

# Littératie physique à l'école

## Programme de 10 semaines pour les 8 à 12 ans : Série 1

Actif pour la vie, en collaboration avec la Fondation Champions pour la vie, vous présente cette série de leçons de littératie physique. Ces leçons s'adressent aux animateurs et aux éducateurs afin qu'ils puissent enrichir leurs programmes.

Il y a 10 plans de leçons détaillés dans cette série. Chaque leçon est d'une durée approximative de 30 minutes. Chaque leçon comprend des jeux et des activités amusantes qui permettront aux enfants d'explorer les mouvements de base et la littératie physique.

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

La littératie physique est un terme qui est utilisé pour décrire l'acquisition par les enfants des habiletés et la confiance en soi qui leur permettra de participer à toute une variété d'activités physiques et de sports. Les mouvements de base tels que lancer, attraper, courir et sauter sont les fondations de la littératie physique.

La littératie physique est importante, car elle permet aux enfants d'avoir confiance en eux et de rester actifs pour la vie. Il ne s'agit pas de faire de tous les enfants de super athlètes – tout le monde peut apprendre les mouvements de base et tout le monde peut acquérir la littératie physique.

### 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 avant d'entreprendre la leçon, préparez-vous, assurez-vous d'avoir l'équipement nécessaire.
3. Établissez des routines avec les enfants (par exemple, demandez-leur de s'asseoir en cercle lorsque la session commence ou discutez avec eux de ce qu'ils vont faire ou de ce qu'ils ont appris).
4. Assurez-vous que les enfants comprennent vos attentes à chaque leçon (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. Au besoin, 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.ca](http://ActifPourLaVie.ca) et [ChampionsForLife.ca](http://ChampionsForLife.ca)

# Leçon 1 : Se tenir en équilibre sur une jambe

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des balles molles, de la musique, des photos ou des illustrations de poses d'équilibre

## Introduction (2 minutes)

Mettez en place votre routine de départ dès la première leçon.

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle ou en lignes et saluez-les.

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

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

Aujourd'hui, nous allons apprendre et nous exercer à nous tenir en équilibre sur une jambe correctement en tenant diverses poses.

Est-ce qu'un d'entre vous peut nous montrer comment se tenir en équilibre sur une jambe pendant 10 secondes ? (à chaque fois, demandez l'aide d'un enfant différent)

Dans quels sports ou dans quelles activités est-ce que l'équilibre sur une jambe est-il important ? (le yoga, la gymnastique, la danse, le patinage artistique, le hockey, le soccer)

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

- Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront la tag.
- Lorsque vous entendrez la musique, je veux que vous couriez dans l'aire de jeu en évitant de vous faire toucher par ceux qui ont la tag.
- Les enfants qui se font toucher deviennent « les saucisses » en se couchant par terre, les bras le long du corps.
- Pour être libérés, deux autres enfants doivent venir se coucher de part et d'autre de la saucisse. Ils deviennent les pains et ils forment un hot-dog.
- Les trois enfants peuvent maintenant se relever et rejoindre les autres enfants qui jouent.
- Vous pouvez demander aux enfants de se déplacer de diverses façons : en courant, en galopant en sautant, en gambadant.
- Toutes les 1 ou 2 minutes, changez les enfants qui ont la tag.
- Pour rendre le jeu plus dynamique, les enfants qui sont couchés par terre peuvent rouler les uns vers les autres pour former des hot-dog.

## Démonstration : L'équilibre sur une jambe (3 - 5 minutes)

- Faites la démonstration de ces différentes poses pendant 10 secondes.
- Vous pouvez montrer aux enfants que ce n'est pas toujours facile lorsqu'on apprend.
  - » *Jambes croisées : Gardez un pied au sol. Levez votre autre pied, croisez la jambe de support et venez le déposer derrière vous, le bout des orteils pointant vers le bas et touchant au sol.*
  - » *Sur une jambe : Tenez-vous sur une jambe.*
  - » *La pose de la cigogne : Tenez-vous sur une jambe, l'autre pied vient se poser sur la jambe de support, les bras sont étendus à la hauteur des épaules.*
  - » *L'avion qui s'envole : Une jambe devant, le genou légèrement plié, la jambe arrière est étendue et le pied touche le sol, on se penche légèrement vers l'avant, le haut du corps et la jambe arrière forment une ligne droite, les bras sont étendus à la hauteur des épaules.*
  - » *L'avion : Sur une jambe le genou légèrement plié, les bras étendus à la hauteur des épaules, penchez-vous vers l'avant, la jambe arrière est droite et soulevée du sol, le haut du corps et la jambe arrière forment une ligne droite.*
  - » *La pose du cerf-volant : Se tenir sur une jambe, les bras étendus sur les côtés du corps, penchez-vous de côté.*

## Mise en pratique : L'équilibre sur une jambe (5 minutes)

- Collez au sol ou sur les murs de l'aire de jeu des images ou des photos de poses d'équilibre.
- Formez 6 groupes.
- Chaque groupe débute à une station et s'exerce à se tenir en équilibre comme l'image l'illustre.
- Demandez aux enfants de se tenir en équilibre sur une jambe, puis sur l'autre pendant 10 secondes.
- Faites passer les enfants à la station suivante au bout de 60 secondes.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Faites jouer de la musique alors que les enfants s'exercent et arrêtez la musique lorsqu'ils changent de station.
- Demandez aux enfants d'inventer leurs propres poses d'équilibre.
- Demandez aux enfants de garder les poses plus difficiles plus longtemps.
- Demandez aux enfants de tenir la pose sur une jambe, puis de recommencer avec l'autre jambe.

### INDICES

- *Regardez devant*
- *Faites la bonne pose*
- *Gardez le corps immobile*
- *Gardez la pose 10 secondes*

## Jeu : Passer la balle en équilibre (10 minutes)

- Formez des groupes de 4 ou 5 enfants.
- Les groupes se répartissent partout dans l'aire de jeu et forment un cercle.
- Chaque groupe a une balle molle.
- Expliquez aux enfants que vous allez leur demander de se tenir en équilibre selon une pose et puis la musique va se faire entendre.
- *Lorsque la musique se fait entendre, vous allez vous tenir en équilibre selon la pose que je vous demande et vous allez vous passer la balle autour du cercle.*
- *Comptez combien de fois vous pouvez passer la balle sans l'échapper ou sans perdre l'équilibre.*
- Répétez l'activité en demandant aux enfants de prendre d'autres poses d'équilibre.
- Vous pouvez former des cercles plus grands ou plus petits pour différents défis.

