



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

Galoper 2.1: La course à relais des chevaux au galop

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, musique, cordes à danser, cônes

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.

Dans quels sports ou dans quels jeux est-ce qu'on galope?

Échauffement : La tag en équilibre (5 - 7 minutes)

- L'instructeur place des cerceaux sur le partout dans l'aire de jeu, un par enfant.
- Lorsque la musique commence, courez partout dans l'aire de jeu, sans toucher aux cerceaux.
- Lorsque la musique s'arrête, sautez dans un cerceau et prenez la pose que je vous demande.
- Suggestions :
 - » *Sur le pied gauche.*
 - » *Sur le pied droit.*
 - » *La pose de la cigogne.*
 - » *Faites le pont, le ventre vers le plafond.*
 - » *Faites le pont, le ventre vers le sol.*
 - » *Étirez-vous vers le plafond, sur la pointe des pieds.*
- L'instructeur peut laisser aux enfants l'occasion d'inventer de pose d'équilibre.

Démonstration : Le galop (3 - 5 minutes)

- L'instructeur demande aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant lui.
- Aujourd'hui, nous allons apprendre à galoper, comme un cheval!
- L'instructeur fait la démonstration d'un galop :
 - » *Lorsque vous galopez, c'est toujours le même pied qui mène.*
 - » *Les orteils du pied arrière chassent le talon du pied qui mène.*
 - » *Les deux pieds se soulèvent du sol en même temps, le pied arrière atterrit en premier, suivi du pied qui mène.*
 - » *Lorsque vous galopez, les deux pieds pointent vers l'avant.*
 - » *Les bras balancent vers l'avant, en même temps que le pied arrière avance.*
 - » *Tenez la tête haute et regardez devant vous.*

Mise en pratique : Le galop (5 minutes)

- Les enfants se placent en ligne le long d'un côté de l'aire de jeu.
- L'instructeur demande aux enfants de galoper jusqu'à l'autre côté de l'aire de jeu.
- L'instructeur galope avec les enfants qui ont plus de difficultés, pour donner l'exemple.
- L'instructeur encourage les enfants à galoper en faisant bouger les bras au même rythme que les jambes.
- Les enfants, avec un partenaire, se répartissent dans l'aire de jeu. Ils pratiquent le « pas-orteils-talon ».
- L'instructeur demande aux enfants de galoper en faisant de différentes figures (en cercle, en triangle, en huit, en suivant les lignes au sol, etc.).

- L'instructeur encourage les enfants à changer de pied (*au lieu de galoper avec le pied droit en avant, galopez avec le pied gauche en avant*).

Jeu : La course à relais des chevaux au galop (10 minutes)

- L'instructeur regroupe les enfants en équipe de 4 ou 6 enfants (même nombre d'enfants par groupe).
- L'instructeur montre aux enfants la ligne de départ d'un côté de l'aire de jeu.
- L'instructeur place un ou des cônes de l'autre côté de l'aire de jeu. C'est la ligne où les enfants doivent se rendre et faire demi-tour.
- Les équipes se placent derrière la ligne de départ.
- Chaque équipe a une corde à danser qui sera utilisée comme des rênes de cheval.
- Le premier enfant dans la ligne place la corde à danser autour de sa taille.
- Un second enfant tient la corde à danser, comme les rênes d'un cheval.
- En équipe de deux (le cheval et son conducteur), les enfants partent au galop, courent jusqu'au cône, le contourne et reviennent à la ligne de départ.
- Ils passent les rênes à la paire d'enfants suivante de leur équipe.
- La première équipe où toutes les paires complètent la course, gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants apprennent cette habileté rapidement. C'est une bonne occasion de renforcer l'écoute et la coopération en demandant aux plus habiles d'aider ceux qui ont plus de difficultés.
- Encouragez les enfants à alterner le pied qui mène.

INDICES

- « *Pas-orteils-talon* ».
- *Bougez les bras au même rythme que les jambes.*
- *Gardez la tête haute.*
- *Les pieds pointent vers l'avant.*

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Pourquoi est-ce important de balancer les bras lorsque vous galopez?

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.