



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 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, vous regarder et 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.*
- *Balancer 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 (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Faites un retour sur ce qui a été vu aujourd'hui.

Quels mouvements font vos jambes quand vous sautez?

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.