

# Littératie physique à l'école

## Programme de 10 semaines pour les 5 à 8 ans : Série 1

Cette section de plans de leçon vous provient d'Actif pour la vie, en collaboration avec le programme Champions pour la vie de Sports CCA. Il est destiné aux animateurs et aux éducateurs des ateliers, afin de leur permettre d'enrichir leurs programmes.

Chaque leçon est conçue pour une durée de 30 minutes. À la fin de chaque leçon, les enfants auront pu profiter d'une variété d'activités amusantes, tout en développant leur littératie physique.

### Qu'est-ce que la littératie physique?

Il s'agit du développement des compétences techniques et de la confiance en soi de l'enfant, qui lui permettront de participer à diverses activités physiques et sportives. Les fondations de la littératie physique sont les habiletés à exécuter des mouvements de base tels que lancer, attraper, courir, sauter.

Le développement de la littératie physique est primordial, car il encourage les enfants à rester actif pour le reste de leur vie. Il ne s'agit pas de développer des athlètes de haut niveau. Au contraire, tous les enfants peuvent développer leurs compétences techniques du mouvement, et tout le monde peut acquérir la littératie physique.

### Comment utiliser les plans de leçons?

1. Déterminez le jour et l'heure des leçons.
2. Révissez chaque plan de leçon à l'avance et assurez-vous d'avoir les équipements requis.
3. Établissez des routines avec les enfants, par exemple, toujours commencer la leçon et la terminer en amenant les enfants à former un demi-cercle devant vous.
4. Assurez-vous que les enfants comprennent et suivent les directives pour chaque leçon, par exemple, qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter et vous écouter.

### Conseils pour des leçons amusantes

1. Assurez-vous que tous les enfants se sentent inclus. Éviter les situations où les enfants les plus avancés et habiles puissent dominer.
2. Au besoin, formez vous-même les équipes, afin que les habiletés au sein de l'équipe soient bien équilibrées.
3. Assurez-vous d'un maximum de participation. Évitez les longues files, évitez les jeux où les cercles sont trop grands. Le plus fréquemment possible, faites de petits groupes ou 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.ca](http://ActifPourLaVie.ca) et [ChampionsForLife.ca](http://ChampionsForLife.ca)

# Leçon 1 : Se tenir en équilibre sur une jambe

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : •Balles molles, musique, images ou photos de poses en équilibre

## Introduction (2 minutes)

Mettez en place votre routine dès la première leçon.

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.

*Aujourd'hui, nous allons apprendre à nous tenir en équilibre sur une jambe en prenant différentes poses.*

*Qui peut me montrer comment se tenir en équilibre sur une jambe pendant 10 secondes? (Assurez-vous de choisir un enfant différent à chaque leçon).*

*Dans quels sports ou activités est-il utile de savoir se tenir en équilibre sur une jambe? (yoga, gymnastique, danse, patinage artistique, hockey, soccer).*

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

- Choisir 3 ou 4 enfants qui seront la tag.
- *Lorsque la musique débutera, vous devez courir dans l'aire de jeu afin de ne pas être touchés par ceux qui sont la tag.*
- Les enfants qui se font toucher doivent se coucher par terre les bras le long du corps. Ils deviennent les saucisses à hot-dog.
- Les saucisses peuvent être libérées lorsque deux autres enfants, les pains à hot-dog, viennent se coucher de part et d'autre de la saucisse.
- Les trois enfants se relèvent et se remettent à courir.
- Vous pouvez proposer différentes façons de se déplacer : en courant, en sautant, en galopant, etc.
- Au bout d'une à deux minutes, changez les enfants qui sont la tag.
- Pour une activité plus dynamique, les enfants qui sont couchés par terre peuvent rouler les uns vers les autres pour former des hot-dogs.

## Démonstration : Se tenir en équilibre sur une jambe (3 - 5 minutes)

- Faites la démonstration d'un équilibre sur une jambe durant 10 secondes (vous pouvez montrer que ce n'est pas toujours facile lorsqu'on apprend, ni que ça n'a pas besoin d'être parfait, mais qu'il vaut mieux faire de son mieux) :
  - » *En équilibre les jambes croisées : On garde un pied bien au sol. On passe l'autre jambe derrière celle qui soutient notre poids, on vient placer le pied derrière la jambe de soutien, on met la plante du pied au sol et l'on s'appuie légèrement.*
  - » *En équilibre sur une jambe : On se tient sur une seule jambe.*
  - » *La pose du flamant rose : On se tient en équilibre sur une jambe, on place l'autre pied à plat sur la jambe de support à la hauteur du genou, on étend les bras vers l'extérieur.*
  - » *La pose de l'envol de l'avion : Poser une jambe devant et l'autre derrière, la jambe avant est légèrement pliée, la jambe arrière est droite, ses orteils touchent le sol, les bras sont droits, levés sur le côté à la hauteur des épaules, comme les ailes d'un avion, le corps est penché par en avant, le corps et la jambe arrière forment une ligne droite.*
  - » *La pose de l'avion en vol : On se tient en équilibre sur une jambe, les bras droits sur les côtés à la hauteur des épaules, on se penche par en avant, on plie légèrement le genou de la jambe qui nous supporte, la jambe arrière est droite et soulevée, le corps et la jambe arrière forment une ligne droite.*
  - » *La pose du cerf-volant : On se tient droit sur une jambe, les bras sont droits, parallèles au sol. On se penche comme un cerf-volant, c'est-à-dire vers l'avant, puis il est possible de se pencher d'un côté et de l'autre pour plus de défi.*

## Mise en pratique : Se tenir en équilibre sur une jambe (5 minutes)

- Affichez au mur autour de l'aire de jeu des images ou des photos représentant les diverses poses d'équilibre.
- Formez six groupes.
- Chaque groupe se place devant une illustration et tente d'imiter la pose représentée sur celle-ci.
- Encouragez les enfants à garder la pose au moins 10 secondes.
- Au bout d'une minute, changer les groupes de station.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Faites jouer de la musique lors de la pratique et arrêtez la musique entre les stations.
- Encouragez les enfants s'ils font de bons efforts.
- Encouragez les enfants à inventer des poses qu'ils peuvent prendre pendant 10 secondes.
- Encouragez les enfants à garder les poses plus difficiles pendant plus de 10 secondes.
- Encouragez les enfants à utiliser leurs deux jambes.

