



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Locomotion 1.8 : Saut à cloche-pied

3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, musique,  
sacs de pois (poches)

### Introduction (2 - 3 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

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

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

*Aujourd'hui, nous allons apprendre à sauter à cloche-pied. Connaissez-vous des jeux où l'on saute à cloche-pied?*

## Activité 1: La tag flamant rose (5 - 8 minutes)

- Montrez aux enfants à quoi ressemble un flamant rose.
- Demandez aux enfants de vous montrer comment ils imitent la pose d'un flamant rose (*debout sur un pied, bras étendu de chaque côté, regard devant, un pied dans les aires touche la jambe de soutien*).
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer au jeu de la tag flamant rose.
- *Si vous êtes touché, vous devez prendre la pose du flamant rose et la garder jusqu'à ce que quelqu'un vous tape dans la main.*
- Demandez aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu.
- Choisissez un ou deux enfants qui seront la tag.
- Changez la personne qui est la tag toutes les 60 secondes.
- Partez la musique pour débiter le jeu.
- Lorsque la musique s'arrête, tous les enfants doivent prendre la pose du flamant rose.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- L'instructeur devrait participer à l'activité afin de donner l'exemple et pour aider les enfants qui en ont besoin.

## Activité 2 : « Simon dit » (8 - 10 minutes)

- L'instructeur fait la démonstration d'un saut à cloche-pied (regarder devant soi, sauter sur un pied en basculant les bras de l'arrière vers l'avant et atterrir sur le même pied)
- L'instructeur explique aux enfants qu'ils vont jouer à « Simon dit ».
- *Lorsque je dis « Simon dit », regardez ce que je fais et faites la même chose.*
- *Si je ne dis pas « Simon dit », ne faites rien.*
  - » *Sauter sur place sur le pied gauche/droit*
  - » *Sauter lentement*
  - » *Sautez rapidement*
  - » *Sautez d'un côté à l'autre*
  - » *Sautez par en avant*
  - » *Sautez par en avant en balançant les bras*
  - » *Sautez sur le même pied trois fois puis changez de pied*
  - » *Tournez sur vous-même en sautant sur place*
  - » *Sautez comme vous le voulez*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants se fatiguent vite de sauter.
- Assurez-vous de changer de consigne toutes les 10 à 15 secondes.
- Laissez les enfants se reposer quelques secondes entre chaque consigne.

## INDICES

- *Regardez droit, par en avant*
- *Bondissez avec la jambe au sol*
- *Balancez les bras de l'arrière vers l'avant*
- *Réception en douceur*

## Activité 3 : La course à relais en sautant à cloche-pied (5 - 8 minutes)

- L'instructeur regroupe les enfants sur des lignes de 2 ou 3 enfants chacune.
- L'instructeur place deux ou trois cerceaux à 3 ou 4 mètres d'intervalle devant chaque ligne d'enfants.
- Une poche par enfant est placée dans le cerceau le plus éloigné.
- Au signal de départ, un enfant par ligne part à la course. Arrivé au premier cerceau, l'enfant doit effectuer un saut à cloche pied pour entrer dans le cerceau et un autre pour en sortir, puis, il court vers le cerceau suivant et recommence. Au dernier cerceau, celui qui contient les poches, l'enfant y saute à cloche pied, ramasse une poche, sort du cerceau à cloche pied et revient à la course au point de départ. L'enfant tape dans la main de l'enfant suivant, qui part à son tour.
- Répéter l'exercice avec divers types de sauts à cloche-pied.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encourager les enfants.
- Rappelez aux enfants les conseils pour bien sauter à cloche-pied.
- Les enfants doivent principalement s'amuser à cet âge, la technique n'est pas si importante.

## 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 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.