



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 1.3 : Marcher sur une corde raide

3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉS** : Se tenir en équilibre, sauter, frapper, lancer

**MATÉRIEL** : Poutre basse ou banc, sacs de pois, cerceaux, cordes à sauter, ruban masque, matelas, musique

### 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 : Toper en sautant (4 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre en rang devant vous.
- Reculez d'un pas, levez une main la paume vers l'avant et demandez aux enfants de sauter à tour de rôle pour la « toper ».
- Ajustez la hauteur de votre main en fonction de la grandeur et de la capacité de chaque enfant.
- Lorsque chaque enfant aura sauté, demandez-leur de reformer un rang et de le refaire, mais augmentez légèrement la hauteur afin qu'ils essaient de sauter plus haut.
- Répétez l'exercice cinq à dix fois, en fonction du niveau d'amusement et de fatigue des enfants.

## Activité 1 : Marcher sur une corde raide (8 - 10 minutes)

- Utilisez du ruban masqué ou des marques existantes sur le plancher pour créer plusieurs chemins de façon à « marcher sur une corde raide » (en ligne droite ou non).
- Essayez de créer un chemin pour chaque enfant, ou peut-être pour deux, tout au plus.
- Demandez aux enfants de se déplacer le long de leur chemin et de revenir en utilisant un moyen de déplacement en particulier. Par exemple :
  - » Marcher en touchant le talon du pied avec l'orteil de l'autre pied (bras levés pour l'équilibre)
  - » Marcher de côté sans croiser vos jambes (déplacement latéral)
  - » Marcher de côté en croisant vos jambes (carioca)
  - » Bondir sur un pied (utiliser un pied dans un sens et l'autre pied dans l'autre sens)
  - » Sauter à deux pieds
  - » Marcher à quatre pattes
  - » Marcher à quatre pattes dans mettre les genoux au sol

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Chaque fois que vous demandez d'utiliser un nouveau moyen de déplacement, montrez le mouvement aux enfants.

### RAPPELS

- *Les bras comme des ailes.*
- *Les bras droits.*
- *Regardez vers l'avant.*

## Activité 2 : Nourrir le requin (8 - 10 minutes)

- Installez une poutre basse ou un banc afin que les enfants traversent « l'eau ».
- Placez un saut ou un cerceau sur le plancher à un bout du banc. Il s'agit du « requin ».
- Demandez aux enfants de se mettre en rang et remettez à chacun un sac de pois en guise de « nourriture ».
- Expliquez aux enfants qu'ils travailleront en équipe pour nourrir le requin.
- Montrez-leur comment apporter la nourriture au requin en traversant le « pont » (poutre).
- *Lorsque vous atteignez le bout du pont, lancez votre nourriture au requin (cerceau).*
- Après avoir lancé la nourriture au requin, chaque enfant retourne au début du pont et le suivant s'exécute.
- Expliquez que l'objectif est de jeter le plus de nourriture possible dans la gueule du requin avant que le temps soit écoulé.
- Accordez-leur 2 ou 3 minutes par partie, en fonction du nombre d'enfants dans votre groupe.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Comptez le nombre de morceaux de « nourriture » qui atteignent le cerceau.
- Répétez l'activité et invitez les enfants à essayer de battre leur record.
- Raccourcissez le délai pour augmenter le niveau de difficulté.

### RAPPELS

- *Les bras comme des ailes.*
- *Les bras droits.*
- *Regardez vers l'avant.*

## 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.