UN CORPS POUR BOUGER!



Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec
ATHLÉTISME CANADA, GYMNASTIQUE CANADA, et NATATION CANADA

Sport for Life

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 1 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 2 2013-08-29 3:59 PM



Auteur principal	Keith Russell
Conseil éditorial et mise en page	Gene Schembri
Dessins	Georges McKail
Chef de projet	Beverley Dickinson
Traduction	Guylaine Girard Elisabeth Bureaud

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 3 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 4 2013-08-29 3:59 PM

Un corps pour bouger!
Auteur: Keith Russell

Copyright © 2013 Athlétisme Canada, Gymnastique Canada, Natation Canada
ISBN: 978-0-920611-48-7

Publié par Gymnastics Canada Gymnastique
Imprimé au Canada

Droit d'auteur

Tous droits réservés. Aucune portion de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, sous aucune forme ou par n'importe quel moyen, à des fins personnelles ou commerciales, électroniques ou mécaniques, incluant la photocopie et l'enregistrement ou de toute information conservée dans un système d'extraction, sans le consentement préalable par écrit de Gymnastique Canada et/ou du détenteur du droit d'auteur.

Avis de responsabilité

Toute personne, personne légale, entreprise ou organisation qui effectue un acte non autorisé en ce qui concerne cette publication peut être sujette à une poursuite criminelle et à des réclamations civiles pour préjudice.

Désistement légal, limite de responsabilité et désistement de garantie

Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada n'effectuent aucune représentation, ne fournissent aucune garantie ou appui d'aucune sorte, explicite ou implicite, concernant l'intégralité, le contenu, les idées, les opinions, les recommandations, la précision, la fiabilité, la pertinence ou la disponibilité en ce qui concerne l'information contenue dans cette publication pour quelque fin que ce soit. Toutes les précautions ont été prises pour donner une information précise et elle ne sert qu'à des fins informationnelles. Cette information est acceptée à la condition que des erreurs ou des omissions ne servent pas de base pour une réclamation, une requête ou un motif d'action.

Toute confiance que vous placez dans la publication est donc strictement à vos propres risques et vous êtes responsables d'effectuer une vérification diligente avant d'agir en conséquence de l'information fournie.

Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada, les diffuseurs, l'éditeur, les compilateurs et les auteurs de cette publication n'acceptent aucune responsabilité pour toute perte ou dommage, incluant sans limite, toute perte ou dommage indirect ou corrélatif, ou toute perte ou dommage quel qu'il soit, en rapport avec l'utilisation de l'information et/ou de la publication. Aucun lecteur ne doit agir en fonction de quoi que ce soit contenu dans cette publication, sans tenir compte de la pertinence et de la justesse de l'information par rapport aux participants individuels impliqués. Toute responsabilité est expressément rejetée pour toute perte ou dommage qui peut survenir après qu'une personne a agi en conséquence d'une déclaration ou d'une information contenue dans cette publication.

RUSCHKIN

Box 363, RPO University
Saskatoon, SK S7N 4J8
Canada

Remerciements

Un corps pour bouger! est un projet qui vise la mise en œuvre du plan de développement à long terme de l'athlète des trois sports fondamentaux – gymnastique, athlétisme et natation.

Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada souhaiteraient remercier Au Canada, le sport c'est pour la vie et le Centre canadien multisports Pacifique qui ont encouragé le développement de ce programme, ainsi que Sport Canada qui a appuyé et subventionné ce projet.

Nous remercions également tous les participants, instructeurs et dirigeants qui ont testé le programme sur le terrain:

Ville de Winnipeg
Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre (WASAC)
Ville d'Ottawa
Pacific Institute for Sport Excellence (PISE)

De plus, nous remercions les réviseurs experts:

Shelley Dalke (Natation Canada)
Cathy Haines (Gymnastique Canada)
Lyle Sanderson (Athlétisme Canada)

AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE

Canada

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada, par le biais de Sport Canada, qui relève du ministère du Patrimoine canadien.

Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 6 2013-08-29 3:59 PM

Table des matières

1 Sécurité : Arrêter / Courir / Tomber

2 Sécurité : Courir / Tomber en toute sécurité (1re partie)

3 Sécurité : Courir / Tomber en toute sécurité (2e partie)

4 Corps équilibrés : Stabilité et contrôle du corps

5 Corps équilibrés : Stabilité des appuis et des équilibres

6 D'une position stable vers un déplacement

7 À bout de souffle

8 Toujours à bout de souffle

9 Des déplacements à gogo!

10 De nature explosive

11 Phénomènes explosifs

12 Des bons bonds rebonds

13 Tours et detours

14 La tête à l'envers

15 Les deux pieds en l'air

16 Oh! Un cours d'eau…

17 Un deuxième cours d'eau

18 Courir / Sauter / Flotter

19 S'amuser à glisser sur l'eau

20 S'amuser à glisser dans l'eau

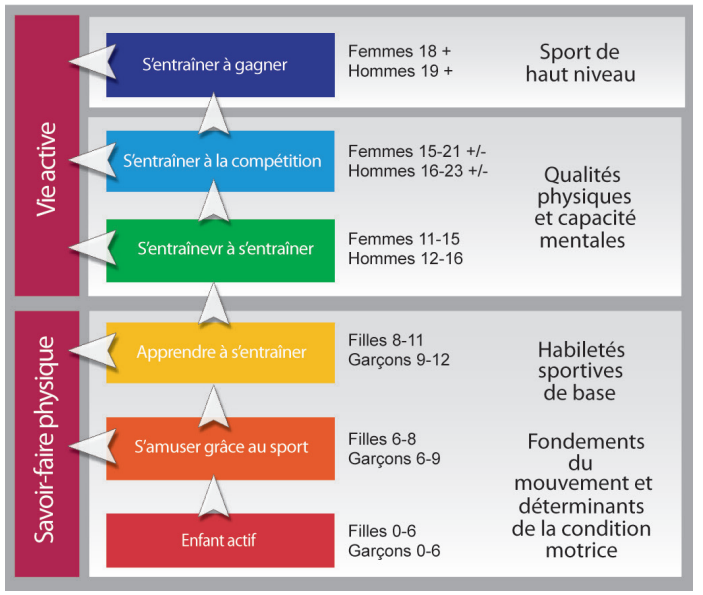
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 7 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 8 2013-08-29 3:59 PM

Au sujet du programme Un corps pour bouger!

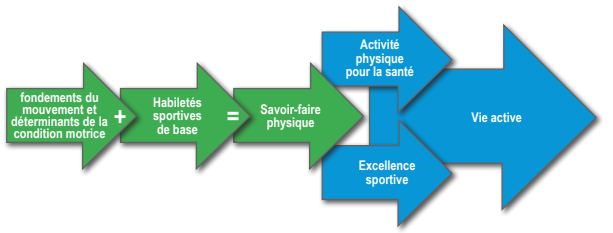
Introduction

La gymnastique, l'athlétisme et la natation ont été identifiés comme étant les 3 sports fondamentaux à la base du développement du savoir-faire physique. Découvrir dès l'enfance ces 3 sports pourrait aider l'enfant à développer les qualités physiques et les habiletés motrices nécessaires pour performer dans n'importe lequel des sports qu'il choisirait par la suite, tout au long des différentes étapes de sa vie.



Gymnastique Canada, Athlétisme Canada et Natation Canada ont produit une ressource unique pour les programmes de développement du savoir-faire physique aux niveaux communautaire et parascolaire. Ce programme regroupe les qualités physiques et les habiletés motrices fondamentales des 3 sports dans une série de 20 leçons.

Le développement du savoir-faire physique mène à une vie active



Orientation du programme

Les 20 plans de leçon sont orientés vers le développement des habiletés fondamentales du mouvement, sans utiliser d'accessoires ou de projectiles. Ceci est basé sur l'hypothèse que les participants qui maîtrisent bien les habiletés fondamentales du mouvement seront plus aptes, par la suite, à utiliser des accessoires ou des projectiles.

Les 15 premières leçons sont conçues pour être enseignées dans un gymnase ou un environnement extérieur avec un minimum de matériel. Les leçons 16 à 20 sont conçues pour être réalisées dans un milieu aquatique.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 9 2013-08-29 3:59 PM

À qui s'adresse le programme?

Un corps pour bouger! s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. Bien que les plans de leçon soient complets tels que présentés dans ce manuel, les instructeurs expérimentés seront en mesure de les adapter selon l'âge, le nombre de participants, et leur niveau d'habileté.

Instructeurs

Le document a été conçu pour les jeunes animateurs. Bien qu'une expérience d'enseignement, ou même une certification en entraînement, soit utile, chaque leçon peut être donnée par une personne ayant une bonne capacité à travailler avec des enfants de façon efficace et un minimum de connaissances de l'activité physique.

La section "Guide de l'instructeur", la première page des leçons 1 à 15, et les instructions à la section "La sécurité d'abord" des leçons 16 à 20 présentent des conseils et lignes directrices pour enseigner des leçons qui sont divertissantes et sécuritaires.

Une formation devrait être offerte aux instructeurs avant de débuter l'enseignement des leçons avec un groupe d'enfant. Ainsi, la personne ressource pourrait mettre l'emphase sur le but, les valeurs, les méthodes pédagogiques, les techniques d'apprentissage et d'évaluation appropriés à un environnement spécifique.

Groupes d'utilisateurs

Un corps pour bouger! peut être facilement utilisé dans un club sportif, un centre de loisirs, un YM-YWCA, un institut de sport, à l'intérieur d'un programme parascolaire ou communautaire, lors d'un camp d'été sportif ou par toute organisation canadienne qui souhaite promouvoir un mode de vie sain et actif chez les enfants.

Informations supplémentaires

Pour obtenir plus d'information sur le programme Un corps pour bouger!, contactez Gymnastique Canada : info@gymcan.org

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 10 2013-08-29 3:59 PM

un corps pour bouger!

Enseigner en toute sécurité

Lignes directrices pour l'instructeur

Consignes de sécurité

Ces lignes directrices vous aideront à animer des leçons divertissantes et sécuritaires.

Les leçons d'Un corps pour bouger! permettent de développer les habiletés physiques (pierres angulaires) nécessaires pour pratiquer un grand nombre d'activités et cherchent à éveiller un intérêt durable envers l'activité physique et le sport.

Le rôle de l'instructeur ainsi qu'une attitude positive envers l'activité physique sont essentiels pour le développement de cet intérêt à long terme. Ces lignes directrices, combinées avec les leçons, seront une bonne source d'inspiration.

Les consignes de sécurité portent sur :

- L'aire de jeu (intérieure ou extérieure)
- Les consignes de sécurité pour le milieu aquatique se trouvent au début des leçons 16 à 20
- Le matériel (matériel de gymnase et petits accessoires)
- Les activités qui composent le programme

Consignes pédagogiques

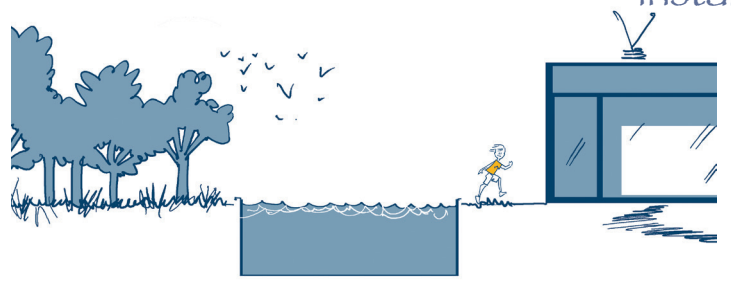
Ces lignes directrices ont comme but d'influencer vos gestes et vos paroles pour que vos activités soient dynamiques, afin que vos participants aient du plaisir dans un environnement qui comporte un minimum de risque.

Ces consignes abordent :

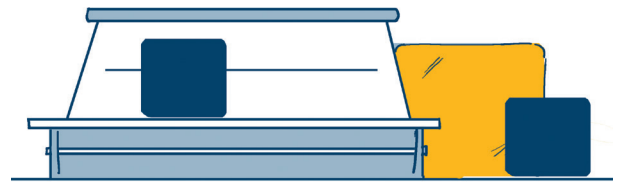
- Votre niveau d'engagement
- Votre façon de communiquer
- La gestion du risque
- Des stratégies d'enseignement efficaces

Bonne chance!

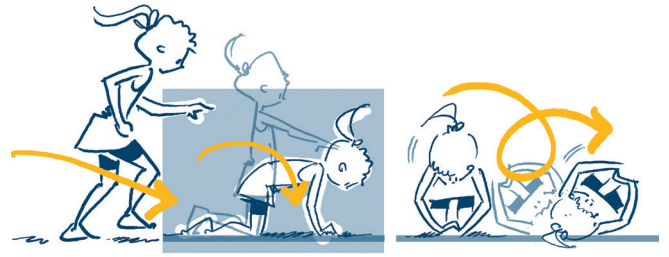
installations



matériel



activités



consignes pédagogiques



GI

Enseigner en toute sécurité

1 Sécurité liée aux installations

Vous devez d'abord vous assurer que l'environnement est sécuritaire. Pour ce faire, vous devez vérifier régulièrement les dangers potentiels qui pourraient se trouver dans l'aire de jeu, tels que :

À l'extérieur



Verre et objets coupants sur le terrain

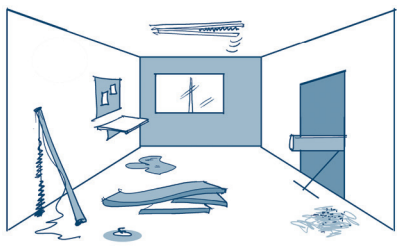
Surfaces inégales ou trous

Poteaux, buts et autres obstacles

Eau ou surfaces glissantes

Identifiez clairement une zone de course sécuritaire

Dans le gymnase et les corridors

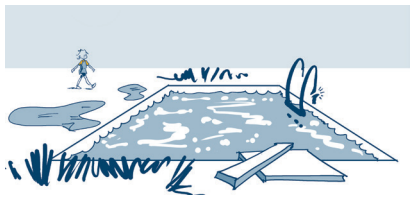


Vérifiez s'il y a de l'eau, de la saleté, ou des saillies (dalles de plancher soulevées) sur les planchers, des objets sur lesquels on peut trébucher, etc.

Vérifiez les murs et éloignez les enfants des fontaines à eau, ou de tout autre objet saillant

Identifiez clairement une zone de course avec des cônes ou des tapis

À la piscine



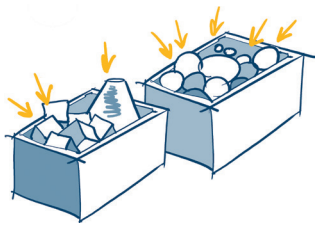
Les leçons 16 à 20 se déroulent dans un milieu aquatique. Les conseils de sécurité relatifs à la piscine se trouvent au début de chaque leçon. En plus de l'instructeur, un sauveteur devrait être présent sur les lieux en TOUT temps. Les piscines extérieures devraient être entourées d'une clôture.

2 Sécurité liée au matériel

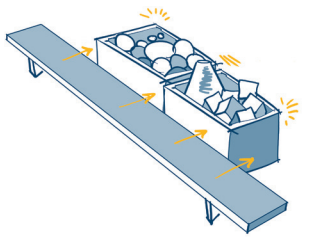
1. Des **tapis de gymnastique** sont utilisés dans plusieurs leçons. Ceux-ci peuvent glisser facilement sur un plancher poussiéreux. Évitez cette situation en essuyant le dos du tapis avec un linge mouillé. Assurez-vous que les tapis ne se chevauchent pas et qu'ils sont bien collés ensemble (Velcro®).



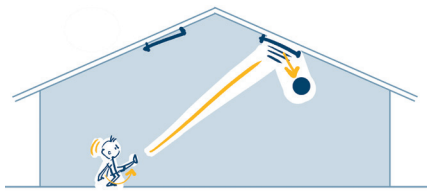
2. De **petits accessoires** sont utilisés dans certaines leçons (balles, cônes, cerceaux, chapeaux, mitaines, etc.). Ces objets doivent toujours être rangés en-dehors de l'aire de jeu, dans un coffre, ou groupés/attachés ensemble.



3. Les **ballons** sont particulièrement dangereux s'ils sont laissés dans l'aire de jeu ou de réception. Rangez-les dans une boîte, dans un sac, ou derrière un banc.



4. **Ne lancez jamais les ballons** au plafond. De la poussière pourrait être délogée, ou encore, des tuiles ou des lumières pourraient êtres cassées.



un corps pour bouger!

Enseigner en toute sécurité

3 Sécurité liée aux activités

1. Lorsque l'on joue dans un espace restreint, des collisions entre les participants peuvent survenir à tout instant. Les premières leçons présenteront des façons d'éliminer le risque de collision.



Moi et ma bulle!

2. Soyez très assidu dans la pratique des activités qui développent la capacité de courir en toute sécurité (course sécuritaire).



3. Débutez tous vos jeux en marchant et ne passez à une course lente, puis à une course rapide, que lorsque vous vous êtes assurés que les participants respectent les directives de course sécuritaire.



4. Ayez un signal d'ARRÊT **bien rôdé** et arrêtez le jeu immédiatement quand vous repérez un danger.



4 Sécurité liée à la forme physique

Le but d' UCPB est d'améliorer le savoir-faire physique des participants, c'est-à-dire leurs habiletés physiques, leurs connaissances, et leur intérêt à avoir un mode de vie actif.

L'amélioration de la condition physique est une composante importante du programme. Vos participants auront des niveaux de forme physique variés. Vous devez donc pouvoir repérer ceux qui sont fatigués et qui ont besoin d'un petit repos, de ceux qui ne sont pas fatigués et qui peuvent continuer à pratiquer l'activité.

Le défi est de faire progresser lentement mais continuellement le niveau de forme physique des participants, sans causer de courbatures et tout en améliorant leurs savoir-faire physique.

Liste de contrôle

- ☑ Développez la force en tenant les positions stationnaires le plus longtemps possible
- ☑ Développez une bonne force du tronc en position stationnaire
- ☑ Poursuivez les activités de déplacement jusqu'à ce que les participants soient essoufflés
- ☑ Alternez entre les activités qui sollicitent les membres supérieurs et les membres inférieurs
- ☑ N'introduisez les rebonds en puissance qu'après avoir réalisé les activités ci-dessus
- ☑ Insistez sur la rigidité du tronc et du bassin lors des rebonds
- ☑ Si vous êtes à l'extérieur et qu'il fait chaud, accordez plus de pauses pour s'hydrater
- ☑ Arrêtez de jouer un jeu avant qu'il ne devienne ennuyeux – les activités doivent être courtes et amusantes
- ☑ Débutez en douceur – progressez vers des activités plus explosives/rapides/intenses
- ☑ Terminez avec des activités de plus faible intensité



un corps pour bouger!

GI

Lignes directrices pour l'enseignement

5 Consignes pédagogiques

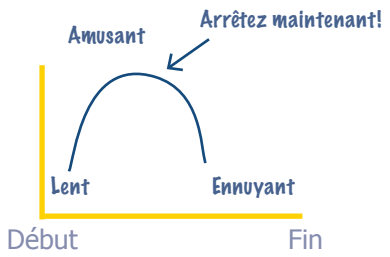
Ces plans de leçon sont conçus pour développer les habiletés physiques et motrices des participants. Ils devraient donc devenir plus habiles à :

- bouger leur corps AVEC des projectiles (ballon, balle, javelot)
- bouger leur corps AVEC des accessoires (bâton de hockey, golf, base-ball)
- bouger leur corps AVEC un véhicule (vélo, bateau, planche)
- bouger leur corps DANS différents environnements (eau, glace, neige)



Liste de contrôle

- ☑ Arrivez bien avant votre groupe et préparez votre matériel
- ☑ Connaissez le Plan d'Action d'Urgence en place
- ☑ Ayez tous les participants dans votre champ de vision en tout temps
- ☑ Arrêtez immédiatement toute activité dangereuse ou qui comporte des risques
- ☑ Placez-vous de façon à être l'attraction la plus intéressante dans le champ de vision de vos participations

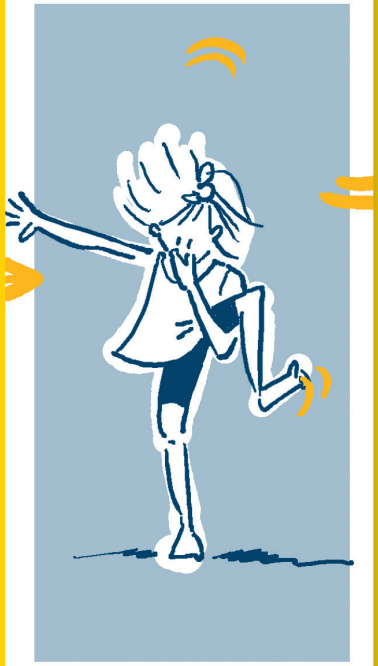


- ☑ Faites asseoir vos participants avant de leur donner des consignes importantes
- ☑ Arrêtez le jeu pendant qu'il est encore amusant

6 Consignes pédagogiques

Liste de contrôle

- ☑ Utilisez votre signal d'ARRÊT souvent, particulièrement au début de la session
- ☑ Révisez chaque jour les activités de COURSE SÉCURITAIRE
- ☑ Observez les différences individuelles et assurez-vous que chaque participant peut relever un défi à sa mesure
- ☑ Pour les activités avec un partenaire, jumelez les participants selon leur taille
- ☑ Ne laissez jamais votre groupe sans supervision
- ☑ Évitez le plus possible les files d'attentes
- ☑ Établissez vos règles de jeu pour que les participants jouent tous, en tout temps – pas d'élimination
- ☑ N'utilisez jamais les murs pour délimiter l'aire de jeu ou pour changer de direction
- ☑ Pour les appuis à 2, les points d'appuis sont toujours au-dessus des points d'appui de la personne au sol
- ☑ Pour les appuis/équilibres à 2, la personne la plus légère est toujours placée dessus
- ☑ Assurez-vous que les participants tournent tous dans la même direction pendant une activité de groupe (pointez vers où ils doivent se déplacer)
- ☑ Démontrez toujours le mouvement bien exécuté (selon l'âge, le niveau d'habileté, etc.)



un corps pour bouger!

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

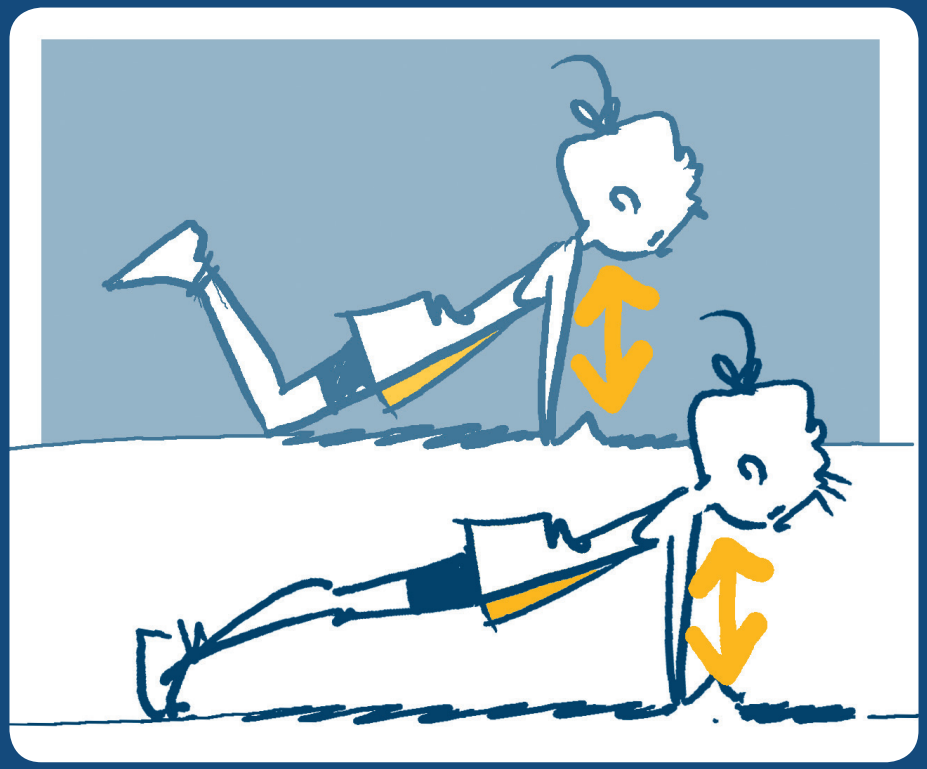
Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

Leçon 1 – Sécurité: Arrêter | Courir | Tomber



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Un sifflet ou une alternative, 6 cônes ou autres objets pour délimiter l'aire de jeu

soyons actifs

Lors de cette leçon, les participants auront la chance de bouger. Certaines des activités sont très dynamiques. Voici quelques conseils au sujet des jeux très actifs/intenses :

- C'est beaucoup plus amusant de faire plusieurs activités dynamiques de courte durée que de faire une ou deux activités de longue durée.
- Arrêtez les jeux avant qu'ils ne deviennent ennuyants.
- Lors des journées chaudes, encouragez les participants à boire plus.

sécurité

Utilisez les consignes de sécurité pour attirer l'attention de la classe.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

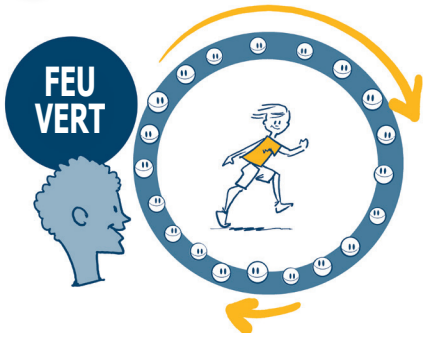
- Les participants doivent démontrer qu'ils peuvent se déplacer sans se heurter ET qu'ils respectent les limites de l'aire de jeu.
- En tant que leader, vous aurez besoin d'un signal d'ARRÊT bien rôdé.
- Les participants doivent être capables de transformer une CHUTE en une RÉCEPTION contrôlée.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 17 2013-08-29 3:59 PM

On y va!

1 Courir en rond





Activité

- Expliquez votre signal d'ARRÊT aux participants qui sont assis au sol Ensuite, faites un essai…
- Les participants marchent en rond, tous dans la même direction
- Testez votre signal d'ARRÊT



- Augmentez progressivement la vitesse pour passer de la marche à la course
- Changez parfois de direction
- Variez le type de déplacement – grands pas, petits pas avec genoux hauts, sautillés

Pratiquez "ARRÊTER" souvent

2 Un pas par-ci, un pas par-là





Activité

- Les participants marchent dans toutes les directions à l'intérieur de l'aire de jeu
- Changez la direction toutes les 5 secondes (ou moins)
- Dites "ARRÊTEZ" – utilisez souvent le signal d'arrêt

Instructeurs : lisez la note ci-dessous au sujet de la "bulle protectrice"

Question

Expliquez aux participants qu'ils doivent anticiper la présence des autres.