### INDICES

- *Regarder droit devant*
- *Bonne posture (genou levé, bras tendus devant toi)*
- *Corps immobile*
- *Garder la pose 10 secondes*

## Jeu : Se passer la balle en équilibre (10 minutes)

- Formez des groupes de 4 ou 5 enfants.
- Les groupes se répartissent sur l'aire de jeu et forment des cercles.
- Chaque groupe a en sa possession une balle molle.
- Expliquez aux enfants qu'ils devront prendre la pose qu'il leur dictera et commence à faire jouer la musique.
- *Lorsque la musique joue, vous devez vous tenir en équilibre et essayer de passer la balle autour du cercle.*
- *Comptez combien de fois vous pouvez passer la balle autour du cercle sans l'échapper et sans perdre l'équilibre.*
- Répétez l'activité en changeant de pose.
- Les cercles peuvent être agrandis ou diminués pour changer l'allure du jeu.

## Évolution de la leçon :

C'est une bonne idée de répéter cette leçon une ou deux fois pour que les enfants puissent mieux développer cette habileté et augmenter leur confiance en soi. Encourager les enfants qui sont habiles et pour qui vous pourriez augmenter le niveau de difficulté en essayant les exercices suivants :

- *Le maintien de l'équilibre est plus facile lorsqu'on regarde un objet fixe et que le corps ne bouge pas.*
- Les enfants peuvent tenter de se tenir en équilibre en fermant les yeux. Les enfants devraient rouvrir les yeux s'ils perdent l'équilibre et risquent de tomber.
- Placez les enfants deux par deux et demandez-leur de tenir des poches sur différentes parties du corps en se tenant en équilibre.
- Encouragez les enfants à se tenir en équilibre sur une jambe, puis sur l'autre.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

*Quelles sont les quatre choses qu'on doit faire pour réussir à se tenir en équilibre sur une jambe?*

*Qu'avez-vous fait pour tenir en équilibre plus longtemps?*

# Leçon 2 : La course

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Cônes, musique

## Introduction (1 - 2 minutes)

*Quelqu'un peut-il me montrer comment marcher comme un soldat, quelqu'un d'autre comment faire du jogging, et un autre comment courir vite?*

*Quels sont les sports ou les activités où l'on marche, où l'on court et où l'on fait du jogging? (athlétisme, baseball, basketball, football, rugby, gymnastique rythmique, soccer, etc.)*

## Échauffement : Le déplacement des animaux (5 minutes)

- Expliquez aux enfants que les animaux se déplacent de toutes sortes de façons. Ils doivent bouger les bras et les pattes de différentes façons afin de garder leur équilibre. Assurez-vous que les enfants ne se fatiguent pas trop en se déplaçant sur de trop longues distances. Encouragez les enfants à s'amuser en montrant comment ils peuvent se déplacer comme des animaux :
  - » *La girafe marche sur la plante de ses pieds en gardant les bras et les jambes raides. Les bras et les jambes se déplacent à l'opposé les uns des autres.*
  - » *Le crabe se déplace en marchant par en avant, par en arrière, sur le côté. Les jambes et bras opposés se déplacent en même temps.*
  - » *Le crocodile se déplace en ayant le ventre à terre. Les jambes et les bras opposés se déplacent en même temps.*
  - » *Le chien marche à quatre pattes. Les bras et les pattes opposées se déplacent en même temps.*
  - » *L'ours se déplace en marchant les bras droits et les jambes pliées. Les genoux sont tout juste au-dessus du sol. L'ours prend des petits pas. Les jambes et les bras opposés se déplacent en même temps.*
  - » *L'éléphant se déplace sur ses quatre pattes et le corps bien haut. Les bras et les jambes opposées se déplacent en même temps.*
  - » *Le lapin fait des petits sauts sur la plante de ses pieds. Les deux jambes bougent en même temps que les deux mains.*
  - » *Le kangourou saute sur la plante de ses pieds, repliant ses genoux contre sa poitrine. Ses bras se balancent beaucoup, et les pieds se déplacent en même temps.*
  - » *Les chevaux au galop sur deux pattes. Le pied arrière vient chasser le pied avant. Les bras bougent du même côté que les pieds.*
  - » *Les chevaux au galop sur quatre pattes. Le pied arrière gauche vient chasser la main avant gauche, puis le pied arrière droit vient chasser la main avant droite. Les membres d'un même côté de corps se déplacent en même temps.*

## Démonstration : La course de base (2 minutes)

- Dites aux enfants qu'il y a deux choses qu'ils peuvent faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- Faites une courte démonstration de la différence entre faire du jogging (courir lentement ou modérément vite) et courir (courir vite ou sprinter).
- Expliquez aux enfants que le jogging c'est bon pour de longues distances et que sprinter, c'est pour de courtes distances.
- Les bras devraient être pliés aux coudes et ils ne doivent pas dépasser le centre du corps.
- Lorsqu'on fait du jogging, les bras vont se balancer doucement de l'avant vers l'arrière et vice-versa. Lorsqu'on pose le pied sur le sol, c'est le milieu du pied qui touche le sol en premier, puis le pied roule vers l'avant, vers les orteils.
- Lorsqu'on fait une course ou un sprint, les bras vont se balancer rapidement, la main partant du niveau du nez jusqu'à la hanche. Les genoux sont levés assez haut, seul le devant du pied touche le sol à chaque pas.

## Mise en pratique : Marcher comme un soldat et courir (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de marcher comme un soldat sur place pendant 30 à 60 secondes.
- Pratiquer cette marche à différentes cadences afin s'habituer à bouger les bras à l'opposé des jambes, levant les genoux, bougeant les bras de plus en plus vite lorsque la cadence augmente.
- De temps en temps, demandez aux enfants d'arrêter et de se tenir en équilibre sur une jambe, en marchant à une très faible vitesse.
- Si les enfants se tiennent sur la jambe droite, la main gauche devrait pointer vers l'avant, et vice-versa.
- Répétez à quelques reprises, jusqu'à ce que les enfants comprennent le principe des bras et jambes opposés.
- Demandez aux enfants de courir sur place pendant 30 à 60 secondes.
- Demandez aux enfants de courir en file indienne tout autour de l'aire de jeu. Les enfants peuvent faire des sprints sur un des côtés courts de l'aire de jeu, puis faire du jogging pour compléter le tour. Les enfants plus rapides peuvent dépasser en passant par l'extérieur du cercle, les enfants fatigués peuvent marcher à l'intérieur du cercle.
- *Gardez la tête droite, elle ne doit pas balloter d'un côté à l'autre.*

### INDICES : MARCHER COMME UN SOLDAT

- *Ne pas bouger la tête*
- *Les mains bougent de la hanche au nez*
- *Les genoux et les orteils sont par en haut*
- *Les bras et les jambes opposés se déplacent en même temps*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants ont tous des niveaux différents de forme physique et d'endurance. Le but de la leçon est d'apprendre qu'il y a différentes vitesses auxquelles on peut courir et de s'amuser.
- La course est constituée de nombreux éléments. Tous ces éléments vont au-delà de cette leçon de base. Observez les enfants individuellement et donnez-leur des conseils basés sur ce qui est observé et ce que vous leur avez demandé.

