



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Sauter 3.3: La course à relais

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Corde à danser,
cerceaux, blocs, matelas, bancs, haies,
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 apprendre à sauter sur des objets et sauter par-dessus des objets.

Qu'est-ce qui va changer lors que vous allez sauter par-dessus des objets plus petits, comparativement à sauter sur des objets plus haut?

Échauffement : Dos à dos (5 minutes)

- Ce jeu ressemble à la chaise musicale, sauf qu'il n'y a pas de chaises. Les enfants doivent s'asseoir dos à dos.
- Lorsque la musique commence, les enfants se déplacent à travers l'aire de jeu.
- Vous donnez aux enfants les instructions sur la façon de se déplacer (marcher, courir, galoper, gambader, etc.).
- Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent se trouver un partenaire et s'asseoir dos à dos.
- L'enfant qui n'a pas de partenaire, ou le dernier duo à faire la chaise doivent faire 10 sauts en étoile.
- Jouez plusieurs rondes. Assurez-vous que les enfants ne sont pas toujours avec le même partenaire en leur donnant des instructions. Par exemple :
 - » *Les garçons avec les filles*
 - » *Un partenaire différent de la dernière fois.*
 - » *Quelqu'un qui porte la même couleur que vous.*

Démonstration : Le saut à la verticale (2 - 3 minutes)

- Choisissez deux enfants qui vont tenir une corde à danser.
- Faites la démonstration d'un saut au-dessus d'une corde à danser placée à divers niveaux.
- Faites la démonstration d'un saut sur et d'un banc ou d'une pile de matelas.
 - » *Vous amorcez votre saut à pieds joints et vous le finissez à pieds joints.*
 - » *Préparez-vous : pliez les genoux, penchez-vous vers l'avant, balancez vos bras vers l'arrière.*
 - » *L'envol : balancez vos bras vers l'avant, dépliez les genoux et poussez sur vos jambes, étendez votre corps le plus possible.*
 - » *Le vol : regardez devant, repliez les jambes.*
 - » *Atterrissage : en douceur, en pliant les chevilles, les genoux et les hanches.*
 - » *À la réception, les bras devraient être devant afin de maintenir l'équilibre.*

Mise en pratique : Les stations (12 - 15 minutes)

- Formez quatre groupes et établissez quatre stations.
- Chaque groupe commence à une station différente et change toutes les 2 ou 3 minutes.
- Station 1 : Saut de la corde
 - » Deux enfants tiennent les extrémités d'une corde.
 - » Tous les enfants tiennent la corde à leur tour afin que tous aient la possibilité de sauter.
 - » Les enfants tentent de sauter à pieds joints par-dessus la corde.

- » La hauteur de la corde peut être ajustée pour augmenter ou diminuer le degré de difficulté.
- Station 2 : Saute-mouton
 - » Les enfants forment une ligne un derrière l'autre et se placent en petit bonhomme.
 - » Il devrait y avoir un certain espace entre les enfants.
 - » Le dernier enfant de la ligne saute par-dessus tous les enfants devant lui en appuyant ses mains sur le dos de l'enfant par-dessus lequel il saute.
 - » Lorsque l'enfant a sauté par-dessus tous les autres enfants de la ligne, il se met en petit bonhomme à son tour, et celui qui est maintenant le dernier se met à sauter à son tour.
 - » On continue ainsi jusqu'à ce que tous les enfants aient fait l'exercice au moins une fois.
- Station 3 : Sauter sur un objet, sauter d'un objet
 - » Placez au sol une pile de matelas.
 - » Demandez aux enfants de sauter sur les matelas, puis d'en redescendre en sautant.
 - » Vous pouvez aussi utiliser des bancs, s'ils sont stables et sécuritaires.
- Station 4 : Sauter par-dessus des objets
 - » Placez des blocs ou des haies au sol, à diverses hauteurs.
 - » Les enfants doivent sauter à pieds joints par-dessus les objets.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants ce qu'ils ont vu et entendu lors de la démonstration.
- Demandez aux enfants de prendre leur temps.
- Demandez aux enfants d'atterrir doucement et en contrôl

INDICES

- *Préparez-vous* : pliez les genoux, penchez-vous vers l'avant, balancez vos bras vers l'arrière.
- *L'envol* : balancez les bras, poussez les jambes
- *Le vol* : regardez devant, repliez les jambes.
- *Atterrissage* : en douceur, bras devant

Jeu : La course à relais (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 4 à 5 enfants
- Les équipes se placent d'un côté de l'aire de jeu.
- Placez des objets au sol afin de former des parcours parsemés d'obstacles identiques, en utilisant des cerceaux, des matelas, des blocs, des haies, des cordes, etc.
- Les parcours devraient permettre aux enfants de sauter par-dessus, dans et au-dessus d'objets.
- À votre signal, le premier enfant de chaque équipe traverse le parcours et revient à la course et tape dans la main de l'enfant suivant de son équipe.
- L'équipe gagnante est la première équipe à terminer.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

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

Qu'est-ce qui vous a aidé à garder votre équilibre lorsque vous sautiez?

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.