Par exemple, après avoir dit "ARRÊTEZ", vous pouvez demander à un participant : **"Sans regarder autour de toi, qui se trouve près de toi?"**

Astuces pédagogiques

Choisissez un signal d'ARRÊT et utilisez-le tout le temps. Par exemple, tout le monde doit s'arrêter lorsque vous levez la main.

D'autres signaux d'ARRÊT : frapper dans les mains, siffler, un autre son distinctif, arrêter la musique.

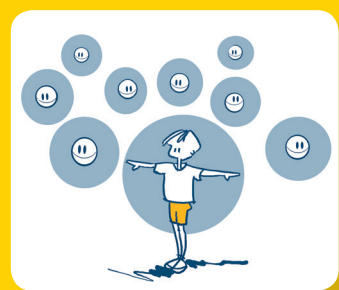


Démos rapides

Certaines activités, comme les tracés de course ou encore les pompes à la page suivante sont plus faciles à comprendre lorsque l'on voit une démonstration.

Bulles protectrices

Les participants s'imaginent à l'intérieur d'une bulle juste un peu plus grande que leur portée maximale. Le but est de s'assurer que leur propre bulle ne touche jamais celle des autres.



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 18 2013-08-29 3:59 PM

On continue...

1 Course sécuritaire

Circulation fluide



Activité

- Les participants courent très lentement dans toutes les directions à l'intérieur de l'aire de jeu
- Dites "ARRÊTEZ" – utilisez souvent le signal
- Les bulles ne doivent pas se heurter

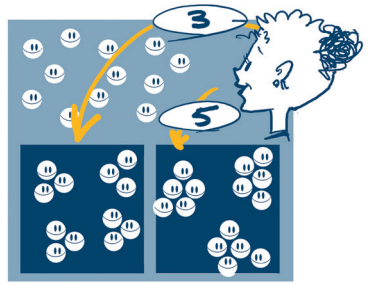
Trajets tracés



Les participants courent lentement en dessinant avec leurs pas :

- Des grands carrés
- Des petits cercles, qui deviennent des grands cercles
- Une grande figure 8

Le numéro gagnant!



- Dites un numéro
- Les participants forment rapidement des groupes selon le numéro appelé
- L'instructeur peut joindre un groupe s'il manque des joueurs

Deux à la queue leu leu



- Formez un tandem comme sur l'image ci-dessus
- Les participants marchent, puis courent lentement en tandem
- Le niveau d'intensité augmentera - dites "ARRÊTEZ" pour rappeler que cela reste une activité de course sécuritaire

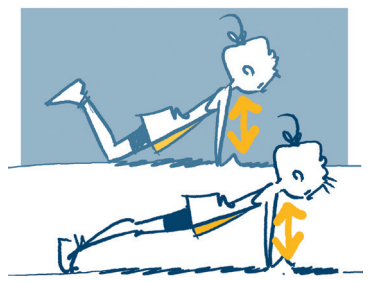
2 Chute contrôllée

Chute à partir des genoux



Activité

- Les participants courent dans toutes les directions – dites "ARRÊTEZ"
- Chacun trouve un espace libre, loin des autres participants



- Les participants exécutent 5 pompes sur les genoux
- Puis 5 pompes sur les orteils (ou 5 sur les genoux)



- De la position à genoux, les participants se laissent tomber sur les mains, et s'abaissent lentement pour terminer allongés sur le ventre – plusieurs fois

Question

Pourquoi doit-on s'abaisser lentement à la position allongée sur le ventre?

RÉPONSE

Pour "absorber" la réception.

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 19 2013-08-29 3:59 PM

Un p'tit extra...

D'autres jeux

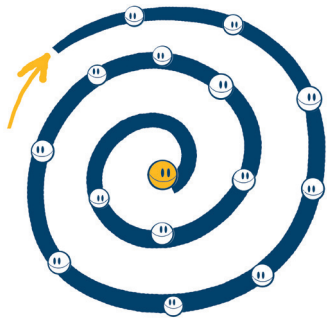
Voici quelques activités pour aider le participant à devenir encore plus conscient de son environnement et de la position des autres qui l'entourent.

1 Le labyrinthe



Activité

- Les participants forment une file derrière vous

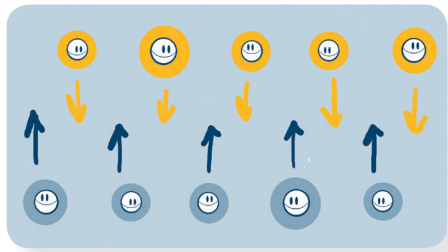


- Marchez rapidement en dessinant un grand cercle
- Lors du deuxième tour, réduisez le diamètre du cercle



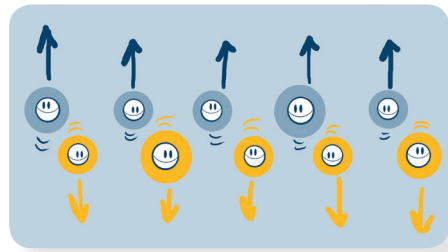
- Lorsque vous avez réduit de moitié le diamètre du cercle original, faites demi-tour et sortez en marchant entre les files de participants
- En sortant du labyrinthe, continuez à dessiner un grand cercle en courant très lentement
- Répétez dans la direction opposée

2 La traversée



Activité

- Regroupez les participants en paires
- Alignez les paires face à face



- Chaque groupe avance vers l'autre groupe
- Les participants doivent traverser de l'autre côté sans se toucher

RÉPÉTEZ L'ACTIVITÉ

- Les participants démontrent qu'ils peuvent :
- Toujours passer à la droite de leur partenaire
- Marcher plus vite à chaque essai
- Courir lentement lors de la traversée
- Faire un départ en vague à partir d'une extrémité
- Faire la traversée en sautant à 2 pieds
- Un groupe lève les bras, l'autre groupe passe sous les bras

N'oubliez pas, "Les bulles ne doivent pas se toucher!"

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 20 2013-08-29 3:59 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 21 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 22 2013-08-29 3:59 PM

Leçon 2 – Courir | Tomber en toute sécurité



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Un tapis de gymnastique par paire

cette leçon

Cette leçon introduira la course sécuritaire et la chute contrôlée – deux éléments fondamentaux pour tout programme d'activité physique.

sécurité

Introduisez les bases de la course sécuritaire et de la chute contrôlée.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

- La course sécuritaire et la chute contrôlée doivent être entraînées régulièrement.
- En tant que leader, vous aurez besoin d'un signal d'ARRÊT bien rôdé.
- Les participants doivent être capables de transformer une CHUTE en une RÉCEPTION contrôlée.

soyons actifs

Lors de cette leçon, les participants auront la chance de bouger. Certaines des activités sont très dynamiques. Voici quelques conseils au sujet des jeux très actifs/intenses :

- C'est beaucoup plus amusant de faire plusieurs activités dynamiques de courte durée que de faire une ou deux activités de longue durée.
- Arrêtez les jeux avant qu'ils ne deviennent ennuyants.
- Lors des journées chaudes, encouragez les participants à boire plus.

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 23 2013-08-29 3:59 PM

On y va!

1 Un pas par-ci, un pas par-là







Activité

RÉVISION…

Les participants marchent puis courent dans toutes les directions - changez la direction toutes les 5 secondes

ARRÊTEZ les participants plusieurs fois pour mettre l'emphase sur le signal d'ARRÊT

Variez les déplacements :

- Sautillés
- Les genoux hauts / longues enjambées
- Sauts à 2 pieds

Répétez les exercices ci-dessus en augmentant progressivement la vitesse

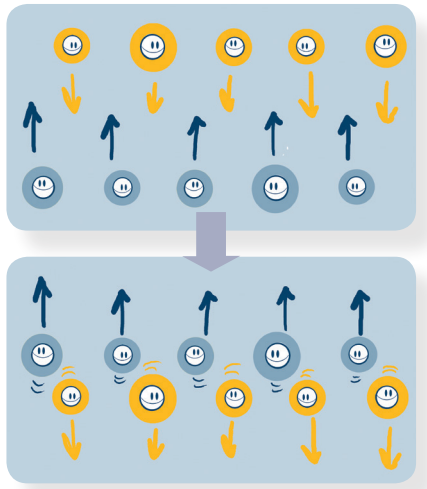
ARRÊTEZ le jeu et rappelez régulièrement aux participants qu'ils doivent garder la tête levée

DITES :

- "Soyez attentifs aux autres"
- "Prenez garde lorsque vous croisez d'autres joueurs"

2 Le labyrinthe / La traversée





Activité

- Les joueurs courent lentement derrière vous et vous dessinez une spirale – vers l'intérieur, puis vers l'extérieur
- Répétez dans le sens inverse (sens horaire, antihoraire)

Formez des paires

- Les participants courent (20 à 30 secondes) dans plusieurs directions
- DITES : "2 par 2" pour séparer la classe en 2 lignes
- Au signal, les participants traversent de l'autre côté
- DITES : "Vos bulles ne doivent pas se toucher!"

VARIANTES

Marche, marche de côté, sauts à 2 pieds, marche avant puis marche arrière, course, sautillés

Astuces pédagogiques

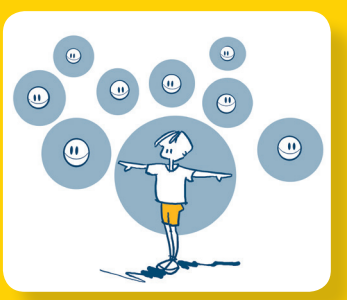
Choisissez un signal d'ARRÊT et utilisez-le tout le temps. Par exemple, tout le monde doit s'arrêter lorsque vous levez la main.

D'autres signaux d'ARRÊT : frapper dans les mains, siffler, un autre son distinctif, arrêter la musique.



Bulles protectrices

Les participants s'imaginent à l'intérieur d'une bulle juste un peu plus grande que leur portée maximale. Le but est de s'assurer que leur propre bulle ne touche jamais celle des autres.



Éducatifs progressifs

En général, les participants devraient maîtriser une activité avant de passer à l'activité suivante.

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 24 2013-08-29 3:59 PM

On continue...

1 Rouleaux

Rouleaux



Activité

- Deux rouleaux vers la droite, à partir de la position sur le ventre et retour sur le ventre
- Répétez vers la gauche
- Gardez le corps rigide en tout temps

Rouleaux de l'appui 4 pattes



- Placez-vous en appui sur les mains et les genoux (4 pattes), puis allongez-vous et faites 2 rouleaux vers la droite
- Répétez vers la gauche
- Revenez jusqu'au bord du tapis en sautant sur 1 pied

Rouleaux à l'appui 4 pattes



- Débutez sur le ventre, roulez 2 fois vers la droite et terminez en appui 4 pattes
- Répétez vers la gauche
- Revenez jusqu'au bord du tapis en sautant sur 1 pied

4 pattes – Rouleaux – 4 pattes



- Placez-vous en appui 4 pattes, faites 2 rouleaux vers la droite et terminez en appui 4 pattes
- Répétez vers la gauche

2 Chute contrôlée

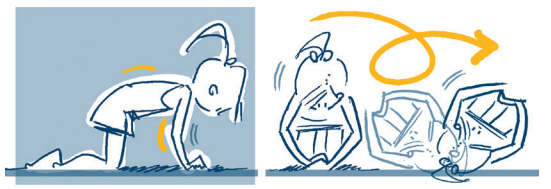
Chute sur les mains - Rouleau



Activité

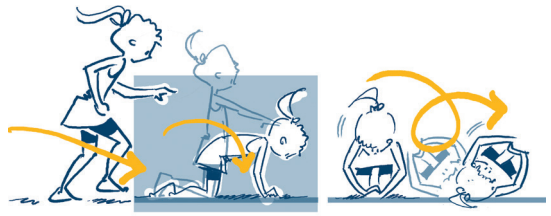
- Départ à genoux, de côté sur le bord du tapis, chute sur les mains puis rouleau vers la droite sur le tapis
- Répétez en roulant vers la gauche

Le baril



- Débutez en appui 4 pattes, les bras arrondis et les mains tournées vers l'intérieur
- Roulez sur le tapis en gardant les bras en forme d'un "baril"
- Répétez plusieurs fois à droite/gauche

Course – Arrêt – 4 pattes - Baril



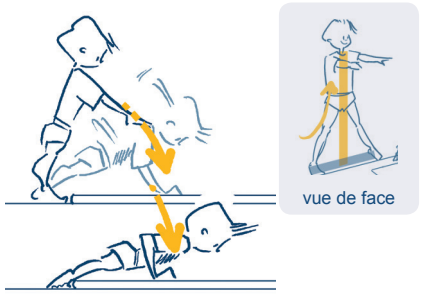
- Courez jusqu'à bord du tapis, descendez prudemment à l'appui 4 pattes et roulez comme un baril sur le tapis
- Répétez dans le sens inverse

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 25 2013-08-29 3:59 PM

Un p'tit extra...

1 Tomber vers l'avant

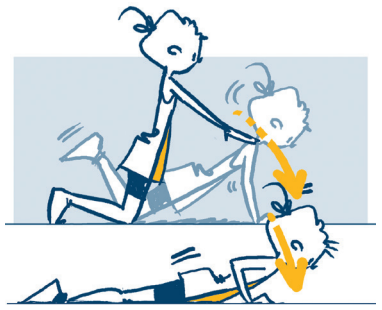


Activité

- Debout, les jambes écartées et les orteils sur le bord du tapis
- Tombez vers l'avant et faites plusieurs pompes
- Regardez le dessin suivant pour une alternative plus facile

D'autres chutes contrôlées

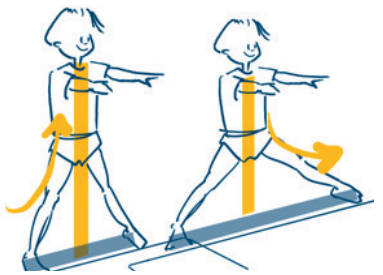
Voici quelques activités qui ont comme but d'augmenter la confiance vis-à-vis les chutes et de sensibiliser les participants à la position des autres participants.



Variante...

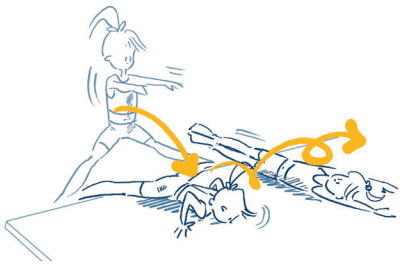
- À partir de la position à genoux...
- Faites cette variante si l'activité précédente est trop difficile
- Faites de moins en moins de bruit

Rapprochez les jambes un peu



- Répétez en réduisant l'écart entre les jambes
- Absorbez l'impact avec les mains (doigts, paumes) puis en pliant lentement les coudes

Chute vers l'avant + Rouleau



- Combinez une réception sur les mains de la position debout jambes écartées avec des rouleaux
- Répétez plusieurs fois de chaque côté

2 Camion et remorque

2 par 2



Activité

- Les participants courent librement
- DITES "2" et le groupe doit former des paires
- L'un des partenaires se place derrière l'autre, et ils courent ensuite en paires

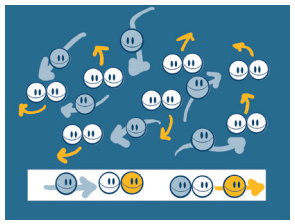
Pratiquez "ARRÊTER" au signal



- Utilisez souvent le signal d'ARRÊT
- Rappelez à vos participants de ne pas "crever" leurs bulles
- Changez le rôle des partenaires



Échange de camion/remorque



- Répétez l'activité avec 6 participants qui courent librement
- Les 6 participants essaient de s'accrocher à une des remorques
- Lorsque l'un d'entre eux réussit, le joueur à l'avant (le camion) est libéré pour devenir un des 6 chasseurs

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 26 2013-08-29 3:59 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 27 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 28 2013-08-29 3:59 PM

Leçon 3 – Sécurité: Courir | Tomber en toute sécurité (2eme partie)



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Un tapis de gymnastique par paire

cette leçon

OBJECTIFS : Course SÉCURITAIRE dans un espace restreint et chute CONTRÔLÉE.

Cette leçon débutera avec les activités de course réalisées lors de la dernière leçon.

Rappelez-vous que l'objectif de ces activités est de sensibiliser les participants à la présence des autres participants qui courent eux aussi dans le même espace restreint.

sécurité

Attention aux autres!

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

- Les participants joueront des jeux de poursuite pour la première fois. Il est donc important de restreindre la vitesse de course (débutez en marchant, puis en courant lentement) pendant que les participants développent l'habilité à courir sans danger dans un espace restreint.
- ARRÊTEZ régulièrement les participants pour leur rappeler de garder la tête levée et d'anticiper le parcours des autres participants.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 29 2013-08-29 3:59 PM

On y va!

1 Course sécuritaire







Révision de la leçon précédente

Activité

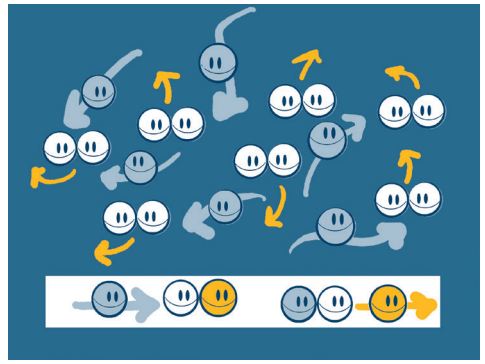
- Révisez la marche, puis la course lente dans toutes les directions
- ARRÊTEZ le groupe plusieurs fois pour mettre l'emphase sur le signal d'ARRÊT
- Après chaque ARRÊT, modifiez le type de déplacement : sauts, marche, marche d'un pas lourd comme un éléphant, levez les pattes comme un héron

Accélérez la cadence!

- Répétez l'exercice ci-dessus en augmentant progressivement la vitesse de course
- ARRÊTEZ les joueurs régulièrement et rappelez-leur de garder la tête levée et d'anticiper le parcours des autres

2 Camion et remorque





Activité

- **Paires** : pendant que les participants courent dans toutes les directions, dites "2" pour qu'ils forment des paires
- **Camion et remorque** : les participants se déplacent lentement lorsqu'ils sont accrochés à un partenaire
- Augmentez progressivement la vitesse

VARIANTE

- Six participants libres essaient de s'accrocher à une paire
- Lorsqu'un participant y arrive, le joueur qui est à l'avant se libère et devient l'un des 6 chasseurs

ARRÊTEZ les joueurs régulièrement et rappelez-leur de garder la tête levée et d'anticiper le parcours des autres

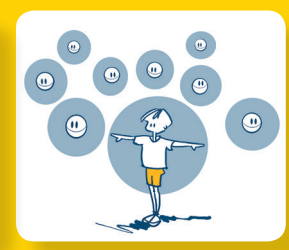
Astuces pédagogiques

Insistez sur :

- Le signal d'ARRÊT
- La course sécuritaire
- S'éloigner de la bulle des autres

D'autres signaux d'ARRÊT : frapper dans les mains, siffler, un autre son distinctif, arrêter la musique





Courir vite... mais à quelle vitesse?

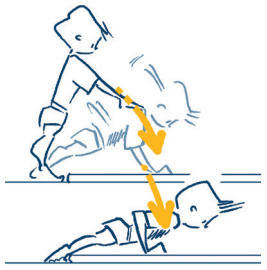
- Une course plus rapide augmente le niveau d'intensité de l'activité mais augmente aussi le niveau de risque
- Faites preuve de discernement
- Utilisez les sauts à 2 pieds, les sautillés, les longues enjambées, et le galop pour ralentir les participants tout en maintenant le niveau d'intensité

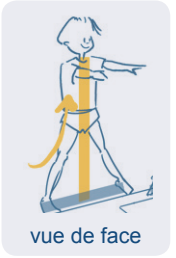
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 30 2013-08-29 3:59 PM

On continue...

1 Révision de la chute sécuritaire

Atterrir sur les mains



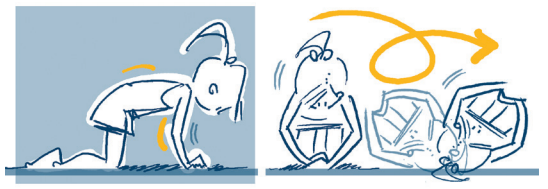


vue de face

Activité

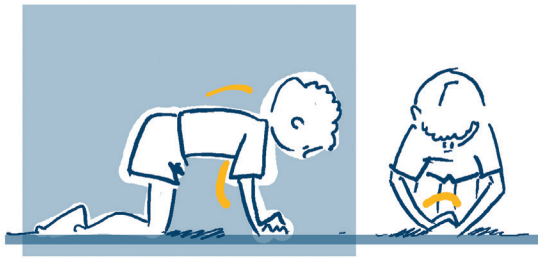
- Orteils collées au bord du tapis
- Répétez plusieurs fois en réduisant progressivement l'écart de jambes

Rouler comme un baril



- Travaillez à améliorer la position des mains pour un meilleur appui
- Placez une main ouverte par-dessus l'autre main ouverte

Main dans la main



Révisez la roulade de côté en forme de "baril" :

- Bras et dos arrondis
- Répétez plusieurs fois dans les 2 sens

2 Chute vers l'arrière

Position de départ



Activité

- Vérifiez que les doigts pointent TOUJOURS vers l'avant
- Assurez-vous que tous les participants le FONT CORRECTEMENT

À éviter!



Démonstration par l'instructeur

- Montrez qu'il est difficile de plier le coude quand les doigts pointent vers l'arrière
- ÉVITEZ CETTE POSITION!

Rock n' roll



- Commencez couché sur le dos en petite boule
- Balancez 10X vers l'avant et l'arrière
- Maintenez le menton sur la poitrine

Roulez jusqu'à la position accroupie



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 31 2013-08-29 3:59 PM

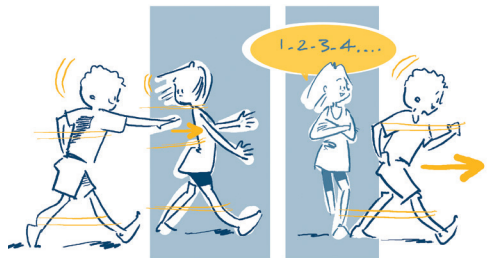
Un p'tit extra...

D'autres jeux

Voici quelques activités pour aider le participant à devenir plus conscient de son environnement et de la position des autres participants qui l'entourent. Les autres jeux permettent de consolider la chute contrôlée.

1 Poursuites

À la poursuite de l'évadé

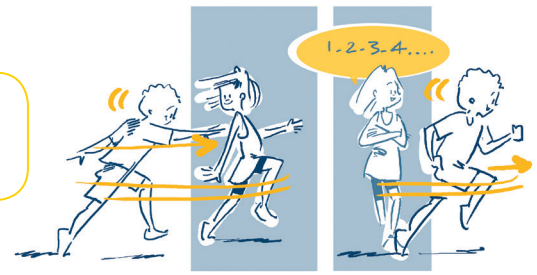


Activité

- Course libre, puis dites "2" – les participants forment des paires (l'un est policier, l'autre est l'évadé – le policier touche l'épaule de l'évadé pour le capturer)
- L'évadé qui a été touché compte jusqu'à 10 puis les rôles sont inversés
- Débutez avec de la marche rapide, puis des sautillés, puis des sauts à 2 pieds

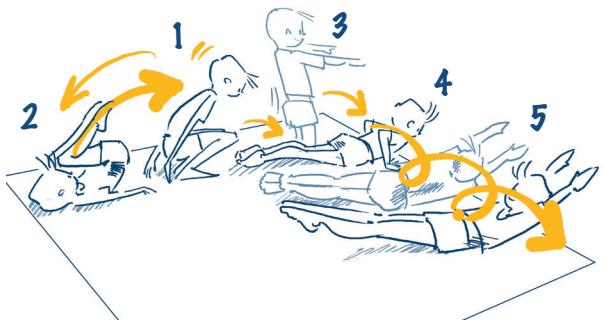
À la poursuite de l'évadé au ralenti

Répétez en courant lentement



- ARRÊTEZ souvent les participants pour leur rappeler de garder la tête levée et d'anticiper le parcours des autres
- Après chaque ARRÊT, modifiez le jeu (variantes : les jouers sont immunisés s'ils se déplacent de côté, ils doivent faire 10 sauts après avoir été capturés, etc.)

