



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

### COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## Équilibre 1.1 : Postures d'équilibre

3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉS** : Se tenir en équilibre, sauter, sauter à cloche-pied, ramper

**MATÉRIEL** : Sacs de pois, corde à sauter, ruban masque ou marques existantes sur le plancher

### Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Expliquez les règles de sécurité particulières pour cette séance.

### Échauffement : La berge du fleuve (5 - 6 minutes)

- Formez une longue ligne droite sur le plancher à l'aide d'une corde à sauter, de ruban masque ou d'une marque existante sur le plancher.
- D'un côté de la ligne se trouve le « fleuve » et de l'autre, la « berge ».
- Tous les enfants se placent du côté « berge » de la ligne avec l'animateur.
- Lorsque l'animateur dit : « fleuve », tout le monde saute à deux pieds de l'autre côté.
- Lorsque l'animateur dit : « berge », tout le monde saute de nouveau à deux pieds pour revenir.
- Poursuivez cette activité pendant une courte période, puis mélangez les instructions en disant « berge » alors que les enfants sont déjà sur la berge et « fleuve » lorsqu'ils sont déjà du côté du fleuve.
- Voyez combien d'enfants sautent au mauvais moment, et profitez-en pour rire avec eux!
- N'éliminez aucun enfant. Demandez simplement aux enfants qui ont sauté au mauvais moment de retourner du bon côté, puis continuez à jouer.

## Activité 1 : Postures d'équilibre (8 - 10 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous.
- Placez-vous devant les enfants afin qu'ils vous voient et que vous les voyiez, montrez différentes postures d'équilibre et demandez aux enfants de vous imiter.
- Voici quelques exemples de postures (vous pouvez en inventer d'autres) :
  - » Tenez-vous sur la pointe des pieds, les bras bien au-dessus de la tête.
  - » Tenez-vous les jambes bien écartées, les bras levés vers le haut et le côté (grande étoile).
  - » Tenez-vous debout avec les jambes ensemble, les bras étendus sur les côtés comme des ailes (petite étoile).
  - » Tenez-vous droit sur une jambe, en tenant l'autre jambe pliée à la hauteur du genou, les bras levés sur les côtés comme des ailes.
  - » Tenez-vous sur une jambe, les bras levés sur les côtés comme des ailes, puis penchez-vous vers l'avant et relevez la jambe arrière (posture de l'avion).
  - » Placez les bras par terre, la tête vers le bas, les fesses vers le ciel (posture du chien tête en bas).
  - » Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez une jambe haut dans les airs.
  - » Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez un bras haut dans les airs.
  - » Défi plus avancé : La cigogne/l'arbre (tenez-vous en équilibre sur un pied, puis placez l'autre pied sur la jambe de soutien, sous le genou, et étirez les bras sur le côté comme des ailes).
  - » S'il y a lieu, ajustez la difficulté des postures en fonction de l'âge et de la capacité des enfants.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Quand vous faites une posture sur une jambe ou une main, veillez à répéter la posture sur l'autre jambe ou bras (pour développer l'ambidextrie).
- Si certains enfants démontrent une bonne maîtrise des différentes postures d'équilibre, demandez-leur de diriger le groupe pour une posture.

## Activité 2 : Défi d'équilibre avec un sac de pois (8 - 10 minutes)

- Remettez un sac de pois à chacun des enfants.
- Créez une ligne de départ et une ligne d'arrivée sur une distance d'environ 5 mètres.
- Les enfants s'alignent à la ligne de départ.
- À votre commandement, les enfants doivent marcher jusqu'à la ligne d'arrivée et transporter leur sac de pois à l'aide d'un membre différent de leur corps chaque fois :
  - » Sur leur tête
  - » Sur une épaule
  - » Sur leur nez
  - » Sur une oreille
  - » Entre leurs jambes
  - » Entre leurs genoux
  - » Entre leurs coudes
- Lorsqu'ils auront transporté leur sac de ces différentes manières en marchant, demandez-leur de le faire en utilisant les moyens de déplacement suivants :
  - » Sur leur dos en rampant
  - » Sur leur ventre en marchant de côté
  - » Entre leurs genoux en sautant
  - » Entre leurs coudes en sautant à cloche-pied

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Chaque fois que vous présentez un nouveau défi, montrez le mouvement aux enfants.

## Récapitulatif (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Parlez de ce que le groupe a fait aujourd'hui et demandez aux enfants ce qu'ils ont préféré.

Passez à votre prochaine activité, un jeu libre ou autre.

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.