

Sauter 3.1 : Saut vertical et horizontal

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.

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.

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

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

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 : 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.

Pratique : Analyse du saut (10 - 12 minutes)

- *Installez différentes stations de saut dans la zone d'activités où les enfants peuvent explorer le saut avec les deux pieds à l'horizontale, à la verticale et latéralement. Formez des groupes de 3-4 enfants et laissez-les explorer chaque station pendant 1-2 minutes.*
- *Station 1 : Tenez-vous sur une ligne et faites une compétition pour voir qui peut sauter le plus loin.*
- *Station 2 : Faites des bonds sur une boîte en vous concentrant sur un atterrissage en douceur.*
- *Station 3 : Sautez par dessus un obstacle, ou une corde à sauter que l'on relève ou que l'on baisse pour lancer le défi approprié.*
- *Station 4 : Effectuez des sauts multiples au-dessus d'un ensemble de cônes, d'un cerceau à un autre, ou d'un tapis à un autre, etc.*
- *Station 5 : Sautez à reculons d'un tapis à l'autre.*
- *Augmentez graduellement l'espace entre les tapis.*
- *Station 6 : Sautez de côté, de l'avant vers l'arrière d'un tapis à l'autre. Augmentez graduellement l'espace entre les tapis.*
- *Station 7 : Concourez pour voir à quelle hauteur vous pouvez sauter pour toucher une tâche au mur, le filet ou le panier de basket, ou un ballon suspendu à une corde qui peut être relevé ou baissé.*

CONSEILS D'APPRENTISSAGE

- Encouragez les enfants à étirer leur corps au décollage.
- Encouragez les atterrissages contrôlés et en douceur.

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 »*

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.*

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?

CONSEILS D'APPRENTISSAGE

- 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 »*