

Littératie physique pour camp

Programme d'une semaine pour les 5 à 8 ans - Été

Êtes-vous à la recherche d'activités physique à faire lors de votre camp ? Cette collection de session de littératie physique a été conçue pour les animateurs de camps de jours et de camps d'été et pour les éducatrices qui animent des camps d'une durée d'une semaine. Chaque session est modelée de façon à ce qu'elle dure 30 minutes avec un groupe d'enfants. À la fin de chaque session, les enfants auront pu profiter d'une série d'activités amusantes, et ils seront sur la bonne voie pour développer leur littératie physique.

Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique est le développement d'habiletés physique de base qui comprend aussi le développement de la confiance en soi lors de la pratique d'activités et de sports qui utilisent ces habiletés. Les habiletés comme les mouvements de base tels que lancer, attraper, courir, sauter sont le début de la littératie physique.

La littératie physique est importante, car elle développe la confiance en soi qui permet aux enfants de rester actifs pour la vie. Il ne s'agit pas de devenir un athlète de pointe ou une vedette du sport - tout le monde peut apprendre les mouvements de base et tout le monde peut devenir physiquement lettré.

Comment utiliser les plans de leçons?

1. Décidez à quel moment de la journée il est préférable de faire cette activité.
2. Regardez le plan de session avant de d'entreprendre la session, préparez-vous d'avance.
3. Établissez des routines avec les enfants (par exemple, demandez-leur de s'asseoir en cercle lorsque la session commence, ou lorsque vous leur faites une démonstration).
4. Assurez-vous que les enfants comprennent vos attentes à chaque session (Débuter et arrêter à votre signal, ranger l'équipement, etc.).

Conseils pour un maximum de plaisir

1. Assurez-vous que tous les enfants se sentent inclus dans les activités. Évitez que les plus habiles dominant et prennent toute la place et l'attention.
2. Si nécessaire, formez vous-même les équipes, afin d'éviter que des équipes dominant.
3. Maximisez le temps de participation de tous les enfants. Assurez-vous de minimiser les longues files d'attente, évitez les jeux avec de trop grands cercles. Lorsque possible, formez des petits groupes, des petites équipes de 2 à 4 enfants.

Amusez-vous! Pour plus d'information sur la littératie physique et pour avoir accès à plus de plans de cours, visitez : ActifPourLaVie.com et ChampionsForLife.ca

Session 1 : Équilibre

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Poches de sable ou balles en mousse, cônes, musique, des images de poses d'équilibre. Si vous n'avez pas de poches de sable, utilisez des chaussettes ou des bas roulés en boule, ou utilisez des petits animaux de peluche!

Introduction (1 - 2 minutes)

Aujourd'hui, nous allons travailler sur notre équilibre.

Pourquoi l'équilibre est-il important?

Échauffement : La tag patate chaude sur un pied (5 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront la tag.
- Ces enfants devront tenter de toucher les autres enfants à l'aide de poches de sable ou de balles en mousse.
- Tous les enfants doivent se déplacer dans l'aire de jeu en sautant sur un pied.
- Lorsqu'un enfant est touché, c'est lui qui prend la poche ou la balle et il devient la tag.
- À l'aide de cônes, vous pouvez délimiter un espace où les enfants peuvent venir se reposer et être saufs.
- Les enfants peuvent rester dans cette zone pour un maximum de 10 secondes.
- Vous pouvez aussi limiter le nombre d'enfants qui peuvent se trouver dans la zone à la fois. Par exemple : *seuls 4 enfants à la fois peuvent se trouver dans la zone à la fois.*

Démonstration : L'équilibre statique (3 - 5 minutes)

- Démontrez aux enfants les poses suivantes (gardez votre équilibre de 3 à 5 secondes):
 - » *La pose de la cigogne : Placez-vous sur un pied, levez l'autre pied et appuyez-le sur votre jambe à la hauteur de votre genou ou plus haut, les bras à l'horizontale*
 - » *La pose du chien prostré: en faisant face au sol, les pieds et les mains à plat au sol, lever les fesses pour former un pont, les jambes et les bras sont droits, la tête est penchée vers l'avant, entre les bras.*
 - » *La pose du chien dressé : se coucher face au sol, les mains à côté des épaules, les paumes au sol, relever la tête et le tronc en poussant sur les mains, les coudes restent près du corps, les hanches restent au sol.*
 - » *La pose du dauphin : c'est la même que le chien prostré, sauf que les coudes sont au sol plutôt que les mains.*
 - » *a pose de l'avion : les bras sont levés à la hauteur des épaules pour former les ailes, en équilibre sur une jambe, le genou est légèrement plié, on dresse la jambe arrière bien droite, les orteils ne touchent pas au sol.*