2 Combinaisons de chutes contrôlées



Activité

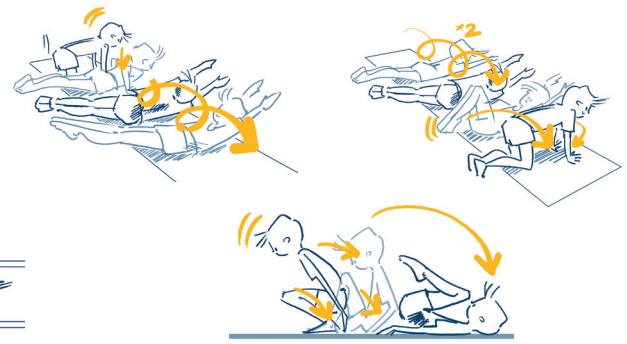
Exécutez la séquence (individuellement ou 2 par 2) :

- Atterrissez vers l'arrière sur les mains à partir d'une position accroupie, puis…
- Tombez sur les mains vers l'avant (les jambes peuvent être écartées)…
- Terminez avec une roulade de côté à partir de l'appui 4 pattes

Créez votre séquence - individuellement ou 2 par 2

- Créez une série de 6 réceptions (vers la gauche, vers la droite, vers l'arrière, vers l'avant)

Voici quelques éléments de base



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 32 2013-08-29 3:59 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

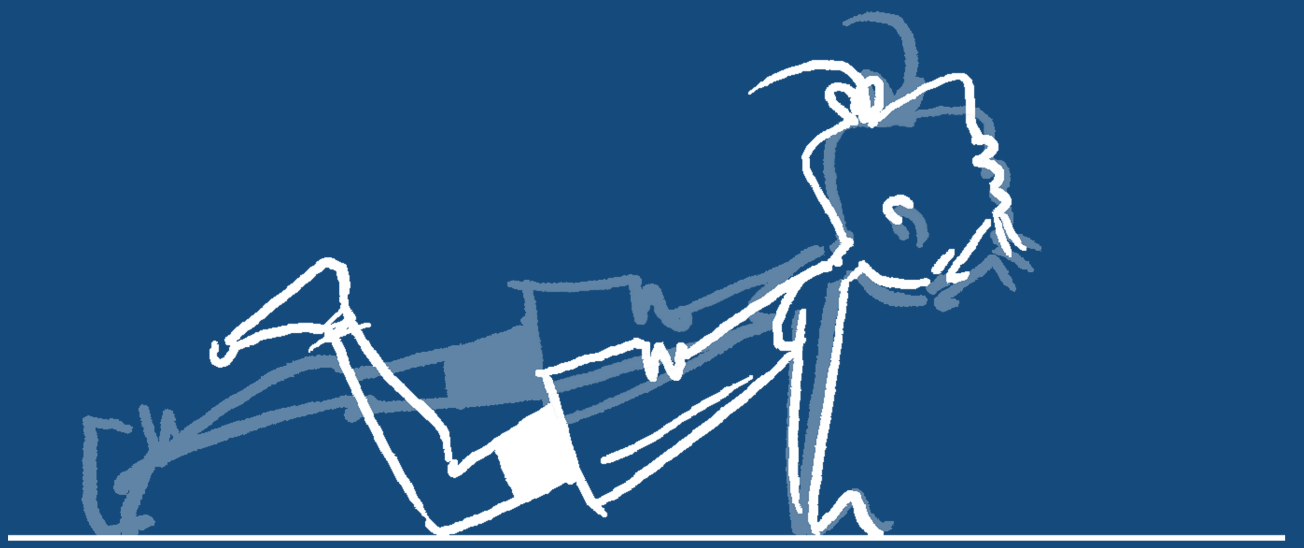
un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 33 2013-08-29 3:59 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 34 2013-08-29 3:59 PM

Leçon 4 – Corps équilibrés | Stabilité et contrôle du corps



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

- Un tapis de gymnastique par paire
- Foulards, chapeaux ou mitaines, utilisés pour désigner les chasseurs

cette leçon

Le but de cette leçon est d'explorer différentes positions en appui pour développer la force, la stabilité et le contrôle du corps.

sécurité

Continuez à enseigner aux participants la course sécuritaire dans un espace restreint.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

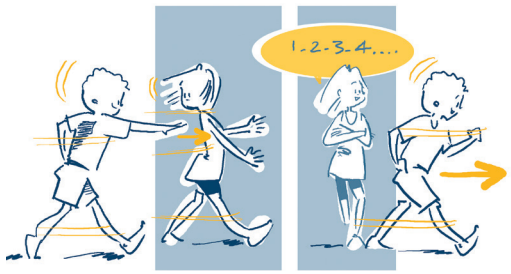
- Observez le niveau de fatigue des participants, certains pourraient se fatiguer durant ces activités.
- Chaque participant doit relever un défi à son niveau.
- Rappelez-vous qu'une leçon sécuritaire fait vivre une expérience positive.
- Soyez particulièrement prudents lors des activités avec un partenaire.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 35 2013-08-29 3:59 PM

On y va!

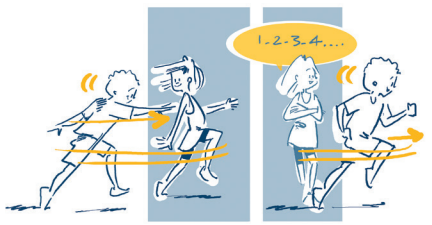
1 À la poursuite de l'évadé



Activité

- Course libre, puis dites "2" – les participants forment des paires (l'un est policier, l'autre est l'évadé – le policier touche l'épaule de l'évadé pour le capturer)
- L'évadé qui a été touché compte jusqu'à 10 puis les rôles sont inversés
- Débutez avec de la marche rapide, puis des sautillés, puis des sauts à 2 pieds

À la poursuite de l'évadé au ralenti

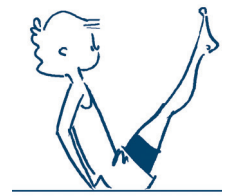


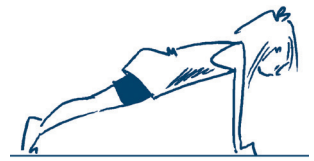
- Répétez en courant lentement

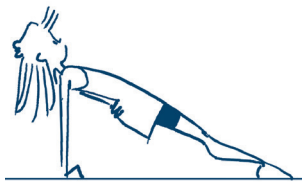
ARRÊTEZ souvent les participants pour leur rappeler de garder la tête levée et d'anticiper le parcours des autres

2 Tague gelée











Activité

- Course lente dans l'aire de jeu
- Pratiquez "ARRÊTER"
- Désignez 4 à 5 chasseurs (avec des dossards, des foulards, en levant la main, etc.)
- Lorsqu'un chasseur touche quelqu'un, cette personne est "gelée" (pour 10 secondes) et doit tenir une position stationnaire (appui facial ou dorsal, départ de sprint, ou assis en V)

Variez la façon de libérer un participant

Astuces pédagogiques

Désignez les chasseurs en utilisant des :

- Mitaines
- Foulards
- Chapeaux

Les chasseurs devraient seulement toucher l'épaule de leur proie.



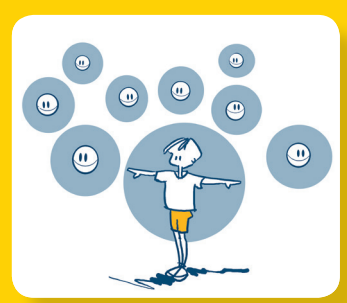




Désignez les chasseurs en utilisant...

Bulles protectrices

Les participants s'imaginent à l'intérieur d'une bulle juste un peu plus grande que leur portée maximale. Le but est de s'assurer que leur propre bulle ne touche jamais celle des autres.



un corps pour bouger!

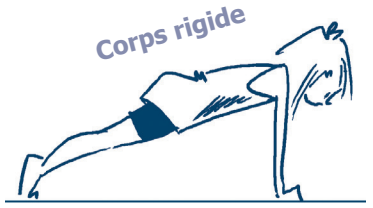
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 36 2013-08-29 3:59 PM

On continue...

1 Contrôle du corps

Apprendre comment aligner et contrôler les segments du corps.

Appui facial



Activité

- Les joueurs se trouvent sur des tapis dispersés dans l'aire de jeu
- Tenez l'appui facial un maximum de 30 secondes
- Tout le monde compte à voix haute!

Question

Pourquoi est-ce qu'un pont en acier demeure rigide et ne s'effondre pas?

RÉPONSE

Toutes les parties travaillent ensemble pour répartir la charge



Astuce

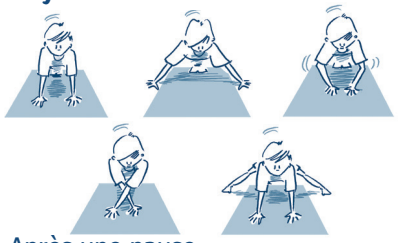
Appui facial sur les genoux



- Permettez aux participants de s'appuyer sur leurs genoux lorsqu'ils ne peuvent plus se tenir en appui sur les orteils

2 Variantes

Combien de positions de bras/jambes?



- Après une pause...
- Les participants se placent en appui facial
- Ils modifient 5X leur position de bras ou de jambes

3 Contrôle du corps – Appui dorsal

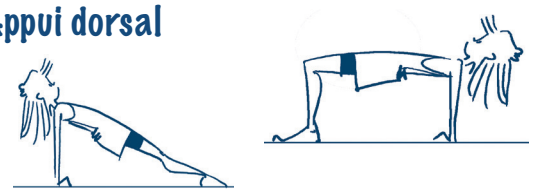
2 par 2



Activité

- Les participants courent dans l'aire de jeu
- Jouez "Le numéro gagnant!" pour former des groupes – appelez différents numéros... terminez avec le "2" pour qu'ils se placent en paires

Appui dorsal



- Répétez les activités précédentes, mais en position d'appui dorsal
- Rappelez aux participants de garder leur corps rigide

Jeu du copieur en appui dorsal



- Un des partenaires exécute 2 positions en appui dorsal
- L'autre partenaire reproduit les figures et en ajoute 2 autres
- Le premier partenaire ajoute 2 autres figures, etc.

4 Séquence

- Chacun prépare une série de 3 appuis faciaux et 3 appuis dorsaux
- Après avoir pratiqué sa séquence, chacun la présente à son partenaire

facial



dorsal



un corps pour bouger!

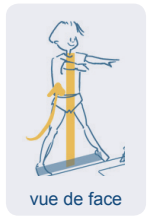
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 37 2013-08-29 4:00 PM

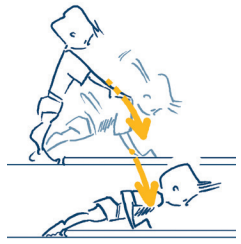
Un p'tit extra...

1 Combinaisons d'appuis faciaux

Ces activités combinent les appuis et les réceptions pour faire appel aux habiletés physiques et à la capacité de réflexion.

Combo réceptions + Appuis



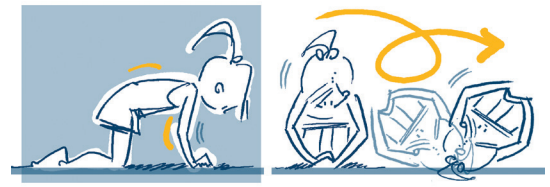


Activité

- Combinez une réception sur les mains et un appui facial
- Répétez 5X en exécutant un appui facial différent chaque fois en variant la position des mains ou des jambes

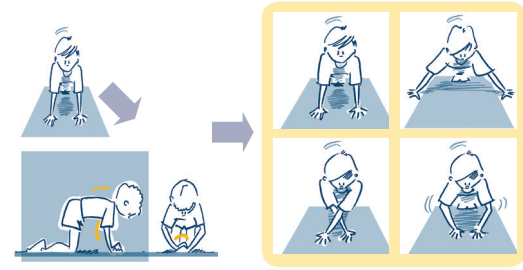
RÉVISION

"comme un baril"



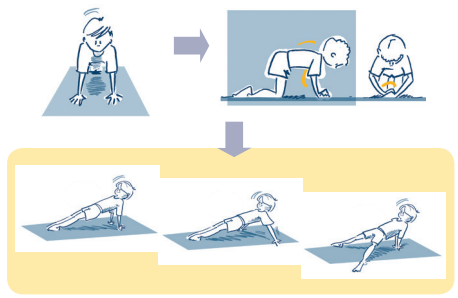
- Roulez de côté sur le tapis
- Gardez les bras et le dos arrondis
- Répétez 3X de chaque côté

Combo roulade "baril" + Appui facial



- Combinez la roulade "baril" avec différents appuis faciaux
- Débutez et terminez chaque roulade avec un appui facial différent
- Réalisez 5 combinaisons différentes

2 D'autres combinaisons



Activité

- Débutez en appui facial, puis roulez de côté 1 ½ fois pour terminer en appui dorsal
- Chaque fois, exécutez un appui dorsal différent
- Réalisez 5 combinaisons différentes

3 Télésiège

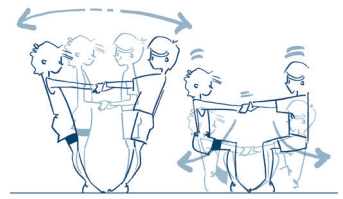


Astuce

Saisir les poignets
Augmentez la confiance du participant en placant des tapis ou un banc pour s'asseoir

- Formez des paires : course libre et dites "2"
- Trouvez un pan de mur libre
- Saisissez les poignets du partenaire
- Avec les orteils qui touchent, 'B' aide 'A' à faire la chaise puis il descend aussi

Télésiège – sans mur!



- Loin du mur, saisissez les poignets de votre partenaire
- Avancez les pieds jusqu'à ce que vos orteils se touchent
- Inclinez-vous lentement vers l'arrière en gardant les bras et les jambes tendus… répétez plusieurs fois pour trouver le bon équilibre
- Lorsque vous êtes en équilibre, pliez les genoux jusqu'à la chaise, maintenez et comptez jusqu'à 5, puis relevez-vous
- Essayez à nouveau – assoyez-vous lentement, puis relevez-vous

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 38 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 39 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 40 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 5 – Corps équilibrés | Stabilité des appuis et des équilibres



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Un tapis de gymnastique par paire, ou dans l'herbe

Disposez les tapis de façon à avoir un espace libre pour courir

cette leçon

Le but de cette leçon est de développer la force, la stabilité et le contrôle du corps.

sécurité

- Consolidez la course sécuritaire et les réceptions contrôlées.
- Introduisez la façon de s'appuyer sans danger sur un partenaire.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

- COURSE : gardez un œil sur votre objectif ET sur les autres jouers.
- Les réceptions contribuent au développement physique ET sont la clé d'une participation en toute sécurité.
- EN APPUI sur un PARTENAIRE : introduisez la "liste de contrôle pour la sécurité" en 3 parties (l'entrée, l'appui, la sortie).
- Pour assurer la sécurité, les exercices en paires exigent une bonne communication entre les deux partenaires.

On y va!

1 Course sécuritaire





Activité

- Révisez la marche sécuritaire, puis la course lente dans toutes les directions
- Testez plusieurs fois votre signal d'ARRÊT

2 Tague gelée





Jeu 1

- Trois chasseurs poursuivent les autres
- Lorsqu'un joueur est capturé, il est "gelé" dans une position d'appui spécifique, jusqu'à ce que tous soient capturés

Jeu 2

- Six chasseurs essaient de capturer les autres
- Lorsqu'un joueur libre touche un joueur "gelé", ce dernier est libéré

3 Marches d'animaux

Marche du singe





Marche du crabe



Le singe devient un crabe



Activité

- Les participants se placent en position de départ de sprint
  - Au signal, chacun se promène à 4 pattes (singe) – la tête LEVÉE
  - Dites "ARRÉTEZ" – utilisez souvent le signal
  - Répétez en appui dorsal (crabe)
  - Au signal, passez de la position du crabe au singe
  - Tracez des formes en vous déplaçant (carrés, triangles, figure 8)



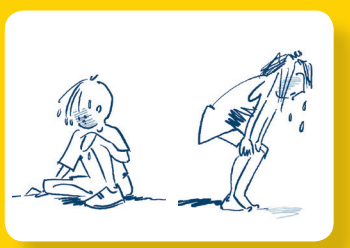
Débutez lentement et accélérez progressivement

Astuces pédagogiques

Bienfaits

Ces activités développent à la fois la force et l'endurance.

- Exécuter des marches d'animaux comme le singe et le crabe est plus exigeant que la course et peut être fatigant.
- Alternez et faites travailler différentes parties du corps lors des appuis et des équilibres.



Observez les participants

- Vérifiez le niveau de fatigue des participants – accordez une pause ou diminuez l'intensité au besoin.
- Demandez si quelqu'un a les poignets endoloris; si oui, accordez une pause ou diminuez l'intensité.



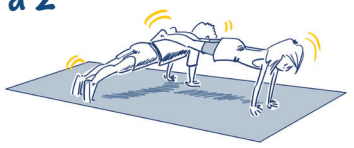
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 42 2013-08-29 4:00 PM

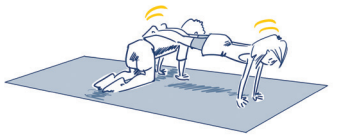
On continue...

1 Entre deux amis

Utilisez des tapis de gymnastique ou dans l'herbe - demeurez stable et rigide.

Appui facial à 2





Activité

Essayez différents appuis

- Essayez différentes combinaisons d'appuis faciaux en paires
- Variez la position des bras (larges, pliés) sans sortir de la structure – le participant qui bouge doit signaler clairement son intention AVANT de bouger



Travaillez en toute sécurité

- Le partenaire sur le dessus doit toujours mettre son poids au-dessus des appuis de celui d'en-dessous
- Le partenaire sur le dessus ne doit jamais s'appuyer sur le milieu du dos de celui d'en-dessous



Qui peut tenir le plus longtemps en équilibre?

Essayez différents appuis

- Tenez-vous en équilibre sur un pied comme la cigogne (essayez les yeux fermés)
- Tenez-vous en équilibre pince-nez plus longtemps que votre partenaire
- Tenez-vous en équilibre sur vos fesses en tenant vos orteils





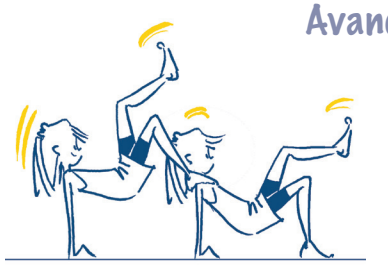


2 Toujours entre deux amis

Appuis dorsaux à 2

Avancé





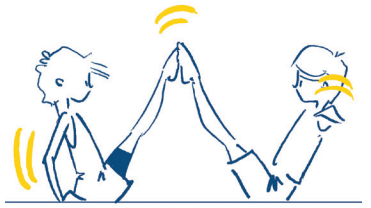
Activité

Essayez différents appuis

- Essayez différentes combinaisons d'appuis dorsaux à 2
- Variez la position des bras (larges, pliés) sans sortir de la structure – le participant qui bouge doit signaler clairement son intention AVANT de bouger
- Choisissez plusieurs combinaisons que tous doivent essayer

Assis en V à 2

Avancé





Essayez différents équilibres assis en V

- Essayez différentes combinaisons d'équilibres assis en V
- Variez la position des bras (larges, pliés) sans sortir de la structure – le participant qui bouge doit signaler clairement son intention AVANT de bouger
- Choisissez plusieurs combinaisons que tous doivent essayer

un corps pour bouger!

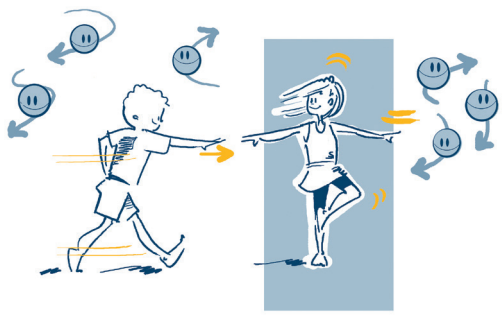
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 43 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

D'autres jeux

Les jeux de tague ci-dessous permettront aux participants de se reposer après les activités précédentes en appui. Rappelez-vous d'augmenter progressivement la vitesse et insistez sur la course sécuritaire. Définissez toujours l'aire de jeu.

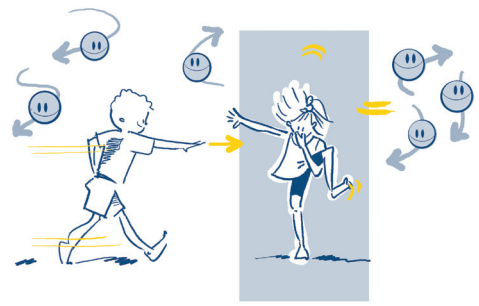
1 Tague cigogne



Activité

- Désignez un chasseur par groupe de 6 participants
- Les participants capturés deviennent des chasseurs
- Pour être immunisés, les joueurs doivent se tenir parfaitement en équilibre sur un pied, l'autre pied placé sur le genou de la jambe d'appui

2 Tague pince-nez

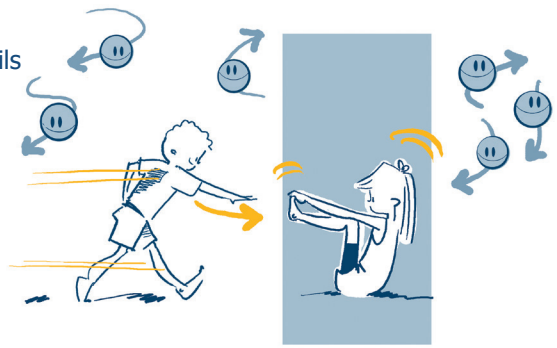


- C'est la tague cigogne avec une petite différence...
- Soulevez la jambe libre, passez le bras dessous et pincez le nez, tout en se tenant sur un pied
- Variez les types de course/saut

3 Tague "tenez vos orteils"

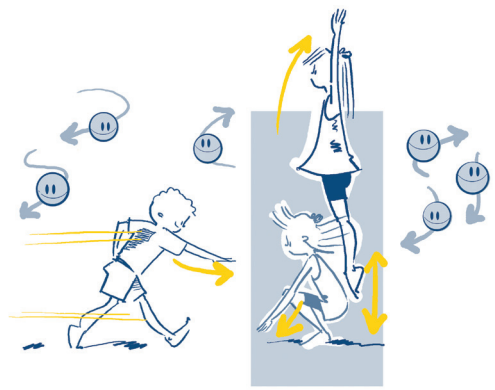
Activité

- Désignez un chasseur par groupe de 6 participants
- Pour être immunisé le joueur doit tenir ses orteils en position assise en V



4 Tague boîte à surprise

- Désignez un chasseur par groupe de 6 participants
- Pour être immunisé, le joueur doit s'accroupir puis exécuter des sauts "surprise" sur place
- Au moment où le joueur cesse de sauter, il doit recommencer à courir



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 44 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

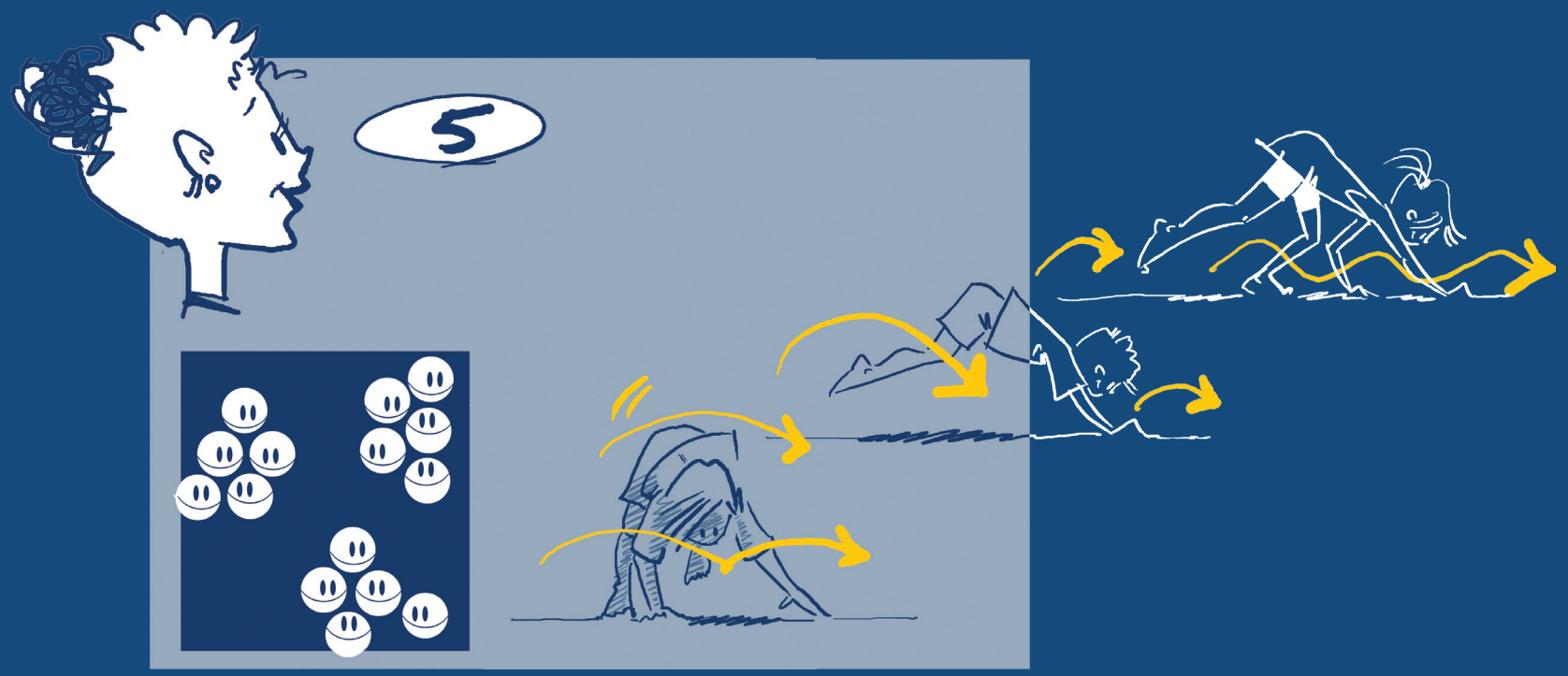
un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 45 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 46 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 6 – D'une position stable vers un déplacement



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Un tapis de gymnastique par paire, ou dans l'herbe

Disposez les tapis de façon à avoir un espace libre pour courir

cette leçon

Cette leçon a pour but de continuer à développer la force et l'équilibre. Les participeront passeront d'une position stable vers un déplacement.

Les activités "d'abaissement" dans cette leçon favorisent le développement de la force et de l'endurance musculaire.

sécurité

Continuez à pratiquer les réceptions CONTRÔLÉES.

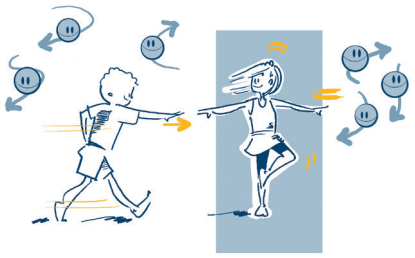
Continuez à pratiquer les déplacements rapides et SÉCURITAIRES dans un espace restreint.

- Les participants doivent lever la tête lorsqu'ils pratiquent des marches d'animaux à 4 pattes.
- Débutez les jeux de poursuite avec une course lente.
- Courez sur la pointe des pieds pour ralentir le jeu.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 47 2013-08-29 4:00 PM

On y va!