## Progression de la leçon :

Il serait important de répéter cette leçon un ou deux autres fois afin que les enfants développent leur habileté et leur confiance en soi. Donnez des défis supplémentaires en demandant aux enfants de :

- Se tenir en équilibre les yeux fermés. Les enfants devraient ouvrir les yeux s'ils perdent l'équilibre afin d'éviter les chutes et les blessures.
- Demandez aux enfants de se trouver un partenaire. En équipe de deux, un enfant se tient en équilibre sur une jambe et la deuxième personne pose des poches de sable sur différentes parties du corps.
- Encouragez les enfants à développer leur équilibre sur leur jambe droite autant que sur leur jambe gauche.

## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle et revoyez avec eux les activités de la leçon.

*Quels sont les 4 indices pour se tenir en équilibre ?*

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

# Leçon 2 : Équilibre et poses au sol

8 -12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des matelas, des ballons de type ballon de fête (s'il n'y a pas de ballon, utilisez des poches de sable, des balles molles ou des ballons de plage), des photos ou des illustrations de poses d'équilibre, de la musique

## Introduction (2 minutes)

Demandez à deux ou trois enfants de démontrer diverses façons de faire le pont.

*Pouvez-vous utiliser votre corps pour faire un pont de façon à ce que quelqu'un puisse passer en dessous du pont ?*

*Dans quelles activités est-ce qu'on doit savoir se tenir en équilibre ou prendre des poses ? (le yoga, la gymnastique, la danse, la lutte)*

## Échauffement : Le tag pont (5 minutes)

- Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront la tag.
- Lorsque la musique commence, les enfants courent partout dans l'aire de jeu en évitant de se faire toucher par ceux qui ont la tag.
- Si un enfant se fait toucher, il doit former un pont. Il doit y avoir au moins une main et un pied au sol.
- Pour être libéré, un autre enfant doit passer sous le pont.
- Les enfants doivent faire des ponts différents à chaque fois qu'ils se font toucher.
- Au bout d'une minute, changez les enfants qui ont la tag.

## Démonstration : (5 minutes)

- Faites la démonstration pendant 10 secondes des poses suivantes:
  - » *La planche: le corps droit de la tête au pied, en position de traction (push-up), les bras sous les épaules, seuls les pieds et les mains touchent au sol.*
  - » *La planche de côté : le corps droit de la tête au pied, de côté, tenez-vous sur une main. Le bras qui tient le corps est droit, l'autre main est à la hanche ou pointe vers le ciel.*
  - » *La posture du chien tête en bas : face au sol, les mains et les pieds au sol, les fesses en l'air, le corps forme un V.*
  - » *La pose de Superman : couché sur le ventre, les bras allongés devant, la tête levée, les jambes et les bras droits et levés du sol.*
  - » *La posture du chien pointeur : le genou gauche au sol, la main droite au sol, la jambe droite allongée pointant vers l'arrière, le bras gauche levé, pointant vers l'avant.*
  - » *La posture du bateau : assis au sol, les jambes levées, le corps et les jambes forment un V, les bras sont à l'horizontale et pointent vers l'avant.*

- Après chaque démonstration, demandez aux enfants de prendre la pose. Adaptez l'exercice aux habiletés et à la force physique des enfants- demandez-leur de tenir la pose moins longtemps ou simplifiez la pose.
- Montrez aux enfants qu'il n'est pas toujours facile de tenir les poses, surtout lorsqu'on apprend. Dites-leur que les poses n'ont pas besoin d'être parfaites, mais qu'ils devraient faire de leur mieux.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants doivent savoir que pour tenir ces poses, il faut de la force physique et de la concentration.
- Faites jouer de la musique calme alors que les enfants s'exercent.
- Demandez aux enfants de faire de leur mieux.
- Encouragez les enfants à créer leurs propres poses.
- Amenez les enfants à tenir les poses plus difficiles le plus longtemps possible.

### INDICES : LA PLANCHE (EN POSITION DE POMPE)

- *Le corps droit, face au sol*
- *Les bras droits directement sous les épaules*
- *Le corps immobile*

### INDICES : LA PLANCHE DE CÔTÉ

- *Le corps droit, face de côté*
- *Le bras droit directement sous l'épaule*
- *Le corps immobile*

## Jeu : Explorer l'équilibre (10 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants et demandez-leur de se répartir à travers l'aire de jeu.
- Chaque équipe a son ballon (ballon gonflable de fête).
- Les équipiers doivent garder le ballon dans les airs alors qu'ils effectuent une épreuve.
- Les enfants peuvent utiliser n'importe quelle partie de leur corps pour frapper le ballon, à moins d'avis contraire.
- Un enfant peut frapper le ballon plusieurs fois de suite avant de le passer à son partenaire.
- Épreuves :
  - » *Échangez-vous le ballon en le frappant avec la main en vous tenant en équilibre sur une jambe selon les poses vues lors de la première leçon. Tentez de ne pas sautiller.*
  - » *Échangez-vous le ballon en le frappant avec le pied, en vous tenant en équilibre. Tentez de ne pas sautiller.*
  - » *Échangez-vous le ballon alors que vous êtes assis au sol.*
  - » *Échangez-vous le ballon alors que vous prenez la posture du bateau.*
  - » *Échangez-vous le ballon alors que vous faites la planche ou la posture du chien tête en bas (vous pouvez utiliser un pied ou une main pour frapper le ballon).*
  - » *Échangez-vous le ballon en faisant la pose de Superman.*
  - » *Échangez-vous le ballon en prenant la posture du chien pointeur.*
  - » *Échangez-vous le ballon en prenant la pose de la planche de côté.*

## Progressions de la leçon :

- Il serait important de répéter cette leçon un ou deux autres fois afin que les enfants développent leur habileté et leur confiance en soi.
- Augmenter le défi en demandant aux enfants de rapprocher leurs mains ou leurs pieds l'un de l'autre, ou de rester sur une ligne ou une marque au sol.
- Augmentez le défi en demandant aux enfants de garder la pose plus longtemps (de 30 à 60 secondes).
- Demandez aux enfants d'inventer leurs propres poses ou postures et de les démontrer au groupe.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quelles sont les 4 choses à se rappeler lorsqu'on se tient en équilibre?*

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

# Leçon 3 : Courir – Jogger et faire un sprint

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des cônes, des cerceaux, des poches de sable, de la musique

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut-il expliquer la différence entre jogger et sprinter?*

*Dans quels sports ou activités va-t-on jogger ? Dans lesquels va-t-on sprinter? (athlétisme, baseball, ballon-panier, football, rugby, gymnastique rythmique, soccer, etc.)*

## Échauffement : Les cerceaux en équilibre (5 minutes)

- Répartissez des cerceaux dans l'aire de jeu, un cerceau par enfant.
- *Lorsque la musique débutera, vous allez jogger dans l'aire de jeu, en évitant de toucher aux cerceaux.*
- *Lorsque la musique s'arrêtera, sautez dans un cerceau et prenez la pose que je vous demanderai.*
- Voici des suggestions de la leçon 1 :
  - » *En équilibre les jambes croisées*
  - » *En équilibre sur une jambe*
  - » *La pose de la cigogne*
  - » *La pose de l'avion qui décolle*
  - » *La pose de l'avion*
  - » *La pose cerf-volant*
- Laissez aux enfants la possibilité d'inventer des poses.

