



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Courir 3.2: La tag tente

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cônes, musique

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.

Aujourd'hui, nous allons nous exercer à jogger.

Lorsqu'on fait du jogging, est-ce qu'on court des longues distances ou des courtes distances?

Échauffement : La tag pieuvre (5 - 8 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront les pieuvres qui ont la tag.
- Les pieuvres se placent au centre de l'aire de jeu.
- Tous les autres enfants sont des poissons.
- Les poissons se placent sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.

- Lorsque les pieuvres disent « Pieuvre! », les poissons doivent traverser l'aire de jeu, jusqu'à l'autre côté, sans se faire toucher par les pieuvres.
- Les pieuvres ont le droit de se déplacer, de courir pour toucher les poissons.
- Si un poisson se fait toucher, il devient une algue. Les algues sont enracinées là où elles sont, elles ne peuvent pas bouger.
- Les algues doivent à leur tour tenter d'attraper des poissons.
- On recommence le jeu lorsqu'il ne reste que deux poissons. Ces deux poissons deviennent les pieuvres pour la ronde suivante.

Démonstration : Jogging (1 - 2 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'on fait du jogging lorsqu'on veut couvrir une longue distance.
- *Le jogging, c'est pour les longues distances où on court lentement, les sprints, c'est pour les courtes distances où on court vite.*
- *Lorsqu'on fait un sprint, on court sur les orteils et le corps est penché par en avant.*
- *Lorsqu'on fait du jogging, on court sur la plante des pieds et le corps est droit.*
- Placez deux cônes à environ 10 m de distance.
- Assurez-vous que tous les enfants voient les cônes.
- Faites une démonstration du jogging en courant autour des cônes durant 10 à 20 secondes.
- Faites la démonstration des actions suivantes :
 - » *Gardez la tête droite et regardez devant vous.*
 - » *Les bras devraient être pliés aux coudes.*
 - » *Les bras se balancent de l'avant vers l'arrière.*
 - » *Les bras ne croisent pas le devant du corps.*
 - » *Déposez le pied au sol du talon aux orteils.*
- Demandez aux enfants de se lever, de s'éparpiller sur l'aire de jeu et de courir sur place avec vous pendant 30 à 60 secondes.
- Demandez aux enfants d'accélérer et de ralentir tout en courant sur place.
- Rappelez aux enfants de bien plier les coudes, de lever les genoux, de balancer les bras, etc., au besoin.

Mise en pratique : Jogger autour de l'aire de jeu (10 - 15 minutes)

- Les enfants se répartissent autour de l'aire de jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, je veux que vous couriez lentement autour de l'aire de jeu.*
- *Lorsque la musique s'arrête, vous devez vous arrêter de jogger et continuer à marcher. C'est votre temps de repos.*
- Vous devriez faire jouer la musique durant une à deux minutes, compte tenu de l'âge et du niveau des enfants.

- Le temps de repos entre les courses devrait être de 20 à 30 secondes.
- Répétez l'activité 3 ou 4 fois, en changeant la direction de la course à chaque fois.
- Changez la musique, utilisez un tempo plus rapide ou plus lent et encouragez les enfants à courir plus vite ou plus lentement, au rythme de la musique.
- Si certains enfants en dépassent d'autres plus lents, assurez-vous qu'ils le fassent de façon sécuritaire, en passant à l'extérieur.

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.
- Répéter les indices fréquemment.
- Assurez-vous de répéter la course assez souvent pour pratiquer les techniques et s'assurer d'un progrès.
- Assurez-vous que les enfants ne s'épuisent pas trop.

INDICES

- *La tête est immobile*
- *Regardez par en avant*
- *Les coudes sont pliés*
- *Les bras se balancent de l'avant vers l'arrière*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*
- *Le pied se dépose au sol du talon aux orteils*

Jeu : La tag tente (5 minutes)

- Choisissez un enfant qui sera la tag.
- L'enfant qui est la tag doit tenter de toucher les autres enfants.
- Si un enfant est touché, il doit former une tente avec son corps : se pencher par en avant, les bras droits, les mains au sol, les jambes sont droites elles aussi, les fesses levées.
- Pour être libéré, un autre enfant doit passer sous la tente.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

Comment vous êtes-vous senti lorsque vous couriez autour de l'aire de jeu?

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

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.