



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

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

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : 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.
- Encerclez 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?

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.