## Démonstration : Jogger et faire des sprints (1 - 2 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'il y a des choses qu'ils peuvent faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- *Lorsque vous marchez, il y a toujours un pied qui touche le sol. Lorsque vous courez, votre corps quitte le sol.*
- Faites la démonstration de la différence entre jogger (courir lentement) et sprinter (courir vite).
- Les coudes devraient être pliés à environ 90 degrés.
- *Le jogging, c'est bon pour de longues distances (le corps est droit, les bras se balancent doucement de l'avant vers l'arrière, vous utilisez toute la surface du pied, les bas et les jambes bougent à l'opposé les uns des autres).*



- *Les sprints se font sur de courtes distances (le corps droit, les bras se balancent rapidement, les mains vont de la hanche au nez, les pieds atterrissent sur le devant du pied, les bras et les jambes bougent à l'opposé les uns des autres).*

## Mise en pratique : Courir sur place (5 minutes)

- Demandez aux enfants de courir sur place pour des durées de 30 à 60 secondes.
- Demandez-leur de ralentir ou d'accélérer leurs bras et leurs jambes.
- Gardez votre tête immobile, elle ne doit pas balloter d'un côté à l'autre.
- De temps en temps, demandez aux enfants de s'arrêter et de garder leur équilibre sur une jambe. Si la jambe droite est au sol, le bras gauche devrait être devant, et vice-versa.
- Répétez l'exercice à quelques reprises afin que les enfants comprennent le principe des bras et jambes opposés.

## Mise en pratique : Jogger-réagir-sprinter (5 minutes)

- À l'aide de cônes, marquez une ligne de départ.
- À votre signal, les enfants doivent jogger droit devant eux.
- Au signal suivant, ils doivent faire demi-tour et revenir à la ligne de départ en sprintant.
- Pour varier l'exercice, vous pouvez inverser les commandes, les enfants sprintent au premier signal et joggent au second.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- La course se compose de nombreux éléments. Cette leçon est une introduction à la course et ne s'attarde qu'aux plus simples.
- Insistez sur la différence des mouvements des mains et les parties du pied utilisées entre le jogging et le sprint en répétant souvent les indices.

### INDICES : JOGGER

- *Le corps droit*
- *Les mains se balancent de l'avant vers l'arrière doucement*
- *Atterrissez sur tout le pied*
- *Les jambes et les bras se déplacent à l'opposé*

### INDICES : SPRINTER

- *Le corps droit*
- *Les mains vont de la hanche au nez*
- *Atterrissez sur le devant du pied*
- *Les jambes et les bras se déplacent à l'opposé*

## Jeu : Dedans et dehors (10 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux dans l'aire de jeu.
- Placez des poches un peu partout dans l'aire de jeu, certaines dans les cerceaux, certaines hors des cerceaux.
- Formez deux équipes, les « dedans » et les « dehors ».
- Les « dedans » doivent placer les poches dans les cerceaux, les « dehors » doivent placer les poches à l'extérieur des cerceaux.
- Les enfants ne peuvent déplacer qu'une poche à la fois.
- Les enfants doivent placer les poches dans les cerceaux ou à l'extérieur. Il est interdit de lancer les poches.
- Chaque ronde ne devrait pas dépasser 2 minutes, puisque le jeu peut être fatigant.

## Progressions de la leçon

- Dans cette première leçon, mettre l'emphase sur le mouvement des bas et des jambes est suffisant.
- Demander aux enfants de s'exercer avec les mouvements des bras peut les aider à visualiser le mouvement lorsqu'ils joggent ou qu'ils sprintent.
- Vous pouvez aussi demander aux enfants de marcher comme un soldat, et leur demander d'atterrir sur le bout du pied et sur tout le pied pour sentir la différence.
- Les enfants qui sont moins en forme peuvent alterner la marche et le jogging, au besoin. D'autres enfants devront aussi marcher de temps en temps parce qu'ils joggent trop vite, n'ayant pas encore appris à modérer leurs efforts.
- La respiration est importante. Rappelez aux enfants des respirer profondément et de façon égale alors qu'ils joggent et qu'ils récupèrent de sprints.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les 4 indices du jogging?*

*Quels sont les 4 indices du sprint ?*

*Est-il plus facile de respirer lorsqu'on jogge ou lorsqu'on sprinte ?*

# Leçon 4 : Courir et diverses locomotions

8 - 12 ans

ÉQUIPEMENT : Des cônes, de la musique

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut-il me montrer trois façons de bouger d'un point à l'autre? Quelles sont les différentes façons dont on peut se déplacer?*

*Dans quels sports ou dans quelles activités doit-on courir par en arrière rapidement, en sautant sur un pied, en utilisant le pas chassé? (athlétisme, baseball, ballon-panier, football, rugby, gymnastique rythmique, soccer, etc.)*

## Échauffement : Les habiletés de la course et de locomotion (5 minutes)

- À l'aide de cônes, marquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée, distantes toutes les deux de 10 à 15 m.
- Demandez aux enfants de se placer derrière la ligne de départ. Si les enfants sont nombreux, demandez aux enfants de se placer en 2 ou 3 lignes.
- À votre signal, les enfants vont se déplacer vers la ligne d'arrivée de la façon dont vous leur indiquerez :
  - » *Marchez comme un soldat, la pointe du pied touche le sol, les genoux montent à la hauteur de la taille, les bras vont de la hanche au nez.*
  - » *Courir les genoux hauts, de même façon que la marche du soldat, mais à un rythme plus rapide.*
  - » *Courir les genoux hauts par en arrière, on court en balançant les bras de l'avant vers l'arrière, toujours sur la pointe du pied, en s'assurant de ne pas tomber.*
  - » *Courir les genoux hauts de côté, les bras vont de la hanche au nez, la pointe du pied touche le sol en se déplaçant de côté.*
  - » *Les pieds aux fesses, les talons vont toucher ou tenter de toucher les fesses, les bras balancent des hanches au nez, sur la pointe de pied.*
  - » *Courir par en arrière, à petits pas rapides, les coudes se déplacent rapidement, en s'assurant de ne pas tomber.*
  - » *En galopant, les pieds pointent vers l'avant, le pied arrière vient se placer derrière le talon du pied avant, c'est toujours le même pied qui mène, les bras se balancent.*
  - » *En sautant sur un pied, la jambe qui est levée fait un cloche-pied, les bras se balancent à l'opposé des pieds.*
  - » *En gambadant, on fait un pas puis un saut, les bras à l'opposé des pieds.*
  - » *Pas chassé de côté, les pieds pointent vers l'avant, le pied arrière chasse le pied avant, les bras ouvrent et se referment pour aider au maintien de l'équilibre.*
  - » *Le pas chassé-croisé latéral, les pieds pointent vers l'avant, on croise les jambes par en*

*avant en se déplaçant de côté, puis on croise les jambes par en arrière en poursuivant le mouvement de côté (certains enfants connaîtront ce mouvement en ayant pratiqué certains sports).*

- Rappelez aux enfants qu'ils ne font pas des courses. Vous voulez qu'ils s'exercent à faire les mouvements correctement.
- Exigez que les enfants se déplacent tous ensemble et qu'ils arrivent à la ligne d'arrivée ensemble.

