants qu'il y a des choses qu'ils peuvent faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- Démontrez la différence entre jogger (vitesse moyenne) et sprinter (courir vite).
- *Jogger est bon pour parcourir des distances plus longues.*
- *Sprinter est bon pour de courtes distances.*
- *Les bras devraient être pliés à environ 90 degrés au niveau des coudes.*
- *En joggant, les bras devraient « pomper » doucement d'avant en arrière le long du corps (ne pas franchir le corps).*
- *Lorsque l'on sprinte, les genoux montent plus haut et les mains pompent des « hanches aux nez ».*

Pratique : Courir sur place (5 minutes)

- Demandez aux enfants de courir sur place avec vous pendant des périodes de 30-60 secondes.
- Demandez-leur de ralentir ou d'accélérer leurs bras et jambes simultanément.
- Gardez la tête immobile, pas relâchée et ne ballottant pas de côté en côté.
- De temps à autre, demandez aux enfants de s'arrêter et de se balancer sur un pied. S'ils sont sur le pied droit, la main droite devrait pointer vers l'avant et vice versa.
- Répétez quelques fois afin que les enfants puissent saisir le concept de bouger les bras et les jambes opposées

Activité 1 : La marche sur les fesses (5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir par terre, leurs jambes tendues devant eux
- *Les genoux devraient être légèrement fléchis afin d'avoir le dos droit.*
- Ils traverseront la zone d'activités en balançant simplement leurs bras pendant qu'ils passent de la fesse droite à la fesse gauche.
- Dites aux enfants qu'en bougeant tour à tour leurs mains des « hanches aux nez », ils avanceront plus vite.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Beaucoup d'éléments constituent la course mature, mais ils dépassent la portée de cette leçon élémentaire.
- Observez simplement chaque enfant et faites des commentaires individuels fondés sur les exercices.

INDICES

- *Tête immobile*
- *Les bras « pompent » doucement pendant le jogging*
- *Les bras « pompent » vigoureusement pendant le sprint*
- *Bras et les jambes sens inverse*

INDICES

- *« Hanches aux nez »*
- *Dos droit*

Activité 2 : Jogging-réaction-sprint (5 minutes)

- Déterminez une ligne de départ le long de laquelle les enfants peuvent se déployer.
- Utilisez des cônes pour aider les enfants à se déployer.
- Au signal, demandez-leur de commencer à jogger en s'éloignant de la ligne de départ.
- Au signal suivant, ils doivent tourner rapidement et revenir au départ en sprintant.
- Pour une variante, laissez les enfants sprinter au premier signal, tourner et revenir en joggant vers le départ au second signal.

Jeu : courses à relais (5 - 10 minutes)

- Déterminez une ligne de départ et organisez les enfants en groupes de 3-4 par file.
- Veillez à ce qu'il y ait des coureurs lents et rapides dans chaque file.
- Au signal du départ, le premier enfant dans chaque file pique un sprint autour d'un cône et revient dans sa file.
- Le sprinteur qui revient touche la main du prochain enfant et c'est celui-ci qui sprinte à son tour.
- Chaque enfant s'assoit après être revenu dans sa file.
- Faire 4-5 courses. S'il y a des équipes dominantes, rééquilibrez-les.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été la plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été la moins facile? Pourquoi?

INDICES

- *Tête immobile*
- *Joggant — bras « pompent » d'avant en arrière.*
- *Sprintant — bras « balancent » « hanches aux nez »*