## INDICES : JOGGER

- *Se tenir droit*
- *Balancer les bras doucement de l'avant vers l'arrière*
- *Le milieu du pied touche au sol*
- *Les bras et les jambes opposés se déplacent en même temps*

## INDICES : SPRINTER

- *Se tenir droit*
- *Les bras se balancent rapidement du nez à la hanche*
- *Le devant du pied touche au sol*
- *Les bras et les jambes opposés se déplacent en même temps*

## Jeu : La tag « Au feu! » (10 minutes)

- En général, 2 enfants sont des « feux » et un 3e est le « pompier ».
- Lorsque le feu touche un enfant, l'enfant doit s'arrêter, tomber, rouler et ramper.
- Si le pompier touche un enfant qui rampe, l'enfant peut se relever et se remettre à courir.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à courir, jogger et marcher et rappelez-leur les trucs et astuces pour leur faciliter la tâche.
- Les enfants peuvent se déplacer comme des animaux lorsqu'ils ont été touchés.

## Évolution de la leçon

- Cette leçon peut être utilisée plusieurs fois afin de développer leur coordination et l'équilibre lorsque les enfants marchent, font du jogging et courent.
- Dans la mise en pratique, les enfants peuvent se déplacer par en avant, par en arrière, de côté tout en maintenant une bonne coordination entre leurs jambes et leurs bras.
- Des musiques amusantes et entraînantes qui ont des tempos différents peuvent aider les enfants à savoir marcher à différentes cadences.
- Faites une surprise aux enfants en organisant différents jeux de tag ou autre activité à la fin d'une leçon répétée (des étirements de yoga, ou de la relaxation).

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

*Quelles sont les quatre choses (trucs et astuces) qu'on doit faire pour faire du jogging?*

*Quelles sont les quatre choses à faire (trucs et astuces) lorsque vous faites un sprint?*

# Leçon 3 : Galoper

5 - 8 ans

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, musique, cordes, cônes, boîtes, matelas

## Introduction (2 minutes)

Utilisez la même routine qu'à l'habitude (salutation, demi-cercle, etc.)

*Aujourd'hui, nous allons apprendre, pratiquer et jouer à galoper correctement.*

*Quelqu'un peut-il me faire la démonstration d'un galop?*

*Quels sont les sports ou les activités où on galope? (escrime, tennis, baseball, gymnastique, athlétisme, etc.)*

## Échauffement : La tag en équilibre (5 minutes)

- Placez des cerceaux partout sur l'aire de jeu, un par enfant.
- *Lorsque la musique commence, courez partout dans l'aire de jeu, sans toucher les cerceaux.*
- *Lorsque la musique s'arrête, sautez dans un cerceau et prenez la pose que je vous demande.*
- Suggestions :
  - » *Sur le pied gauche*
  - » *Sur le pied droit*
  - » *La pose de la cigogne*
  - » *La pose de l'avion*
  - » *La pose du cerf-volant*
- Vous pouvez laisser aux enfants la possibilité d'inventer des poses.

## Démonstration : Galoper (3 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant lui.
- *Aujourd'hui, nous allons apprendre à galoper, comme des chevaux de course!*
- L'instructeur fait la démonstration d'un galop :
  - » *Au galop, c'est toujours le même pied qui mène.*
  - » *Les orteils du pied arrière chassent le talon du pied avant.*
  - » *Les deux pieds se soulèvent du sol en même temps, le pied arrière atterrit en premier, suivi du pied qui mène.*
  - » *Au galop, les deux pieds pointent vers l'avant.*



» *Les bras se balancent au même rythme que le pied arrière avance.*

» *Tenez la tête haute et regardez devant vous.*

## Exercice pratique : Le galop (5 minutes)

- Les enfants se placent en ligne le long 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 les enfants qui ont plus de difficultés, pour donner l'exemple.
- Encouragez les enfants à galoper en faisant bouger les bras au même rythme que les jambes.
- Les enfants, avec un partenaire, se répartissent dans l'aire de jeu. Ils pratiquent le « pas-orteils-talon ».
- Demandez aux enfants de galoper en faisant de différentes figures (en cercle, en triangle, en huit, en suivant les lignes au sol, etc.).
- Encouragez les enfants à changer de pied (au lieu de galoper avec le pied droit en avant, galopez avec le pied gauche en avant).

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants apprennent cette habileté rapidement. C'est une bonne occasion de renforcer l'écoute et la coopération en demandant aux plus habiles d'aider ceux qui ont plus de difficultés.
- Encouragez les enfants à alterner le pied qui mène.

### INDICES

- *Gardez la tête haute.*
- *Les pieds pointent vers l'avant.*
- *Pas-orteil-talon*
- *Bougez les bras au même rythme que les jambes.*

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

- Regroupez les enfants en équipe de 4 ou 6 enfants (même nombre d'enfants par groupe).
- Montrez aux enfants la ligne de départ d'un côté de l'aire de jeu.
- Placez un cône par nombre d'équipe de l'autre côté de l'aire de jeu. C'est la ligne où les enfants doivent se rendre et faire demi-tour.
- Les équipes se placent derrière la ligne de départ.
- Chaque équipe a une corde à danser qui sera utilisée comme des rênes de cheval.
- Le premier enfant dans la ligne place la corde à danser autour de sa taille.
- Un second enfant tient la corde à danser, comme les rênes d'un cheval.
- En équipe de deux (le cheval et son conducteur), les enfants partent au galop, courent jusqu'au cône, le contournent et reviennent à la ligne de départ.
- Ils passent les rênes à la paire d'enfants suivante de leur équipe.
- La première équipe où toutes les paires complètent la course, gagne.