Mise en pratique : L'équilibre statique (5 minutes)

- Formez 6 stations en plaçant au sol ou sur des murs des images des poses d'équilibre.
- Une des stations porte la mention votre propre pose d'équilibre, où les enfants peuvent créer leur propre pose.
- Formez 6 groupes d'enfants.
- Chaque groupe se place à une station et s'exerce à faire la pose d'équilibre de la station.
- Changez de station toutes les 30 à 60 secondes.
- Demandez aux enfants de tenir la pose de 5 à 10 secondes.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants lorsqu'ils font des efforts.
- Encouragez les enfants afin qu'ils créent leur propre pose d'équilibre.
- Encouragez les enfants à tenir la pose le plus longtemps possible.

INDICES

- *La tête haute*
- *Regardez par en avant*
- *Gardez la pose 5 à 10 secondes*
- *Restez immobile*

Jeu : Le jeu de la balle en équilibre (10 minutes)

- Formez des équipes de 4 à 5 enfants.
- Les équipes doivent se répartir dans l'aire de jeu et former des cercles.
- Chaque équipe a une balle en mousse.
- Dites aux enfants de prendre une pose d'équilibre et commencez la musique
- *Lorsque vous entendez la musique, tenez la pose qui est demandée et passez-vous la balle autour du cercle.*
- *Comptez combien de fois pouvez-vous vous passer la balle sans l'échapper et sans perdre l'équilibre.*
- Répétez l'activité en changeant de pose à chaque fois.
- Vous pouvez agrandir ou rapetisser les cercles pour un défi différent.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle et demandez-leur ce qu'ils ont appris.

Qu'avez-vous fait pour garder votre équilibre plus longtemps?

Session 2 : Courir

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Aucun

Introduction (1 - 2 minutes)

Aujourd'hui, nous allons apprendre à être de meilleurs coureurs.

Dans quels sports ou dans quels jeux doit-on courir beaucoup ?

Échauffement : La chasse aux loups (8 - 10 minutes)

- Deux enfants se placent au centre de l'aire de jeu. Ce sont les chasseurs.
- Tous les autres enfants se placent à une des extrémités de l'aire de jeu. Ce sont les loups.
- Lorsque les deux enfants leur disent « Aux loups ! » les autres enfants traversent l'aire de jeu et tentent de rejoindre l'autre côté de l'aire de jeu sans se faire toucher.
- Tout enfant qui a été touché devient un chasseur et se joint aux autres chasseurs au centre l'aire de jeu.
- Continuez les rondes jusqu'à ce qu'il ne reste que deux enfants.
- Ces deux enfants deviennent les chasseurs de la prochaine partie.

Démonstration : Les bases de la course (2 minutes)

- Dites aux enfants qu'il y a des choses à faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- Montrez la différence entre le jogging (course lente ou moyenne) et le sprint (course rapide).
- Expliquez aux enfants que le jogging, c'est bon pour de longues distances et que le sprint se fait sur de courtes distances.
- Les coudes doivent être pliés, les bras en se balançant ne doivent pas croiser le centre du devant du corps.
- En joggant, les coudes se balancent doucement d'avant en arrière.
- En sprintant, les coudes se balancent vigoureusement.
- En sprintant, les genoux lèvent plus haut et les mains se balancent de la hanche au menton.

Mise en pratique : Courir sur place (5 minutes)

- » Demandez aux enfants de courir sur place de 20 à 30 secondes.
- » Demandez aux enfants de ralentir ou d'accélérer la cadence en synchronisant leur bras et leurs jambes.
- » Dite aux enfants de garder la tête droite, elle ne doit pas se déplacer d'un côté à l'autre.
- » De temps en temps, demandez aux enfants de s'arrêter et de garder leur équilibre sur une jambe alors qu'ils couraient lentement sur place.
- » S'ils se tiennent en équilibre sur la jambe droite, c'est la main gauche qui devrait être devant, et vice-versa.
- » Répétez à quelques reprises pour que les enfants comprennent le principe des bras et des jambes opposés.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- La course est composée de nombreux éléments.
- Vous n'aurez pas le temps de tous les voir dans le cadre de cette activité.
- Observez les enfants et donnez-leur des rétroactions sur les éléments de cette activité.

