



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 2.3 : Jean dit, bond de serpent, panier de fruits**

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux

### **Introduction (1 - 2 minutes)**

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité précises et rappelez-leur qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Quelles sont les trois choses dont vous devez vous souvenir au sujet de votre corps lorsque vous sautez à cloche pied?

## Échauffement : Jean dit (5 minutes)

- Lorsque l'animateur dit « *Jean dit...* », les enfants regardent ce que fait l'animateur et obéissent à son ordre.
- L'animateur demande aux enfants d'arrêter au bout de 5-10 secondes, puis leur donne un nouvel ordre.
- Si l'animateur ne dit pas « *Jean dit...* » avant de donner un ordre, les enfants doivent rester immobiles.
- Si un enfant bouge sur un ordre alors que l'animateur n'annonce pas « *Jean dit...* », l'animateur demande à l'enfant de courir et de toucher un mur, puis de revenir vers le groupe. (L'enfant continue à jouer. Cela lui évite d'être éliminé de l'activité.)
- Dès que l'animateur a donné plusieurs ordres, les enfants peuvent à tour de rôle diriger l'activité.
- Suggestions d'ordres :
  - » *Sautez à cloche-pied sur le pied droit*
  - » *Sautez à cloche-pied sur le pied gauche*
  - » *Sautez à cloche-pied vers l'avant*
  - » *Sautez à cloche-pied à reculons*
  - » *Sautez à cloche-pied d'un côté à l'autre.*
  - » *Sautez à cloche-pied lentement*
  - » *Sautez à cloche-pied rapidement*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur les hanches*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur la tête*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur les épaules*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Veillez à ce que les enfants s'éparpillent et qu'ils ont assez de place.
- Veillez à ce que les enfants se trouvent face à l'animateur.

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez où vous allez*

## Démonstration : Sauter à cloche-pied (5 minutes)

- Sélectionnez un enfant qui selon vous a bien fait.
- Demandez à l'enfant d'exécuter un saut à cloche-pied.
- Délibérez avec les enfants : *Qu'est-ce qui était excellent dans le saut à cloche-pied de [nom de l'enfant]?*
- Soulignez les détails tels que :
  - » *Il/elle regardait devant*
  - » *Les genoux et les chevilles étaient fléchis*
  - » *Les bras se balançaient vers l'avant*
  - » *Atterrissage en douceur*
  - » *Le corps était à la verticale*

## Mise en pratique : Bond de serpent (5 - 8 minutes)

- Formez des groupes de 3 ou 4 enfants.
- Deux enfants s'agenouillent au sol et tiennent chacun une corde à sauter par un bout.
- L'animateur donne l'un des ordres suivants :
  - » *serpent lent*
  - » *serpent à vitesse moyenne*
  - » *serpent rapide*
- Les enfants remuent la corde à la vitesse indiquée.
- Les enfants restants tentent de sauter à cloche-pied par dessus le serpent sans le toucher.
- Inversez les rôles après 30-60 secondes et recommencez plusieurs fois.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour des raisons de sécurité, demandez aux enfants de maintenir la corde au sol.
- Les mains qui tiennent et qui remuent la corde devraient toucher le sol (pour maintenir la corde au sol).

### INDICES

- *Regarder vers l'avant*
- *Le corps à la verticale*
- *Balancer les bras*

## Jeu : Panier de fruits (8 - 10 minutes)

- Placez trois cerceaux autour du périmètre de l'espace d'activités.
- Les 3 cerceaux sont les « paniers de fruits ».
- Éparpillez plusieurs sacs de pois dans l'espace d'activités.
- Expliquez aux enfants que les sacs de pois sont des fruits qui se sont renversés.
- Lorsque je nomme un mouvement, je veux que vous circuliez de ce côté sans toucher à aucun fruit ou panier de fruits.
- *Lorsque je dis « panier de fruits », vous devez rapidement ramasser un fruit et le replacer dans le panier à fruits.*
- *Continuez à ramasser les fruits jusqu'à ce qu'ils soient tous dans les paniers, un fruit à la fois.*
- Répétez l'activité en utilisant différents mouvements de locomotion :
  - » *marcher*
  - » *courir*
  - » *sauter*
  - » *sauter à cloche-pied*
  - » *galoper*
  - » *sautiller*

## Récapitulatif (1 - 2 minutes)

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

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

*Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été la plus difficile? 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.