## Évolution de la leçon

- Faites des courses à relais avec des obstacles, où les enfants doivent contourner des nouilles, des boîtes, des haies, ou encore les enfants doivent passer à travers ou sur les objets tels des matelas, des cerceaux.
- Faites des courses où enfants utilisent leur pied non dominant.
- Faites des courses où les enfants utilisent leurs deux pieds un à la suite de l'autre, selon vos instructions (changez de pied lorsque je dis « changez »).
- Faites que les enfants galopent à diverses cadences, en utilisant de la musique à différents rythmes. Demandez-leur de faire 4 ou 8 pas d'une jambe puis de changer de jambe.
- Demandez aux enfants de galoper par en arrière.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien galoper?*

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

# Leçon 4 : Le saut à l'horizontale

5 - 8 ans

**ÉQUIPEMENT** : Cordes à danser, rubans à mesurer, craie, cônes, tapis, boîtes ou des bancs, cerceaux

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut me montrer comment sauter?*

*Dans quels sports et dans quelles activités est-ce qu'on saute? (basketball, gymnastique, volleyball, athlétisme)*

## Échauffement : Explorer le saut (5 minutes)

- Chaque enfant se place sur une ligne au sol (ligne peinte, ligne faite avec du ruban ou une craie ou avec une corde à danser).
- Demandez aux enfants d'imaginer trois façons de sauter par-dessus cette ligne et d'atterrir de l'autre côté sans tomber.
- *Sauter, c'est quand les deux pieds quittent le sol en même temps et atterrissent en même temps.*
- Encouragez les enfants à explorer différents types de sauts
  - » *Sauter par en avant*
  - » *Sauter par en arrière*
  - » *Sauter de côté*
  - » *Sauter en diagonale, vers l'avant et vers l'arrière*
  - » *Sauter en tournant sur soi-même (90 degrés, 180 degrés, 270 et 360 degrés, dans les deux directions)*
- Utilisez des lignes qui se croisent (en forme de +) pour encourager les enfants à faire différents sauts.

## Démonstration : Le saut à l'horizontale (2 - 3 minutes)

- Faites la démonstration d'un saut à l'horizontale en expliquant ce qu'il faut faire pour sauter plus loin.
- Préparez-vous : pliez les genoux, penchez-vous vers l'avant, balancez les bras vers l'arrière.
- Le décollage : Balancez les bras vers l'avant, poussez votre corps avec les jambes, étirez-vous le plus haut et le plus loin possible.
- Le vol : Étendez votre corps puis ramenez vos genoux vers l'avant.
- L'atterrissage : Atterrissez doucement au sol en pliant les chevilles, les genoux et les hanches au moment de l'impact.
- À l'atterrissage, les bras devraient être droit devant afin d'aider à l'équilibre.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Conseillez les enfants sur les trucs et astuces d'un bon saut.
- Encouragez les enfants à bien étendre le corps au moment du décollage.
- C'est un exercice qui demande de la force physique et de l'endurance. Les enfants ne devraient pas être fatigués lorsqu'ils apprennent ce mouvement. Laissez les enfants se reposer un peu entre chaque saut.
- Demandez aux enfants de fermer les yeux et d'écouter d'autres enfants sauter et atterrir doucement, sans faire trop de bruit.

## INDICES

- *Préparez-vous* : les bras vers l'arrière, penchez vers l'avant
- *Le décollage* : on pousse le corps avec les jambes et on balance les bras vers l'avant
- *Le vol* : Le corps s'étend
- *L'atterrissage* : en douceur, les bras devant

## Exercice pratique : Le saut à l'horizontale (8 - 10 minutes)

- À l'aide d'un partenaire, montrez aux enfants comment ils vont faire, par paire, des sauts à l'horizontale, le plus long possible.
- Placez les enfants en paires, demandez-leur de se mettre en ligne d'un côté de l'aire de jeu (utilisez une craie pour faire une ligne au besoin).
- Le premier enfant se tient derrière la ligne, puis il saute le plus loin possible. Il atterrit sans bouger. Le second enfant mesure la distance entre la ligne de départ et les talons du premier enfant en faisant une marque au sol avec une craie, ou en plaçant un ruban ou une corde à danser.
- Le premier enfant saute une seconde fois, puis une troisième fois, et tente de sauter encore plus loin à chaque fois.
- C'est ensuite le tour du second enfant.
- Après quelques minutes, on change les équipes.
- Maintenant, vous allez sauter trois fois de suite, sans revenir à la ligne de départ à chaque fois, puis vous allez mesurer la distance que vous aurez atteinte.
- Répétez les trucs et astuces du saut à l'horizontale.

## Jeu : Le saut de l'île (10 minutes)

- Dites aux enfants qu'ils sont maintenant prêts à faire le saut de l'île.
- Éparpillez des tapis de gymnastique, de yoga ou des cerceaux dans l'aire de jeu. Ceux-ci deviennent les îles.
- Placez certaines îles assez rapprochées les unes des autres pour que les enfants puissent sauter d'une à l'autre.
- Le but du jeu est de sauter d'une île à l'autre, sans tomber à l'eau (le sol de l'aire de jeu).
- Après que les enfants aient parcouru tout le circuit, distancez les îles les unes des autres afin d'augmenter le niveau de difficulté.

## Évolution de la leçon

- Permettez aux enfants de sauter des îles à des obstacles (des bancs, des boîtes) et d'obstacles aux îles, ou par-dessus des obstacles (des haies, des boîtes, des cônes). Les enfants peuvent aussi tourner sur eux-mêmes lorsqu'ils font des sauts.
- Demandez aux enfants de former des lettres avec leur corps lorsqu'ils sautent (former in X, un A, un Y, etc.).
- Chaque variation du saut peut être difficile, répéter aux enfants de se préparer, de s'en-voler, de voler et d'atterrir correctement.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien sauter?*

*Pourquoi les bras sont-ils importants lorsqu'on saute et qu'on atterrit?*

# Leçon 5 : Saut à cloche-pied

5 - 8 ans

EQUIPMENT: Cerceaux

## Introduction (1 - 2 minutes)

*Est-ce que quelqu'un peut me montrer comment sauter comme un lapin?*

*Est-ce que quelqu'un peut me montrer comment sauter sur un pied?*

*Dans quels sports ou lors de quelles activités est-ce qu'on saute sur un pied?  
(athlétisme, danse, patin artistique, gymnastique)*

## Échauffement : Les habiletés locomotrices à l'honneur (5 minutes)

- Demandez aux enfants de bouger de toutes sortes de façons dans l'aire de jeu.
- À mon signal, vous allez vous déplacer de toutes sortes de façons (à la course, à la marche, en sautant, en sautillant, au galop, en se roulant, en rampant, etc.). Suggérez quelques méthodes aux enfants et encouragez-les à bouger continuellement.
- À votre signal, les enfants doivent s'arrêter en prenant différentes poses. L'instructeur peut laisser les enfants choisir des poses ou en imposer afin qu'ils travaillent leur équilibre.
- Lorsque le jeu reprend, les enfants doivent se déplacer en utilisant une autre méthode.

