



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 3.3 : Dedans ou dehors, les corneilles et les cigognes

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Ruban gommé, craie, cônes, cerceaux, poches

### 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 courir vite ou à sprinter.*

*Quand vous faites un sprint, courez-vous sur de longues distances ou sur de courtes distances?*

## Échauffement : Dedans ou dehors (5 - 8 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux sur l'aire de jeu.
- Placez plusieurs poches sur l'aire de jeu, certaines dans les cerceaux, certaines hors des cerceaux.
- Divisez les enfants en deux équipes, les « dedans » et les « dehors ».
- À votre signal, les « dehors » vont tenter de mettre les poches qui sont dans les cerceaux hors des cerceaux, et les « dedans » vont tenter de placer les poches qui sont hors des cerceaux dans les cerceaux.
- Les enfants ne peuvent déplacer qu'une poche à la fois.
- Les enfants doivent placer la poche soit à l'intérieur, soit à l'extérieur du cerceau.
- Il est interdit de lancer les poches.
- Chaque ronde dure 2 minutes, car le jeu peut fatiguer rapidement les enfants.

## Démonstration : Courir vite (1 - 2 minutes)

- Expliquez aux enfants que lorsqu'on veut courir sur de courtes distances nous faisons un sprint.
- Placez deux cônes distancés d'environ 5 à 10 mètres.
- Assurez-vous que tous les enfants puissent voir les cônes.
- Faites la démonstration d'une course rapide (un sprint) en partant d'un cône et en courant vite vers le deuxième cône.
- Rappelez-vous des consignes à respecter :
  - » Gardez la tête droite et regardez devant.
  - » Pliez les coudes.
  - » Les bras se balancent rapidement de l'avant vers l'arrière.
  - » Les bras ne croisent pas le devant du corps.
  - » La main se balance de la hanche au nez.
  - » Courez sur la pointe des pieds. •
- Demandez aux enfants de se répartir sur l'aire de jeu et demandez-leur de courir sur place durant 30 à 60 secondes.
- Demandez aux enfants d'accélérer, puis de ralentir.
- Rappelez aux enfants qu'ils doivent plier les coudes, balancer rapidement les bras, lever les genoux, etc., au besoin.

## Mise en pratique : Courir vite (5 - 8 minutes)

- Faites des équipes de 3 à 5 enfants.
- Les équipes se mettent en ligne d'un des côtés de l'aire de jeu.
- En utilisant les lignes au sol, de la craie, du ruban ou des cônes, faites une ligne d'arrivée 10 à 15 mètres plus loin que la ligne de départ.
- La distance dépend de l'âge et de l'habileté des enfants.
- Lorsque vous dites « Partez! », le premier enfant de chaque équipe à la ligne de départ commence à sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Une fois traversée la ligne d'arrivée, l'enfant s'assoie par terre, à distance sécuritaire de la ligne d'arrivée et attend que tous ses coéquipiers aient couru à leur tour.
- Rappelez aux enfants de garder leurs distances des autres enfants, ils ne doivent pas entrer en collision avec les autres.
- Une fois que tous les enfants ont couru à leur tour, on recommence.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il y a de nombreux éléments qui composent la course.
- Assurez-vous d'observer chacun des enfants et de les conseiller au besoin.
- Répétez les indices souvent.
- Assurez-vous de répéter l'exercice souvent afin de pratiquer les techniques et que les enfants progressent.
- Assurez-vous que les enfants ne s'épuisent pas trop.

### 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 la pointe des pieds*

## Jeu : Les corneilles et les cigognes (8 - 10 minutes)

- Divisez les enfants en deux équipes égales.
- Les deux équipes se placent de part et d'autre de la ligne au centre de l'aire de jeu.
- Pour chaque équipe, déterminer une aire derrière leur territoire où ils sont en sécurité.
- Une des équipes est formée des « corneilles », l'autre équipe est l'équipe des « cigognes ».
- Lorsque je dis « Corneilles! », les « corneilles » doivent se retourner et courir vers leur zone de sécurité.
- Les « cigognes » courent après les corneilles et tentent de les toucher avant qu'ils n'arrivent dans leur zone de sécurité.
- Si une corneille se fait toucher par une cigogne, elle devient une cigogne.
- Les deux équipes reviennent au centre, et on recommence.
- Le jeu se termine lorsque tous les enfants sont sur la même équipe.

## 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 courriez vite?*

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.