



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

Arrêter: Repartir 2.1: Le jeu du miroir

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Locomotion

MATÉRIEL : Cônes, cerceaux

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.

Quelle est la façon la plus rapide de commencer à courir? Et la façon la plus rapide de s'arrêter?

Échauffement : Les règles de sécurité sur la route (5 - 7 minutes)

- Chaque enfant se place à l'intérieur d'un cerceau et le prend dans ses mains. Les mains sont à la hauteur de la taille.
- Demandez aux enfants des déplacements dans l'aire de jeu en utilisant différentes façons de se déplacer : courir, marcher, gambader, galoper, sauter, etc. Les enfants doivent faire attention de ne pas entrer en collision avec les autres.
- Donnez aux enfants des instructions :
 - » *Arrêtez*
 - » *Recommencez*
 - » *Accélérez*
 - » *Ralentissez*
 - » *Signalez que vous allez tourner en bougeant le coude gauche pour tourner à gauche*
 - » *Signalez que vous allez tourner à droite en bougeant le coude droit*
 - » *Reculez*
 - » *Stationnez-vous et assoyez-vous*

Démonstration : Arrêter et repartir (3 - 5 minutes)

- Faites la démonstration d'un coureur qui part avec un départ explosif :
 - » *La tête est levée et vous regardez en direction de votre course.*
 - » *Pliez les genoux et les hanches, penchez-vous par en avant, un pied devant l'autre.*
 - » *Pliez les coudes et soyez prêts à déplacer les bras d'avant vers l'arrière dès que les jambes vont bouger.*
 - » *Explosez vers l'avant, les genoux hauts, les bras se balancent vigoureusement.*
- Faites la démonstration d'un arrêt rapide :
 - » *Transférez votre poids vers l'arrière et penchez-vous légèrement.*
 - » *Plantez vos pieds*

Mise en pratique : Aller et arrêter (5 minutes)

- Les enfants se placent d'un côté de l'aire de jeu.
- À votre signal, les enfants partent à la course jusqu'à la ligne d'arrivée et s'arrêtent rapidement.
- Rappelez aux enfants ce qu'ils ont vu lors de la démonstration.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Laissez le temps aux enfants de placer correctement leur corps avant de donner le signal de départ.
- Ceci n'est pas une course. Il s'agit de pratiquer les départs et les arrêts.

INDICES

- *Tête levée*
- *Le corps penché par en avant pour partir*
- *Le corps penché par en arrière pour arrêter*
- *Plier les genoux et les hanches pour arrêter*
- *Utiliser les mains et les bras pour maintenir l'équilibre lorsqu'on arrête*

Jeu : Le jeu du miroir (10 minutes)

- Placez les enfants en équipes de 2. Assurez-vous que les paires ont le même niveau d'habileté.
- Les deux enfants se placent côte à côte de part et d'autre d'une ligne définie par des cônes.
- Une des enfants mène le jeu. Il doit se déplacer en courant, en arrêtant, en courant par en arrière, en arrêtant encore, de façon aléatoire.
- Le second enfant tente de suivre le meneur en l'imitant, comme dans un miroir.
- Changez de meneurs de temps en temps.
- Vous pouvez aussi changer les équipes.
- Vous pouvez suggérer des moyens de se déplacer : marcher vite, courir, galoper, gambader, courir de côté).

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

Dans quels sports devez-vous savoir comment partir rapidement et arrêter soudainement?