



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.

Locomotion 1.5 : Faire le cheval au galop

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Galoper, sauter, sauter à cloche-pied, courir

MATÉRIEL : Cordes à sauter ou ruban, masque, disques de marquage, cerceaux, sacs de pois, 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 : Circuits de numéros de cirque (5 - 6 minutes)

- Aménagez un parcours à obstacles simple à l'aide de cordes à sauter et de disques de marquage.
- La section des singes : Déroulez une corde à sauter le long de laquelle les enfants doivent marcher en posant le talon contre l'orteil, comme s'ils étaient sur une branche d'arbre (ou utilisez du ruban masqué ou des marques existantes sur le plancher).
- La section des kangourous : Créez une ligne de 4 mètres de longueur à l'aide de disques de marquage placés à un demi-mètre de distance les uns des autres. Les enfants doivent sauter à deux pieds par-dessus chaque disque.
- La section des ours : Délimitez une distance d'environ 5 mètres sur laquelle les enfants doivent marcher comme un ours, sur les mains et les pieds (sans déposer les genoux sur le sol).
- La section des flamants : Délimitez une distance d'environ 3 mètres sur laquelle les enfants doivent bondir sur un pied, puis de 3 mètres supplémentaires où ils doivent bondir sur l'autre pied.
- La section des gazelles : Finissez le circuit avec une course en ligne droite de 10 mètres.

Activité 1 : Suivez le chef en galopant (7 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de former une ligne d'un bout à l'autre d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Placez-vous où tous les enfants peuvent vous voir : Aujourd'hui, nous galoperons comme des chevaux! Quelqu'un peut me montrer comment galope un cheval?
- Si un enfant se porte volontaire, laissez-le faire une démonstration au groupe. Félicitez-le pour ses efforts, qu'il ait galopé « correctement » ou non.
- Montrez comment faire le cheval au galop « de nouveau » pour tous les enfants (exercice semblable aux sauts sur le côté, mais un pied est toujours devant). Galopez d'un bout à l'autre de l'espace de jeu et revenez afin que les enfants voient à quoi cela ressemble de faire le cheval au galop.
- Demandez aux enfants de galoper avec vous, d'un bout à l'autre de l'espace de jeu et de revenir au point de départ.
- Répétez l'activité trois ou quatre fois supplémentaires, jusqu'à ce que les enfants commencent à comprendre le mouvement, puis demandez-leur de faire leurs plus beaux et plus forts bruits de chevaux.
- Maintenant, demandez aux enfants de se mettre en rang derrière vous et d'étendre leurs bras droits devant eux.
- Expliquez-leur qu'ils n'ont pas le droit de toucher l'enfant devant eux; ils doivent donc reculer pour donner un peu d'espace à chacun s'ils touchent l'enfant devant eux.
- Dites aux enfants que votre groupe est un troupeau de chevaux et qu'ils doivent galoper autour de l'espace de jeu en faisant leurs meilleurs bruits de chevaux.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Favorisez le développement des aptitudes à diriger en demandant aux enfants les plus âgés de mener le groupe à tour de rôle (une minute chacun).
- Ajoutez des éléments comme s'arrêter et faire semblant de brouter de l'herbe, de boire de l'eau ou de se cabrer sur les pattes arrière en hennissant bruyamment.
- Si possible, faites jouer de la musique country pendant l'activité.

Activité 2 : Lumière rouge, lumière verte (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Placez-vous debout face aux enfants et expliquez le jeu « Lumière rouge, lumière verte ».
- *Je suis un cowboy et je vais me placer debout là-bas (pointez l'extrémité opposée de l'espace de jeu).*
- *Quand je dis « lumière verte », vous devez galoper vers moi.*
- *Quand je dis « lumière rouge », vous devez vous arrêter et vous immobiliser - vous n'avez pas le droit de bouger!*
- *Si je dis « lumière jaune », vous devez ralentir et galoper très lentement.*
- *Lorsque tout le monde aura atteint l'autre extrémité, nous choisirons un autre cowboy pour nous diriger!*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Assurez-vous d'avoir un grand espace de jeu afin que les enfants puissent galoper sans manquer d'espace trop rapidement.

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.