## Démonstration : Le saut à cloche-pied (2 - 3 minutes)

- Expliquez aux enfants ce qu'est le saut à cloche-pied. On part d'un pied et on atterrit sur le même pied.
- Expliquez aux enfants que lorsqu'on saute à pieds joints, comme un lapin, on saute à deux pieds et qu'on atterrit sur les deux pieds, et qu'on se déplace sur une courte distance.
- Faites la démonstration aux enfants de la différence entre les deux sauts.
- *La partie du pied sur laquelle vous vous tenez lorsque vous sautez à cloche-pied et lorsque vous sautez à pieds joints est la même, c'est le devant du pied.*
- *Le devant du pied est la partie du pied qui touche au sol lorsque vous vous tenez sur les orteils.*
- *Bondissez à chaque saut en pliant le genou lorsque vous atterrissez et lorsque vous repartez.*
- *La jambe qui est levée se balance du devant vers l'arrière à chaque saut.*
- *Utilisez les bras pour vous balancer.*

## Exercice pratique : Feu rouge, feu vert (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants comment jouer le jeu Feu rouge, feu vert.
- *Lorsque je dis Feu vert, vous sautez à cloche-pied vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- *Lorsque je dis Feu rouge, vous arrêtez et vous vous tenez en équilibre sur un pied.*
- *Lorsque je dis Feu jaune, vous marchez lentement vers l'autre côté de l'aire de jeu, en levant les genoux et en balançant les bras.*
- Jouez quelques rondes, donnant à certains enfants l'occasion de mener le jeu.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à sauter sur un pied, puis sur l'autre.
- Cet exercice requiert beaucoup d'énergie, de force physique et de l'endurance. Ne fatiguez pas trop les enfants lorsqu'ils apprennent à sauter à cloche-pied, laissez les enfants se reposer de temps en temps.

### INDICES

- *Tête levée et bonne posture*
- *Sauter sur une jambe*
- *La jambe levée se balance vers l'arrière*
- *Balancer les bras à l'opposé des jambes*

## Jeu : Le saut du cerceau (8 - 10 minutes)

- Répartissez des cerceaux dans l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants qu'il va leur donner des consignes pour les mouvements à effectuer (marcher, courir, sauter, galoper).
- Les enfants se déplacent dans l'aire de jeu en faisant le mouvement demandé et en évitant de toucher aux cerceaux.
- *Lorsque je dis Le saut du cerceau, vous devez sauter dans le plus de cerceaux possible, jusqu'à ce que je donne un nouveau signal.*
- *Afin de pratiquer avec les deux jambes, changer de jambe à chaque cerceau.*
- Répétez à plusieurs reprises en changeant le type de déplacement à effectuer.
- Une fois que vous avez joué quelques rondes, enlevez la moitié des cerceaux.
- Vous pouvez donner certaines directives, comme sauter dans 5 cerceaux avant le coup de sifflet.

## Évolution de la leçon

- Les enfants peuvent sauter dans différentes directions (par en avant, par en arrière, de côté, en cercle).
- Rendez l'exercice un peu plus difficile en demandant aux enfants de sauter sur ou par-dessus des obstacles.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quelles sont les différences entre sauter à cloche-pied et sautiller comme un lapin.*

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien sauter à cloche-pied?*

# Leçon 6 : Sautiller

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Dossards, cerceaux, musique

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut me montrer comment on sautille?*

*Dans quels sports ou lors de quelles activités est-ce qu'on saute sur un pied? (jouer dans la cour d'école, athlétisme, danse, arts martiaux, gymnastique)*

## Échauffement : La tag couleur (5 minutes)

- Divisez le groupe en quatre équipes.
- Chaque équipe porte un dossard de couleur différente.
- Nommez une couleur et une façon de se déplacer (marche, course, galop, saut).
- Chaque membre de l'équipe (la couleur choisie), qui a la tag, essaie de toucher les autres enfants.
- Lorsqu'un enfant est touché, il doit arrêter et se mettre en position de l'étoile.
- Pour être libéré, un autre enfant doit lui taper dans la main puis passer entre ses jambes.
- Changez de couleur toutes les 30 à 60 secondes.

## Démonstration : Sautiller (3 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle.
- Expliquez comment sautiller et décomposant le mouvement en deux parties principales : le pas et le saut.
- Faites la démonstration de la marche du soldat en marchant avec les genoux à la hauteur de la taille et en bougeant les bras à l'opposé des jambes.
- Faites la démonstration du saut, en balançant un genou vers le haut, sautant sur la jambe qui est droite et en atterrissant sur cette même jambe.
- Faites la démonstration de sautiller, en faisant un pas vers l'avant, en sautant du pied opposé et en répétant les mêmes mouvements avec l'autre jambe (pas-saut, pas-saut, pas-saut).



## Exercice pratique : Sautiller (5 minutes)

- Les enfants se placent en ligne le long d'un côté de l'aire de jeu.
- Les enfants avancent dans l'aire de jeu en suivant vos instructions.
  - » Dites le mot « pas » et les enfants prennent un pas comme un soldat.
  - » Dites le mot « saut » et les enfants s'exécutent.
  - » Augmentez graduellement le tempo.
- Les enfants se répartissent dans l'aire de jeu en groupe de deux et pratiquent ensemble le « saut-pas ».
- Encouragez les enfants à dire « saut-pas », « saut-pas » alors qu'ils se déplacent.
- Lorsque vous vous rendez compte que les enfants sont capables de faire le mouvement, il encourage les enfants à bouger leur bras à l'opposé des jambes.
- Vous pouvez demander les enfants à faire des figures (en cercle, en huit, en triangle, en suivant une ligne au sol, etc.).

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le sautillement est difficile à maîtriser.
- Encouragez les enfants.
- Laissez assez de temps aux enfants pour apprendre.

