



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

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)

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 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*
- *Balancez 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?

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: actifpouirlavie.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.