1 Tague cigogne

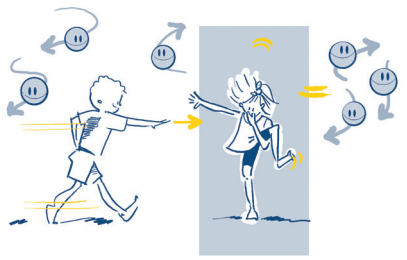


Activité

Révisez la tague cigogne

- Désignez un chasseur par groupe de 6 participants
- Les participants sont immunisés s'ils se tiennent en équilibre sur 1 pied avec l'autre pied sur le genou de la jambe d'appui
- Les joueurs doivent recommencer à courir s'ils perdent l'équilibre
- Les joueurs capturés deviennent des chasseurs

2 Tague pince-nez

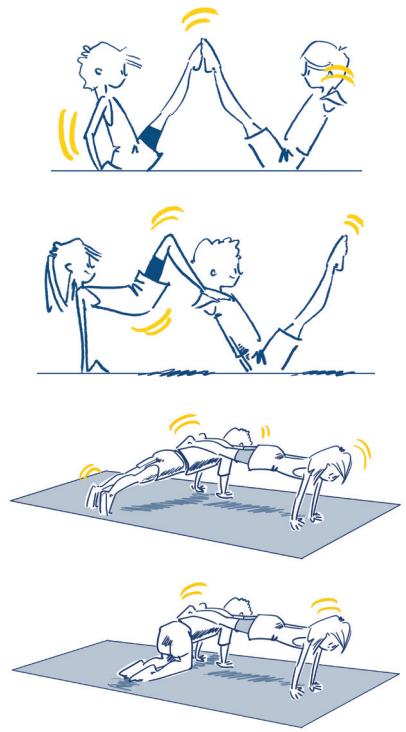


Révisez la tague pince-nez

- C'est la tague cigogne avec une petite différence…
- Pour être immunisés, les joueurs doivent se tenir sur 1 pied, passer un bras sous l'autre jambe et se pincer le nez

3 Positions d'appui

Sur des tapis ou sur l'herbe



Activité

Révisez les positions d'appui

- Révisez les positions d'appui de base (5 variantes)
- Rappelez aux joueurs d'être aussi rigide qu'un pont en acier
- Demandez à chaque groupe de pratiquer puis de démontrer leur structure préférée
- Choisissez quelques structures que tous doivent essayer

Créez votre propre structure

Chaque paire doit créer une nouvelle structure

Demandez-leur de quelle façon ils pourraient augmenter légèrement le niveau de difficulté (ex. lever une jambe, plier les bras)

Rappelez aux participants d'être stables et rigides

Astuces pédagogiques

Pour la plupart des leçons, alternez entre des activités pour le haut et le bas du corps.

Augmenter légèrement le niveau de difficulté

En augmentant légèrement le niveau de difficulté, les participants sont encouragés à travailler plus fort et améliorent ainsi leur forme physique.

Répondre aux besoins individuels

Déplacez-vous régulièrement parmi les participants et ajustez les défis en fonction des capacités individuelles.

Transitions rapides

Faites des transitions rapides entre les activités en jouant "Le numéro gagnant!" (Leçon 1). Les joueurs courent librement, puis vous dites un numéro qui représente le nombre de joueurs par groupe.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 48 2013-08-29 4:00 PM

On continue...

1 La descente de l'ascenseur



Activité

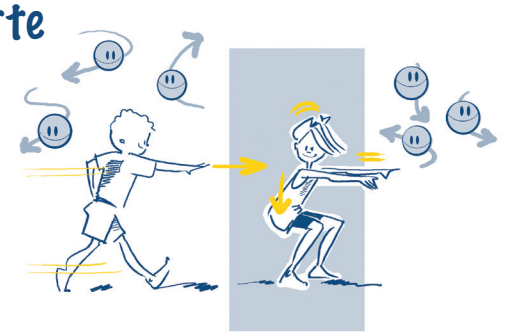
- Les partenaires sont face à face, en appui facial
- L'instructeur compte jusqu'à 5, pendant que les joueurs descendent de 5 "étages" pour terminer sur le ventre (si trop difficile, l'appui peut être fait sur les genoux)
- Répétez plusieurs fois en variant la vitesse du compte
- Les partenaires se regardent et l'un copie l'autre pendant qu'il descend en 5 étapes – échangez les rôles. Répétez en remontant les étages

2 Abaisser le pont-levis



- De la position assise en carpé (jambes tendues), descendez lentement sur le dos en 5 étapes
- Répétez à partir de la position groupée assise
- Les partenaires se regardent et l'un copie l'autre pendant qu'il descend en 5 étapes – échangez les rôles
- Répétez en remontant les étages
- Maintenez une position assise en V, puis descendez lentement sur le dos

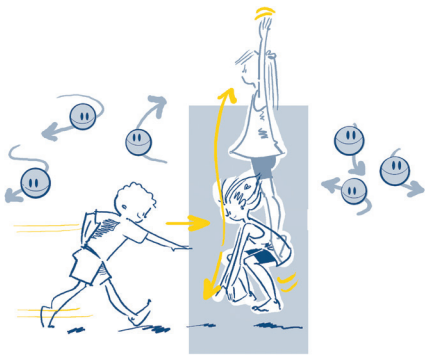
3 Tague motocyclette



Activité

- Désignez un chasseur par groupe de 6 participants
- Les joueurs sont immunisés s'ils sont en position accroupie, les bras allongés devant comme sur le guidon d'une motocyclette, en disant "Vroum Vroum"
- Les joueurs doivent recommencer à courir lorsqu'ils tendent les jambes
- Les joueurs capturés deviennent des chasseurs
- Débutez avec une course lente | Révisez toujours les limites de l'aire de jeu

4 Tague grenouille



- Répétez le jeu au point 3 – mais les joueurs sont immunisés s'ils font des sauts de grenouille
- Les joueurs doivent recommencer à courir lorsqu'ils cessent de sauter
- Les joueurs capturés deviennent des chasseurs
- Débutez avec de la course lente, ou des marches d'animaux, pour contrôler la vitesse

un corps pour bouger!

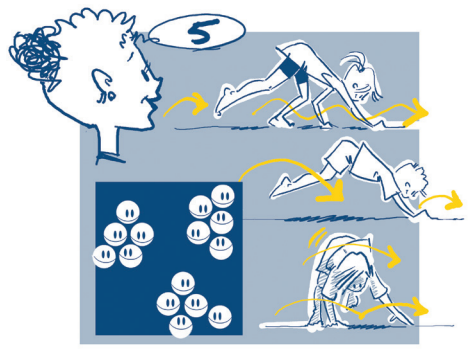
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 49 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

Garder le corps rigide...

Ces activités mettent l'accent sur les déplacements en appui, tout en conservant le corps rigide. Vérifiez le niveau de fatigue des joueurs et modifiez l'activité au besoin.

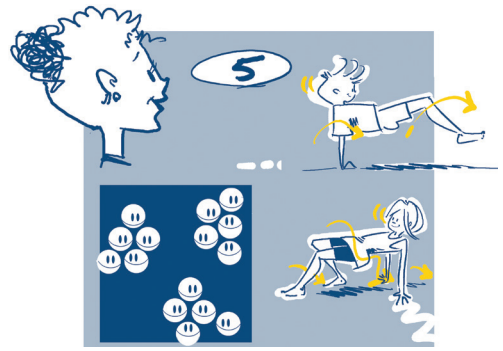
1 Le singe errant



Activité

- Jouez "Le numéro gagnant!" pour diviser la classe en groupes de 5 environ
- Chaque groupe se déplace en même temps dans l'aire de jeu
- Nommez différents déplacements de singe : marcher sur les mains et sur les pieds; marcher sur les mains et sauter sur les pieds; marcher en rond, vers l'arrière...

2 Suivez le guide



Au signal de l'instructeur :

- Le joueur à l'avant se rend à l'arrière
- Le nouveau guide modifie la marche du crabe : marcher sur les mains et les pieds; marcher sur les mains et sauter sur les pieds; marcher en rond, vers l'arrière...

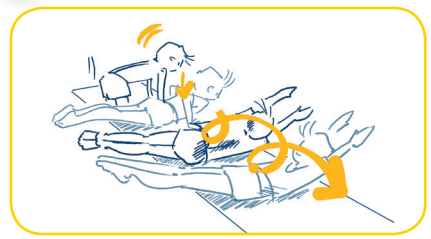
3 Tague singes et crabes

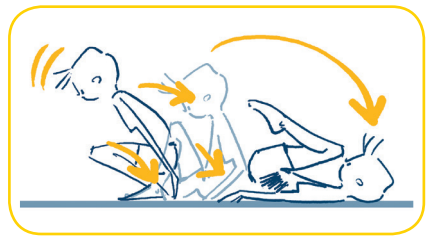


Activité

- Désignez 1 chasseur (singe) par groupe de 6 à 8 joueurs
- Tous les autres sont des crabes
- Lorsqu'un singe touche l'épaule d'un crabe, les rôles s'inversent (le singe devient un crabe, le crabe devient un singe et donc un chasseur)

4 Une fin roulé-boulé





- Les participants seront fatigués – terminez la leçon en pratiquant les roulades apprises lors des activités de réception
- Départ sur les mains et les genoux, roulade à gauche et retour à la position de départ
- Répétez vers la droite
- D'une position accroupie, chutez vers l'arrière sur les mains (doigts pointés vers l'avant) et roulez sur le dos

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 50 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 51 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 52 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 7 — À bout de souffle



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

6 à 10 cônes, 6 à 10 cerceaux

Un tapis de gymnastique par paire

cette leçon

Cette leçon a pour but d'introduire une bonne technique de course et d'améliorer l'endurance cardio-respiratoire.

Continuez à pratiquer les déplacements rapides et SÉCURITAIRES dans un espace restreint.

La course navette sera présentée comme un moyen sécuritaire de courir vite dans un espace restreint.

Continuez à pratiquer les réceptions CONTRÔLÉES.

sécurité

- N'utilisez pas la course vers l'arrière lorsque vous modifiez le déplacement.
- N'utilisez pas les murs pour délimiter l'aire de jeu ou pour changer de direction.
- Le partenaire devrait toujours passer à la DROITE du joueur qui lui fait face lors d'une course navette.

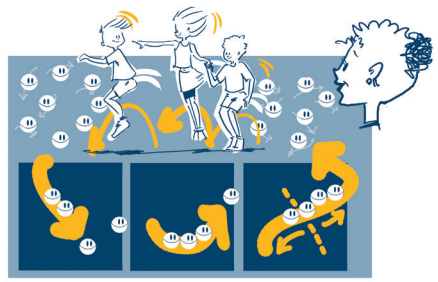
un corps pour bouger!

7

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 53 2013-08-29 4:00 PM

On y va!

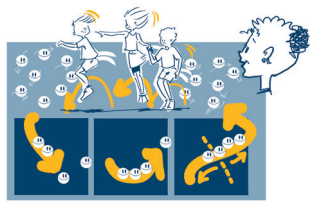
1 Tague enchaînée



Activité

Introduisez la tague enchaînée

- Désignez 2 à 4 chasseurs
- Débutez le jeu avec une marche rapide
- Lorsqu'il est capturé, le joueur prend la main du chasseur (côte à côte) et ils reprennent la poursuite
- Les chasseurs doivent être "enchaînés" pour capturer les autres
- Formez une chaîne de 4 joueurs, puis divisez en 2 paires de chasseurs
- Continuez jusqu'à ce que tous soient capturés



Variante

Répétez avec un nouveau chasseur et différents déplacements (sauts à 2 pieds, galops, etc.)

Rappelez les règles de la course sécuritaire
Pratiquez avant chaque jeu

2 Marche militaire sur place



Activité

- Marchez sur place avec les coudes pliés à 90° et balancez les bras vers l'avant et l'arrière (les mains passent des hanches jusqu'au menton)
- Levez le genou à la hauteur de la hanche avec le pied en dorsiflexion (orteils levés vers le genou)
- Augmentez la vitesse seulement lorsque la technique est bonne
- Faire la STATUE lorsque la musique s'arrête

3 Marche militaire



Activité

- Les joueurs marchent dans toutes les directions (sur une musique si possible)
- Les joueurs doivent balancer leurs bras à la hauteur des épaules et tourner la tête avant de changer de direction
- ARRÊTEZ le groupe pour expliquer que les bras doivent bouger de l'avant vers l'arrière et non vers les côtés
- Redressez le tronc, gardez la tête levée
- Jouez à "Jean dit"

Rappelez aux joueurs de ne pas toucher la bulle des autres

Astuces pédagogiques



- Les chasseurs sont identifiés par un foulard, un dossard, un chapeau, une mitaine, une serviette, en levant un bras, etc.
- Modifiez le nom des jeux ou des activités au besoin, selon l'âge des participants.
- Déplacez-vous régulièrement parmi les participants et ajustez les défis en fonction des capacités individuelles.

Ne touchez pas la bulle des autres!



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 54 2013-08-29 4:00 PM

On continue...

1 Marche navette



Activité

- Divisez la classe en groupes de 4, un groupe fait face à l'autre dans l'aire de jeu
- Un joueur seulement traverse l'aire de jeu et tape dans la main du 1er joueur de l'autre côté, qui traverse à son tour et répète le geste/ou échange un bâton
- Répétez l'exercice en faisant marcher sur place tous les joueurs en attente

2 Navette avec jeux de mains



- Divisez la classe en groupes de 4, un groupe fait face à l'autre dans l'aire de jeu
- Deux joueurs traversent l'aire de jeu en même temps puis marchent en rond lorsqu'ils se rencontrent à mi-chemin

Variantes

- **Répétez** mais au centre les joueurs se tapent dans la main, sur leur genou, puis dans la main ou serrent la main de l'autre
- **Répétez** mais au centre les joueurs se tapent dans la main 3X en alternant les mains, tapent 3X leurs genoux, puis répètent le 1er geste

3 Course navette



Activité

- 4 équipes ou plus se placent en file d'un côté de l'aire de jeu
- Le premier joueur de chaque groupe court 4X la distance de 12 mètres entre 2 cônes et touche le sol quand il change de direction
- En attendant, le prochain joueur court sur place
- Chaque joueur traverse 1X (ils peuvent aussi échanger un bâton)

4 Concours de course navette



- Faites des concours de course navette de la même façon que dans l'activité 3
- N'oubliez pas que le prochain joueur doit courir sur place

Variantes - utilisez des marches d'animaux

- Ralentissez la cadence (et augmentez l'intensité physique) en utilisant les marches d'animaux (crabe, singe, grenouille)
- Raccourcissez la distance de course à 5 ou 6 m
- Transférez d'un cerceau à l'autre un sac à fève placé sur le ventre
- Transportez un sac à fèves sur la tête en marchant

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 55 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

1 Une souris dans la maison 1



Activité

- Désignez 2 à 4 chasseurs. Tous les autres courent librement
- Dispersez uniformément 10+ cerceaux dans l'aire de jeu avec un joueur dans chaque cerceau
- Les joueurs sont immunisés s'ils marchent dans le cerceau. Lorsqu'un joueur qui court est capturé, il échange son rôle avec le chasseur
- Un joueur libre peut toucher un joueur qui se trouve dans un cerceau pour prendre sa place (un seul joueur par cerceau)

2 Une souris dans la maison 2



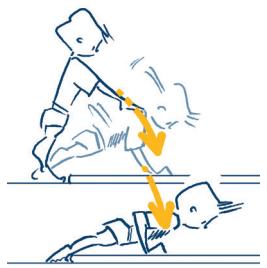
- Répétez le jeu précédent – pour être immunisés les joueurs qui se trouvent dans un cerceau doivent courir sur place avec une bonne technique (balancer les bras et lever le genou)
- Variez le type de déplacement des joueurs "libres"' (sauts à 2 pieds, sautillés, etc.)

Enfin, c'est le temps de reprend son souffle – on révise les réceptions

3 Combo réception + appui

Sur l'herbe ou sur des tapis





Activité

- Combinez une réception sur les mains avec un appui facial
- Répétez 5X en exécutant un appui facial différent lors de la poussée vers le haut (variez la position des bras/jambes)

RÉVISION

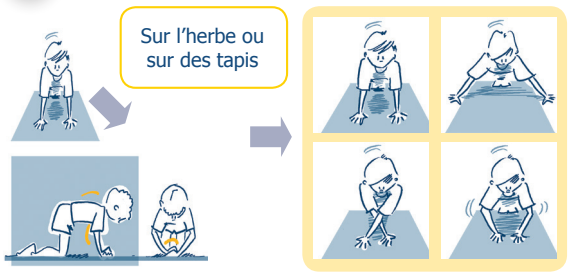
"comme un baril"



- Roulez de côté sur le tapis
- Gardez les bras et le dos arrondis en tout temps
- Répétez 3X de chaque côté

4 Combo rouleau + appui facial

Sur l'herbe ou sur des tapis



- Combinez un rouleau et un appui facial
- Débutez et terminez chaque rouleau avec un appui facial différent

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 56 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

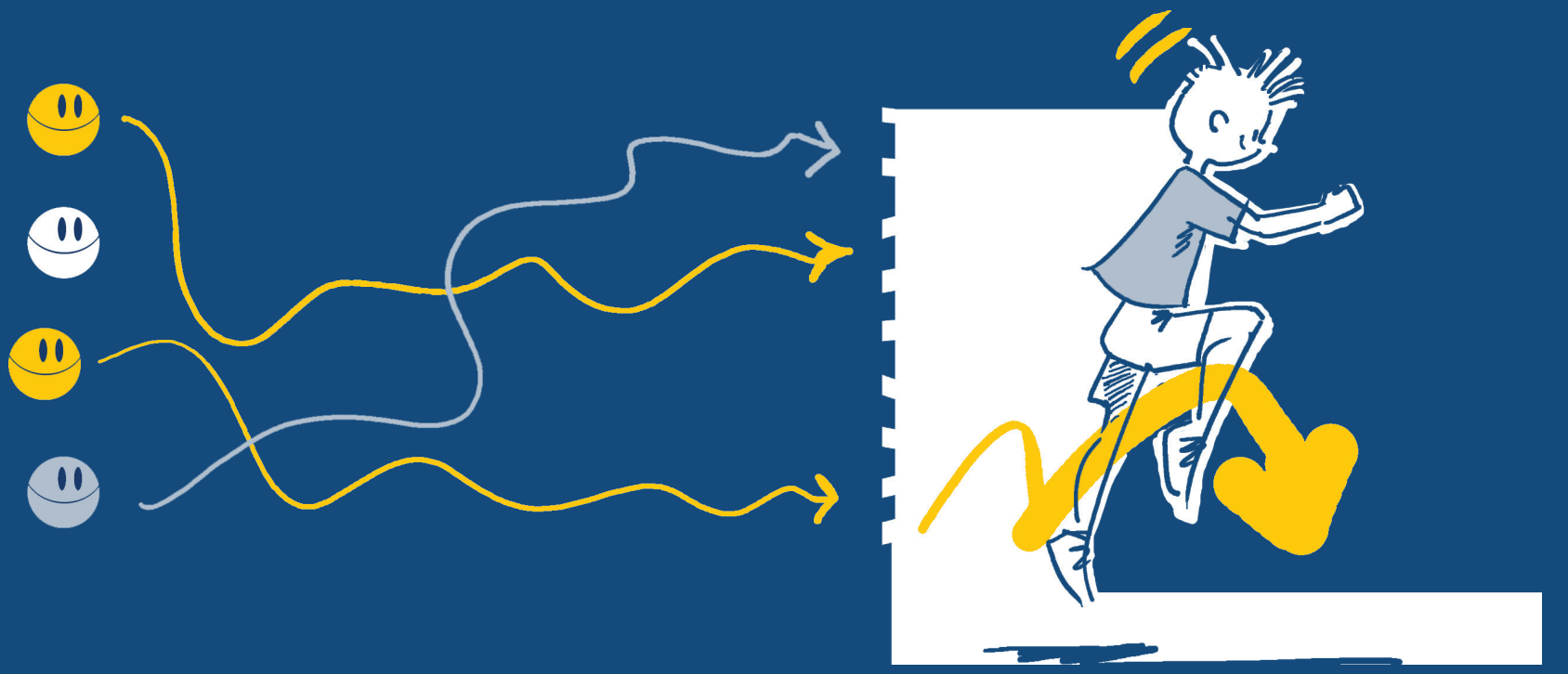
un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 57 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 58 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 8 – Toujours à bout de souffle



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

6 à 10 cônes, 6 à 10 cerceaux

Musique (optionnel)

cette leçon

Dans cette leçon, vous continuerez à développer l'endurance cardio-respiratoire avec des jeux de poursuite, de la course et de la marche.

À la fin, le rythme est modifié et vous réviserez les activités en appui avec un partenaire.

sécurité

- Avant la leçon, assurez-vous que vous disposez d'assez d'espace pour les activités (pans de murs sans obstruction).
- N'utilisez pas les murs pour changer de direction.
- Lors des activités présentées à la page 4, assurez-vous que les participants ne s'appuient pas sur le dos de leur partenaire – les pieds sur les épaules seulement.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 59 2013-08-29 4:00 PM

1 Une souris dans la maison



Activité

- Dispersez des cerceaux dans l'aire de jeu, 1 joueur dans chaque cerceau
- Les chasseurs ne peuvent capturer un joueur qui marche dans un cerceau, mais les autres joueurs peuvent le toucher pour prendre sa place
- Un joueur capturé échange son rôle avec le chasseur



Variante

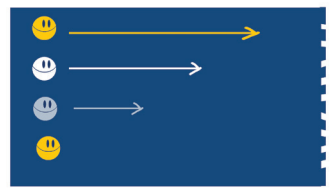
Variez l'activité pour le joueur qui se trouve dans le cerceau

Répétez avec de nouveaux chasseurs et une autre activité dans le cerceau (marche, course, petits sauts sur place)

2 Révision – Marche militaire et course







Activité

Marche militaire sur place

Révisez la technique de marche : balancer les bras vers l'avant et l'arrière et non de côté, flexion du genou et dorsiflexion du pied (orteils vers le plafond)

Course sur place

- Révisez la technique de course : coudes pliés à 90°, balancer les bras vers l'avant et l'arrière
- Les mains passent des hanches au menton
- Lever le genou jusqu'à la hauteur de la hanche avec le pied en dorsiflexion
- N'augmentez la vitesse que lorsque la technique est maîtrisée

Course en vague

- Tous les joueurs se trouvent à une extrémité de l'aire de jeu, puis ils courent en vague vers l'autre extrémité
- Le joueur précédent fait 1 ou 2 pas avant que le joueur suivant commence à courir
- Encouragez une bonne technique de course
- Répétez – les joueurs traversent aller-retour en vague

Astuces pédagogiques

Utilisez le départ en vague pour repérer les difficultés

- Lorsque les joueurs s'alignent d'un côté de l'aire de jeu et traversent l'espace en vague, cela permet à l'instructeur d'observer les participants l'un après l'autre.
- Poussez vers le bas lorsque le pied entre en contact avec le sol.





01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 60 2013-08-29 4:00 PM

On continue...

1 Suivez le guide



Activité

- Divisez la classe en groupes de 4 – chaque groupe se place en file (les groupes suivent leur guide qui se déplace dans toutes les directions)
- Sautez sur 1 pied
- Sautez sur l'autre pied
- Sautez sur 2 pieds
- Sautez sur 1 pied, puis sur 2 pieds, puis sur 1 pied, etc.

2 Camion et remorque



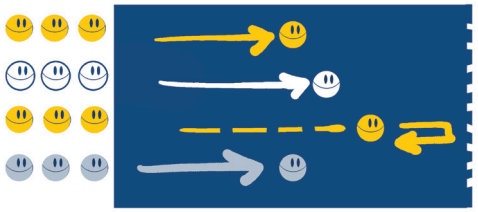
- Divisez chaque groupe de 4 en 2 paires – un des partenaires tient la taille de l'autre
- Répétez les déplacements précédents (le "camion" détermine le rythme et la "remorque" suit)
- Laissez les groupes expérimenter et perfectionner leur technique
- Choisissez quelques groupes pour démontrer à la classe

3 Cloche-pied bien ponctué



- Sauts à cloche-pied sur place – essayez les pieds pointés (gymnastique), puis les pieds en dorsiflexion (athlétisme)
- Utilisez la technique de course sur place
- Bras pliés à 90°, balancer les bras, lever le genou, pied en dorsiflexion (ou pointé)
- Augmentez la vitesse lorsque la technique s'améliore
- Sautez sans bruit, soyez légers et rapides

4 Et que ça saute!



- Formez des groupes de 4 pour des courses navette
- Les joueurs débutent d'un côté, traversent en sautant à cloche-pied, et ramassent des sacs à fèves
- Chacun traverse plusieurs fois en sautant à cloche-pied
- À chaque traversée, variez la vitesse, l'amplitude du mouvement des bras, la hauteur du saut
- Répétez plusieurs fois jusqu'à la fatigue

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 61 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

1 Au pied du mur

Activité

- Chacun trouve un pan de mur libre
- Face au mur, légèrement incliné vers l'avant, les bras tendus
- Courez sur place en poussant contre le mur
- Utilisez une bonne technique de course
- Répétez plusieurs fois pour améliorer la technique
- Augmentez progressivement la vitesse en maintenant une bonne technique
- Éloignez les pieds un peu plus du mur
- Essayez de faire tomber le mur



2 Dos au mur

- Chacun se penche légèrement vers l'arrière, le dos au mur
- Pliez lentement les genoux à 90° en gardant les pieds à plats et le dos collé au mur
- Répétez plusieurs fois
- Comptez jusqu'à 20 (ou plus) en gardant les genoux pliés à 90°
- Pensez à autre chose : chantez une chanson, comptez jusqu'à 100, répétez une phrase, dites le nom de chaque personne à voix haute, etc.



3 Appuis à deux

Comme cette leçon contient plusieurs activités de déplacements, nous allons terminer avec une révision des appuis vus à la leçon 6.

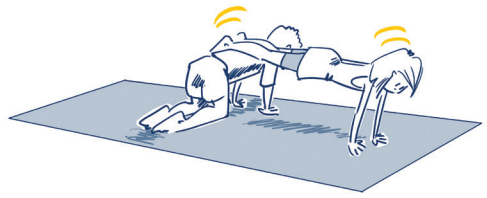
Activité

- Révisez les appuis de base en paires (5 variantes)
- Rappelez aux participants de rester "rigide comme un pont"









Astuce

Déplacez-vous régulièrement parmi les participants et ajustez les défis en fonction des capacités individuelles.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 62 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 63 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 64 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 9 – Des déplacements à gogo!



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Des tapis peuvent être utilisés pour les activités en appui

cette leçon

Cette leçon introduira d'autres déplacements pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire et pour développer la force du haut du corps.

L'emphase sera mise sur une bonne technique pour la marche, la course et le saut à cloche-pied.

sécurité

Continuez à pratiquer les déplacements rapides et SÉCURITAIRES dans un espace restreint.

Les courses navettes seront utilisées pour courir en toute sécurité dans un espace restreint.

Utilisez des mots-clés tels que :

- "N'heurtez pas la bulle d'un autre".
- "Regardez pour bien voir ceux qui bougent autour de vous".

un corps pour bouger!

9

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 65 2013-08-29 4:00 PM

On y va!

