



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## **Arrêter: Repartir 2.1 Le jeu du miroir**

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : 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 de se déplacer 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 fermement au sol et absorbez le mouvement en pliant les genoux et en abaissant votre corps.*

## 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 (1 - 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?*

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: [actifpouurlavie.ca](http://actifpouurlavie.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.