

## Sauter à cloche-pied 3.1 : Révision du saut à cloche-pied

8 - 12 ans

### Introduction (1 - 2 minutes)

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

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

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

*Quelles sont les 3 choses que votre corps doit se souvenir de faire lorsque vous bondissez?*

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

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

**ORGANISATION/PROGRAMME** :

**ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ** :

**NOM DU GROUPE** :

**DATE** :

**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.

## 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.
- L'animateur devrait circuler dans la zone d'activités et observer.
- Laissez du temps aux enfants 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 bondir/sauter à cloche-pied signifie sauter sur un pied et retomber sur le même pied.
- En se préparant à sauter, les deux bras basculent en arrière en même temps que le genou fléchi de la jambe qui se trouve en l'air (la jambe qui ne saute pas).
- Les bras basculent vers l'avant et vers le haut pendant que les enfants poussent avec le pied (orteils) pour réaliser un « double ciseau » en balançant le genou vers le haut en avant pour bondir plus haut et plus loin.
- Atterrissez doucement en fléchissant le genou et la cheville pour amortir le choc.

## Exercice : 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 bonds. .

- Les enfants se tiennent dans leur propre espace et suivent l'animateur qui exécute différents bonds.
- Bondir sur place sur le pied droit, puis le gauche.
- Bondir doucement pour ne pas faire de bruit.
- Bondir d'un côté à l'autre.
- Bondir en avant, sautillez en arrière.
- Bondir en avant et balancez vos bras.
- Bondir 5 fois de suite et changez de pied.
- Bondir rapidement, puis sautillez lentement.
- Bondir en avant en ligne droite.
- Un bond, puis sautez, puis un bon, puis sautez.

## Les jeux : sautillés de labyrinthe (8 - 10 minutes)

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

## Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont 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?*

## 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 bondir. (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*
- *Bondir avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras vers l'avant*
- *Réception en douceur*
- *« Double ciseau »*