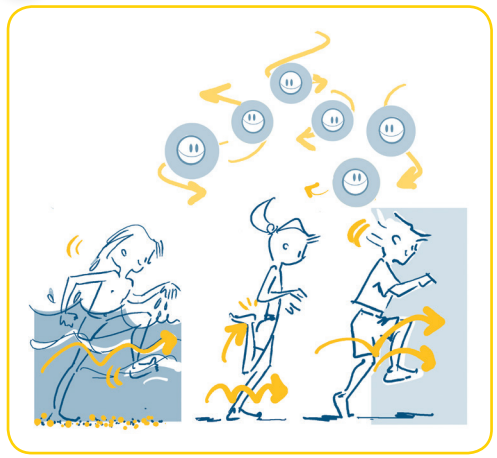
1 Le mime qui marche



Activité

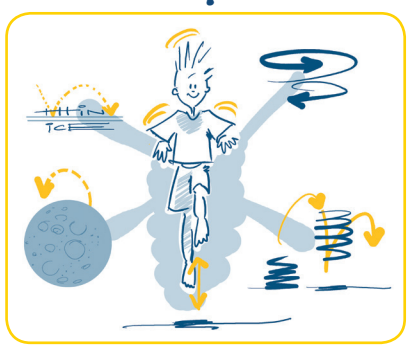
- Les joueurs marchent et changent de direction toutes les 5 à 10 secondes
- Au signal d'ARRÊT, nommez un des défis suivants :
- **Soldat** – bras fléchis, genoux hauts, poussez dans le sol
- **Plancher brûlant** – marchez sur la pointe des pieds, levez les pieds rapidement
- **Plancher collant** – à chaque pas il faut faire un gros effort pour décoller les pieds du sol (les pieds décollent rapidement quand ils décollent)
- **Dans la neige** (boue, sable) – levez les pieds très hauts

2 Le mime à la course



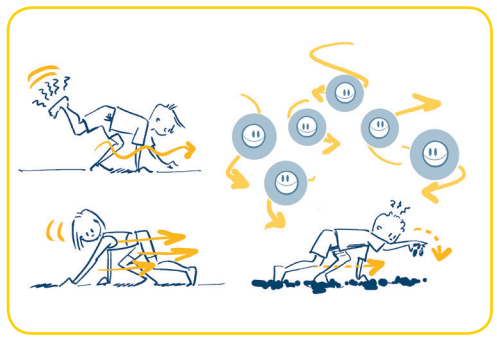
- Les joueurs courent et changent de direction toutes les 5 à 10 secondes
- Au signal d'ARRÊT, nommez un des défis suivants :
- **Course dans l'eau** – courez dans de l'eau jusqu'à la taille
- **Talons-fesses** – touchez les talons aux fesses
- **Galopez**

3 Le mime saute à cloche-pied



- Les joueurs sautillent et changent de direction toutes les 5 à 10 secondes
- Au signal d'ARRÊT, nommez un des défis suivants :
- **Cloche-pied étourdissants** – tournez en sautant
- **Cloche-pied rebondissants** – comme s'il y avait des ressorts sous vos pieds
- **Cloche-pied sur la lune** – sauts haut, et au ralenti
- **Cloche-pied sur la glace mince** – sauts légers, délicats, et pas trop haut

4 Le mime fait le singe



- Sur les mains et les pieds, bougez prudemment entre les autres joueurs
- **Le singe excentrique** – 1 jambe ne touche pas au sol
- **Le singe qui recule** – marchez, puis courez vers l'arrière sur les mains et les pieds
- **Le singe dans la boue** – soulevez les mains et secourez-les pour enlever la boue à chaque pas, puis répétez avec les pieds

Astuces pédagogiques

Course efficace

Encouragez une bonne technique : coudes pliés à 90°, balancer les bras vers l'avant et l'arrière, monter la main à la hauteur des épaules, pied en dorsiflexion.

Modifiez votre langage en fonction de l'âge des participants

Les jeux d'imitation sont très motivants pour les participants plus jeunes mais vous allez devoir changer la terminologie pour les plus âgés.

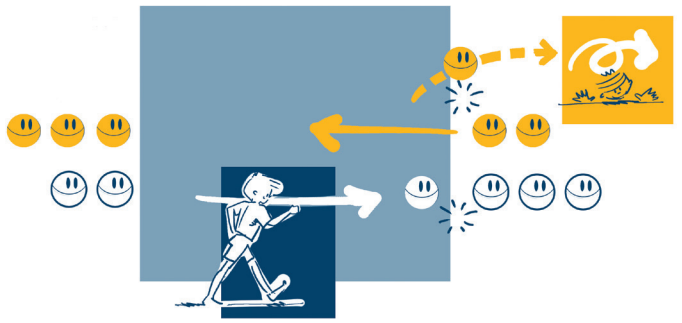
Amusement + bonne forme physique

Bien que toutes les activités de déplacement améliorent l'endurance cardio-respiratoire, certains peuvent aussi améliorer la force et la puissance, comme par exemple les rebonds sur les mains.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 66 2013-08-29 4:00 PM

On continue...

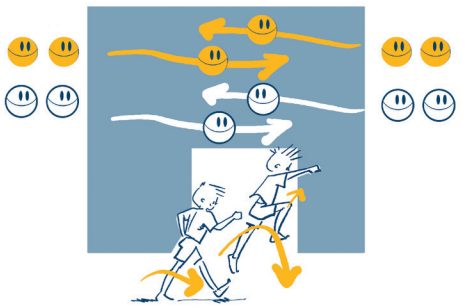
1 Cette navette roule bien



- En groupes de 6 à 8, avec la moitié de chaque groupe de chaque côté de l'aire de jeu
- Les joueurs d'un côté marchent rapidement de l'autre côté et touchent la première personne, qui traverse alors rapidement de l'autre côté
- Le joueur qui vient de traverser fait 2 rouleaux, puis se place derrière la file

2 Cette navette a un hoquet

- Gardez les mêmes groupes, enseignez-leur à faire un pas et de sautiller sur la même jambe (cloche-pied). Répétez avec l'autre jambe
- Les joueurs partent des 2 côtés de l'aire de jeu
- Rappelez aux joueurs qu'ils doivent TOUJOURS passer à la droite du joueur qui leur fait face



Conseils sur la technique

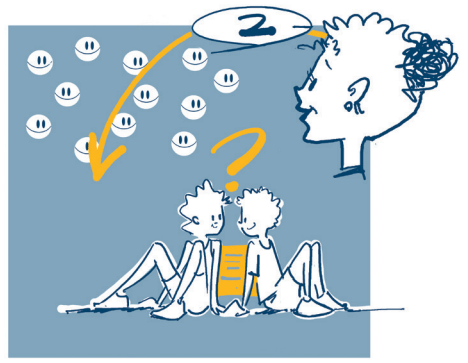
- Lors du sautillé – levez vite le genou et balancez les bras vers le haut
- Lors du pas – poussez dans le sol, puis sautez
- Utilisez toujours une bonne technique pour l'élan des bras

3 Le crabe/singe toujours à l'envers



- Les joueurs marchent en crabe et changent de direction à toutes les 5 secondes
- Si un crabe touche un autre crabe sur l'épaule, ce dernier exécute un rouleau de chaque côté et devient un singe
- Si un singe touche un autre singe sur l'épaule, ce dernier exécute un rouleau de chaque côté et devient un crabe
- Seuls les crabes touchent les crabes et seuls les singes touchent les singes

4 Do-si-do



- Course libre dans l'aire de jeu, dites "2" pour former des paires
- Chaque paire invente un déplacement. Par exemple, deux crabes reliés
- Les groupes perfectionnent leur déplacement
- Chaque groupe démontre à la classe et les autres groupes les imitent
- L'instructeur circule parmi les groupes et repère les activités jugées dangereuses ou inappropriées

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 67 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

S'est amusant de se mettre en forme!

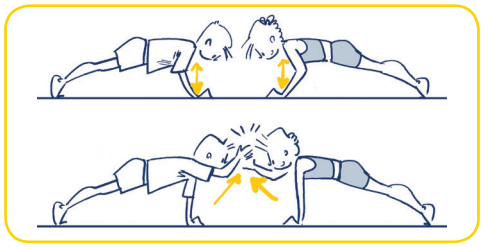
Les enfants se plaignent souvent lorsqu'il est temps de faire des exercices de conditionnement physique. En les "distrayant" avec un défi, il y a plus de chances qu'ils trouvent l'activité amusante.

1 Redressements assis assourdissants



- Les partenaires sont assis face à face, orteils à orteils
- Avancez-vous pour vous asseoir sur les pieds de votre partenaire
- Couchez-vous sur le dos
- Faites un redressement assis et frappez dans les mains de votre partenaire
- Répétez plusieurs fois, frappez de plus en plus fort
- Frappez votre main gauche dans la main gauche de l'autre, répétez avec la main droite
- En combien de secondes pouvez-vous redescendre sur le dos : 1..2..3...8?

2 Pompes assourdissantes



- Les partenaires sont face à face en appui facial (sur les genoux ou les orteils)
- Après avoir fait une pompe, levez le bras droit et frappez dans la main droite de l'autre
- Refaites une pompe et frappez les mains gauches ensemble
- Frappez plus fort (vous pouvez même crier)
- Répétez en serrant la main de l'autre, etc.

3 On se lève pour applaudir



- Chaque paire rejoint un autre groupe, face à face
- Un des partenaires se couche à plat ventre
- L'autre partenaire s'assoit sur les mollets de celui qui est couché, ce dernier communique avec l'autre paire pour dire quand lever la poitrine, pour ensuite frapper dans les mains
- Répétez plusieurs fois de différentes façons

4 Voler en duo

- Le meneur (l'avion) varie les exercices – changez souvent "l'avion"
- Faites un bruit d'avion en volant
- Inclinez l'avion vers la gauche ou la droite (baissez un bras, levez l'autre)
- Plongez, plongez, plongez! – les joueurs amenent les bras vers l'avant, comme s'ils allaient plonger dans l'eau
- Allez vers les nuages – les joueurs regardent vers le ciel tout en demeurant conscients des autres



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 68 2013-08-29 4:00 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 69 2013-08-29 4:00 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 70 2013-08-29 4:00 PM

Leçon 10 – De nature explosive



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Des tapis peuvent être utilisés pour les activités en appui

4 à 6 cerceaux, 4 à 6 souliers/sacs à fèves par cerceau

cette leçon

Cette leçon introduira la bonne technique pour les sauts (l'impulsion des jambes).

La puissance des jambes sera donc développée, mais aussi l'endurance puisque les sauts seront exécutés de façon répétitive.

sécurité

- Si vous jouez à l'extérieur, choisissez une surface plane.
- Si vous faites plusieurs activités d'impulsions durant la même leçon, choisissez un terrain gazonné ou utilisez des tapis.
- Pour les activités avec partenaire, jumelez les participants selon leur taille.

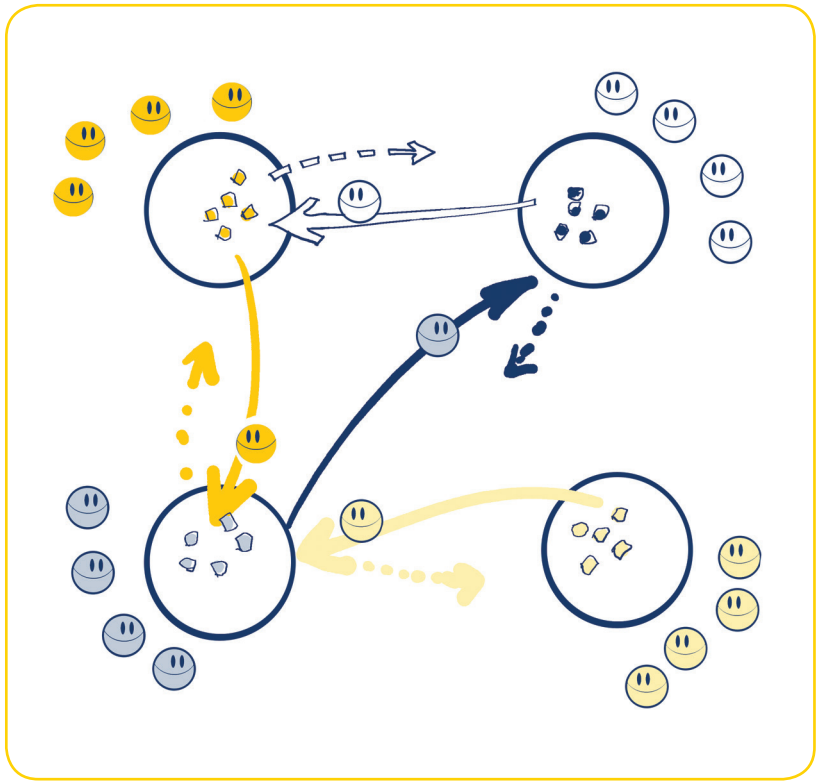
un corps pour bouger!

10

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 71 2013-08-29 4:00 PM

1 Collecte de souliers (sacs à fèves)



Activité

- Placez 4 équipes (ou plus) en cercle ou en carré – en face de chaque équipe, placez un cerceau contenant 4 à 6 souliers/sacs à fèves
- Un joueur de chaque équipe court vers le cerceau d'une autre équipe et récupère un sac à fèves pour le rapporter dans son cerceau, puis il touche le joueur suivant qui court à son tour…
- Le but pour une équipe est d'obtenir un nombre de souliers/sacs à fèves prédéterminé dans son cerceau (7, 8, 9…)
- Rappelez aux participants de rester conscients du parcours des autres

Variantes

- Changez la direction
- Lorsqu'une équipe atteint le but, toutes les équipes doivent RAPPORTER leurs souliers dans leur cerceau
- Sautez à pieds joints
- Sautez sur une jambe

Astuces pédadogiques : l'ABC de la course

Organiser une leçon sur l'ABC de la course

Les joueurs marchent, puis courent en changeant de direction toutes les 5 secondes et en pratiquant l'ABC selon les directives de l'instructeur.

Le "A"

À chaque pas, la jambe avant est pliée et levée jusqu'à l'horizontale.



Le "B"

À chaque pas, la jambe levée s'allonge et "griffe" le sol en un mouvement circulaire.



Le "C"

À chaque pas, la jambe arrière est pliée et le talon fait un mouvement circulaire vers les fesses (talons-fesses).



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 72 2013-08-29 4:00 PM

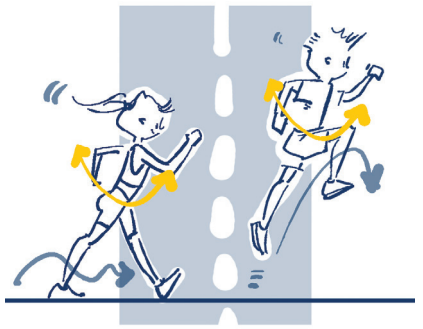
On continue...

1 Marchez, sautillez, sautez

Activité

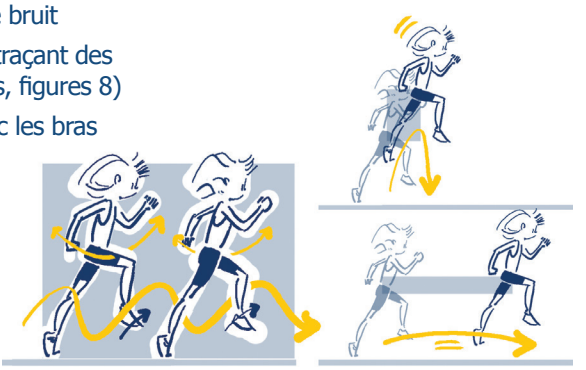
Les participants se déplacent de la façon suivante :

- Marchez avec une bonne technique
- Marchez, puis à mi-chemin commencez à sautiller sur une jambe en continuant à balancer les bras comme pour la marche
- Marchez, puis à mi-chemin commencez à sautiller en alternant les jambes. Continuez à balancer les bras pendant chaque sautillé (cloche-pied)
- Répétez les actions ci-dessus avec une course lente



2 Des ailes aux pieds

- Sauts à cloche-pied le plus haut possible
- Sauts à cloche-pied le plus loin possible et sans faire de bruit
- Sauts à cloche-pied en traçant des formes (carrés, triangles, figures 8)
- Sauts à cloche-pied avec les bras tendus, puis fléchis



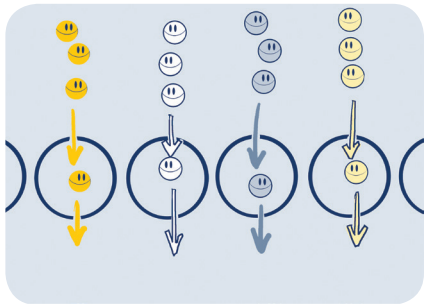
3 Des ressorts aux pieds



Activité

- Faites des petits sauts à 2 pieds
- Sautez à 2 pieds le plus haut possible, le corps rigide, en levant les bras à la hauteur des yeux
- Sautez à 2 pieds le plus loin possible, le corps rigide, en levant les bras à la hauteur des yeux

4 Partir du bon pied



Alignez autant de cerceaux qu'il y a d'équipes au centre de l'aire de jeu – un joueur par équipe à la fois se déplace

- Courez lentement vers le cerceau et sautez à 1 pied hors du cerceau
- Courez lentement et sautez à 2 pieds hors du cerceau
- Répétez en sautant le plus haut possible
- Répétez en sautant le plus loin possible
- Le corps est rigide et les bras levent vers le haut pendant le saut

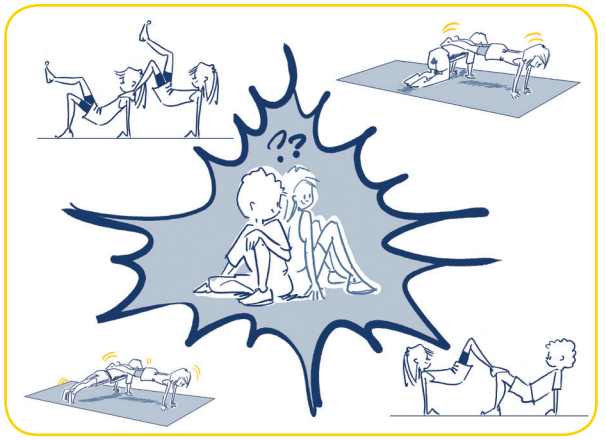
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 73 2013-08-29 4:00 PM

Un p'tit extra...

Modifions le rythme...

Nous exécuterons des activités en appui pour permettre aux participants de se reposer après les activités d'impulsion.

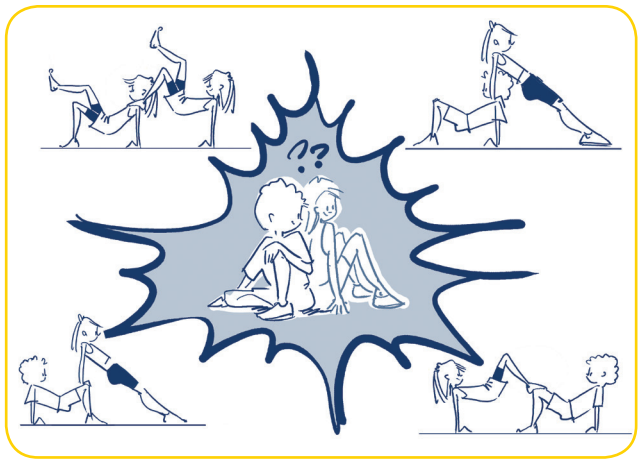
1 Révision – Appui facial



Activité

- 2 par 2 avec un partenaire de même taille, chacun se place sur un tapis ou sur l'herbe
- Un des partenaires fait varier la position des bras et l'autre fait le miroir
- Puis, le second partenaire fait varier la position des jambes et l'autre l'imite
- Les équipes créent 5 appuis à deux dans lesquels un des partenaires appuie ses mains OU ses pieds sur l'autre
- Gardez le corps rigide pour TOUS les appuis

2 Révision – Appui dorsal



- 2 par 2 avec un partenaire de même taille, chacun se place sur un tapis ou sur l'herbe
- Un des partenaires fait varier la position des bras et l'autre fait le miroir
- Puis, le second partenaire fait varier la position des jambes et l'autre l'imite
- Les équipes créent 5 appuis à deux dans lesquels un des partenaires appuie ses mains ou ses pieds sur l'autre

3 Réceptions "Suivez le guide"' – si vous avez le temps

- Chaque paire se joint à un autre groupe
- Restez sur vos tapis (collés ensemble), à tour de rôle chaque joueur de l'équipe devient le guide
- Le guide exécute plusieurs réceptions et les autres suivent et l'imitent
- Exécutez des réceptions sur les mains vers l'avant, vers l'arrière, roulez de chaque côté, faites des combinaisons
- Une bonne technique de réception doit être démontrée en tout temps – arrêtez la classe pour démonter



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 74 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 76 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 11 – Phénomènes explosifs



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Utilisez des tapis pour les activités de réception

Mitaines, foulards, dossards, etc. pour identifier les chasseurs

cette leçon

Cette leçon introduira les sauts plus explosifs. L'objectif principal de cette leçon sera d'enseigner une bonne technique d'impuslion pour les sauts à 2 pieds.

Ces activités développeront la puissance des jambes, utile pour le volley-ball, le basket-ball, l'athlétisme, la gymnastique, etc.

Pour maximizer l'impulsion des jambes il faut mettre l'accent sur la rigidité du tronc.

sécurité

Un trop grand nombre de sauts explosifs peut causer des douleurs aux genoux. Faites des pauses fréquentes.

Révisez les réceptions des leçons 2 et 3 avant d'enseigner cette leçon.

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 77 2013-08-29 4:01 PM

On y va!

1 Courses et sauts à la folie...



Activité

- Les participants marchent et changent de direction toutes les 5 secondes
- Au signal, les joueurs courent lentement, la tête levée, puis changent de direction toutes les 5 secondes
- L'instructeur dit un numéro – tous les joueurs exécutent ce nombre de sauts à 2 pieds
- Répétez plusieurs fois
- Variez les sauts à 2 pieds : 4 hauts / 4 courts, 4 longs / 4 bas, 8 en rond, 4 de chaque côté

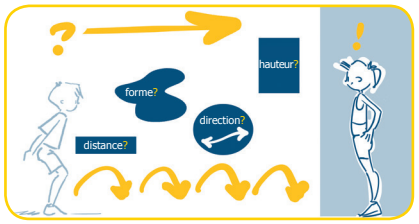
2 Sauts à cloche-pied à la folie...



- Sautez haut et court
- Sautez long et bas
- Sautez haut et long
- Sautez bas et court
- Sautez en ronde

3 Saut d'appel à deux pieds







Activité

2 par 2, explorez différents sauts à 2 pieds :

- Variez la hauteur
- Variez la distance
- Variez la direction
- Variez la forme dans les airs
- Échangez et comparez avec votre partenaire

Créez une combinaison de 6 sauts différents à 2 pieds

Démontrez la séquence

Essayez de faire des sauts à 2 pieds hauts et rapides et demandez à votre partenaire de vous aider à améliorer votre technique.

- Faites 1 pas avant de sauter
- Faites 3 pas avant de sauter
- Faites quelques pas de course avant de sauter
- Faites quelques pas de course et sautez à partir d'un cerceau au sol

Astuces pédagogiques

Impulsion à 1 pied

Les impulsions à 1 pied sont utilisées pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le lay-up au basket-ball, en dance, patinage artistique, gymnastique, etc.

Il est important de développer une poussée puissante de la jambe d'appui, une élévation dynamique de la jambe libre, et une action rapide des bras.

Impulsion à 2 pieds

Les impulsions à deux pieds sont utilisées en gymnastique, ski, basket-ball, volley-ball, pour le départ en natation, etc. Encore une fois, une poussée puissante des jambes, un corps rigide et une action rapide des bras sont essentiels.

Dans cette leçon, vous devriez continuellement encourager une bonne technique qui comprend un bon alignement et une bonne rigidité du corps.

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 78 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

1 Une pluie d'étoiles filantes

Activité

- Tous les joueurs sautent sur 2 pieds et changent de direction à tous les 5 sauts
- Répétez et faites un "saut étoile" au 5ème saut
- Répétez et changez de direction après le saut étoile
- Déposez des cerceaux au sol dans lesquels les joueurs peuvent se REPOSER
- Un joueur au repos qui se fait toucher par un joueur qui saute doit céder sa place dans le cerceau
- Après un saut étoile, atterrissez avec les jambes ensemble



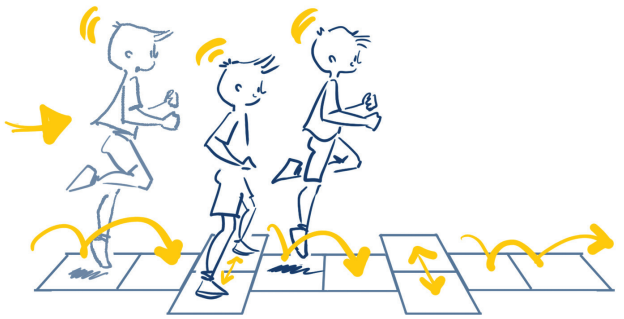
2 Attraper une étoile

Activité

- Tous les joueurs sautent 4X, puis font un saut étoile et répètent la séquence
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les chasseurs peuvent capturer un joueur lorsqu'il fait un saut étoile
- Le joueur capturé et le chasseur échangent leurs rôles



3 La marelle classique



Activité

- Tous les joueurs sautent à la marelle : 1, 1, 2, 1, 1, 2... (sautez 2X sur 1 pied, 1X sur 2 pieds, puis sautez 2X sur l'AUTRE pied, 1X sur 2 pieds)

Variez les sauts :

- Long et bas / haut et court
- Long et bas sur 1 pied, court et haut sur 2 pieds
- Court et haut sur 1 pied, long et bas sur 2 pieds

4 Tague marelle



- Tous les joueurs sautent à la marelle (1, 1, 2, 1, 1, 2)
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les chasseurs peuvent capturer un joueur lorsqu'il exécute un saut à 2 pieds
- Le joueur capturé et le chasseur échangent leurs rôles

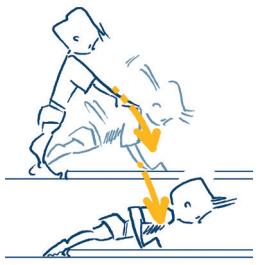
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 79 2013-08-29 4:01 PM

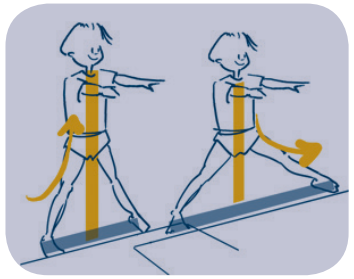
Un p'tit extra...

