

# ACTIF POUR LA VIE

## COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

## Esquiver 2.2 : Saisir le drapeau

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉS** : Locomotion

**MATÉRIEL** : Cerceaux, mouchoirs en tissus, cônes

### Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous et saluez-les.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et vous écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

*Quelqu'un peut-il me dire ce que signifie le mot « esquiver »? Quand doit-on esquiver?*

## Échauffement : La pieuvre (5 - 8 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront des « pieuvres ».
- Les pieuvres se placent au centre de l'aire de jeu.
- Tous les autres enfants sont des « poissons ».
- Les « poissons » se répartissent le long d'un côté de l'aire de jeu.
- Lorsqu'une des pieuvres dit « la pieuvre », les poissons tentent de courir jusqu'à l'autre côté de l'aire de jeu sans se faire toucher par les pieuvres.
- Les pieuvres peuvent se déplacer pour toucher des poissons.
- Les poissons qui se font toucher deviennent des algues, et tentent à leur tour de toucher des poissons.
- Les algues cependant ne peuvent pas se déplacer. Elles sont enracinées.
- Pour les enfants plus jeunes, les algues peuvent s'asseoir au sol.
- Recommencez le jeu lorsqu'il ne reste que 2 poissons. Ces deux poissons deviennent les pieuvres pour la ronde suivante.

## Démonstration : L'esquive (3 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant vous.
- Placez une série de cônes distancés d'environ 2 mètres et démontrez aux enfants comment esquiver les cônes.
  - » *On lève la tête, on regarde où on s'en va.*
  - » *On plie les genoux et le corps est bas lorsqu'on change de direction.*
  - » *On pousse avec le pied gauche pour esquiver à droite.*
  - » *On pousse avec le pied droit pour esquiver à gauche.*
  - » *On change de direction en faisant un seul pas.*

## Mise en pratique : L'esquive (5 minutes)

- Divisez le groupe d'enfants en équipes de 3 ou 4 enfants.
- Placez 8 à 10 cônes en ligne droite devant chaque équipe.
- Les équipiers se mettent en ligne derrière leur premier cône.
- À chacun leur tour, les enfants contournent les cônes en pratiquant les techniques de l'esquive.
- Lorsque tous les enfants du groupe ont eu leur tour, on peut répéter, au besoin.
- Au fur et à mesure que les enfants maîtrisent la technique, demandez-leur d'accélérer.
- Il ne s'agit pas d'une course, c'est un exercice pour apprendre à pratiquer et maîtriser la technique.
- *Je cherche à voir ceux qui ont une bonne technique et qui esquivent les cônes.*

## INDICES

- *Regardez droit devant*
- *Le corps est bas*
- *On prend un seul pas*

## Jeu : Saisir le drapeau (10 - 12 minutes)

- Faites des groupes de 5 ou 6 enfants.
- Utilisez des cônes pour faire un carré d'environ 15 X 15 mètres pour chaque équipe.
- Chaque enfant place un drapeau (mouchoir en tissus) dans la ceinture de son pantalon ou de son short, sur le côté ou à l'arrière.
- À votre signal, les joueurs doivent courir et saisir le drapeau des autres enfants de leur groupe et évitez de se faire prendre leur propre drapeau.
- À chaque fois qu'un drapeau est capturé, l'enfant doit le mettre à sa ceinture.
- Lorsque vous signalez la fin du jeu, les enfants doivent compter le nombre de drapeaux qu'ils ont à la ceinture.
- Diminuez progressivement la surface de jeu à chaque ronde.

## Récapitulatif (2 minutes)

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

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

*Quelles stratégies avez-vous utilisées pour esquiver les autres enfants?*