



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 1.2 : La tague de l'équilibre

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Équilibre, agilité, souplesse

MATÉRIEL : Articles pour créer un parcours à obstacles (bancs, coussins, tunnels, corde, etc.)

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 : Parcours à obstacles (5 - 6 minutes)

- Créez un parcours à obstacles pour les enfants avant votre séance d'activité.
- Utilisez des chaises pour ramper en dessous et des tunnels à traverser, des bancs de bois et des longueurs de corde à traverser en équilibre, des coussins pour sauter par-dessus, etc.
- Vous pouvez également indiquer, à l'aide de cônes ou de disques de marquage, les distances que les enfants doivent franchir par un moyen de déplacement particulier (p. ex., sauter, faire des bonds, faire des sauts sur le côté).
- Avant que les enfants fassent le parcours, vous devez leur faire une démonstration.
- Lorsque les enfants font le parcours, vous devez être prêt à les « guider » dans les sections s'ils oublient ce qu'il faut faire.

Activité 1 : Équilibre Jean dit (6 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de suivre vos instructions et de vous imiter.
- Expliquez que vous direz « *Jean dit...* » ou votre nom suivi de « *... dit...* ».
- Expliquez que si vous ne dites pas votre nom ou « *Jean dit...* » avant une directive, les enfants ne doivent pas bouger.
- Si un enfant bouge alors que vous n'avez pas dit votre nom ou « *Jean dit...* », il doit s'asseoir et se relever rapidement. (Ce qu'ils doivent faire au lieu d'être éliminés.)
- Montrez et maintenez chaque posture afin que les enfants vous regardent et vous imitent :
 - » Touchez le ciel.
 - » Faites une grande étoile (jambes et bras écartés).
 - » Faites une petite étoile (jambes collées, bras écartés).
 - » Touchez le sol.
 - » Restez sur une jambe, puis attrapez et levez l'autre pied.
 - » Accroupissez-vous comme une grenouille.
 - » Dressez-vous sur les genoux comme un chiot, les mains devant.
 - » Assoyez-vous et relevez les genoux, puis, les pieds joints, laissez tomber vos genoux de chaque côté (papillon).
 - » Placez-vous dans la position du papillon, puis essayez de toucher votre nez avec vos orteils.
 - » Couchez-vous en position de Superman (sur le ventre, les bras allongés vers l'avant, les jambes allongées vers l'arrière, et relevez juste un peu la tête, les bras et les jambes du sol).
- Ajoutez d'autres postures que vous connaissez ou inventez-en de nouvelles.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Incitez les enfants à essayer de tenir chaque position d'équilibre pendant au moins 8 à 10 secondes avant de passer à une nouvelle posture.
- Changez les postures quand chaque enfant les a réussies ou qu'il a fait de réelles tentatives.

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez vers l'avant.*
- *Ne bougez pas.*

Activité 2 : La tague de l'équilibre (8 - 10 minutes)

- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour jouer à la tague (à l'intérieur ou à l'extérieur).
- Demandez aux enfants de se disperser autour de l'espace de jeu.
- Expliquez que le groupe joue à la tague et que vous (l'animateur) êtes « la tague ».
- Expliquez que les enfants peuvent se mettre en « sécurité » quand ils se tiennent en équilibre sans bouger lorsque « la tague » est sur le point de les taguer.
- Nommer la posture d'équilibre et montrez-la avant de jouer chaque partie.
- Si les enfants sont touchés avant d'arrêter de bouger, ils doivent faire 5 bonds sur un pied avant de recommencer à jouer.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Faites progresser l'activité toutes les 1 ou 2 minutes en nommant une nouvelle posture de « sécurité ».
- Une fois que les enfants ont compris l'activité, essayez de choisir un enfant qui deviendra « la tague ».

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.