### INDICES

- *Tête haute et bonne posture*
- *Saut-pas, saut-pas*
- *Balancer les genoux vers le haut*
- *Balancer les bras à l'opposé des jambes*

## Jeu : La tag en chaîne en sautillant (10 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront la tag.
- Ces deux enfants doivent se tenir par la main et essaient de toucher les autres enfants avec leur main libre.
- Tous les enfants sautillent pour se déplacer dans l'aire de jeu.
- Lorsqu'un enfant est touché, cet enfant fait partie de la chaîne.
- Lorsqu'un autre enfant est touché par la chaîne, la chaîne se divise en deux, formant deux chaînes de deux enfants.
- Les deux chaînes continuent à tenter de toucher d'autres enfants.
- Le jeu se termine lorsque tous les enfants font partie d'une chaîne.
- Assurez-vous que les enfants continuent à sautiller en tout temps.

## Évolution de la leçon

- Les enfants doivent s'exercer à sautiller par en avant et par en arrière.
- Encouragez les enfants à sautiller par en avant, par en arrière, de côté.
- Au fur et à mesure que les enfants se font toucher, ils restent de la même chaîne et forment une longue chaîne.
- Seuls les deux enfants au bout de la chaîne peuvent toucher des enfants.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul enfant.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien sautiller?*

*Pourquoi est-il important de bouger les bras lorsqu'on sautille?*

# Leçon 7 : Attraper

5 - 8 ans

**ÉQUIPEMENT** : Balles molles de différentes grandeurs (mousse, caoutchouc, gonflées)

## Introduction (2 minutes)

*st-ce que quelqu'un peut me montrer comment attraper?*

*Dans quels sports ou lors de quelles activités est-ce qu'on attrape? (baseball, softball, basketball, ballon chasseur, rugby, gymnastique rythmique, soccer, soccer baseball).*

## Échauffement : Lancer et attraper (5 minutes)

- Chaque enfant prend une balle et se place devant un mur.
- Chaque enfant s'exerce à lancer la balle contre le mur et à rattraper leur balle.
- Demandez aux enfants de pratiquer de diverses façons de lancer et d'attraper :
  - » *Attraper avec les deux mains*
  - » *Laisser la balle rebondir une fois avant de l'attraper*
  - » *Lancer la balle à différentes hauteurs, ou lancer la balle sur différentes cibles sur le mur.*
  - » *Attraper la balle avec une main, puis avec l'autre.*

## Démonstration : Attraper (2 minutes)

- Démontrez aux enfants comment attraper.
- *Gardez les yeux sur la balle jusqu'à ce la balle arrive à vous.*
- *Mettez votre corps devant la balle.*
- *Si vous voyez la balle passer sur votre côté, déplacez votre corps devant la balle. Il ne faut pas seulement déplacer les bras et les mains vers la balle.*
- *Si la balle arrive au-dessus de la hauteur du nombril, avancez vos mains, les paumes levées vers le plafond, les doigts vers le plafond, les deux pouces se touchent.*
- *Si la balle arrive sous la hauteur du nombril, avancez vos mains, les paumes vers le plafond, les doigts vers le sol et les petits doigts se touchent.*
- *Au moment où la balle arrive à vos mains, pliez les coudes et ramenez la balle vers votre corps.*

## Exercice pratique: Lancer et attraper (10 minutes)

- Répétez l'exercice précédent en équipe de deux.
- Les enfants peuvent utiliser le mur, ou les enfants peuvent se lancer les balles l'un à l'autre.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- À cet âge, la balle va se retrouver au sol souvent.
- Félicitez les enfants qui utilisent les trucs et astuces pour attraper les balles.
- Demandez aux enfants de compter combien de fois ils peuvent attraper la balle sans l'échapper.

## INDICES : ATTRAPER LA BALLE SOUS LA HAUTEUR DU NOMBRIIL

- *Les yeux sur la balle*
- *Se placer derrière la balle*
- *Mettre les mains en forme de bol*
- *Amener la balle au corps.*

## INDICES : ATTRAPER LA BALLE AU-DESSUS DE LA HAUTEUR DU NOMBRIIL

- *Les yeux sur la balle*
- *Se placer derrière la balle*
- *Les mains en forme de triangle (les pouces se touchent)*
- *Amener la balle au corps*

## Jeu : Attraper (10 minutes)

- Divisez les enfants en groupe de deux, chaque enfant a sa balle.
- Un des enfants lance la balle dans les airs et fait un truc avant de la rattraper (tel que frapper dans ses mains).
- Le second enfant tente d'imiter le premier enfant.
- Le second enfant invente un truc à son tour, et le premier enfant tente de l'imiter.
- Donnez le signal qu'il faut changer de partenaire et on recommence.
- Vous pouvez faire un truc et tous les enfants tentent de l'imiter. Vous pouvez demander à un enfant de faire un truc et tous les autres enfants doivent l'imiter.

## Évolution de la leçon

- La manipulation d'objets peut être difficile à maîtriser pour certains enfants, surtout ceux qui ont des difficultés à se tenir en équilibre, ou à bouger. Donnez amplement de temps aux enfants pour maîtriser l'habileté. La durée de concentration des enfants plus jeunes est plus limitée, il faut donc être patient avec les plus jeunes.
- Demandez aux enfants de bouger de toutes sortes de façon lorsqu'ils lancent la balle (marcher, sauter, sautiller) en faisant leurs trucs. (en équilibre sur une jambe, en petit bonhomme, en diverses positions d'équilibre).

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien attraper au-dessus du nombril?*

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien attraper en-dessous du nombril?*

# Leçon 8 : Rouler la balle

5 - 8 ans

**ÉQUIPMENT** : Quilles de plastique ou des courtes nouilles de piscine, balles de tennis, balles en mousse, poches, cerceaux, musique

## Introduction (2 minutes)

*Est-ce que quelqu'un peut me montrer comment rouler une balle?*

*Dans quels sports ou lors de quelles activités est-ce fait rouler une balle? (quilles, boulingrin, soccer baseball, soccer, gymnastique rythmique, curling)*

## Échauffement : Attraper les cerceaux (5 minutes)

- Répartissez des cerceaux sur l'aire de jeu, un cerceau par enfant.
- Déposez un objet (poches, nouilles, balles) dans chaque cerceau.
- Les enfants se placent dans les cerceaux.
- Lorsque la musique commence, les enfants ramassent l'objet dans leur cerceau et le lancent dans les airs et le rattrapent.
- Lorsque la musique s'arrête, les enfants déposent leur objet et courent vers un autre cerceau.
- Répétez l'activité.
- Laissez aux enfants 10 secondes pour se déplacer vers un autre cerceau.
- Lorsque les enfants se déplacent vers un autre cerceau, demandez aux enfants de courir, de sautiller, de sauter.