Jeu : La tag pompier (8 - 10 minutes)

- Si le groupe est nombreux, nommez deux ou trois enfants qui seront les feux.
- Nommez un enfant qui sera le pompier.
- Les feux tentent de toucher les enfants alors qu'ils courent.
- Si un enfant se fait toucher par un feu, il doit s'arrêter, se coucher, rouler au sol et ramper.
- Le pompier peut sauver un enfant qui a été touché par le feu en le touchant. L'enfant peut alors revenir au jeu et se remettre à courir.

INDICES

- *Regardez où vous allez.*
- *Balancez les bras.*

Récapitulatif (2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle et demandez-leur ce qu'ils ont appris.

Quels mouvements particuliers devez-vous faire pour devenir de bons coureurs?

Session 3 : Lancer par en dessous

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Poches de sable, seaux ou boîtes pour les trous de golf, des cônes ou des chiffons de couleur pour les tees de départ. Si vous n'avez pas de poches de sable, utilisez des chaussettes ou des bas roulés ou des petites peluches.

Introduction (1 - 2 minutes)

- *Pouvez-vous nommer des jeux ou des sports où on doit lancer la balle par en dessous? (softball, bocce)*

Échauffement : La tag hot-dog (5 - 6 minutes)

- Selon la grosseur du groupe, nommez deux ou trois enfants qui seront la tag.
- Suggestion : demandez aux enfants de la même couleur de t-shirt d'être la tag, puis au bout d'un certain temps, changez de couleur.
- Les enfants qui se font toucher se couchent par terre, ils deviennent des saucisses.
- Pour qu'ils puissent être sauvés, deux autres enfants doivent venir se coucher de part et d'autre de la saucisse. Ces deux enfants sont des pains. Ils forment ainsi un hot-dog. Tous les enfants peuvent reprendre le jeu.
- Assurez-vous que les enfants courent pendant le jeu.

Démonstration : Lancer par en dessous (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration d'un lancer par en dessous en utilisant une poche de sable.
- *Regardez la cible.*
- *Faites un pas avec la jambe opposée au bras qui va lancer.*
- *Balancer le bras vers l'avant alors que vous lancez.*
- *Après avoir laissé aller la poche, pointez vers la cible.*

Mise en pratique : Lancer vers une cible (5 minutes)

- Formez des groupes de deux ou trois enfants.
- Les groupes se placent sur en ligne le long d'un des côtés de l'aire de jeu afin que tous lancent dans la même direction.
- Chaque enfant a une poche en main.
- Placez des cônes devant chaque groupe d'enfants.
- Chaque enfant, à son tour, lance sa poche vers son cône.
- C'est vous qui donnez le signal de récupérer les poches une fois que tous les enfants ont eu l'occasion de lancer sa poche.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Au début, placez les cônes relativement près des enfants.
- Laissez les enfants s'exercer à quelques reprises à cette distance.
- Éloignez progressivement les cônes des enfants.

INDICES

- *Face à la cible*
- *Faites un pas avec la jambe opposée*
- *Balancez le bras*
- *Pointez la cible*

Jeu: Le seau du golf (10 - 15 minutes)

- Placez plusieurs trous de golf à travers l'aire de jeu en y plaçant des seaux, des boîtes de carton ou de recyclage.
- Placez des cônes qui serviront de tee de départ.
- Séparez les enfants en équipes de deux.
- Chaque enfant dans l'équipe a sa poche, les deux sont de couleurs différentes.
- Chaque équipe débute à un tee différent.
- Les enfants lancent leur poche à leur tour, jusqu'à ce que la poche entre dans le seau ou la boîte.
- Les enfants comptent combien de lancers ils ont dû faire pour arriver dans le trou, ou jusqu'à ce que vous dites aux enfants de changer de trou.
- Demandez aux enfants de changer de trou toutes des 1 ou 2 minutes
- Le jeu se termine lorsque les enfants ont fait tous les trous.
- Le partenaire qui a le moins de coups gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Lorsque vous formez le parcours, faites que certains lancers soient plus longs que d'autres.
- Si le temps le permet, faites une seconde ronde. Demandez aux enfants d'utiliser leur bras non dominant cette fois-ci.

