



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Sauter 2.4: Course à relais

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, sac de pois, corde à danser, ruban

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter et vous écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

Pouvez-vous penser à un sport ou un jeu où vous avez besoin de sauter?

Échauffement : Jean dit (5 - 8 minutes)

- Lorsque vous dites aux enfants «Jean dit ... », les enfants doivent copier le mouvement de l'animateur.
- Si vous ne dites pas «Jean dit ... » avant une commande, les enfants doivent faire la statue.
- Si un enfant bouge alors que vous ne dites pas «Jean dit ...», l'enfant doit s'asseoir et de se relever immédiatement (ce qui l'empêche d'être éliminé de l'activité).
- Une fois que vous aurez donné plusieurs commandes, vous pouvez choisir un enfant qui donnera à son tour les commandes.
- Variations de commandes pour «Jean dit ... » :
 - » *Sautez aussi haut que possible, les mains vers le ciel*
 - » *Sautez en-avant ou en-arrière*
 - » *Sautez sur le côté*
 - » *Sautez en petit bonhomme*
 - » *Faites des jumping-jacks*
 - » *Sautez en étoile*
 - » *Sautez comme une grenouille / lapin / kangourou*
 - » *Sautez aussi doucement que vous le pouvez*

Démonstration : Sauter (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration de ce qui suit :
 - » Sautez en longueur. Collez au sol une corde à sauter ou un ruban à mesurer afin de voir quelle distance vous pouvez sauter. Faites savoir aux enfants qu'il faut sauter à côté de la corde ou du ruban, et non pas dessus.
 - » Sautez par-dessus un obstacle (blocs de mousse).
 - » Sautez dans et hors d'une série de cerceaux.
- *Commencez votre saut sur les deux pieds.*
- *Pliez vos genoux et penchez-vous vers l'avant tout en balançant vos bras vers l'arrière.*
- *Balancez vos bras vers l'avant tout en vous donnant une poussée avec vos jambes.*
- *Ramenez vos genoux hauts afin que vous puissiez franchir l'obstacle sans l'accrocher.*
- *Essayez de garder la tête haute et regardez en avant.*
- *Atterrissez doucement, et ce, en pliant à vos chevilles, vos genoux et vos hanches.*
- *Allez porter vos bras vers l'avant afin de maintenir votre équilibre.*

Mise en pratique : Explorer le saut (5 - 8 minutes)

- L'animateur place plusieurs obstacles (cerceaux, cordes à danser collées au sol, blocs de mousse) sur le pourtour de l'aire de jeu.
- Les enfants se dispersent autour du périmètre en s'assurant d'avoir assez d'espace.

- Quand la musique commence, les enfants doivent marcher le long du périmètre de l'aire de jeu.
- Lorsque les enfants arrivent vis-à-vis un obstacle, ils doivent sauter dedans, sur ou le long de celui-ci.
- Lorsque la musique arrête, tout le monde doit faire la statue.
- Rappelez aux enfants : *Ceci n'est pas une course. Nous pratiquons la technique pour être de bons sauteurs.*
- *Montrez-moi vos meilleurs sauts!*
- Une fois que les enfants comprennent le concept, l'animateur peut changer la locomotion (courir, sauter à pieds joints, galoper, sauter à cloche pied).

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le but est de pratiquer le saut, mais les animateurs doivent surveiller la fatigue des enfants.
- Arrêtez ou passez à une autre activité en cas de signes de trop de fatigue.
- Utilisez différents mouvements qui sont à faible impact ou à sans impact entre les différentes rondes de sauts.
- En général, pas plus de 10 tours de sauts par ronde.

INDICES

- *Préparation : Bras en arrière, centre de gravité du corps vers l'avant*
- *Départ : Donnez-vous une poussée et balancez-vous*
- *Dans les airs : genoux haut, regarder en avant, pieds au-dessus de l'obstacle*
- *Atterrissage : atterrir doucement, les bras en avant*

Jeu : Course à relais (8 - 10 minutes)

- Placez les enfants en équipe de 4 à 5 personnes.
- Les équipes se placent à une extrémité de l'espace de jeu, avec un cerceau placé derrière chaque équipe.
- Mettez en place un parcours d'obstacles en face de chaque équipe en utilisant des cerceaux, des cordes et des blocs de mousse.
- Le parcours devrait offrir des possibilités de sauter «dans» et «sur» les obstacles.
- Placez un cerceau à l'autre bout de la course d'obstacles avec des sacs de pois à l'intérieur.
- Il devrait y avoir un sac de pois pour chaque enfant dans l'équipe.
- Chaque enfant se met en file et aura la possibilité de sauter à travers le parcours afin d'aller récupérer un sac de pois.
- Rendus à la fin du parcours, les enfants doivent revenir à travers le parcours afin de placer le sac de pois à l'intérieur du cerceau derrière leur équipe.
- Une fois que le sac de pois est placé dans le cerceau, le prochain enfant en ligne peut y aller.
- La première équipe qui recueille tous leurs sacs de pois et les place dans leur cerceau derrière leur équipe gagne.

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.

Quels mouvements font vos jambes quand vous sautez?

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: actifpourelavie.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.