



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Tomber 2.1: Bien atterrir

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Matelas de sol, cerceaux,  
musique

### 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.

*Pourquoi est-il important de savoir comment bien tomber?*

## Échauffement : Nager au bord (5 - 7 minutes)

- Placez des tapis de sol autour de l'espace de jeu pour représenter des «îles» - soit un tapis pour chaque groupe de 3 à 4 enfants.
- L'animateur choisit 3 ou 4 enfants qui seront des «requins».
- Tous les autres enfants sont des «nageurs».
- Les «nageurs» commencent à plat ventre et font semblant de nager sur le sol, alors que l'espace de jeu représente «l'océan».
- Les «requins» commencent sur leur dos et ne peuvent pas se déplacer sur ou par-dessus les îles.
- Quand la musique commence, tout le monde se lève et les nageurs essaient de courir vers une île aussi vite que possible sans se faire toucher par un requin.
- Les enfants qui sont touchés deviennent des «méduses» et aident les requins.
- Les méduses peuvent seulement se déplacer en sautant à pieds joints.
- Une fois que tous les nageurs sont tous sains et saufs sur une île, la musique arrête et les requins, les méduses et les nageurs retournent à l'océan (au sol) et une nouvelle ronde recommence.
- Les 2-4 enfants restants à la fin de chaque ronde de jeu sont les gagnants et seront les «requins» à la prochaine ronde.

## Démonstration : Tomber vers l'avant (3 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en formant un demi-cercle.
- Expliquez et démontrez comment tomber vers l'avant à partir de leurs genoux, et ce, en utilisant un matelas de sol :
  - » *Mains élevées au niveau des épaules, doigts bien écartés.*
  - » *Tombez sur vos mains et pliez vos coudes pour absorber l'impact, tous en gardant les doigts bien écartés.*
  - » *Gardez la tête haute et tournez le visage pour regarder vers le côté.*
- Vous pouvez également démontrer comment tomber vers l'avant à partir de la position debout :
  - » *Au ralenti, pliez doucement les genoux jusqu'à ce qu'ils touchent le matelas et répétez les étapes ci-dessus.*
- Insistez sur la sécurité et montrez clairement l'espace nécessaire pour tomber, afin que les enfants ne tombent pas sur une autre personne ou un objet.

## Mise en pratique : Tomber vers l'avant (5 minutes)

- 3 à 4 enfants se mettent à genoux ou debout le long d'un côté d'un tapis de sol (généralement, de 4' x 6') et se relaient pour tomber vers l'avant sur le tapis.
  - » *Au début, commencez sur vos genoux, tombez vers l'avant et atterrissez sur vos mains aussi doucement que possible.*
  - » *Lorsque vous êtes à l'aise, essayez de tomber vers l'avant à partir d'une position debout, et ce, en pliant d'abord vos genoux lentement vers le matelas.*
  - » *Si vous vous sentez très à l'aise pour tomber, vous pouvez essayer de tomber directement sur le tapis en touchant vos mains en premier et ensuite vos genoux.*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il existe de nombreuses façons de tomber tout en évitant les blessures.
- Cette leçon n'est pas suffisante pour enseigner toutes les techniques qui permettent tomber sans se blesser.
- Mettez d'abord l'accent sur la sécurité, et assurez-vous que les enfants pratiquent la technique appropriée selon leur niveau.

### INDICES

- *Mains au niveau des épaules*
- *Doigts écartés*
- *Absorber l'impact avec les bras*
- *Tête haute*
- *Visage tourné vers le côté*

## Jeu : Atterrir de façon sécuritaire (10 minutes)

- Le but de ce jeu est d'atterrir votre «avion» en toute sécurité sur chaque piste d'atterrissage de l'aéroport, représenté par différents tapis de sol.
- Placez des tapis partout autour de l'espace de jeu.
- Les enfants se déplacent autour de l'espace de jeu avec les bras sur le côté, parallèles au sol, comme des ailes d'avion.
- Les enfants se trouvent un tapis et effectuent une chute vers l'avant, sur leurs mains, afin «de faire atterrir leur avion».
- Les enfants se lèvent à nouveau et continuent à voler autour de la salle en essayant d'atterrir sur autant de pistes que possible.
- Criez «hélicoptère!», les enfants s'arrêtent, tournent sur 3 fois eux-mêmes et doivent s'asseoir par terre sans utiliser leurs mains.
- Criez ensuite «décollez!», les enfants essaient de se lever et sauter aussi haut que possible sans utiliser leurs mains.
- Criez «tous les avions au hangar!», les enfants courent vers un tapis et se couchent à plat ventre pour se reposer.
- Vous pouvez choisir quelques élèves qui utiliseront un cerceau pour le faire tourner autour de leur taille comme une «tornade». Les autres enfants doivent éviter de se faire toucher par la tornade. Si c'est le cas, ils deviennent eux aussi une tornade.

## Récapitulatif (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 savoir tomber?*

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](http://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.