Modifions le rythme

Les participants auront besoin d'un repos après les activités d'impulsion.

1 Révision – Réception vers l'avant





Activité

- Avec un partenaire, pratiquez les réceptions vues dans la leçon 2
- Un partenaire exécute, l'autre enseigne (puis on inverse les rôles)
- Jambes écartées – réception vers l'avant sur les mains
- Rapprochez les pieds – réception vers l'avant sur les mains
- Réception vers l'avant sur les mains – rapprochez les pieds autant que possible

2 Révision – Réception vers l'arrière







Activité

- Avec un partenaire, pratiquez les réceptions vues dans la leçon 3
- Un partenaire exécute, l'autre enseigne (puis on inverse les rôles)
- Réception vers l'arrière sur les mains – à partir d'une position accroupie
- Réception vers l'arrière sur les mains – à partir d'un peu plus haut
- Réception vers l'arrière sur les mains – partir le plus haut possible

3 Révision – Réception avec roulade de côté

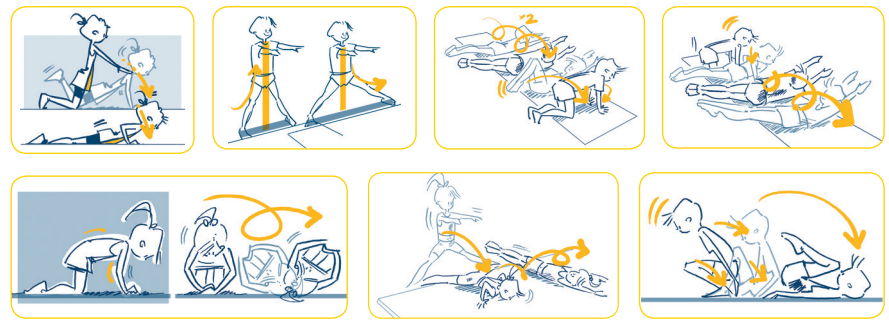


Activité

- Avec un partenaire, pratiquez les réceptions vues dans les leçons 2 et 3
- Un partenaire exécute, l'autre enseigne (puis on inverse les rôles)
- À 4 pattes, faites une roulade de côté ("baril") pour finir à 4 pattes

Chutez vers l'avant sur les mains, puis roulez de côté pour terminer à 4 pattes – pratiquez vers la gauche et la droite
Pratiquez différentes combinaisons avec votre partenaire

4 Réceptions en série



- 2 par 2, créez une série de 4 à 6 réceptions à partir de celles présentées ci-dessus
- Perfectionnez, puis démontrez votre série à un autre groupe

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 80 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 81 2013-08-29 4:01 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 82 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 12 – Des bons bonds rebonds



aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Utilisez des tapis pour les activités de réception

Mitaines, foulards, dossards, etc. pour identifier les chasseurs

cette leçon

Cette leçon introduira d'autres impulsions sur les pieds, ainsi que des impulsions sur les mains. Les activités d'impulsions sont excellentes pour développer les qualités physiques et les habiletés fondamentales.

sécurité

Certains participants seront fatigués plus rapidement que d'autres. Soyez vigilants et modifiez le rythme pour que tous puissent relever un défi à leur mesure.

Insistez sur la rigidité et l'alignement du corps pour que le mouvement soit efficace.

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 83 2013-08-29 4:01 PM

On y va!

1 Des bons bonds rebondissants



Activité

Déplacements sur les pieds

Les participants marchent et changent de direction toutes les 5 secondes

Au signal, les joueurs courent lentement, tête levée, en changeant de direction toutes les 5 secondes

L'instructeur nomme différents types de déplacement à faire :

- Sauts à cloche-pied – vite, léger, silencieux
- Sauts à 2 pieds
- Sautillés à 1 pied
- Marelle – 1 pied, 1 pied, 2 pieds
- Marelle – terminez avec un saut étoile

2 Tracer son chemin



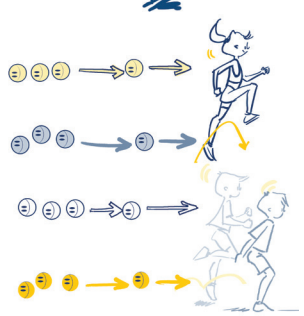
Répétez l'exercice précédent en ajoutant ceci :

- Sauts à 2 pieds en décrivant de petits cercles
- Sauts à cloche-pied en décrivant de grands cercles
- Sauts à 1 pied en ligne droite
- Marelle en dessinant une figure 8

3 Suivez le guide







Activité

2 par 2, suivez le guide :

- Le guide choisit le type de déplacement
- Changez le guide
- Chaque paire rejoint une autre paire, puis répétez

Une bonne technique

Utilisez le signal d'arrêt pour ARRÊTER la classe. Chaque groupe se place en ligne d'un côté de l'aire de jeu. Le premier de chaque équipe traverse l'espace en démontrant une bonne technique d'impulsion.

Répétez jusqu'à ce que tous aient démontré le mouvement.

Répétez pour chacun des déplacements (sauts à 2 pieds, à 1 pied, à cloche-pied).

Astuces pédagogiques

Impulsions sur les mains

Les déplacements sur les mains sont beaucoup plus fatigants que les déplacements sur les pieds. Vous devrez donc alterner avec d'autres activités.

Une bonne technique

Insistez sur l'utilisation d'une bonne technique d'impulsion. Après une activité, demandez aux participants s'ils ont pensé à garder le corps rigide et aligné.
Une bonne technique = un tronc rigide + un bon alignement corporel

Devenir plus fort en imitant les chameaux/crabes!

Cette leçon utilise l'appui facial (chameau) et l'appui dorsal (crabe) pour renforcer les muscles antérieurs et postérieurs du corps.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 84 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

1 Chameau – Course – Équilibre



Activité

Se placer en appui facial puis marcher sur les mains et les pieds

Gardez les jambes tendues et changez de direction toutes les 5 secondes

Répétez en bougeant plus vite et en gardant les jambes tendues

Lorsque l'instructeur dit "EQUILIBRE", tous les joueurs s'arrêtent et se placent dans la position d'équilibre désignée par l'instructeur :

- En équilibre sur 1 pied et 2 mains, sur 2 pieds et 1 main
- En équilibre sur 1 pied et 1 main (même côté, puis pied et main opposés)

2 Crabe – Course – Équilibre



- Se placer en appui dorsal puis marcher sur les mains et les pieds
- Changez de direction toutes les 5 secondes
- Répétez en bougeant plus vite
- Lorsque l'instructeur dit "EQUILIBRE", tous les joueurs s'arrêtent et se placent dans la position d'équilibre désignée par l'instructeur :
  - En équilibre sur 1 pied et 2 mains, sur 2 pieds et 1 main
  - En équilibre sur 1 pied et 1 main (même côté, puis pied et main opposés)

3 À la manière des chats...



Activité

- Tous les joueurs sont en appui facial, jambes pliées
- Bougez comme un chat (légers et silencieux) : vers l'avant, l'arrière, de côté
- Lorsque l'instructeur dit "CHAT FÂCHÉ" : arrondissez le dos, rapprochez les pieds des mains et crachez comme un chat fâché
- Puis, exécutez de sauts longs et bas, atterrissez sur les mains d'abord, puis sur les pieds
- Lorsque l'instructeur dit "CHAT S'ÉTIRE" : s'étirer comme un chat plusieurs fois

4 Homards et scorpions

- Tous les joueurs sont en appui dorsal, jambes pliées (crabe) avec les doigts qui pointent vers l'avant
- Avancez en faisant un bond sur les pieds, puis un bond sur les mains
- Faites plusieurs pas de cette façon, puis reculez
- Répétez en soulevant une jambe du sol (pince du homard)
- Retournez-vous en appui facial et soulevez une jambe (le genou plié) derrière vous (dard du scorpion)
- Déplacez-vous comme un scorpion, vers l'avant, l'arrière et de côté



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 85 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

Explosif... puis plus lent

Les activités 3 et 4 proviennent de la leçon 4 et leur rythme plus lent permettra aux participants de se reposer après les activités 1 et 2.

1 La fusée à 4 étapes et l'étoile

Activité

Variante de la marelle

- Sauter sur 1 pied, puis sauter sur l'autre pied
- Puis sauter 2X sur les deux pieds



Les joueurs pratiquent cet exercice, appelé la fusée à 4 étapes

- Le 1er saut sur 1 pied démarre le plus petit moteur
- Le 2ème saut sur 1 pied démarre le 2ème moteur (saut plus haut)
- Le 1er saut à 2 pieds démarre le 3ème moteur (saut plus haut)
- Et le 2ème saut à 2 pieds démarre le plus gros moteur pour déclencher le saut ÉTOILE

2 Tague fusée à 4 étapes



Activité

Tous les joueurs font des sauts de fusée à 4 étapes à répétition

- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les chasseurs peuvent capturer les joueurs lorsqu'ils exécutent un saut étoile
- Le chasseur et le joueur capturé échangent leurs rôles

3 Télésiège

- Formez des paires : course libre et dites "2"
- Trouvez un pan de mur libre
- Saisissez les poignets du partenaire
- Avec les orteils qui touchent, 'B' aide 'A' à faire la chaise puis il descend aussi

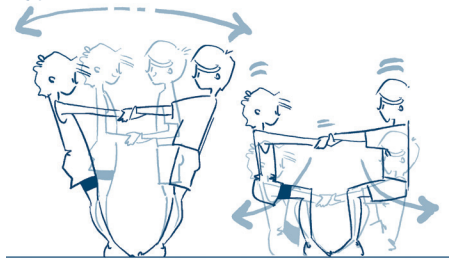


Astuces

Saisir les poignets

Augmentez la confiance du participant en placant des tapis ou un banc pour s'asseoir

4 Télésiège – sans mur!



Activité

- Loin du mur, saisissez les poignets de votre partenaire
- Avancez les pieds jusqu'à ce que vos orteils se touchent
- Inclinez-vous lentement vers l'arrière en gardant les bras et les jambes tendus... répétez plusieurs fois pour trouver le bon équilibre
- Lorsque vous êtes en équilibre, pliez les genoux jusqu'à la chaise, maintenez et comptez jusqu'à 5, puis relevez-vous
- Répétez – assoyez-vous lentement, puis relevez-vous

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 86 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

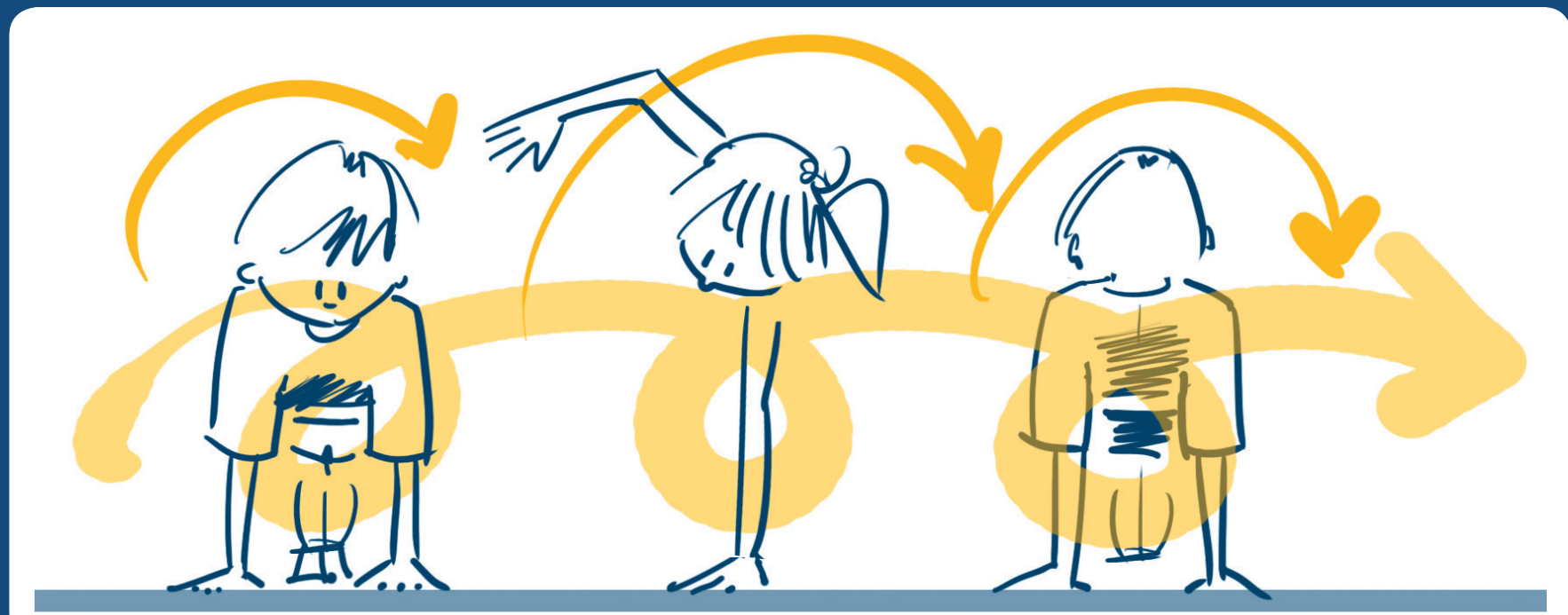
un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 87 2013-08-29 4:01 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 88 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 13 – Tours et détours...



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Utilisez des tapis pour certaines activités de réception

Mitaines, foulards, dossards, etc. pour identifier les chasseurs

cette leçon

Cette leçon introduira les ROTATIONS autour de l'axe longitudinal (axe qui passe de la tête aux pieds).

Insistez sur l'utilisation d'une bonne technique pour les sauts à 2 pieds.

Les activités de rotation développeront l'orientation spatiale et élargiront les possibilités d'apprentissage de mouvements et d'habiletés physiques et motrices.

sécurité

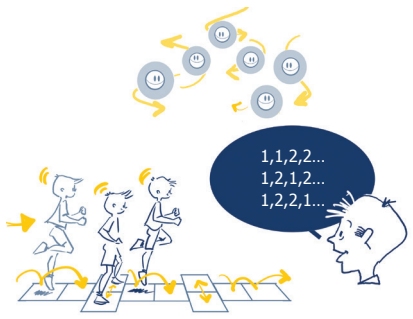
Les participants doivent exécuter une réception sécuritaire et contrôlée chaque fois qu'ils atterrissent après avoir exécuté une rotation.

Ils doivent absorber la réception en atterrissant d'abord sur les orteils, puis la plante des pieds, puis les talons, pour ensuite plier lentement les genoux.

Une réception contrôlée après une rotation sera bénéfique pour toute autre activité qui comporte des rotations et réceptions telles que le ski, la planche et les jeux de ballon.

On y va!

1 Marelle méli-mélo



Activité

- Les participants marchent et changent de direction toutes les 5 secondes
- Au signal, les joueurs courent lentement, tête levée, en changeant de direction toutes les 5 secondes
- L'instructeur nomme les différents types de sauts de marelle à faire. Alternez les pieds pour chaque série de sauts sur 1 pied :
  - 1, 1, 2, 2
  - 1, 2, 1, 2
  - 1, 2, 2, 1

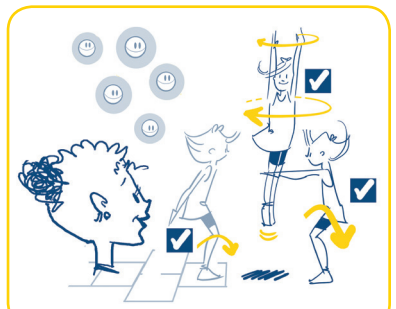
2 Marelle classique 1, 1, 2, 2

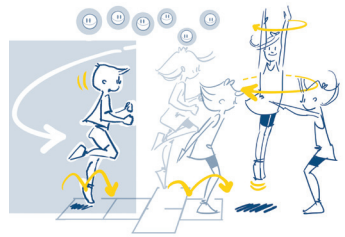


- Au 2ème saut à 2 pieds, faites un ¼ tour ou un ½ tour, atterrissez sur 2 pieds et arrêtez : comptez jusqu'à 3, puis recommencez
- Sautez le plus haut possible lors du ½ tour
- Tournez chaque fois dans le sens opposé – fixez un point sur le mur lorsque vous tournez

3 Marelle guidée







Activité

- 2 par 2, jouez à "Suivez le guide" en utilisant les déplacements de marelle avec ½ tour à l'arrêt lors des sauts à 2 pieds
- Le guide choisit le parcours et la direction du ½ tour
- Changez souvent le guide
- Chaque paire rejoint une autre paire, puis répétez

La bonne technique

Utilisez un signal d'arrêt pour ARRÊTER la classe. Chaque joueur démontre à son équipe :

Comment sauter haut lors du ½ tour

Une bonne technique de saut

Un corps rigide lors du ½ tour

Une réception contrôlée

- Répétez jusqu'à ce que tous aient démontré le mouvement.
- Chaque groupe peut aussi démontrer à la classe.

Astuces pédagogiques

Augmenter l'intensité

Les rotations autour de l'axe longitudinal sont plus fatigantes lorsqu'elles sont exécutées en position d'appui car les bras et le haut du corps travaillent. Les instructeurs doivent observer le niveau de fatigue des participants.

Une bonne technique

Insistez sur l'utilisation d'une bonne technique pour chaque tour : garder le corps rigide et droit (tendu).

Une bonne technique = un tronc rigide + un corps tendu

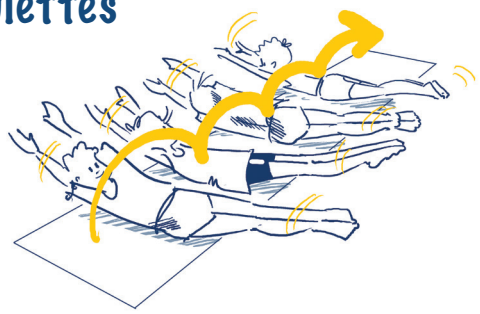
Un défi pour chacun

Les instructeurs doivent faire en sorte que tous les joueurs relèvent un défi physique à leur mesure, en choisissant qui sont les chasseurs et pour quelle durée.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 90 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

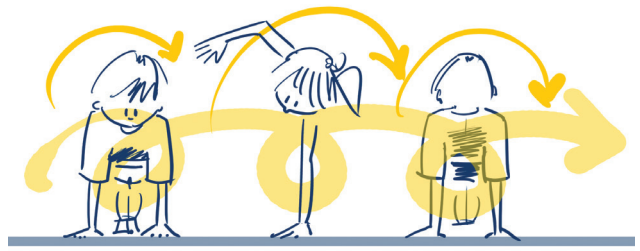
1 Rouleaux à roulettes



Activité

- Les joueurs sont dispersés également dans l'aire de jeu ou sur des tapis
- Ils s'allongent sur le ventre, tous dans la même direction
- Gardez le corps rigide et tendu, puis retournez-vous sur le ventre vers la gauche
- Répétez vers la droite (retournez sur le ventre)
- Répétez, roulez 2X vers la gauche, 2X vers la droite, pour finir sur le ventre
- Répétez sans toucher les bras ni les jambes au sol

2 Retournez vos cartes



- Tous les joueurs sont en appui facial, dans la même direction
- Au signal, chacun se retourne en appui dorsal
- Au signal, retournez en appui facial (rigide comme des cartes à jouer)
- Répétez vers la droite, appui facial à dorsal, puis revenez
- Répétez vers la gauche, mais passez de l'appui facial à dorsal à facial
- Répétez vers la droite, facial à dorsal à facial avec le corps rigide
- Répétez les 2 exercices ci-dessus et AJOUTEZ un rouleau complet à la fin

3 Rouleaux à deux



Activité

Formez des paires

- Créez des façons de faire des rouleaux à 2
- Indice : couchés tous les deux, saisissez les chevilles ou les mains de l'autre et roulez ensemble, ou encore l'un roule et l'autre pousse
- Lorsque vous dites "LE CHAT S'ÉTIRE", tous s'étirent comme un chat plusieurs fois

4 Un retours de tours

Formez des paires

- Un partenaire pivote sur 2 pieds (½ tour sur demi-pointe), l'autre le copie
- Un partenaire pivote sur 2 pieds en position accroupie, l'autre le copie
- Un partenaire fait un tour complet sur 1 pied vers la gauche, l'autre le copie
- Un partenaire fait un tour complet sur 1 pied vers la droite, l'autre le copie
- Répétez les 2 exercices ci-dessus sur le pied droit
- Un partenaire fait un ½ tour sur 2 pieds, puis un saut ½ tour, l'autre le copie
- Répétez dans le sens inverse



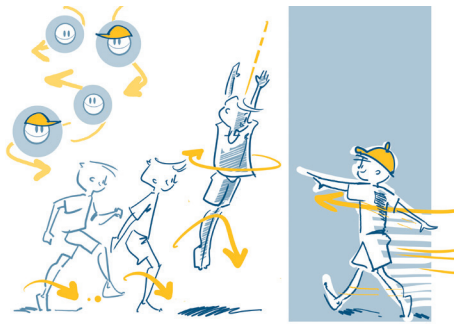
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 91 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

S'amuser avec des jeux de tague

Les activités 3 et 4 proviennent de la leçon 4 et leur rythme plus lent permettra aux participants de se reposer après les activités 1 et 2.

1 Tague défense immunitaire - Tours

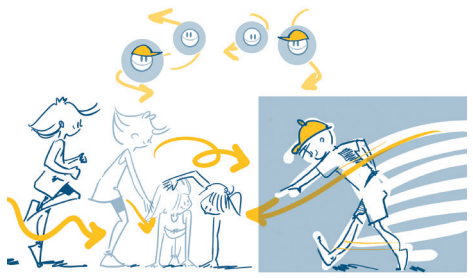


Activité

Tous les joueurs courent dans différentes directions

- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils exécutent un saut avec ½ tour sur place, puis encore 2 secondes après la réception
- Lorsque le chasseur est passé, les joueurs peuvent recommencer à courir
- Lorsqu'il est capturé, le joueur échange son rôle avec le chasseur

2 Tague défense immunitaire – Retournez vos cartes



Activité

Tous les joueurs courent dans différentes directions

- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés s'ils passent d'un appui facial à dorsal à facial de façon continue
- Lorsque le chasseur est passé, les joueurs peuvent recommencer à courir
- Lorsqu'il est capturé, le joueur échange son rôle avec le chasseur
- Avertissez les joueurs de s'ARRÊTER avant de se placer en appui facial

3 Tague serpents et grenouilles – Attrapez-les toutes!



Activité

- Tous les joueurs imitent la grenouille – accroupis, ils sautent haut et reviennent en position accroupie
- Les chasseurs sont des serpents qui se déplacent en roulant (rouleaux)
- Lorsqu'un serpent capture une grenouille, celle-ci devient ELLE AUSSI un serpent
- Continuez jusqu'à ce que toutes les grenouilles soient capturées
- Les instructeurs devront peut-être réduire l'aire de jeu pour aider les serpents
- Dispersez des tapis "nénuphars" pour permettre aux grenouilles de se reposer
- Le dernier arrivé sur le nénuphar en prend possession

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 92 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 93 2013-08-29 4:01 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 94 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 14 – La tête à l'envers



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur

matériel

Utilisez des tapis pour les activités de rotation. Si vous utilisez de petits tapis dispersés, prévoyez un tapis par participant.

Si vous disposez de grands tapis, faites aligner les joueurs derrière la partie large des tapis pour qu'ils les traversent en roulant.

cette leçon

Développer l'orientation spatiale

Cette leçon introduira les rotations autour de l'axe transversal (axe qui passe d'un côté à l'autre du corps).

Les activités de rotation développeront l'orientation spatiale et élargiront les possibilités d'apprentissage de mouvements et d'habiletés physiques et motrices.

sécurité

Le niveau d'habileté des participants pour exécuter les roulades sera variable. Vous devez donc adapter les activités afin que chacun relève un défi à sa mesure, selon son niveau d'habileté.

On y va!

1 Tague défense immunitaire – Tours



Activité

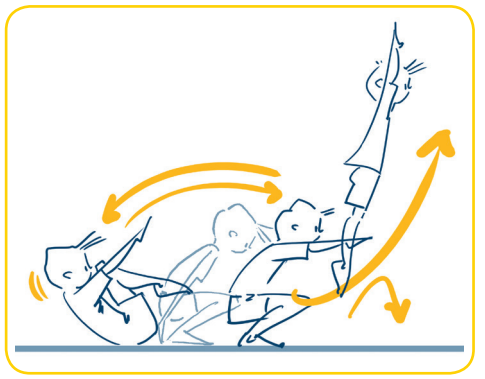
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils exécutent un saut ½ tour sur place
- Lorsque le chasseur est passé, les joueurs peuvent recommencer à courir
- Lorsqu'il est capturé, le joueur échange son rôle avec le chasseur

2 Tague défense immunitaire – Retournez vos cartes



- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés s'ils exécutent un appui facial à dorsal à facial, de façon continue
- Lorsque le chasseur est passé, les joueurs peuvent recommencer à courir
- Lorsqu'il est capturé, le joueur échange son rôle avec le chasseur

3 Le berceau



Activité

- Les joueurs sont couchés sur le dos sur les tapis
- Les joueurs roulent 5X sur le dos, vers l'avant et l'arrière
- Le dos est arrondi et le mouvement est fluide, menton sur la poitrine
- Roulez vers l'arrière sur les épaules, puis roulez vers l'avant en position accroupie – poussez avec les mains
- Si vous arrivez à la position accroupie, sautez dans les airs
- Répétez et exécutez un saut avec ½ tour autour de l'axe longitudinal

4 À genoux sur les talons



- Avant que vos pieds touchent le sol en roulant vers l'avant, tournez les genoux un ¼ tour (90°) vers la gauche et terminez à genoux
- Vous devriez être à genoux et assis sur vos talons
- Répétez plusieurs fois
- Répétez plusieurs fois en tournant vers la droite

Astuces pédagogiques

Organiser les tapis pour apprendre la roulade avant

Voici 3 façons d'organiser les tapis pour l'apprentissage de la roulade avant :

Meilleure option : un plan incliné

Un tapis en pente descendante. Utilisez un plan incliné matelassé ou des bancs recouverts de tapis.



Bon choix : une surface légèrement surélevée

Des tapis pliés au bout d'un autre tapis. Les participants se placent à genoux sur le tapis plus élevé et placent leurs mains sur le plus bas pour rouler.