## **Démonstration : Sauter à cloche-pied (1 - 2 minutes)**

- Expliquez aux enfants que lorsqu'ils sautent à cloche-pied, ils partent d'un pied et atterrissent sur le même pied.
- Lorsque vous sautez, vous êtes sur la pointe du pied et vous atterrissez sur la pointe du pied.
- *Lorsque vous sautez, votre jambe est comme un ressort. Vous pliez la jambe lorsque vous atterrissez et vous repoussez de nouveau pour sauter encore.*
- *La jambe qui est dans les airs fait le cloche-pied, elle se balance de l'arrière vers l'avant avec chaque saut.*
- *Utilisez vos bras pour vous aider à sauter (voir les conseils pour l'enseignement).*
- Faites la démonstration du saut à cloche-pied, ou demandez à un enfant de le faire.

## **Démonstration : Gambader (1 - 2 minutes)**

- Expliquez aux enfants qu'il y a un saut lorsqu'on gambade et que le rythme est pas-saut, pas-saut.
- Faites-en la démonstration, ou demandez à un enfant de le faire, en faisant un pas vers l'avant, suivi d'un saut sur le même pied, puis on répète avec le pied suivant.

## **Mise en pratique : Sauter à cloche-pied et gambader (5 minutes)**

- Demandez aux enfants de se placer le long d'une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez-leur le jeu « Feu vert, feu rouge ».
- Lorsque je dis « feu vert », vous devez sauter à cloche-pied vers l'autre côté de l'aire de jeu.
- Lorsque je dis « feu rouge », vous devez vous arrêter et garder votre équilibre sur une jambe.
- Lorsque je dis « feu jaune », vous devez marcher doucement vers l'autre côté de l'aire de jeu, levant les genoux hauts, balançant les bras à l'opposé des jambes.
- Jouez quelques rondes en alternant le saut à cloche-pied et gambader. Laissez la possibilité à certains enfants de mener le jeu.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le saut à cloche-pied est difficile, car il requiert de la force physique et de l'équilibre.
- Lorsque les enfants ont développé une meilleure coordination, ils pourront se déplacer plus rapidement d'un bout de l'aire de jeu à l'autre.
- Encourager les enfants à faire de leur mieux, de prendre leur temps afin de faire les mouvements correctement en alternant les bras et les jambes.

## INDICES : SAUTER À CLOCHE-PIED

- *Tenez la tête droite et une bonne posture*
- *Sautez sur une jambe*
- *Balancer la jambe levée (faire le cloche-pied)*
- *Balancer les bras à l'opposé des jambes*

## INDICES : GAMBADER

- *Tenez la tête droite avec une bonne posture*
- *Pas-saut, pas-saut*
- *Balancer le genou vers le haut et sautez*
- *Balancer les bras à l'opposé des jambes*

## Jeu : Suivez le guide en carré (10 minutes)

- Formez des groupes de 3 ou 4 enfants selon leur habileté.
- Les groupes se répartissent dans l'aire de jeu et forment un carré à l'aide de cônes.
- Les cônes devraient être distancés de 8 à 10 m.
- Expliquez aux enfants que, chacun leur tour, ils devront guider les autres dans les mouvements à effectuer autour du carré en se déplaçant de différentes façons.
- Le premier guide devra décider comment les autres devront se déplacer en faisant une démonstration des mouvements (par exemple : courir les genoux hauts, le pas chassé de côté, courir par en arrière, le pas chassé-croisé latéral).
- Le guide devrait faire la démonstration plusieurs fois afin que les autres comprennent le mouvement.
- Chaque guide fait deux mouvements différents, puis on change de guide.
- Les enfants se déplacent autour du carré, en changeant de mouvement une fois arrivé au cône suivant, puis, ils peuvent éventuellement faire de mouvements autour des cônes (faire des tournants serrés, sauter à cloche-pied par-dessus les cônes ou même gambader par-dessus).

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Changer d'une forme de locomotion à l'autre rapidement demande une bonne connaissance du mouvement.
- Le but de cet exercice est d'habituer les enfants à changer de mouvement rapidement.
- Assurez-vous que les enfants se déplacent à une vitesse appropriée afin qu'ils effectuent les mouvements correctement.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les quatre indices pour le saut à cloche-pied?*

*Quels sont les quatre indices pour bien gambader ?*

*Quel exercice est le moins fatigant ? Sauter ou gambader ?*

# Leçon 5 : Le saut à l'horizontale

8 - 12 ans

**EQUIPMENT:** Des poches de sable ou du ruban adhésif ou de la craie pour faire des marques au sol

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut me montrer comment faire un saut à l'horizontale (par en avant)?*

*Dans quels sports ou dans quelles activités est-ce qu'on doit utiliser le saut à l'horizontale? (ballon-panier, gymnastique, ballon-volant, football, athlétisme, etc.)*

## Échauffement : La tag sautée (5 - 8 minutes)

- Choisissez 1 ou 2 enfants qui seront la tag.
- Les enfants doivent tous se déplacer de la façon dont vous leur dicterez (en sautant, en galopant, en gambadant, en courant) en évitant de se faire toucher par eux qui sont la tag.
- Si un enfant se fait toucher, il devra lors faire 5 sauts en étoile, puis 5 sauts regroupés. Ils peuvent alors rejoindre le jeu.
- Changez les enfants qui sont la tag toutes les 1 ou 2 minutes.

