



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Rouler 2.1: Course à relais en roulant

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Matelas de sol, musique

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 et vous écouter.

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

Pouvez-vous penser à un sport ou un jeu où vous avez besoin de rouler?

Échauffement : Tag hot dog (5 minutes)

- Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront la tag.
- *Lorsque la musique débutera, vous devez courir dans l'aire de jeu afin de ne pas être touchés par ceux qui sont la tag.*
- Les enfants qui se font toucher doivent se coucher par terre les bras le long du corps. Ils deviennent les saucisses à hot-dog.
- Les saucisses peuvent être libérées lorsque deux autres enfants, les pains à hot-dog, viennent se coucher de part et d'autre de la saucisse.
- Les trois enfants se relèvent et se remettent à courir.
- L'animateur peut proposer différentes façons de se déplacer : en courant, en sautant, en galopant, etc.
- Au bout d'une à deux minutes, changer les enfants qui sont la tag.
- Pour une activité plus dynamique, les enfants qui sont couchés par terre peuvent rouler les uns vers les autres pour former des hot-dogs.

Démonstration : Rouleau de journal (5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en formant un demi-cercle.
- En utilisant un matelas de sol, montrez aux enfants comment faire rouleau de journal:
 - » *Le corps, les bras et les jambes sont étirés.*
 - » *Les jambes et bras restent collés en roulant.*
 - » *Le corps reste tendu en roulant.*
 - » *Le corps se déplace en un tout, et ce, en ligne droite le long du matelas.*
 - » *Le roulement est fluide et continue.*
- L'animateur montre ensuite des variations amusantes du rouleau de journal :
 - » Le «serpent tannant» : deux enfants se couchent sur un tapis, l'un à la suite de l'autre. Le deuxième prend les chevilles du premier et ensemble ils doivent rouler en même temps pour former un gros serpent.
 - » « Le convoyeur » : deux tapis sont réunis, et 3 ou 4 enfants se couchent dans la longueur des tapis avec un peu d'espace entre eux. Les pieds doivent tous être orientés dans la même direction. Au signal de «départ», tous les enfants commencent à rouler dans la même direction. La première personne à franchir le bout du tapis se relève rapidement et se dirige vers le début du tapis et recommence l'exercice. Les enfants continuent à rouler jusqu'à ce que vous donniez le signal d'arrêter.
 - » «Pieds à pieds» : deux enfants se couchent sur un tapis dans la position du rouleau de journal, et ce, en touchant leurs pieds. Quand un partenaire dit «allez», ils commencent à rouler en essayant de rester les pieds collés.
 - » «Mains à mains» : deux enfants se couchent sur un tapis dans la position du rouleau de journal, et ce, en se tenant les mains. Quand un partenaire dit «allez», ils commencent à rouler en essayant de rester mains dans les mains.

Mise en pratique : Rouleau de journal (5 - 8 minutes)

- L'animateur divise les enfants en groupe de quatre personnes.
- L'animateur place des tapis autour de l'espace de jeu, deux tapis par groupe de quatre enfants.
- Dans chaque groupe, les enfants pratiquent le rouleau de journal de base, puis alternent avec des variations amusantes qui ont été présentées lors de la démonstration.

INDICES

- *Corps, bras et jambes allongés.*
- *Jambes et bras ensemble.*
- *Le corps est bien tendu.*
- *Le corps se déplace en ligne droite.*
- *Le roulement est fluide.*

Jeu : Course à relais en roulant (10 minutes)

- Divisez les enfants en groupes de 4 ou 5 personnes.
- Les groupes sont alignés à une extrémité de l'espace de jeu.
- Mettez en place une série de tapis (4 ou 5) devant de chaque groupe.
- *Quand la musique commence, la première personne en ligne doit faire le rouleau de journal jusqu'à la fin du tapis.*
- *Lorsque vous arrivez à la fin vous devez courir jusqu'à la ligne de départ et taper dans la main de la personne suivante, qui à son tour s'exécutera.*
- *La première équipe qui termine gagne la course de relais.*
- Répétez la course à relais en utilisant des variantes amusantes qui ont été montrées lors de la démonstration.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

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

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

Pourquoi est-il important de garder son corps allongé et bien tendu quand vous roulez?

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

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.