Choix acceptable : des tapis de gymnastique

Deux tapis placés un par-dessus l'autre.

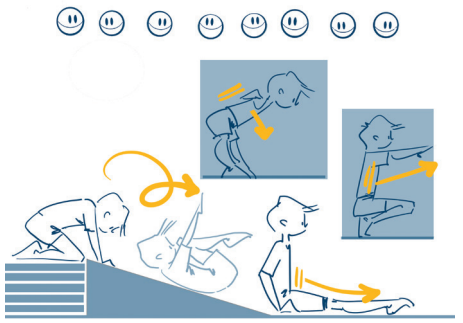


un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 96 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

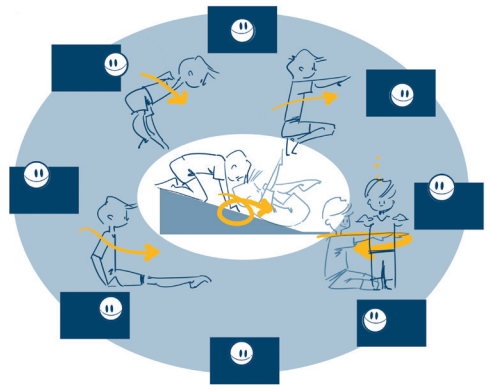
1 Boule de neige



Activité

- Les participants sont dispersés également sur des tapis
- Si vous disposez d'un plan incliné (option 1 et 2), les participants font une roulade à partir de la position à genoux ou accroupie et terminent en position assise
- Sur deux tapis (option 3), les participants sont debouts, jambes écartées, ils placent leurs mains devant leurs pieds, regardent entre leurs jambes et roulent vers l'avant jusqu'à la position assise
- Répétez plusieurs fois

2 De la position accroupie au berceau



- Les participants passent d'une station à l'autre, dépendamment de leur niveau de confort à chacune des stations
- Lorsque les participants sont à l'aise avec la roulade avant, variez la position finale (assise, accroupie, ¼ tour à genoux – G et D)

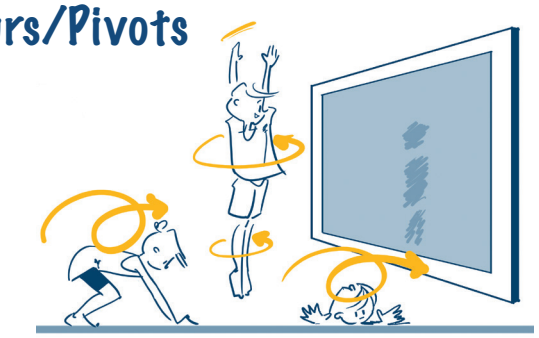
3 Roulade avant à rouleau



Activité

- Formez des paires
- Trouvez des façons de combiner un rouleau après une roulade avant avec ¼ tour à genoux
- Laissez le groupe trouver des solutions
- Chaque paire fait une démonstration devant la classe

4 Roulade + Tours/Pivots



2 par 2, un partenaire combine des tours/pivots (axe longitudinal) et des roulades et l'autre le copie :

- Ajoutez un pivot sur 2 pieds avant et/ou après la roulade
- Ajoutez un pivot sur 2 pieds en position accroupie avant et/ou après la roulade
- Ajoutez un saut ½ tour avant et/ou après la roulade
- Répétez dans le sens inverse

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 97 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

Encore plus de jeux de tague

Comme les joueurs auront besoin d'un répit après les rotations, nous allons travailler l'endurance et la force.

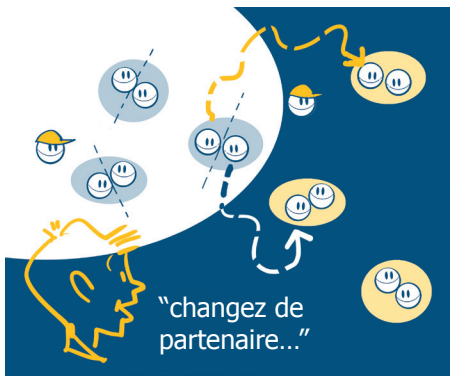
1 Les singes chassent les crabes



Activité

- Plusieurs chasseurs sont des singes, les autres joueurs sont des crabes
- Les crabes sont immunisés lorsqu'ils se tiennent en équilibre sur 1 pied et 1 main (ils tiennent la position le plus longtemps possible, puis ils se déplacent à nouveau en crabe)
- Lorsqu'ils sont capturés par un singe, les rôles s'inversent

2 Mes amis numéro 1



- Tous les joueurs courent dans différentes directions
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils courent avec un ami (se tenir la main, s'accrocher par les coudes, tenir le même foulard, etc.)
- Au signal de l'instructeur (sifflet ou autre), tous les amis doivent se séparer pour trouver un autre ami (former de nouvelles paires)
- Lorsqu'un joueur (sans ami) est capturé par un chasseur, ils échangent les rôles

3 Mes amis numéro 2



Activité

- Tous les joueurs courent dans différentes directions. Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils sautent en rond avec un ami
- L'instructeur déclare à l'avance de quelle façon les amis doivent être réunis : côte à côte, face à face, dos à dos
- Au signal de l'instructeur (sifflet ou autre), tous les amis doivent se séparer pour trouver un autre ami (former de nouvelles paires)
- Lorsqu'un joueur (sans ami) est capturé par un chasseur, les rôles s'inversent

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 98 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

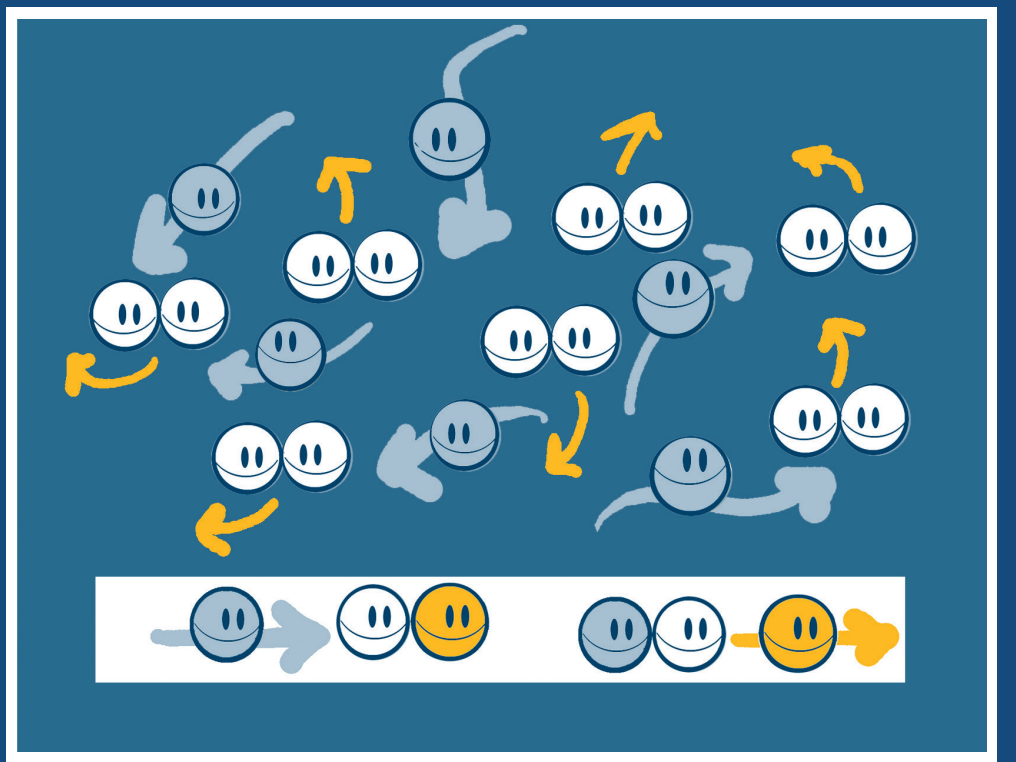
un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 99 2013-08-29 4:01 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 100 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 15 – Les deux pieds en l'air...



un corps pour bouger!

aire de jeu

Espace ouvert dans un gymnase, un corridor, ou à l'extérieur.

matériel

Les cerceaux seront très utiles dans cette leçon.

Prévoyez un tapis par participant, si vous utilisez des petits tapis.

Si vous disposez de grands tapis, faites aligner les joueurs derrière la partie large des tapis pour qu'ils les traversent en exécutant les mouvements.

cette leçon

Continuons à développer l'orientation spatiale

Cette leçon introduira les rotations autour de l'axe antéro-postérieur (axe qui passe de l'avant à l'arrière du corps).

Les activités de rotation développeront l'orientation spatiale et élargiront les possibilités d'apprentissage de mouvements et d'habiletés physiques et motrices.

sécurité

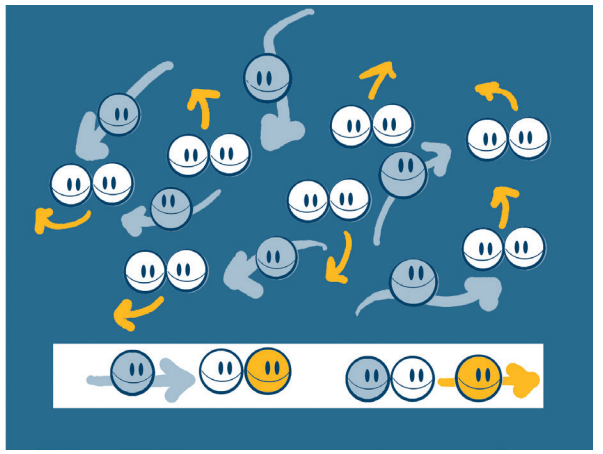
Le niveau d'habileté des participants pour exécuter les roulades sera variable. Vous devez donc adapter les activités afin que chacun relève un défi à sa mesure, selon son niveau d'habileté.

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 101 2013-08-29 4:01 PM

On y va!

1 Amis – Camion et remorque



Activité

- Tous les joueurs courent dans différentes directions
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Un joueur est immunisé lorsqu'il court en formation "camion et remorque" avec un autre joueur (l'un derrière l'autre)
- Au signal de l'instructeur (sifflet ou autre), tous les amis doivent se séparer pour trouver un autre ami (former de nouvelles paires)
- Lorsqu'un joueur (sans ami) est capturé par un chasseur, les rôles s'inversent

2 Mes amis numéro 2



Activité

- Tous les joueurs courent dans différentes directions
- Plusieurs chasseurs sont identifiés par des foulards (mitaines, dossards)
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils sautent en rond avec un ami
- L'instructeur déclare à l'avance de quelle façon les amis doivent être réunis : côte à côte, face à face, dos à dos
- Au signal de l'instructeur (sifflet ou autre), tous les amis doivent se séparer pour trouver un autre ami (former de nouvelles paires)
- Lorsqu'un joueur (sans ami) est capturé par un chasseur, les rôles s'inversent

Astuces pédagogiques

Progressions pour la roue latérale

Dans cette leçon les participants doivent supporter momentanément le poids de leur corps sur leurs mains (et aussi sur une main). Certains se fatigueront plus rapidement que d'autres.

Soyez sensibles aux différents niveaux et lancez des défis appropriés. L'activité autour du cerceau, illustrée ci-contre, est une mini roue latérale.

Avec la pratique, les participants lèveront les pieds de plus en plus hauts et le cercle s'agrandira, le mouvement deviendra alors une véritable roue latérale.

Une roue latérale, dans laquelle les participants supportent le poids du corps sur les mains, revient à soulever au-dessus de la tête une barre du même poids que le corps.



01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 102 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

1 Planchers brûlants (vers l'avant/vers l'arrière)

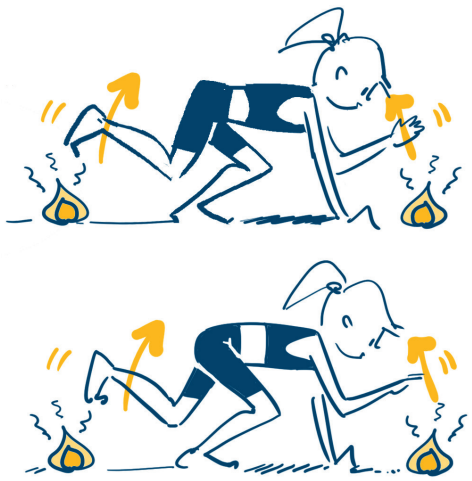


Activité

- Les participants sont dispersés également dans l'espace, en position accroupie
- Placez les mains sur le sol et imaginez que le plancher est brûlant, sous les mains puis sous les pieds en alternance
- Lorsqu'il est brûlant sous les mains, soulevez les 2 mains du sol
- Lorsqu'il est brûlant sous les pieds, soulevez les 2 pieds du sol
- Continuez à alterner entre les mains et les pieds
- En soulevant les pieds, essayez de lever les hanches au-dessus de la tête, jambes pliées

2 Planchers brûlants (d'un côté à l'autre)

- Les joueurs sont en position accroupie, les mains au sol
- Imaginez que le plancher est brûlant, sous la main gauche et le pied droit, puis sous la main droite et le pied gauche en alternance
- Alternez d'un côté à l'autre en levant les mains et les pieds de plus en plus hauts



3 Planchers brûlants (en rond)

Activité

- Imaginez que le plancher est brûlant, sous le pied gauche et le pied droit, puis sous la main droite et la main gauche en alternance
- Notez la séquence, importante pour les roues latérales : gauche, droite, droite, gauche
- Continuez en poussant de plus en plus haut
- Continuez en dessinant des petits cercles avec les mains et les pieds
- Changez de sens : pied droit, pied gauche, main gauche, main droite
- Cet exercice est à la base des roues latérales



4 Planchers brûlants (roues latérales)

- Utilisez des cerceaux (ou dessinez-les sur le sol)
- Accroupissez-vous près du cerceau et face au centre, puis en ne plaçant qu'un seul point d'appui à la fois (pied ou main), déplacez-vous autour du cerceau :
- Pied gauche, pied droit, mains droite, mains gauche
- Pied droit, pied gauche, mains gauche, main droite
- À quelle hauteur pouvez-vous lever vos hanches au-dessus de votre tête?



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 103 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

D'autres jeux de tague amusants

Comme les participants auront besoin de repos, nous réviserons la marche et les sauts.

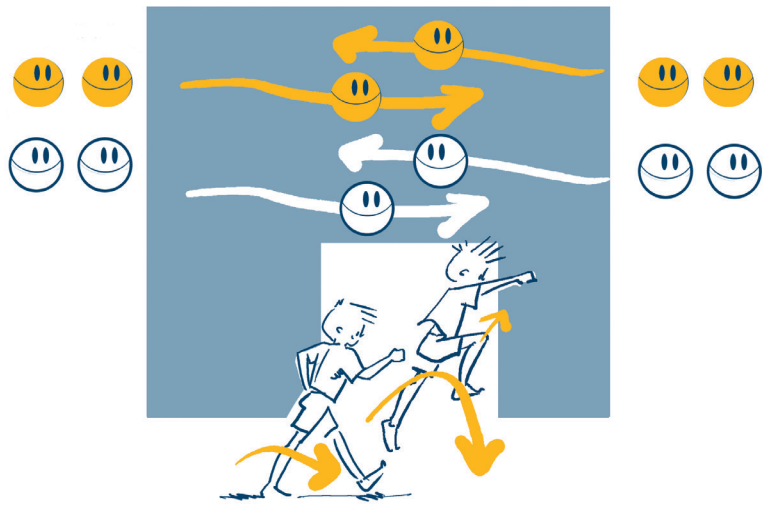
1 Marche navette - révision



Activité

- Divisez la classe en groupes de 4, un groupe fait face à l'autre dans l'aire de jeu
- Un joueur seulement traverse l'aire de jeu et tape dans la main du 1er joueur de l'autre côté, qui traverse à son tour et répète le geste/ou échange un bâton
- Répétez l'exercice en faisant marcher sur place tous les joueurs en attente

2 Cette navette a un hoquet



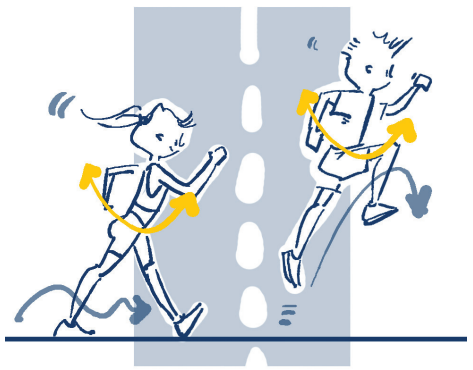
Activité

- Gardez les mêmes groupes, enseignez-leur à faire un pas et de sautiller sur la même jambe (cloche-pied), puis répétez avec l'autre jambe
- Les joueurs partent des 2 côtés de l'aire de jeu
- Rappelez aux joueurs qu'ils doivent TOUJOURS passer à la droite du joueur qui leur fait face

Conseils sur la technique

- Lors du sautillé – levez vite le genou et balancez les bras vers le haut
- Lors du pas – poussez dans le sol, puis sautez
- Utilisez toujours une bonne technique pour l'élan des bras

3 Marcher, sautiller, sauter



Les participants se déplacent de la façon suivante :

- Marchez avec une bonne technique
- Marchez, puis à mi-chemin commencez à sautiller en alternant les jambes. Continuez à balancer les bras pendant chaque sautillé (cloche-pied)
- Répétez les actions ci-dessus plus rapidement

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 104 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 105 2013-08-29 4:01 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 106 2013-08-29 4:01 PM

Leçon 16 – Oh! Un cours d'eau...



aire de jeu

Zone délimitée dans la piscine. L'eau ne doit pas être plus haute que la taille du plus petit des participants.

matériel

De petits objets flottants que l'on peut transporter et qui désigneront les chasseurs. Planches et nouilles en mousse pour ceux qui sont plus faibles ou ne savent pas nager.

cette leçon

Dans cette leçon, nous réviserons plusieurs types de déplacement hors de l'eau et nous pratiquerons aussi différents déplacements dans l'eau.

sécurité

Consultez la page suivante (La sécurité d'abord).

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 107 2013-08-29 4:01 PM

La sécurité d'abord

Note pour l'instructeur

Les leçons 16 à 20 sont conçues pour un milieu aquatique. Elles sont aussi la continuité des leçons 1 à 15. Pour les instructeurs qui n'enseignent que cette première section, assurez-vous d'avoir lu et compris les leçons 1 à 15.

1 Autour et dans la piscine

- Soyez très prudents car les abords d'une piscine peuvent être glissants. Exigez que tous marchent (aucune course ni de chahut autour de la piscine).
- Délimitez un espace, réservé pour le groupe, et clairement identifié avec des cordes ou autres marqueurs. Faites connaître les limites de l'aire de jeu à vos participants.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle autour ou dans la piscine.

2 Personnel

- En plus des instructeurs, un nombre suffisant de sauveteurs certifiés par rapport au nombre de participants doivent être sur place.
- Nous recommandons un instructeur ou assistant pour chaque tranche de 6 participants.
- Tous les assistants et l'instructeur doivent être dans l'eau avec les participants.
- Placez au moins un instructeur entre le groupe et l'eau profonde en tout temps.
- Les instructeurs doivent se trouver face au groupe en tout temps et ne JAMAIS tourner le dos au groupe.

3 Consignes de sécurité

- Les participants doivent demander la permission pour aller aux toilettes.
- Un instructeur doit compter fréquemment le nombre de participants.
- Votre signal d'ARRÊT verbal doit être TRÈS distinct. Tous les participants doivent s'arrêter et se tourner vers vous.
- Les participants doivent se familiariser avec les procédures d'urgence et d'évacuation de la piscine. Faites-leur faire une chaîne en se prenant la main pour évacuer les lieux.
- Lorsque vous faites une activité autour ou dans la piscine, ou encore lorsque vous utilisez du matériel, demandez aux participants de se disperser pour éviter de se heurter. Rappelez-leur de ne pas toucher la bulle des autres.

On y va!

1 Matelos à l'eau!



Activité

- Glissez dans la piscine à partir de la position assise
- Tournez pour faire face au bord de la piscine
- Saisissez le rebord et sautez à 2 pieds 10X
- Répétez en sautant 10X sur le pied gauche, puis le droit
- S'éloignez du rebord et répétez l'exercice
- Répétez en pliant davantage les genoux (l'eau jusqu'aux épaules)

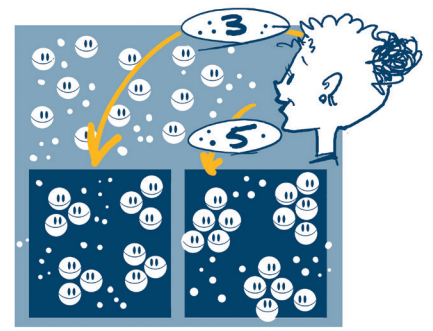
2 Bulles



Activité

- Les joueurs se promènent partout dans l'aire désignée
- Ne touchez pas la bulle des autres (Leçon 1)
- Répétez en dessinant des carrés, des figures 8, etc.
- Répétez en marchant à pas de géant
- Répétez en reculant
- Les joueurs choisissent eux-même leur façon de se déplacer

3 Bancs de poissons



Activité

- Les joueurs marchent par-ci et par-là
- L'instructeur dit un numéro et les joueurs forment rapidement des groupes (bancs de poissons)
- Répétez plusieurs fois
- Répétez en sautant
- Terminez en formant des bancs de 4 à 5 "poissons"
- Les joueurs forment un cercle en se prenant par la main et font 3 tours dans le sens anti-horaire, puis 3 tours dans le sens horaire
- Répétez en sautant sur 2 pieds

4 Suivez le 1er Poisson



Activité

- En bancs de 4 à 6 "poissons", chaque joueur devient, à tour de rôle, le 1er Poisson
- Le 1er Poisson choisit une façon de se déplacer dans l'espace
- Le groupe se déplace juste derrière le 1er Poisson (très près)
- L'instructeur dit un numéro et ce joueur devient le 1er Poisson - il doit se déplacer d'une manière différente

un corps pour bouger!

Astuces pédadogiques

Les instructeurs doivent être dans l'eau

Plusieurs activités des leçons précédentes seront répétées et adaptées pour la piscine. L'instructeur doit être dans l'eau et être placé entre les joueurs et l'eau profonde. Vous aurez encore besoin des compétences de gestion de classe présentées dans les 15 leçons précédentes.

Composer avec le bruit

Il y a souvent du bruit à la piscine. Assurez-vous de disposer de signaux d'arrêt et de techniques efficaces pour attirer l'attention malgré le bruit.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 109 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

1 Bateau remorqueur



Activité

- 2 par 2, un derrière l'autre, celui qui est derrière tient la taille de l'autre devant
- Marchez, puis courez par-ci et par-là
- Imaginez chaque groupe à l'intérieur d'une grande bulle
- Marchez sur demi-pointe
- Marchez avec les jambes pliées, l'eau jusqu'à la poitrine
- Marchez avec les jambes pliées, l'eau juste au-dessus des épaules

2 Navire – Terre – Mer

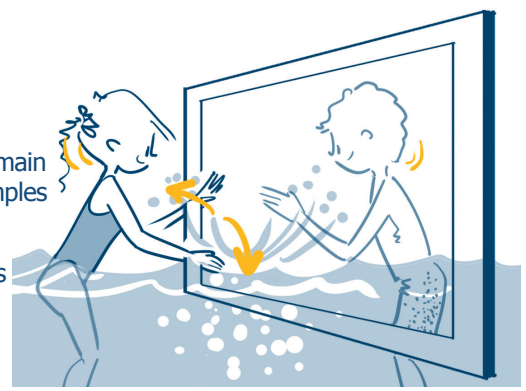


- Les joueurs marchent dans l'aire désignée
- Pratiquez plusieurs fois le signal d'ARRÊT
- Lorsque vous dites "navire, terre, mer", le joueurs doivent :
- Navire – courir, bras devant et mains ensemble pour former la proue du navire
- Mer – s'arrêter et tourner sur eux-même, jambes pliées, l'eau jusqu'au menton
- Terre – sauter à 2 pieds vers le bord de la piscine, saisir le rebord et sauter

3 Tambours d'eau

Activité

- 2 par 2, face à face
- Un des joueurs est le batteur, l'autre fait le mirroir
- Frappez sur l'eau d'une seule main pour produire des rythmes simples
- Répétez à 2 mains
- Répétez en alternant les mains
- Échangez les rôles
- Formez des groupes de 4 et répétez



4 Pomme de douche

- 2 par 2, face à face, un des partenaires fait le mirroir
- Remplissez une main d'eau et arrosez votre épaule
- Répétez de l'autre côté
- Alternez : une main arrose l'épaule opposée, ensuite l'autre main
- Les deux mains arrosent le visage, puis la tête, puis la poitrine
- Amenez une vague d'eau vers vous jusqu'à la poitrine
- Arrosez votre poitrine et votre visage en alternant les mains
- Frappez dans l'eau (tambour) pour vous arroser



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 110 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

Activités finales

Ces activités prépareront les participants à glisser et à nager.

1 Mouillé derrière les oreilles

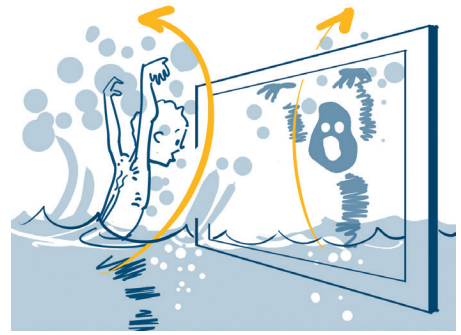


Activité

- Tous les participants debout dans l'eau, face au bord de la piscine et tiennent le rebord
- Les participants mettent leur visage dans l'eau
- Les participants seront de différents niveaux, certains mouilleront seulement leur visage et d'autres pourront laisser leur visage plus longtemps dans l'eau
- Variez l'activité selon le niveau du groupe (faire des bulles, compter jusqu'à 10, tourner la tête de chaque côté, immerger la tête, etc.)