## Démonstration : Le saut à l'horizontale sans élan (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration aux enfants d'un saut d'un point à l'autre.
- Vous commencez le saut les deux pieds ensemble et vous atterrissez les pieds ensemble. Vous faites un saut à pieds joints.
- *Préparez-vous - pliez les genoux, penchez-vous légèrement vers l'avant, balancez vos bras vers l'arrière.*
- *Envol - balancez les bras vers l'avant, poussez sur les jambes en dépliant les genoux, étendez les bras le plus haut possible, étendez le corps.*
- *En vol : regardez devant et repliez les genoux alors que vous êtes dans les airs.*
- *Atterrissage : Atterrissez en absorbant le mouvement en pliant les chevilles, les genoux et les hanches.*
- *À l'atterrissage, les bras devraient être devant pour aider à maintenir l'équilibre.*

## Mise en pratique : Sauter à relais (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants et demandez-leur de se placer sur une ligne de départ à l'une des extrémités de l'aire de jeu.
- Un premier enfant de chaque équipe se met en position de préparation et saute aussi loin

qu'il le peut en atterrissant sur ses deux pieds. Il doit rester sur place sans bouger.

- Le second enfant se rend à l'endroit où son partenaire a atterri et saute à son tour à l'horizontale aussi loin que possible.
- Les coéquipiers continuent ainsi jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Assurez-vous que chaque enfant ait assez de place pour effectuer 6 à 10 sauts entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.
- Ajustez la distance entre les lignes en conséquence.
- Vous pouvez répéter l'activité 3 ou 4 fois, pas plus. Laissez les enfants reprendre leur souffle en leur demandant de marcher jusqu'à la ligne de départ.
- Donnez le défi aux enfants de faire de moins en moins de saut à chaque ronde.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants les indices
- Encouragez les enfants à ne pas trop se presser pour faire les sauts.
- Les enfants devraient sauter à leur propre rythme.

### INDICES : LE SAUT À L'HORIZONTALE

- *Préparez-vous*: les bras vers l'arrière, penchez-vous vers l'avant
- *L'envol* : étendez votre corps
- *Atterrissage* : Atterrissez doucement, les bras par en avant

## Jeu : Le souque à la corde sauté (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants.
- Deux équipes se font face à face de part et d'autre d'une ligne centrale.
- Le premier enfant de l'équipe A se place sur la ligne centrale et saute à pieds joints dans le territoire de l'équipe adverse. Il marque la distance en plaçant une poche à côté de son talon.
- Le premier enfant de l'équipe B se place à côté de la poche du premier de l'équipe A et saute en direction du territoire de l'équipe A. Il tente de sauter plus loin que celui de l'équipe A. Il place à son tour la poche à côté de son talon.
- On répète l'exercice jusqu'à ce que tous les enfants aient sauté deux fois.
- L'équipe gagnante est celle qui se retrouve dans le territoire adverse à la fin de la partie.

## Progressions de la leçon

- Vous pouvez demander aux enfants de sauter sur ou par-dessus des objets (des matelas, des bancs, des boîtes, etc.).
- Chaque fois qu'on change le saut, il faut rappeler aux enfants les indices afin qu'ils se préparent, qu'ils prennent leur envol, qu'ils volent et qu'ils atterrissent.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les 4 indices qui permettent de mieux sauter?*

*Qu'avez-vous fait pour sauter plus loin ?*



# Leçon 6 : Sauter à cloche-pied

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des cordes à danser, des cônes, des matelas de gymnastiques ou des cerceaux, des petites haies

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut nous faire la démonstration de comment sauter comme un lapin?*

*Quelqu'un peut me faire la démonstration d'un saut sur un pied ?*

*Dans quels sports ou activités doit-on savoir sauter à cloche-pied ? (l'athlétisme, la danse, le patinage artistique, la gymnastique, le ballon-panier, etc.)*

## Échauffement : Sauter (5 minutes)

- Chaque enfant place une corde à danser et l'utilise pour former une ligne au sol (on peut utiliser des lignes peintes au sol s'il y en a).
- Demandez aux enfants de sauter de diverses façons par-dessus la ligne au sol.
- Les enfants devraient atterrir sans perdre l'équilibre ou tomber.
- Déplacez-vous à travers l'aire de jeu et observez les enfants.
- Laissez le temps aux enfants d'expérimenter diverses façons de sauter, à leur propre rythme.
- Demandez aux enfants de contrôler leurs atterrissages et d'atterrir le plus doucement possible.
- Encouragez les enfants à essayer plusieurs sauts différents :
  - » *Sautez à pieds joints.*
  - » *Sautez sur un pied et atterrissez sur ce même pied.*
  - » *Sautez par-dessus la ligne 5 fois de suite sans arrêter.*
  - » *Faites le tour de la corde à danser en sautant sans vous arrêter.*

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

- Expliquez aux enfants que lorsqu'ils sautent à cloche-pied, ils partent d'un pied et atterrisent sur le même pied.
- Lorsque vous sautez, vous êtes sur la pointe du pied et vous atterrissez sur la pointe du pied.
- Lorsque vous sautez, votre jambe est comme un ressort. Vous pliez la jambe lorsque vous atterrissez et vous repoussez de nouveau pour sauter encore.
- La jambe qui est dans les airs fait un cloche-pied, elle se balance de l'arrière vers l'avant avec chaque saut.
- Balancez les bras à l'opposé des jambes à chaque saut.

## Mise en pratique : Explorer le saut – suivez le guide (8 - 10 minutes)

- Les enfants se répartissent dans l'aire de jeu et doivent effectuer les mêmes mouvements que vous :
  - » *Sautez sur place sur le pied droit, puis sur le pied gauche.*
  - » *Sautez doucement, sans faire de bruit.*
  - » *Sautez d'un côté à l'autre.*
  - » *Sautez par en avant, puis par en arrière.*
  - » *Sautez par en avant en balançant les bras.*
  - » *Sautez 5 fois de suite sur un pied puis changez de pied.*
  - » *Sautez rapidement, puis sautez lentement.*
  - » *Sautez par en avant en ligne droite.*
  - » *Sautez, puis faites un saut à pieds joints, sautez puis un autre saut à pieds joints.*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à sauter sur leur pied droit, puis sur le pied gauche.
- Il faut beaucoup de force et d'énergie pour sauter sur un pied - laissez les enfants se reposer fréquemment.

### INDICES : SAUTER À CLOCHE-PIED

- *Tenez la tête droite et une bonne posture*
- *Sautez sur une jambe*
- *Balancer la jambe levée (faire le cloche-pied)*
- *Balancer les bras à l'opposé des jambes*

## Jeu : Les parcours (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 2 ou 3 enfants.
- Chaque équipe a son propre équipement (des cordes à danser, des cônes, des cerceaux, des petites haies, etc.)
- Chaque équipe forme un parcours au sol avec l'équipement qu'il a à travers lequel ils devront traverser en sautant à cloche-pied.
- Une fois que chaque partenaire du groupe est passé à travers leur parcours, on change les groupes de parcours.