## Démonstration : Lancer par en dessous (2 minutes)

- Faites la démonstration d'un lancer par en dessous en utilisant une balle de tennis.
- *Balancez le bras qui tient la balle vers l'arrière.*
- *Faites un pas avec la jambe opposée à la main qui tient la balle.*
- *Pliez le genou et faites la fente alors que vous laissez aller la balle.*
- *Prolongez le mouvement avec le bras qui lance après avoir lâché la balle (la main devrait pointer vers la cible après avoir lâché la balle).*

## Exercice pratique : Lancer par en dessous (10 minutes)

- Entraînez-vous à faire rouler la balle par en dessous en équipe de deux enfants en utilisant des balles de tennis.
- Désignez 2 lignes (comme des marquages au sol) sur lesquelles un enfant par équipe se positionne, de cette façon, toutes les équipes font rouler leur balle parallèlement.
- Les équipiers sont d'abord éloignés les uns des autres de 3 mètres, puis, augmentez la distance à chaque cinq échanges de balle.
- Conseillez les enfants lorsqu'ils s'échangent les balles.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants qui travaillent bien ensemble, et ceux qui lancent avec précision.
- Changer les équipes de temps en temps, faites qu'ils débutent assez près l'un de l'autre pour s'éloigner progressivement.

### INDICES

- *Le bras qui va lancer balance vers l'arrière*
- *Faire la fente avec la jambe opposée*
- *Balancer le bras qui va lancer vers l'avant*
- *Pointer la main vers la cible*

## Jeu : À la renverse des cibles! (10 - 15 minutes)

- Divisez le groupe d'enfants en deux équipes.
- Chaque équipe se tient de son côté de l'aire de jeu, derrière une ligne.
- Les joueurs ne peuvent pas traverser cette ligne.
- L'animateur détermine deux lignes, une dans chaque zone des équipes, sur lesquelles les cibles seront placées.
- Au début du jeu, les lignes des cibles devraient être assez rapprochées de la ligne derrière laquelle se trouvent les équipes.
- Chaque joueur place une cible (nouille, quille) sur la ligne des cibles. Les joueurs devront protéger leur cible, afin qu'elle ne se fasse pas renverser.
- Chaque enfant a une balle de tennis, et doit la faire rouler vers les cibles de l'équipe adverse, afin de les renverser.
- Les joueurs doivent tenter de protéger les cibles, tout en faisant rouler leur propre balle, et en allant chercher les balles que l'équipe adverse a envoyées.
- La première équipe qui réussira à renverser toutes les cibles de l'équipe adverse gagne.
- *Il est interdit de s'asseoir devant les cibles.*
- *Les joueurs doivent être debout en tout temps.*
- *Si une cible est renversée par inadvertance, elle reste couchée.*
- *Une seule personne peut protéger la cible à la fois.*
- *Vous ne pouvez pas aider un autre enfant à protéger sa cible.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Avec des enfants plus jeunes, simplifiez les règles en mettant un nombre égal de cibles pour chaque équipe, et les joueurs ne peuvent pas protéger les cibles.

## Évolution de la leçon

- Cette leçon peut être répétée à plusieurs reprises.
- Les enfants performeront mieux s'ils plient les genoux et que le bras qui lance la balle continue sa progression une fois qu'ils auront laissé aller la balle.
- Les enfants devront réussir correctement à de courtes distances avant d'augmenter les distances.
- Les enfants peuvent jouer aux quilles sous le pont en groupe de 3 ou 4 enfants. Un enfant fait le pont devant la cible, les autres enfants doivent faire rouler la balle sous le pont avant qu'elle n'atteigne la cible.
- Demandez aux enfants de faire rouler la balle le long d'une ligne pour voir combien de temps elle restera sur cette ligne.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien faire rouler la balle?*

*Quand fait-on la fente lors de nos activités quotidiennes?*

# Leçon 9 : Lancer par en dessous

5 - 8 ans

ÉQUIPEMENT : Poches, cerceaux, cônes, seaux ou petites boîtes, ruban

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut-il me dire comment on lance une balle par en dessous?*

*Dans quels sports ou lors de quelles activités est-ce qu'on lance une balle par en dessous? (softball, baseball, rugby, badminton, tennis, ballon-chasseur, gymnastique rythmique)*

## Échauffement : Le saut de l'île (5 minutes)

- Répartissez des cerceaux sur toute l'aire de jeu, un cerceau par enfant.
- Expliquez aux enfants que les cerceaux sont des îles.
- Les enfants doivent se déplacer dans la mer, entre les îles.
- Lorsque l'animateur crie « aux requins », les enfants doivent sauter sur une île.
- Les enfants se déplacent en utilisant différentes techniques :
  - » *Marcher*
  - » *Courir*
  - » *Sauter*
  - » *Sautiller*
  - » *Galoper*
  - » *Sauter à cloche-pied*
- Au bout de quelques rondes, enlever la moitié des cerceaux.
- Les enfants ont le droit de partager une île.
- Enlever progressivement d'autres cerceaux, jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un seul.
- Les enfants peuvent n'avoir qu'un pied dans le dernier cerceau.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour des raisons de sécurité, les enfants ne doivent pas toucher aux cerceaux.



## Démonstration : Le lancer par en dessous (2 minutes)

- Montrez aux enfants comment faire un lancer, à l'aide d'une poche et d'un cerceau.
- *Regardez la cible.*
- *Faites un pas avec la jambe opposée au bras qui va lancer.*
- *Balancer votre bras qui va lancer vers l'avant et poursuivez le mouvement alors que vous laissez aller la poche.*
- *Après avoir laissé aller la poche, votre main devrait pointer vers la cible.*

## Exercice pratique : Le lancer à une cible (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de 2 ou 3 enfants.
- Les équipes se regroupent d'un côté de l'aire de jeu pour que tous les enfants lancent dans la même direction.
- Chaque enfant a une poche.
- Placez un cerceau ou un cône devant chaque équipe.
- Chaque enfant, à son tour, lance la poche dans le cerceau.
- Dites aux enfants qu'ils peuvent ramasser leur poche une fois que tous les enfants ont lancé la leur.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Commencez l'exercice en plaçant les cerceaux près des enfants.
- Laissez les enfants faire quelques lancers pour qu'ils puissent bien pratiquer.
- Éloigner les cerceaux afin d'augmenter le niveau de difficulté.

