



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 2.2 : Le saut du cerceau

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : 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.

*Dans quels jeux doit-on sauter?*

## Échauffement : La tag cigogne (5 minutes)

- Montrez aux enfants la pose de la cigogne.
- Demandez aux enfants de vous montrer comment ils prennent la pose de la cigogne.
- Dites aux enfants que vous allez jouer à la tag cigogne.
- *Si vous vous faites toucher, vous devez prendre la pose de la cigogne, jusqu'à ce que quelqu'un vienne frapper dans votre main.*
- Durant le jeu, vous pouvez demander aux enfants de se déplacer de diverses façons et à différentes vitesses.

## Démonstration : Sauter (2 - 3 minutes)

- Montrez aux enfants comment sauter, en partant d'un pied et en atterrissant sur le même pied.
- Pour maintenir l'équilibre, les bras devraient être légèrement repliés et les coudes légèrement soulevés, comme des ailes.
- Montrez aux enfants la plante des pieds. Demandez aux enfants de toucher à leur plante de pied.
- *C'est la partie du pied qu'on soulève pour sauter, et c'est sur cette partie du pied qu'on atterrit.*
- *Atterrissez en douceur en pliant le genou et la cheville pour absorber l'impact.*

## Mise en pratique : Feu rouge, feu vert (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se répartir en ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants les règles du jeu Feu rouge, feu vert.
- *Lorsque je dis « feu vert », vous sautez vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- *Lorsque je dis « feu rouge », vous arrêtez et prenez la pose de la cigogne.*
- *Lorsque je dis « feu jaune », vous marchez très lentement vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- *Jouez plusieurs rondes. Permettez à certains enfants de donner les commandes.*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants peuvent faire balancer leur jambe qui ne saute pas de l'arrière vers l'avant. C'est ce qu'on appelle sauter à cloche-pied.
- Rappelez aux enfants de regarder devant eux, et de garder le corps droit.
- Pliez les genoux et les chevilles.

### INDICES

- *Regardez devant*
- *Poussez avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras vers l'avant*
- *Atterrissage en douceur*
- *Cloche-pied*
- *Le corps droit*

## Jeu : Le saut du cerceau (8 - 10 minutes)

- Placez un certain nombre de cerceaux partout sur l'aire de jeu.
- Dites aux enfants que vous allez leur donner des instructions (marcher, courir, galoper, gambader).
- Les enfants doivent se déplacer dans l'aire de jeu en suivant les instructions et en évitant de toucher aux cerceaux.
- Lorsque je dis « Le saut du cerceau », vous devez sauter dans autant de cerceaux que possible jusqu'à mon signal.
- Répétez le jeu à quelques reprises en changeant de mouvement.
- Après quelques rondes, donnez-leur l'instruction de sauter dans un certain nombre de cerceaux (*vous devez sauter dans 5 cerceaux avant mon signal*).

## 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 ne pas trop se pencher par en avant lorsqu'on saute?*

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.