



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

### COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

## Sauter à cloche-pied 3.2 : Saut à cloche-pied en relais

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Des cerceaux, des cordes, des sacs de pois, de la musique

### Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

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

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

*Quelqu'un peut-il penser à un sport ou à un jeu qui nécessite de sauter à cloche-pied?*

## Échauffement : Tague miroir (5 minutes)

- L'animateur choisit un enfant qui « le » sera.
- Les enfants courent en petites foulées dans l'espace d'activités en essayant de ne pas se faire attraper.
- Lorsqu'ils sont touchés, les enfants doivent sauter à cloche-pied sur place.
- Pour être libéré, quelqu'un doit venir et imiter vos sauts.
- Encouragez les enfants à sauter à cloche-pied de différentes manières :
  - » *Sautez à cloche-pied sur le pied droit*
  - » *Sautez à cloche-pied sur le pied gauche*
  - » *Sautez haut à cloche-pied*
  - » *Sautez bas à cloche-pied*
  - » *Sautez à cloche-pied vers l'avant*
  - » *Sautez à cloche-pied à reculons*

## Démonstration : Sauter à cloche-pied (5 minutes)

- Démontrez différentes manières de sauter à cloche-pied avec les enfants :
  - » *Atterrissez en douceur*
  - » *En atterrissant brutalement (lourdement)*
  - » *Sans les bras*
  - » *Avec seulement un bras*
  - » *Avec les deux bras*
  - » *En avant*
  - » *À reculons*
  - » *Aussi haut que vous le pouvez*
  - » *Avec de petits sauts à cloche-pied bas aussi loin que vous le pouvez*
  - » *Avec votre pied droit*
  - » *Avec votre pied gauche*
- *Comment mes bras bougent-ils lorsque je change la façon de sauter à cloche-pied?*

## Pratique : Jean dit (5 - 8 minutes)

- Lorsque l'animateur dit « *Jean dit...* », les enfants doivent imiter les gestes de l'animateur.
- Si l'animateur ne dit pas « *Jean dit...* » avant de donner un ordre, les enfants doivent rester immobiles.
- Dès que l'animateur a donné plusieurs ordres, d'autres enfants peuvent être choisis pour animer les rondes suivantes.
- Variantes : « *Jean dit...* »
  - » *Refaites les mêmes mouvements en démonstration*
  - » *Sautez à cloche-pied d'un côté à l'autre*
  - » *Sautez à cloche-pied en cercle*
  - » *Sautez à cloche-pied et tortillez-vous*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur les hanches*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur la tête*
  - » *Sautez à cloche-pied vos mains sur les épaules*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Si un enfant bouge alors que l'animateur ne dit pas « *Jean dit...* », l'enfant doit courir une fois dans l'espace d'activités, puis revenir au jeu.
- Cela lui évite d'être éliminé de la partie.

## Jeu : Sauter à cloche-pied en relais (8 - 10 minutes)

- Les équipes se mettent en file à une extrémité de l'espace d'activité avec un cerceau placé derrière chaque équipe.
- Placez un parcours d'obstacles devant chaque équipe en utilisant des cerceaux et des cordes.
- À l'extrémité de la course d'obstacles, placez un certain nombre de sacs de pois.
- Tous les enfants sautent à tour de rôle à cloche-pied à travers le parcours pour saisir un sac de pois.
- Les enfants font alors demi-tour et refont le parcours à cloche-pied en sens inverse et placent le sac de pois à l'intérieur du cerceau derrière leur équipe.
- Lorsque le sac de pois a été placé dans le cerceau, c'est au tour du prochain en ligne.
- L'équipe ayant rapporté le plus de sacs de pois dans son cerceau après 2 minutes, gagne.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à pratiquer le saut à cloche-pied de leur pied gauche et de leur pied droit.
- On peut allumer la musique pour débiter et terminer la course.
- Les enfants qui touchent à un obstacle pendant qu'ils sautent à cloche-pied doivent recommencer.

## INDICES

- *Regarder vers l'avant*
- *Bondir avec la jambe au sol*
- *Balancez les bras*
- *Réception en douceur*
- *« Double ciseau »*

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Faites un retour sur ce qui a été vu aujourd'hui.

*Lorsque vous sautez à cloche-pied avec ou peu de hauteur, lentement ou rapidement, comment le mouvement de vos bras a-t-il changé?*

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.