



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.

## Sauter à cloche-pied 2.1 : Introduction au saut à cloche-pied

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Des cordes à sauter, des tapis de gymnastique, des tapis de yoga ou des cerceaux

### 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.

*Quelles sont les 3 choses que votre corps doit se souvenir de faire lorsque vous sautez à cloche-pied?*

## Échauffement : Sauter et bondir (5 minutes)

- Chaque enfant dispose d'une corde à sauter qu'il déroule en ligne droite.
- Invitez les enfants à explorer différentes manières de sauter et de bondir au-dessus de leur corde pour atterrir de l'autre côté sans tomber.
- Encerchez la zone d'activités et observez, mais donnez-leur du temps pour explorer différents sauts et bonds à leur propre rythme.
- Insistez sur le fait que les enfants doivent atterrir en contrôle aussi doucement que possible.
- Encouragez-les à essayer différents sauts et bonds :
  - » *Bondir sur deux pieds et atterrissez sur un seul.*
  - » *Bondir sur un pied et atterrissez sur les deux.*
  - » *Bondir d'avant en arrière au-dessus de la corde à sauter 5 fois sans vous arrêter.*
  - » *Bondir autour de la corde sur un pied.*
  - » *Bondir autour de la corde sur l'autre pied.*

## Démonstration : Sauter à cloche-pied (2 - 3 minutes)

- Démontrez aux enfants que sauter à cloche-pied signifie sauter sur un pied et retomber sur le même pied.
- Pour garder l'équilibre, les bras devraient être légèrement fléchis et légèrement levés comme des ailes.
- Expliquez ce qu'est la plante du pied et faites leur toucher leur propre plante de pied.
- Expliquez que c'est la partie du pied avec laquelle on saute et retombe.
- *Atterrissez doucement en fléchissant le genou et la cheville pour amortir le choc.*

## Mise en pratique : Explorer le saut à cloche-pied — suivez le chef (8 - 10 minutes)

- Les enfants se tiennent dans leur propre espace et suivent l'animateur qui exécute différents sautillés.
  - » *Sauter à cloche-pied sur place sur le pied droit, puis le gauche.*
  - » *Sauter à cloche-pied doucement pour ne pas faire de bruit.»Sauter à cloche-pied d'un côté à l'autre.*
  - » *Sauter à cloche-pied en avant, bondir en arrière.*
  - » *Sauter à cloche-pied en avant et balancer vos bras.*
  - » *Sauter à cloche-pied 5 fois de suite et changer de pied.*
  - » *Sauter à cloche-pied rapidement, puis bondir lentement.*
  - » *Sauter à cloche-pied en avant en ligne droite.*
  - » *Sauter à cloche-pied, puis sautez, puis sautez à cloche-pied, puis sautez.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Lorsque les enfants sautent à cloche-pied vers l'avant, ils peuvent balancer la « jambe pliée », celle qui n'est pas sollicitée pour sauter plus loin. On appelle ça le « double ciseau ».
- Si un enfant ne saute pas très haut, donnez-lui un objet au-dessus duquel sauter à cloche-pied. (par exemple une ligne, une corde, un bâton, un petit cône, un mini obstacle).
- Si un enfant a du mal à changer de pied, encouragez-le à tenir le pied de sa jambe non sollicitée jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise avec les petits sauts.

## INDICES

- *Regarder vers l'avant*
- *Sauter avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras vers l'avant*
- *Réception en douceur*
- *« Double ciseau »*

## Jeu : Saut à cloche-pied de labyrinthe (8 - 10 minutes)

- Formez des groupes de 2-3 enfants
- Chaque groupe dispose de sa propre corde à sauter, quelques cônes et des cerceaux.
- Chaque groupe forme un labyrinthe au sol à travers lequel il doit sauter à cloche-pied.
- Lorsque tous les groupes ont essayé de sauter à cloche-pied dans leur propre labyrinthe, ils changent de groupe et essaient ceux des autres.

## Récapitulatif (2 minutes)

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

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

*Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?*

*Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?*

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.