## Jeu : Le golf dans le seau (10 - 15 minutes)

- Placez des « trous de golf » en plaçant des boîtes ou des seaux autour de l'aire d'activité.
- Faites des marques au sol avec du ruban qui vont représenter le tee de départ.
- Placez les enfants en équipe de deux.
- Chaque enfant dans les équipes a une poche de couleur différente de son partenaire.
- Les équipes de golfeurs se placent à un tee de départ.
- Chaque enfant, à tour de rôle, lance sa poche dans le trou (boîte ou seau).
- Les enfants doivent compter combien de lancers ils prennent avant d'atteindre le trou, ou jusqu'à ce que vous donniez la directive de changer de trou.
- Les enfants devraient changer de trou toutes les unes à deux minutes.
- Le jeu se termine lorsque les enfants ont joué à chaque trou.
- Le partenaire qui a fait le moins de lancers gagne.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Lorsque vous préparez le terrain de golf, variez les distances entre le tee et le trou.
- Si le temps le permet, faites une deuxième ronde. Les enfants utiliseront alors leur autre main.

## Évolution de la leçon

- Une fois que les enfants ont bien maîtrisé l'habileté, demandez-leur de s'échanger des balles et des poches en les lançant à un partenaire.
- Les enfants peuvent s'échanger aussi la balle en courant ou en se déplaçant.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de faire un bon lancer par en dessous?*

*Dans quelles circonstances est-ce que c'est mieux d'utiliser le lancer par en dessous?*

# Leçon 10 : Les meilleurs moments pour une journée des plus amusantes!

5 - 8 ans

**ÉQUIPEMENT** : Balles molles, nouilles ou quilles, cordes à danser

## Introduction (1 - 2 minutes)

*Depuis quelques semaines, nous nous sommes amusés à apprendre comment rester en équilibre, à bouger de différentes façons, à lancer et à attraper une balle.*

*Puisque vous avez fait un très bon travail, aujourd'hui, nous allons faire les activités amusantes qui nous ont vraiment plu.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le but de cette leçon est de refaire les activités qui ont plus le plus aux enfants lors des 9 semaines précédentes, tout en renforçant les habiletés qu'ils sont à acquérir.
- Les jeux qui suivent sont un exemple de ce que pourrait avoir l'air la leçon 10. Vous pouvez suivre ce plan de leçon, ou vous pouvez créer votre propre plan de leçon, basé sur vos observations et sur les réactions des enfants.
- L'équilibre, les déplacements et la manipulation d'objets devraient faire partie de cette leçon.

## Jeu : Se passer la balle en équilibre (10 minutes)

- Formez des groupes de 4 ou 5 enfants.
- Les groupes se répartissent sur l'aire de jeu et forment des cercles.
- Chaque groupe a en sa possession une balle molle.
- Expliquez aux enfants qu'ils devront prendre la pose qu'il leur sera dicté. Commencez à faire jouer la musique.
- *Lorsque la musique joue, vous devez vous tenir en équilibre et essayer de passer la balle autour du cercle.*
- *Comptez combien de fois pouvez-vous passer la balle autour du cercle sans l'échapper et sans perdre l'équilibre.*
- Répéter l'activité en changeant de pose.
- Les cercles peuvent être plus agrandis ou diminués pour changer l'allure du jeu.

## INDICES

- *Regarder droit devant*
- *Bonne posture (genou levé, bras étendus)*
- *Corps immobile*
- *Garder la pose 10 secondes*

## Jeu : À la renverse des cibles (10 - 15 minutes)

- Divisez le groupe d'enfants en deux équipes.
- Chaque équipe se tient de son côté de l'aire de jeu, derrière une ligne.
- Les joueurs ne peuvent pas traverser cette ligne.
- Déterminez deux lignes, une dans chaque zone des équipes, sur lesquelles les cibles seront placées.
- Au début du jeu, les lignes des cibles devraient être assez rapprochées de la ligne derrière laquelle se trouvent les équipes.
- Chaque joueur place une cible (nouille, quille) sur la ligne des cibles. Les joueurs devront protéger leur cible, afin qu'elle ne se fasse pas renverser.
- Chaque enfant a une balle de tennis, et doit la faire rouler vers les cibles de l'équipe adverse, afin de les renverser.
- Les joueurs doivent tenter de protéger les cibles, tout en faisant rouler leur propre balle, et en allant chercher les balles que l'équipe adverse a envoyées.
- La première équipe qui réussira à renverser toutes les cibles de l'équipe adverse gagne.
- *Il est interdit de s'asseoir devant les cibles.*
- *Les joueurs doivent être debout en tout temps.*
- *Si une cible est renversée par inadvertance, elle reste couchée.*
- *Une seule personne peut protéger la cible à la fois.*
- *Vous ne pouvez pas aider un autre enfant à protéger sa cible.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Avec des enfants plus jeunes, simplifiez les règles en mettant un nombre égal de cibles pour chaque équipe, et les joueurs ne peuvent pas protéger les cibles.

## INDICES

- *Le bras qui va lancer balance vers l'arrière*
- *Faire la fente avec la jambe opposée*
- *Balancer le bras qui va lancer vers l'avant*
- *Pointer la main vers la cible*

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

- Regroupez les enfants en équipe de 4 ou 6 enfants (même nombre d'enfants par groupe).
- Montrez aux enfants la ligne de départ d'un côté de l'aire de jeu.
- Placez un cône de l'autre côté de l'aire de jeu. C'est la ligne où les enfants doivent se rendre et faire demi-tour.
- Les équipes se placent derrière la ligne de départ.
- Chaque équipe a une corde à danser qui sera utilisée comme des rênes de cheval.
- Le premier enfant dans la ligne place la corde à danser autour de sa taille.
- Un second enfant tient la corde à danser, comme les rênes d'un cheval.
- En équipe de deux (le cheval et son conducteur), les enfants partent au galop, courent jusqu'au cône, le contournent et reviennent à la ligne de départ.
- Ils passent les rênes à la paire d'enfants suivante de leur équipe.
- La première équipe où toutes les paires complètent la course, gagne.

### INDICES

- *Gardez la tête haute.*
- *Les pieds pointent vers l'avant.*
- *Pas-orteil-talon*
- *Bougez les bras au même rythme que les jambes.*

## Récapitulatif (2 minutes)

Amener les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Discutez avec les enfants ce qu'ils ont apprécié le plus de ces leçons, et s'ils ont appris quelque chose.

Remerciez les enfants d'avoir participé aux leçons.