## Progressions de la leçon

- Les enfants peuvent sauter dans toutes les directions (par en avant, par en arrière, de côté, en diagonale, en cercle, etc.)
- Permettez aux enfants de sauter sur des objets ou d'objets au sol (des matelas empilés, des bancs, etc.) ou par-dessus des obstacles (des haies, des blocs, etc.).

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les 4 indices pour bien sauter à cloche-pied?*

*Pourquoi les bras sont-ils importants pour sauter et atterrir ?*

# Leçon 7 : Attraper

8 - 12 ans

**ÉQUIPMENT :** • Des balles molles de diverses tailles (des balles en mousse, en caoutchouc, gonflées), des cônes

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut me montrer comment attraper une balle sous la hauteur de la poitrine?*

*Quelqu'un peut me montrer comment attraper une balle au-dessus de la hauteur de la poitrine?*

*Dans quels sports ou activités où il faut savoir attraper une balle ou un objet ? (baseball, ballon-panier, ballon-chasseur, rugby, gymnastique rythmique, soccer, baseball, frisbee, etc.)*

## Échauffement : Attrape-le! (10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants.
- Deux groupes doivent jouer l'une contre l'autre.
- Utilisez des cônes pour délimiter des zones de forme rectangulaire pour chaque équipe, mesurant environ 4 par 5 m.
- Chaque
- Les zones devraient être éloignées de 5 à 10 m chacune.
- Chaque équipe doit lancer une balle en direction de la zone de l'équipe adverse avec l'intention de toucher le sol de cette zone.
- Si la balle touche le sol, l'équipe qui a lancé la balle marque un point.
- Si l'équipe adverse attrape la balle avant qu'elle ne touche le sol, c'est cette équipe qui marque un point.
- Si la balle est lancée à l'extérieure de la zone de l'équipe adverse, c'est l'équipe adverse qui marque un point.
- Pour ajouter un défi supplémentaire au jeu, on peut utiliser deux balles.

## Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Demandez à un enfant à vous assister pour la démonstration.
- Placez-vous de 4 à 5 m l'un de l'autre pour lancer et attraper une balle.
- Alors que vous faites la démonstration, rappelez aux enfants les instructions suivantes :
  - » *Gardez l'œil sur la balle.*
  - » *Placez-vous devant la trajectoire de la balle.*
  - » *Si la balle vient vers vous de côté, déplacez-vous pour vous mettre devant la trajectoire de la balle qui vient vers vous. N'allongez pas vos bras de côté pour attraper la balle.*
  - » *Si la balle arrive au-dessus de la hauteur de votre poitrine, placez les paumes de vos mains vers le haut, les doigts pointant vers le haut, le bout des deux pouces se touche (les doigts des deux mains forment un triangle).*
  - » *Si la balle se dirige en dessous de la hauteur de la poitrine, placez vos paumes face au ciel, les petits doigts se touchent, les mains forment un bol.*
  - » *Alors que vous attrapez la balle, vous devez plier les bras et ramener la balle vers votre corps.*

## Mise en pratique : Lancer et attraper en triangle (5 - 8 minutes)

- Formez des groupes de trois enfants.
- Les groupes se répartissent dans l'aire de jeu et forment des triangles.
- Chaque groupe a une balle.
- Les enfants se lancent la balle dans le sens des aiguilles d'une montre et s'exercent à attraper la balle.
- Demandez aux enfants de suivre vos instructions :
  - » *Changez de direction (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre).*
  - » *Lancez à l'un ou l'autre de vos partenaires.*
  - » *Lancez pour que votre partenaire attrape sous la hauteur de la poitrine.*
  - » *Lancez pour que votre partenaire attrape au-dessus de la hauteur de la poitrine.*
  - » *Lancez avec l'autre main.*
  - » *Prenez un pas vers l'arrière pour vous éloigner les uns des autres.*
  - » *Lancez la balle plus rapidement (dès que vous recevez la balle, lancez-la à votre autre partenaire).*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour bien attraper une balle, il faut du temps et de la pratique.
- Encouragez les enfants de faire de leur mieux.
- Rappelez aux enfants les indices.

## INDICES : ATTRAPER LA BALLE AU-DESSUS LA HAUTEUR DE LA POITRINE

- *Gardez l'oeil sur la balle*
- *Placez-vous dans la trajectoire de la balle*
- *Les mains en forme de balle (les petits doigts se touchent)*
- *Ramenez la balle au corps*

## INDICES : ATTRAPER LA BALLE AU-DESSUS DE LA HAUTEUR DE LA POITRINE

- *Gardez l'oeil sur la balle*
- *Placez-vous dans la trajectoire de la balle*
- *Les mains en forme de triangle (les pouces se touchent)*
- *Ramenez la balle au corps*

## Jeu : Viens chercher! (10 minutes)

- Formez des équipes de 4 enfants.
- Trois des enfants se couchent au sol, face contre terre, côte à côte.
- Chacun porte un numéro, de 1 à 3.
- Le quatrième enfant se place debout face aux trois au sol.
- Celui qui est debout va faire rebondir une balle au sol et va nommer un chiffre de 1 à 3.
- Si votre chiffre est nommé, vous devez vous lever et attraper la balle avant qu'elle ne retombe par terre.
- Vous marquez un point chaque fois que vous attrapez la balle. La première personne à atteindre 5 points gagne et prend la place de celui qui est debout et on recommence le jeu.
- Au bout de 2 ou 3 rondes, ajoutez un défi supplémentaire (par exemple : si vous entendez votre numéro, levez-vous, tournez sur place puis attrapez la balle).

## Progressions de la leçon

- Attraper une balle peut être difficile pour les enfants qui ont de la difficulté à se tenir en équilibre ou de la difficulté avec les habiletés de locomotion. Laissez assez de temps aux enfants pour manipuler la balle et s'exercer.
- Encouragez les enfants à attraper alors qu'ils sont dans diverses positions : alors qu'ils sont accroupis, en équilibre sur une jambe, etc.)
- Donnez un défi supplémentaire en demandant aux enfants d'attraper à l'aide d'une seule main, puis de l'autre.
- Les enfants peuvent aussi se donner d'autres défis en faisant des trucs en attrapant la balle (sauter et attraper, tourner et attraper, attraper la balle les mains derrière le dos, etc.)