INDICES

- *Face à la cible*
- *Faites un pas avec la jambe opposée*
- *Balancez le bras*
- *Pointez la cible*

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle et demandez-leur ce qu'ils ont appris.

Nommez deux choses à se rappeler lorsqu'on lance vers une cible ?

Session 4: Galoper

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Des cerceaux, des cônes, des cordes à danser. Si vous n'avez pas de cerceaux, utilisez des serviettes de plage.

Introduction (1 - 2 minutes)

Êtes-vous capable de me nommer des jeux ou des sports où on peut avoir besoin de galoper?

Échauffement : La tag en équilibre (5 - 7 minutes)

- Placez des cerceaux un peu partout dans l'aire de jeu, un cerceau par enfant.
- *Lorsque vous entendrez la musique, vous allez jogger dans l'aire de jeu sans toucher les cerceaux.*
- *Lorsque la musique arrête, sautez dans un cerceau et prenez la pose que je vous indiquerai.*
- Suggestions de poses :
 - » *En équilibre sur le pied gauche.*
 - » *En équilibre sur le pied droit.*
 - » *Prenez la pose de la cigogne.*
 - » *Faites le pont, face contre sol.*
 - » *Faites le pont, dos au sol.*
 - » *Debout sur la pointe des pieds, étirez les bras au-dessus de la tête le plus haut possible.*
- Laissez la possibilité aux enfants d'inventer des poses.

Démonstration : Le galop (3 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant vous.
- *Aujourd'hui, nous allons apprendre à galoper, comme un cheval.*
- Faites la démonstration d'un galop :
 - » *Au galop, c'est toujours avec la même jambe qui mène.*
 - » *Les orteils de la jambe qui suit viennent chasser le talon de la jambe qui mène.*
 - » *Les deux pieds quittent le sol en même temps, vous atterrissez sur le pied arrière, puis sur le pied avant.*
 - » *En galopant, les deux pieds pointent vers l'avant.*
 - » *Les bras se balancent au même rythme que la jambe arrière.*
 - » *Levez la tête et regardez devant.*

Mise en pratique : Le galop (5 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer en ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Demandez aux enfants de galoper jusqu'à l'autre côté de l'aire de jeu.
- Galopez avec ceux qui ont plus de difficultés, afin de démontrer la bonne technique.
- Encouragez les enfants à balancer les bras au même rythme que les jambes.
- À l'aide d'un partenaire, les enfants se répartissent sur l'aire de jeu et s'exercent à faire le pas - orteil - talon.
- Demandez aux enfants de galoper en faisant des formes au sol (des cercles, des rectangles, des triangles) ou en suivant des lignes peintes au sol.
- Demandez aux enfants de s'exercer à faire le galon en changeant la jambe qui mène.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Bien des enfants maîtrisent ce mouvement rapidement. Il s'agit alors de renforcer les techniques d'écoute, de coopération en aidant ceux qui ont plus de difficultés.
- Encouragez les enfants à galoper avec une jambe qui mène, puis l'autre.

INDICES

- *Gardez l'oeil sur la balle*
- *Placez-vous devant la trajectoire de la balle*
- *Les mains ensemble (en bol ou en triangle)*
- *Ramenez la balle au corps*

Jeu : La course à relais des chevaux au galop (10 minutes)

- Formez 4 ou 5 équipes. Il devrait y avoir un nombre pair d'enfants par équipe.
- Placez les équipes derrière une ligne de départ.
- Placez un cône devant chaque équipe, de l'autre côté de l'aire de jeu. Les équipes devront se rendre à leur cône, le contourner puis revenir à la ligne de départ.
- Chaque équipe a une corde à danser.
- Le premier enfant sur la ligne de départ, le cheval, passe la corde à danser autour de sa taille, le second enfant prend les poignées de la corde à danser les tient comme des rênes.
- À votre signal, les deux enfants, le cheval et son conducteur doivent galoper jusqu'au cône, le contourner et revenir à la ligne de départ.
- Les deux enfants suivants de l'équipe doivent à leur tour partir au galop en tant que cheval et conducteur.
- La première équipe à revenir à la ligne de départ gagne la course.

Récapitulatif (2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle et demandez-leur ce qu'ils ont appris.

Pourquoi est-il important de balancer les bras lorsqu'on galope ?

Session 5: Botter

5 - 8 ans

EQUIPMENT: Petits ballons de soccer (grandeur 4 si possible), des cônes, des cerceaux. Si vous ne pouvez vous procurer des ballons de soccer, des ballons de volley-ball ou d'autres ballons à faible pression peuvent faire l'affaire.

