



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.

## Courir 2.4 La course en rectangle

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Cônes, ruban adhésif, dossards

### Introduction (1 - 2 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.

*Connaissez-vous des jeux ou des sports où il faut savoir courir par en avant, de côté et par en arrière?*

## Échauffement : La tag couleur (5 - 8 minutes)

- Divisez les enfants en quatre équipes.
- Chaque équipe porte un dossard de couleurs différentes.
- Désignez l'équipe qui aura la tag et dites aux enfants qu'ils doivent se déplacer selon votre consigne (courir, marcher, galoper, gambader).
- L'équipe qui a la tag doit toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il doit prendre la pose de l'étoile.
- Pour revenir au jeu, un autre enfant doit lui taper dans la main et passer à quatre pattes entre ses jambes.
- Changez d'équipe qui a la tag après quelques minutes.

## Démonstration : Courir par en avant, de côté et par en arrière (2 - 3 minutes)

- *Nous pouvons courir dans trois directions : par en avant, de côté et par en arrière.*
- Placez quatre cônes pour délimiter un rectangle d'environ 5 m X 10 m autour duquel les enfants vont courir.
- Démontrez aux enfants comment courir autour du rectangle en faisant toujours face dans la même direction.
  - » *Courez par en avant le long d'un des longs côtés du rectangle.*
  - » *Courez de côté, les genoux hauts le long du premier côté court.*
  - » *Courez par en arrière le long de l'autre long côté du rectangle.*
  - » *Courez de côté, le long du dernier côté du rectangle.*
- Rappelez aux enfants les consignes suivantes :
  - » *Gardez la tête droite, regardez devant.*
  - » *Pliez les coudes, ne croisez pas vos bras devant vous.*
  - » *Levez les genoux plus hauts lorsque vous courez de côté.*

## Mise en pratique : La course en rectangle (5 - 8 minutes)

- Divisez les enfants en équipes de 3 à 5 enfants.
- À l'aide de cônes, formez des rectangles de plus petites dimensions
- (3 m X 5 m).
- Les enfants courent autour de leur rectangle faisant face toujours dans la même direction (face aux fenêtres par exemple), comme vous leur avez démontré :
  - » Par en avant
  - » De côté
  - » Par en arrière
  - » De côté

- Lorsque les enfants courent par en arrière, les pieds pointent vers l'avant et les enfants regardent par en arrière, par-dessus leur épaule.
- Vous pouvez leur donner des instructions, comme un changement de vitesse, alors que les enfants courent :
  - » Courir lentement.
  - » Courir le plus vite possible (sprinter).
  - » Courir lentement par en avant et par en arrière, mais rapidement de côté.
  - » Courir lentement de côté et très vite par en avant et par en arrière.
- Si un enfant veut en dépasser un autre, il doit le faire par l'extérieur du coureur.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il y a de nombreux éléments qui composent la course.
- Cette leçon ne couvre que la base de la course.
- Assurez-vous d'observer chacun des enfants et de les conseiller au besoin.
- Pratiquez beaucoup, mais faites de courtes pauses au besoin afin de ne pas fatiguer les enfants à l'excès.

### INDICES

- *La tête de bouge pas*
- *Regardez devant*
- *Les mains vont de la hanche au nez*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*
- *Les genoux sont hauts*
- *On court sur les orteils*

## Jeu : Feu rouge, feu vert (10 - 12 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez les règles du jeu feu rouge, feu vert.
- *Lorsque je dis feu vert, vous courez aussi vite que vous le pouvez vers l'autre bout de l'aire de jeu.*
- *Lorsque je dis feu rouge, vous vous arrêtez et vous prenez une pose amusante.*
- *Lorsque je dis feu jaune, vous courez très lentement vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- Vous pouvez jouer plusieurs rondes en changeant la façon de se déplacer (courez en zig-zag, courez par en arrière, etc.).

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Quelle façon de courir était le plus facile pour vous? Quelle façon de courir était la plus difficile?*

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.