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quels sont les 4 indices pour attraper une balle sous la hauteur de la poitrine?*

*Quels sont les 4 indices pour attraper une balle au-dessus de la hauteur de la poitrine?*

# Leçon 8 : Lancer par en dessous

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des cônes, des balles en mousse ou des poches de sable des matelas pliables

## Introduction (2 minutes)

*Est-ce que quelqu'un peut me montrer comment lancer une balle par en dessous à un partenaire?*

*Dans quels sports ou quelles activités est-ce qu'on lance par en dessous ? (Balle-molle, au fer à cheval, au rugby, au ballon-volant, aux quilles, au tennis, à la gymnastique rythmique, au ballon chasseur).*

## Échauffement : Ballon-chasseur docteur (6 - 8 minutes)

- Formez deux équipes et demandez-leur de se placer de part et d'autre de la ligne centrale de l'aire de jeu.
- Servez-vous de cônes pour marquer des zones neutres de 3 m de chaque côté de la ligne centrale.
- Les enfants ne peuvent pas pénétrer dans ces zones.
- Répartissez des balles dans les deux équipes. Le nombre de balles devrait être le quart du nombre total d'enfants.
- Les enfants devront faire rouler les balles, comme aux quilles, pour toucher les jambes des enfants de l'équipe adverse.
- Lorsqu'un enfant est touché par un ballon de l'équipe adverse, il doit s'asseoir par terre les jambes croisées.
- Dans chaque équipe, nommez un enfant qui sera le docteur.
- Le docteur peut « guérir » ses coéquipiers qui ont été touchés et qui sont au sol en les touchant.
- Si le docteur se fait toucher par un ballon, la partie se termine.
- Lors des matchs suivants, les enfants doivent utiliser leur main non dominante pour faire rouler la balle.

## Démonstration : Lancer à un partenaire (1 - 2 minutes)

- *À l'aide d'une poche de sable, faites la démonstration du lancer par en dessous avec la collaboration d'un enfant.*
- *Regardez la cible.*
- *Faites un pas avec la jambe opposée.*
- *Balancez votre bras et poursuivez le mouvement du bras lorsque vous laissez aller la poche.*
- *Après avoir laissé aller la poche, votre main devrait pointer la cible.*

## Mise en pratique : Les deux cercles (5 - 8 minutes)

- Formez deux équipes avec les enfants, les deux forment un cercle, un cercle à l'intérieur de l'autre. Les enfants sont face à face.
- Chaque cercle devrait avoir le même nombre d'enfants.
- Les enfants du cercle intérieur ont tous une poche ou une balle.
- Les enfants lancent leur poche aux enfants du cercle extérieur qui se trouve devant eux.
- Une fois avoir lancé leur balle ou leur poche, les enfants du cercle intérieur se tassent vers la droite pour faire face à un nouvel enfant.
- Les enfants du cercle extérieur lancent leur balle ou leur poche aux enfants qui sont maintenant devant eux.
- L'activité se termine lorsque les enfants se retrouvent devant le premier enfant à qui ils ont lancé leur première balle.
- Au début de l'exercice, vous pouvez donner les instructions aux enfants : « lancez », puis « bougez ».
- Lorsque les enfants ont bien compris le principe du jeu, augmentez le rythme, ou le ralentir.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez l'activité en demandant aux enfants d'utiliser leur main non dominante.

### INDICES : LANCER PAR EN DESSOUS

- *Balancez le bras vers l'arrière*
- *Faites un pas avec la jambe opposée*
- *Balancez le bras vers l'avant*
- *Continuez le mouvement du bras vers la cible*

## Jeu : Pas dans mon château (10 minutes)

- *Divisez l'aire de jeu en deux zones égales.*
- *Construisez des châteaux de part et d'autre des zones. Plus il y en a, mieux c'est.*
- *Un château est construit à l'aide de matelas de gymnastique qu'on a pliés et qu'on place de côté. Ils ressemblent à des cheminées.*
- *Les châteaux devraient être équidistants de la ligne centrale.*
- *Ils devraient être assez rapprochés de la ligne centrale pour que les enfants de l'équipe adverse puissent y lancer des balles ou des poches.*
- *Formez deux équipes.*
- *Un ou deux enfants vont s'asseoir dans les châteaux.*
- *Placez des balles et des poches un peu partout dans l'aire de jeu.*
- *Les enfants devront ramasser les balles et les poches et les lancer par en dessous vers les châteaux de l'équipe adverse.*
- *Rappelez aux enfants qu'ils doivent lancer les balles et les poches vers les châteaux, non pas aux enfants de l'équipe adverse.*
- *Les enfants qui sont à l'intérieur des châteaux doivent lancer les balles vers l'extérieur des châteaux.*



- *Au bout de 2 minutes, arrêtez le jeu.*
- *L'équipe avec le moins de balle ou de poches dans ses châteaux gagne.*
- *Vous pouvez répéter l'activité en changeant les enfants dans les châteaux.*
- *À la ronde suivante, demandez aux enfants d'utiliser leur main non dominante pour lancer.*

## **Progression de la leçon**

- Les enfants peuvent s'exercer en lançant et en attrapant alors qu'ils courent ou qu'ils se déplacent de diverses façons.

## **Récapitulatif (2 minutes)**

*Quelles sont les 4 clés qui permettent de bien comprendre comment lancer par en dessous?*

*Où devez-vous regarder lorsque vous lancez une balle à un partenaire ou à une cible ?*

# Leçon 9 : Lancer par-dessus l'épaule

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des cerceaux, des balles, des poches de sable, des cibles sur des murs, des cônes, des seaux

## Introduction (2 minutes)

*Quelqu'un peut me faire la démonstration d'un lancer par-dessus l'épaule?*

*Dans quels sports ou dans quelles activités doit-on lancer par-dessus l'épaule ? (Au ballon-panier, au baseball, au rugby, à la gymnastique rythmique, au ballon-chasseur, au football)*

## Échauffement : La tag patate chaude (5 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants.
- Chaque équipe a sa balle ou sa poche.
- Lorsque je dis « Patate froide ! », vous devez vous échanger la balle en la lançant.
- Lorsque je dis « Patate chaude ! », celui qui a la balle doit se la lancer dans les airs 3 fois de suite.
- Lorsque vous avez terminé, vous devez courir après votre partenaire et tenter de le toucher avec la balle.
- Si vous touchez votre partenaire, vous devez vous tenir en équilibre sur une jambe jusqu'à ce que je dise « Patate froide ! » de nouveau.
- Lorsque je dis « Patate froide ! » encore une fois, vous devez recommencer à vous échanger la balle.
- Gardez la tête haute lorsque vous courez pour éviter d'entrer en collision avec les autres.

## Démonstration : Lancer par-dessus l'épaule (2minutes)

- Expliquez aux enfants que la position à prendre lorsqu'on veut lancer par-dessus l'épaule est celle du guerrier.
- Faites la démonstration d'un lancer par-dessus l'épaule en lançant vers une cible au mur.
  - » Commencez avec les pieds joints, faisant face à la cible.
  - » Déplacez vos pieds pour prendre la position du guerrier en faisant un pas avec la jambe opposée vers la cible.
  - » La position du guerrier : le corps de côté à la cible, les pieds écartés, le bras opposé pointe la cible, la main qui tient la balle près de l'oreille, le coude levé.
  - » Pivotez le tronc alors que vous bougez le bras qui tient la balle.
  - » Poursuivez le mouvement du bras.

