



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Courir 3.3 – Dedans ou dehors, les corneilles et les cigognes

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

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

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.

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 couriez vite?

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.