Introduction (1 - 2 minutes)

Dans quels sports ou activités faut-il savoir botter un ballon?

Échauffement : Atteindre la cible 1 (5 minutes)

- Placez des 5 à 8 cibles différentes sur l'aire de jeu. Par exemple :
 - » Deux cônes pour former des buts.
 - » Un cerceau attaché au mur avec du ruban gommé.
 - » Deux chaises avec une corde attachée entre les deux dossiers.
 - » Attention aux fenêtres et aux objets cassants !
- Chaque enfant a son ballon de soccer.
- Les enfants commencent par dribler le ballon entre leurs pieds en se déplaçant dans l'aire de jeu.
- Lorsqu'ils s'approchent d'une cible, ils bottent le ballon vers la cible.
- Par mesure de sécurité, avertissez les enfants qu'ils doivent faire attention avant de botter à ce qu'il n'y ait personne dans la trajectoire du ballon vers la cible.

Démonstration : Botter un ballon (2 - 3 minutes)

- Faites la démonstration: pour botter un ballon avec force et précision, le botteur doit être derrière la balle.
- *Faites un pas avec le pied qui ne bottera pas et placez-le à 10 à 15 cm à côté du ballon.*
- *Balancer le pied qui va botter vers le ballon, les orteils pointent vers le bas, faites contact avec le ballon avec les lacets de la chaussure, pas avec les orteils.*
- *La jambe qui botte poursuit sa trajectoire jusqu'à ce qu'elle passe devant le corps.*
- *La puissance du coup vient de la précision avec laquelle le pied qui botte touche au centre du ballon et l'équilibre qu'on maintient avec la jambe qui est au sol.*
- *Levez les bras, comme les ailes d'un avion, pour vous aider à garder l'équilibre.*

Mise en pratique : Botter à un partenaire (5 minutes)

- Les enfants s'échangent le ballon en équipe de deux de part et d'autre de l'aire de jeu.
- Assurez-vous que les échanges se font dans la même direction.
- Déplacez-vous dans l'aire de jeu et commentez les techniques des enfants.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour bien botter, il y a toute une gamme de mouvements à maîtriser.
- À ce niveau, assurez-vous tout simplement que les enfants placent bien leur pied à côté du ballon et qu'ils bottent la balle avec les lacets.

INDICES

- *Faire un pas*
- *Placez le pied à côté du ballon*
- *Utilisez les lacets*
- *Poursuivez le mouvement de la jambe qui a botté*
- *Les bras en ailes d'avion*

Activité: Atteindre la cible 2 (5 minutes)

- Répétez l'activité faite lors de l'échauffement (Atteindre la cible 1)

Jeu: Le jeu des chiffres au soccer (10 minutes)

- À l'aide de cônes, délimiter un grand rectangle dans l'aire de jeu. Sur un des côtés, formez un but à l'aide de chaises, de cônes, de poches ou d'un filet.
- Formez deux équipes. Donnez à chaque enfant de chaque équipe un numéro : 1, 2, 3, 4, 5, etc.
- Les enfants se placent sur trois des 4 lignes qui forment le rectangle (pas d'enfants du côté du filet).
- Placez-vous près du filet avec plusieurs balles.
- Nommez un chiffre et faites rouler un ballon vers le centre de l'aire de jeu.
- Les deux enfants qui portent ce chiffre doivent se précipiter vers le ballon, dribbler et botter vers le but.
- Le jeu s'arrête dès que le ballon sort des lignes de jeu ou que le ballon a été botté vers le but.
- Les enfants retournent sur les lignes de côté et nommez un autre chiffre.
- Éventuellement, vous pouvez nommer plus d'un chiffre à la fois, tel que 2, 3 et 5.
- Vous pouvez aussi mettre plus d'une balle en jeu.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour bien botter, il faut savoir et s'exercer à de nombreux éléments techniques.
- À ce niveau, assurez-vous que les enfants placent bien leur pied à côté du ballon et qu'ils frappent avec les lacets.

INDICES

- *Faire un pas*
- *Placez le pied à côté du ballon*
- *Utilisez les lacets*
- *Poursuivez le mouvement de la jambe qui a botté*
- *Les bras en ailes d'avion*

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle et demandez-leur ce qu'ils ont appris.

Que devez-vous faire pour bien botter ?