» *Pliez les genoux et penchez-vous vers l'avant.*

- Pour une cible au mur, utilisez des marques déjà faites, ou placez une cible en papier ou un cerceau que vous collerez au mur à l'aide de ruban adhésif.

## Mise en pratique : Des cibles (10 minutes)

- Formez 4 équipes.
- Bâissez quatre stations :
  - » Les quilles : Placez 4 cônes à un mètre d'un mur. Placez sur chaque cône une balle en mousse. Chaque enfant à cette station a une balle. Chacun leur tour, ils tentent de faire tomber les balles en mousse en lançant en utilisant la pose du guerrier.
  - » Les cibles au mur : Placez quatre cibles différentes sur un mur (des cerceaux, des polyspots, des marques existantes, etc.). Chaque enfant a sa balle. Les enfants tentent de toucher les cibles en lançant.
  - » Les seaux : Placez des seaux de différentes grandeurs à environ un mètre d'un mur. Chaque enfant a sa balle. Ils tentent à tour de rôle de lancer leur balle dans un des seaux.
  - » Les lancers dans les cerceaux : Placez deux cerceaux au centre de l'aire de jeu. Placez des polyspots, des cônes ou des marques au sol un peu partout autour des cerceaux. Chaque enfant a 5 poches. Les enfants se placent sur un polyspot et lancent leurs poches dans les cerceaux en utilisant lançant par-dessus l'épaule.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Demandez l'aide des enfants pour bâtir les stations.
- Les enfants devront s'assurer de ne pas se trouver dans la trajectoire d'une balle lancée par quelqu'un d'autre.
- Changez de station toutes les deux minutes.

### INDICES

- *Faites face à la cible.*
- *Prenez la position du Guerrier en faisant un pas vers l'avant*
- *Balancez le bras*
- *Poursuivez le mouvement du bras vers l'avant*

## Jeu : Le petit cochon dans le milieu (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de quatre enfants.
- Les équipes se répartissent dans l'aire de jeu et forment chacune un triangle, à l'intérieur duquel se place un enfant.
- L'enfant qui est dans le milieu doit tenter d'attraper la balle, de la bloquer, ou empêcher un autre enfant de son groupe de l'attraper.
- Celui qui est dans le milieu compte un point à chaque fois qu'il réussit à intercepter la balle, à empêcher une autre d'attraper la balle ou à provoquer un mauvais lancer par les autres enfants.
- Changer l'enfant du milieu chaque minute.

## Progression de la leçon

- Donnez un défi aux enfants: demandez-leur de se lancer la balle en se déplaçant, en courant.
- Cette leçon permettra aux enfants d'avoir meilleure confiance en soi pour jouer à de jeux ou sports tels le soccer, le ballon-chasseur, le baseball, le handball, le ballon-panier, etc.

## Récapitulatif (2 minutes)

*Quelles sont les 4 clés qui permettent de mieux lancer par-dessus l'épaule?*

*Où devriez-vous regarder lorsque vous lancez une balle à un partenaire ou vers une cible ?*

# Leçon 10 : Les meilleures

8 - 12 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des balles molles, des nouilles de piscines ou des quilles, des cordes à danser

## Introduction (1 - 2 minutes)

*Lors des dernières semaines, nous nous sommes amusés à apprendre à nous tenir en équilibre, à nous déplacer de toutes sortes de façons et à lancer et attraper une balle. Puisque vous avez un si bon travail, aujourd'hui nous allons reprendre certains de vos activités et jeux préférés.*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Le but de cette leçon est de permettre aux enfants de revoir certains jeux ou certaines activités qu'ils ont préférés lors des 9 dernières semaines tout en continuant à apprendre les habiletés motrices de base.
- Les jeux qui suivent ne sont qu'un exemple de ce que la leçon pourrait être. Vous pouvez suivre ce plan de leçon, ou créer le vôtre, selon les observations que vous avez effectuées au cours des dernières semaines et selon les réactions des enfants.
- Les habiletés motrices, d'équilibre et de manipulation d'objet devraient toutes être présentes dans cette leçon.

## Jeu 1 : La tag patate chaude (5 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants.
- Chaque équipe a sa balle ou sa poche.
- Lorsque je dis « Patate froide ! », vous devez vous échanger la balle en la lançant.
- Lorsque je dis « Patate chaude ! », celui qui a la balle doit se la lancer dans les airs 3 fois de suite.
- Lorsque vous avez terminé, vous devez courir après votre partenaire et tenter de le toucher avec la balle.
- Si vous touchez votre partenaire, vous devez vous tenir en équilibre sur une jambe jusqu'à ce que je dise « Patate froide ! » de nouveau.
- Lorsque je dis « Patate froide ! » encore une fois, vous devez recommencer à vous échanger la balle.
- Gardez la tête haute lorsque vous courez pour éviter d'entrer en collision avec les autres.

## Jeu 2 : Le souque à la corde à sauter (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants.
- Deux équipes se font face à face de part et d'autre d'une ligne centrale.
- Le premier enfant de l'équipe A se place sur la ligne centrale et saute à pieds joints dans le territoire de l'équipe adverse. Il marque la distance en plaçant une poche à côté de son talon.
- Le premier enfant de l'équipe B se place à côté de la poche du premier de l'équipe A et saute en direction du territoire de l'équipe A. Il tente de sauter plus loin que celui de l'équipe A. Il place à son tour la poche à côté de son talon.
- On répète l'exercice jusqu'à ce que tous les enfants aient sauté deux fois.
- L'équipe gagnante est celle qui se retrouve dans le territoire adverse à la fin de la partie.

## Jeu 3 : Dedans et dehors (10 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux dans l'aire de jeu.
- Placez des poches un peu partout dans l'aire de jeu, certaines dans les cerceaux, certaines hors des cerceaux.
- Formez deux équipes, les « dedans » et les « dehors ».
- Les « dedans » doivent placer les poches dans les cerceaux, les « dehors » doivent placer les poches à l'extérieur des cerceaux.
- Les enfants ne peuvent déplacer qu'une poche à la fois.
- Les enfants doivent placer les poches dans les cerceaux ou à l'extérieur. Il est interdit de lancer les poches.
- Chaque ronde ne devrait pas dépasser 2 minutes, puisque le jeu peut être fatigant.

## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle.

Discutez avec eux de ce qu'ils ont préféré et ce qu'ils ont appris lors des 10 dernières semaines.

Remerciez-les d'avoir bien participé aux leçons.