



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Galoper 2.1: La course à relais des chevaux au galop

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : 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*).

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.*

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.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

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.