



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 3.1 : Saut vertical et horizontal

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Des cordes à sauter, des tapis de gymnastique, des tapis de yoga ou des cerceaux

### 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.

## Échauffement : Tag hot dog (5 - 6 minutes)

- Sélectionnez 3-5 enfants qui seront les tagueurs selon leur nombre.
- Suggestion : Demandez aux enfants portant des chandails d'une certaine couleur d'être les tagueurs, puis changez à la ronde d'après.
- Lorsque les enfants ont été tagués, ils deviennent un « hot-dog » et se couchent au sol, les bras le long du corps.
- Pour se libérer, ils ont besoin d'un « petit pain », deux autres joueurs qui se couchent de chaque côté du tagué.
- Les trois enfants peuvent alors se relever et continuer à jouer.
- Assurez-vous que les enfants font preuve de prudence et qu'ils regardent en tout temps où ils courent.

## Démonstration : Saut horizontal (1 - 2 minutes)

- Démontrez les parties d'un bon saut qui nous permettent de sauter plus loin.
- Préparez-vous : fléchissez les genoux et penchez-vous en avant, les bras basculés en arrière.
- Décollez : basculez les bras en l'air et vers l'avant pendant que vous bondissez sur vos jambes, pour arriver le plus haut et le plus loin possible en étirant complètement le corps.
- Volez en avant : regardez devant vous et ramenez vos jambes pendant que vous « volez ».
- Atterrissez : Amortissez votre atterrissage en fléchissant les chevilles les genoux et les hanches lors de l'impact.
- À l'atterrissage, les bras devraient être positionnés vers l'avant pour garder l'équilibre.

## Démonstration : Saut vertical (1 - 2 minutes)

- Décomposez un bon saut qui nous permet de sauter plus haut.
- Préparez-vous : fléchissez les genoux et penchez-vous en avant, les bras basculés en arrière.
- Décollez : Basculez vos bras en l'air, bondissez sur vos jambes, en essayant d'aller aussi haut que possible, le corps pleinement en extension.
- Envolez-vous : regardez devant vous et ramenez vos jambes si vous sautez vers ou par dessus un objet.
- Atterrissez : si vous sautez sur place, atterrissez à l'endroit d'où vous avez décollé. Amortissez votre atterrissage en fléchissant les chevilles les genoux et les hanches lors de l'impact.
- À l'atterrissage, les bras devraient être positionnés vers l'avant pour garder l'équilibre.

## Le jeu : Le saut de l'île (8 - 10 minutes)

- Après vous être pratiqué, dites aux enfants qu'ils sont prêts à essayer le saut de l'île.
- Éparpillez des tapis de gymnastique, de yoga ou des cerceaux dans la zone d'activités; ceux-ci seront les « îles ».
- Placez les îles assez proches les unes des autres afin que les enfants puissent sauter de l'une à l'autre.
- Le but du jeu est de sauter sur toutes les îles sans tomber dans l'eau (le sol du gymnase).
- Après que les enfants aient parcouru le circuit, augmentez légèrement la distance entre les « îles ».
- Ensuite, rapprochez toutes les îles et entraînez-vous à exécuter différents sauts :
  - » *Sautez sur deux pieds et atterrissez sur un seul.*
  - » *Sautez sur un pied et atterrissez sur les deux.*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Circulez dans la zone d'activités et faites des commentaires aux enfants qui utilisent les indices.
- Encouragez les enfants à étirer leur corps au décollage.

### INDICES

- *Préparez-vous : « Bras en arrière, accroupissez-vous vers l'avant »*
- *Décollez : « Bondissez et basculez vers l'avant »*
- *Volez : « Genoux hauts, regardez vers l'avant »*
- *Atterrissez : « Atterrissez doucement, les bras en avant »*

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

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

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

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.