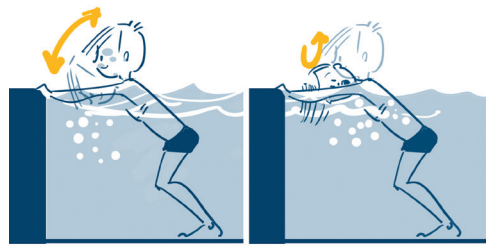
2 Fabuleuses faces farfelues

Activité



- Regroupez les participants 2 par 2 selon leur niveau de confort dans l'eau
- Face à face, l'un mets son visage dans l'eau puis relève la tête et fait une face drôle, effrayée ou surprise
- Le partenaire l'imite
- Les partenaires échangent les rôles plusieurs fois
- Ajoutez des actions de bras pour rendre l'expression plus effrayante
- Pour les plus avancés, accroupissez-vous dans l'eau avant de faire l'activité
- Pour les plus avancés, accroupissez-vous, puis sautez haut

3 Sous-marins



Activité

- Les participants se tiennent au bord de la piscine, prennent une grande respiration et plongent leur visage dans l'eau 5 à 10 secondes (peut varier)
- Utilisez des nouilles en mousse pour ceux qui ne savent pas nager
- Répétez - faites des bulles dans l'eau
- Répétez - soulevez les pieds du sol pour flottez sur le ventre, le visage dans l'eau
- Répétez - soulevez les pieds du sol, flottez et faites des bulles
- Certains participants peuvent ensuite tourner la tête de côté et inspirer lorsque la bouche est hors de l'eau

4 Dauphins



Activité

- Les participants appuient leur dos contre le bord de la piscine, puis font quelques pas en s'éloignant lentement du bord, le visage dans l'eau
- Continuez à marcher et après quelques pas redressez-vous pour respirer (dauphins) – certains peuvent expirer sous l'eau
- Soyez conscients des autres participants autour de vous – n'heurtez pas leur bulle
- Certains participants peuvent garder la tête sous l'eau, puis la tourner de côté et inspirer

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 111 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

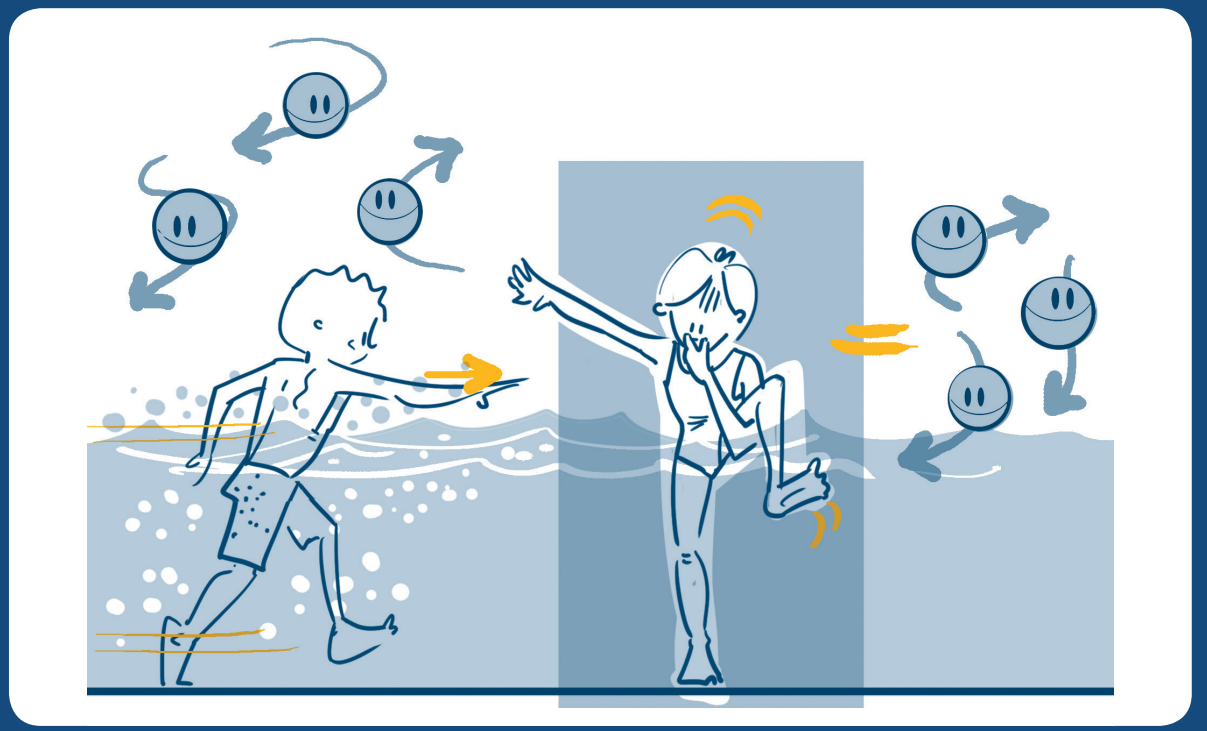
Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

Leçon 17 – Un deuxième cours d'eau



aire de jeu

Zone délimitée dans la piscine. L'eau ne doit pas être plus haute que la taille du plus petit des participants.

matériel

De petits objets flottants que l'on peut transporter et qui désigneront les chasseurs. Planches et nouilles en mousse pour ceux qui sont plus faibles ou ne savent pas nager.

cette leçon

Dans cette leçon, nous réviserons plusieurs types de déplacement hors de l'eau et nous pratiquerons aussi différents déplacements dans l'eau.

sécurité

Consultez la page suivante (La sécurité d'abord).

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 113 2013-08-29 4:01 PM

La sécurité d'abord

Note pour l'instructeur

Les leçons 16 à 20 sont conçues pour un milieu aquatique. Elles sont aussi la continuité des leçons 1 à 15. Pour les instructeurs qui n'enseignent que cette première section, assurez-vous d'avoir lu et compris les leçons 1 à 15.

1 Autour et dans la piscine

- Soyez très prudents car les abords d'une piscine peuvent être glissants. Exigez que tous marchent (aucune course ni de chahut autour de la piscine).
- Délimitez un espace, réservé pour le groupe, et clairement identifié avec des cordes ou autres marqueurs. Faites connaître les limites de l'aire de jeu à vos participants.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle autour ou dans la piscine.

2 Personnel

- En plus des instructeurs, un nombre suffisant de sauveteurs certifiés par rapport au nombre de participants doivent être sur place.
- Nous recommandons un instructeur ou assistant pour chaque tranche de 6 participants.
- Tous les assistants et l'instructeur doivent être dans l'eau avec les participants.
- Placez au moins un instructeur entre le groupe et l'eau profonde en tout temps.
- Les instructeurs doivent se trouver face au groupe en tout temps et ne JAMAIS tourner le dos au groupe.

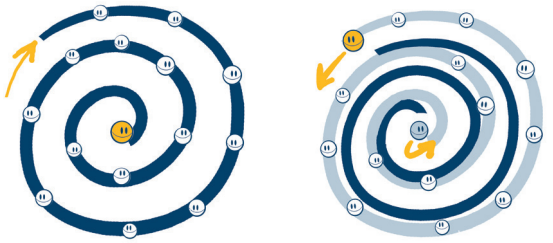
3 Consignes de sécurité

- Les participants doivent demander la permission pour aller aux toilettes.
- Un instructeur doit compter fréquemment le nombre de participants.
- Votre signal d'ARRÊT verbal doit être TRÈS distinct. Tous les participants doivent s'arrêter et se tourner vers vous.
- Les participants doivent se familiariser avec les procédures d'urgence et d'évacuation de la piscine. Faites-leur faire une chaîne en se prenant la main pour évacuer les lieux.
- Lorsque vous faites une activité autour ou dans la piscine, ou encore lorsque vous utilisez du matériel, demandez aux participants de se disperser pour éviter de se heurter. Rappelez-leur de ne pas toucher la bulle des autres.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 114 2013-08-29 4:01 PM

On y va!

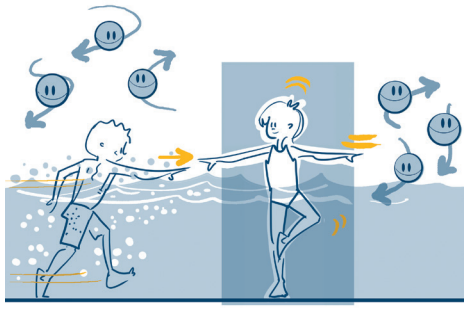
1 Le labyrinthe



Activité

- Les participants font "le labyrinthe" (Leçon 1) sur le bord de la piscine (si l'environnement le permet)
- Ne touchez pas la bulle des autres (Leçon 1)
- Marchez lentement
- Après avoir complété "la traversée" (ci-dessous), répétez les activités 1 et 3 dans la piscine

2 Tague cigogne

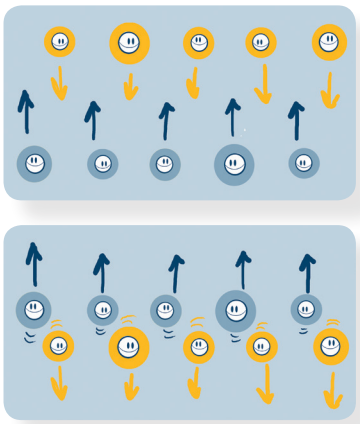


Activité

- Dans la piscine, désignez 1 chasseur par tranche de 6 joueurs – le chasseur transporte un objet flottant
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils se tiennent en équilibre sur un pied, l'autre pied appuyé sur le genou (cigogne)
- Tout déséquilibre annule l'immunité et le joueur doit recommencer à courir
- Un joueur capturé échange son rôle avec le chasseur

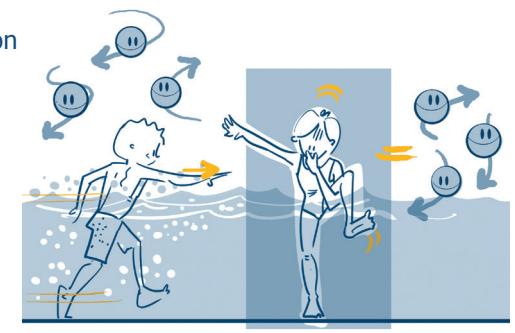
3 La traversée

- Autour de la piscine, faites "la traversée" (Leçon 1) où 2 rangées de joueurs face à face se croisent pour traverser de l'autre côté
- Les joueurs se rencontrent au centre, prennent les deux mains du joueur qui passe à leur droite, tournent en rond une fois puis recommencent à marcher
- Variez l'exercice à faire au centre



4 Tague pince-nez

- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils exécutent la position illustrée ci-contre (passer un bras sous la jambe et pincer son nez)
- Variez les déplacements (sauts à 2 pieds, pas de géant, course, bouger les bras en crawl, etc.)



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 115 2013-08-29 4:01 PM

On continue...

1 Alerte aux requins



Activité

- Désignez 1 chasseur par tranche de 6 joueurs, qui place ses mains ensemble au-dessus de sa tête (aileron du requin)
- Les requins ne peuvent toucher que les jambes des autres joueurs (ils doivent donc immerger leur tête dans l'eau)
- Un joueur capturé échange son rôle avec le requin

2 Poisson volant

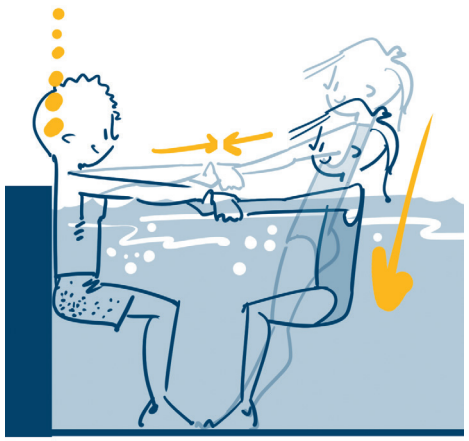


- Répétez l'activité "Alerte aux requins"
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils s'immergent dans l'eau puis exécutent des sauts verticaux (poisson volant)
- Les joueurs doivent s'immerger complètement avant de sauter
- Un joueur capturé échange son rôle avec le requin

3 Télésiège

Activité

- 2 par 2, face à face
- Le dos appuyé contre le bord de la piscine, un participant s'assoit. L'eau doit monter jusqu'aux épaules
- Son partenaire saisit ses poignets
- Ce dernier s'assoit lui aussi
- Levez-vous et assoyez-vous 5X, vous pouvez aussi descendre sous l'eau
- Lorsque vous maîtrisez l'exercice, levez 1 pied et maintenez la position



4 Télésiège – sans mur!

- 2 par 2, face à face
- De la position debout, les participants s'assoient en même temps
- Répétez sans s'appuyer sur le bord de la piscine

Cet exercice peut être réalisé à différentes profondeurs. Certains groupes peuvent immerger leur : menton, visage, tête



un corps pour bouger!

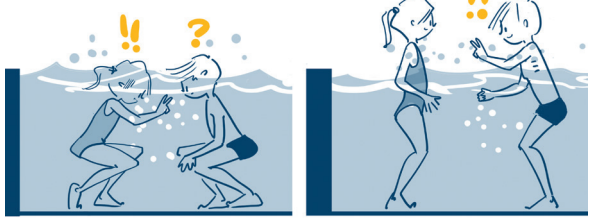
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 116 2013-08-29 4:01 PM

Un p'tit extra...

Bâtir sa confiance en soi

Préparation pour les glissades et la natation.

1 Vois-tu ce que je vois?



Activité

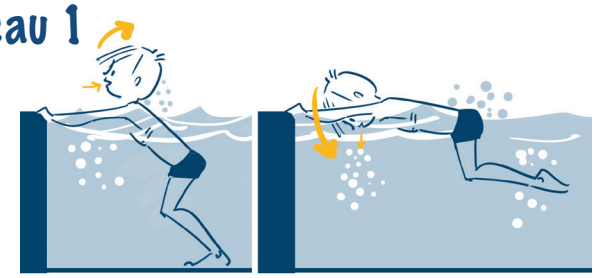
- 2 par 2, face à face, l'eau jusqu'à la poitrine
- Pliez les jambes pour immerger la tête
- Un des partenaires lève un certain nombre de doigts
- En sortant la tête de l'eau, l'autre démontre ce qu'il a vu
- Répétez et créez une forme avec les deux mains
- Répétez et créez une forme avec 1 bras, 2 bras, 1 jambe
- Échangez les rôles

2 Bateau remorqueur



- Regroupez les participants 2 par 2 selon leur niveau de confort dans l'eau
- Face à face, chacun tient une extrémité d'une nouille en mousse – l'un se penche vers l'avant, l'autre recule et tire son partenaire dans l'eau (seulement si les deux sont à l'aise)
- Certains voudront garder la tête hors de l'eau
- D'autres immergeront la tête sous l'eau
- Après un nombre de pas prédéterminé, celui qui tire aide son partenaire à se relever

3 À flot sur l'eau 1



Activité

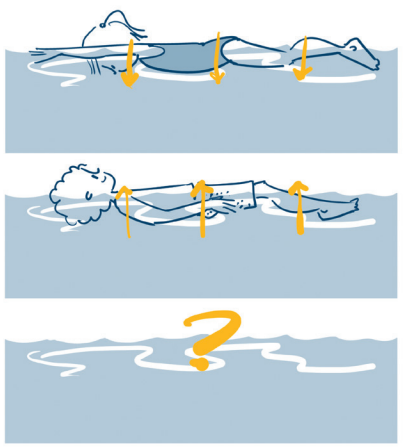
- Les participants touchent le bord de la piscine, inspirent profondément et plongent la tête dans l'eau (ils peuvent utiliser une nouille en mousse)
- Essayez de soulever les pieds du sol et de flotter en position demi-groupée
- Essayez en s'éloignant du bord de la piscine
- Recommencez sans se tenir au bord de la piscine au départ
- Flottez de plus en plus longtemps
- Regardez le fond de la piscine au moment de se relever

4 À flot sur l'eau 2

- 2 par 2, sans toucher le rebord de la piscine

Essayez de flotter de différentes façons

- En position demi-groupée (comme une méduse ou une bulle)
- Se pencher vers l'arrière, les bras sur les côtés (loutre de mer)
- De combien de façons pouvez-vous flotter?
- Pouvez-vous trouver une façon de flotter 2 par 2?
- Toujours en flottant, formez les lettres de votre nom



Repérez ceux qui éprouvent des difficultés

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 117 2013-08-29 4:01 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

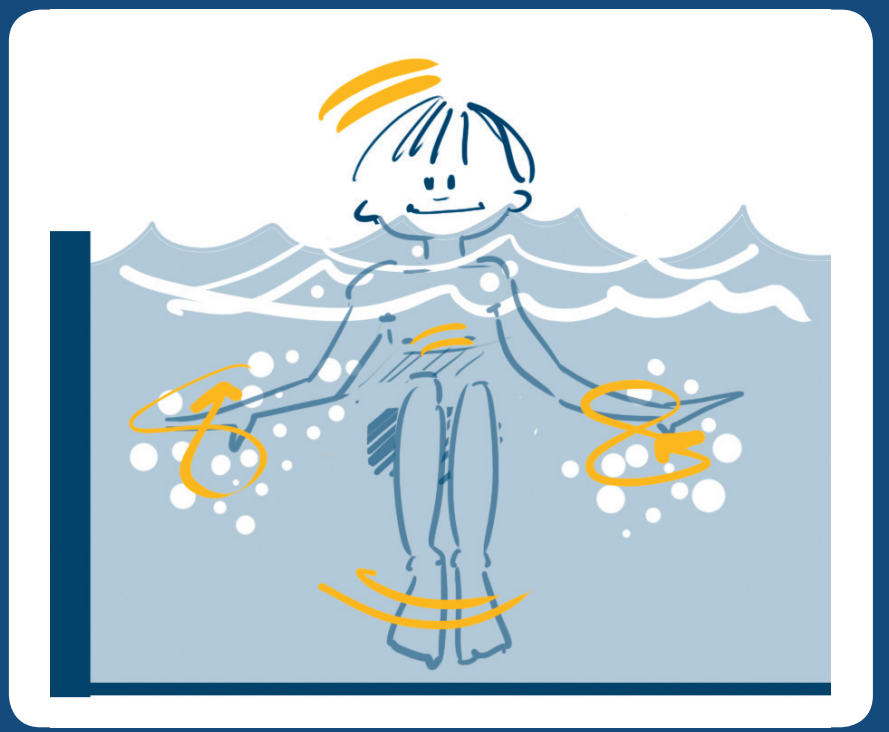
Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

Leçon 18 – Courir / Sauter / Flotter



un corps pour bouger!

aire de jeu

Zone délimitée dans la piscine. L'eau ne doit pas être plus haute que la taille du plus petit des participants.

matériel

De petits objets flottants que l'on peut transporter et qui désigneront les chasseurs. Planches et nouilles en mousse pour ceux qui sont plus faibles ou ne savent pas nager.

cette leçon

Dans cette leçon, nous réviserons plusieurs types de déplacement hors de l'eau et nous pratiquerons aussi différents déplacements dans l'eau.

sécurité

Consultez la page suivante (La sécurité d'abord).

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 119 2013-08-29 4:01 PM

La sécurité d'abord

Note pour l'instructeur

Les leçons 16 à 20 sont conçues pour un milieu aquatique. Elles sont aussi la continuité des leçons 1 à 15. Pour les instructeurs qui n'enseignent que cette première section, assurez-vous d'avoir lu et compris les leçons 1 à 15.

1 Autour et dans la piscine

- Soyez très prudents car les abords d'une piscine peuvent être glissants. Exigez que tous marchent (aucune course ni de chahut autour de la piscine).
- Délimitez un espace, réservé pour le groupe, et clairement identifié avec des cordes ou autres marqueurs. Faites connaître les limites de l'aire de jeu à vos participants.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle autour ou dans la piscine.

2 Personnel

- En plus des instructeurs, un nombre suffisant de sauveteurs certifiés par rapport au nombre de participants doivent être sur place.
- Nous recommandons un instructeur ou assistant pour chaque tranche de 6 participants.
- Tous les assistants et l'instructeur doivent être dans l'eau avec les participants.
- Placez au moins un instructeur entre le groupe et l'eau profonde en tout temps.
- Les instructeurs doivent se trouver face au groupe en tout temps et ne JAMAIS tourner le dos au groupe.

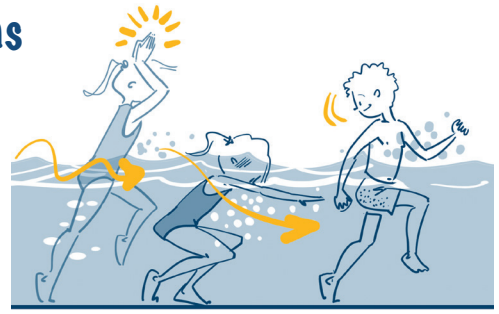
3 Consignes de sécurité

- Les participants doivent demander la permission pour aller aux toilettes.
- Un instructeur doit compter fréquemment le nombre de participants.
- Votre signal d'ARRÊT verbal doit être TRÈS distinct. Tous les participants doivent s'arrêter et se tourner vers vous.
- Les participants doivent se familiariser avec les procédures d'urgence et d'évacuation de la piscine. Faites-leur faire une chaîne en se prenant la main pour évacuer les lieux.
- Lorsque vous faites une activité autour ou dans la piscine, ou encore lorsque vous utilisez du matériel, demandez aux participants de se disperser pour éviter de se heurter. Rappelez-leur de ne pas toucher la bulle des autres.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 120 2013-08-29 4:01 PM

On y va!

1 Alerte aux requins



Activité

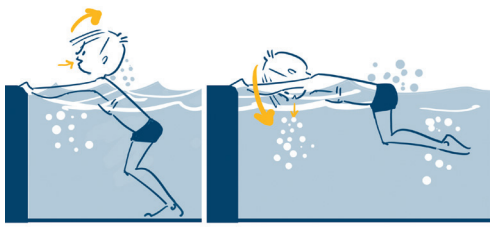
- Désignez 1 chasseur par tranche de 6 joueurs, qui place ses mains ensemble au-dessus de sa tête (aileron du requin)
- Les requins ne peuvent toucher que les jambes des autres joueurs (ils doivent donc immerger leur tête dans l'eau)
- Un joueur capturé échange son rôle avec le requin

2 Poisson-volant



- Répétez l'activité "Alerte aux requins"
- Les joueurs sont immunisés lorsqu'ils s'immergent dans l'eau puis exécutent des sauts verticaux (poisson volant)
- Les joueurs doivent s'immerger complètement avant de sauter
- Un joueur capturé échange son rôle avec le requin

3 À flot sur l'eau 1



Activité

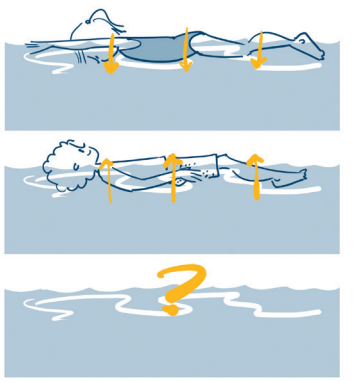
- Les participants touchent le bord de la piscine, inspirent profondément et plongent la tête dans l'eau (ils peuvent utiliser une nouille en mousse)
- Essayez de soulever les pieds du sol et de flotter en position demi-groupée
- Essayez en s'éloignant du bord de la piscine
- Recommencez sans se tenir au bord de la piscine au départ
- Flottez de plus en plus longtemps et créez différentes figures

4 À flot sur l'eau 2

- 2 par 2, sans toucher le rebord de la piscine

Essayez de flotter de différentes façons

- En position demi-groupée (comme une méduse ou une bulle)
- Se pencher vers l'arrière, les bras sur les côtés (loutre de mer)
- De combien de façons pouvez-vous flotter?
- Pouvez-vous trouver une façon de flotter 2 par 2?

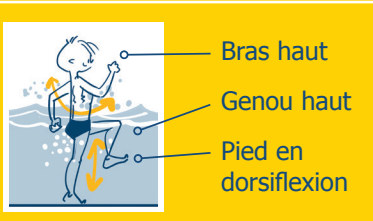


Repérez ceux qui éprouvent des difficultés

Astuces pédagogiques

Utilisez un départ en vague pour repérer les difficultés

- Lorsque les joueurs s'alignent d'un côté de la piscine et traversent l'espace en vague, cela permet à l'instructeur d'observer l'un après l'autre les participants.
- Poussez vers le bas lorsque les pieds entrent en contact avec le sol.





01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 121 2013-08-29 4:02 PM

On continue...

1 Révision de la marche et de la course

Activité

- Révisez la technique : balancez les bras vers l'avant et l'arrière et non de côté, pliez le genou, le pied en dorsiflexion (orteils vers le plafond)

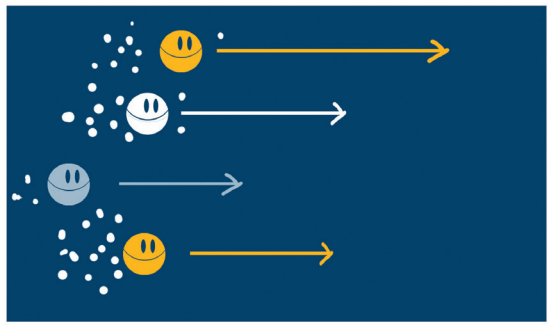


2 Course sur place

- Révisez la technique : coudes fléchis à 90°, balancez les bras vers l'avant et l'arrière
- Levez les mains à la hauteur des épaules
- Levez le genou à la hauteur de hanches, le pied en dorsiflexion
- N'augmentez la vitesse que lorsque la technique est correcte



3 Courses en vague

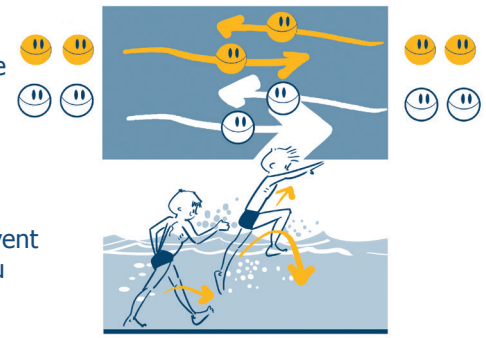


Activité

- Tous les participants débutent d'un côté, puis courent vers l'autre côté à tour de rôle (en vague)
- Courez 2 par 2, en étant reliés par une nouille de mousse
- Assurez-vous que la technique est bonne
- Répétez – les participants traversent l'espace puis reviennent, toujours en vague

4 Cette navette à un hoquet

- Gardez les mêmes groupes, enseignez-leur à faire un pas et à sautiller sur la même jambe (cloche-pied) – répétez avec l'autre jambe
- Les joueurs partent des 2 côtés de l'aire de jeu
- Rappelez aux joueurs qu'ils doivent TOUJOURS passer à la droite du joueur qui leur fait face



Conseils sur la technique

- Lors du sautillé – levez vite le genou et balancez les bras vers le haut
- Lors du pas – poussez dans le sol, puis sautez
- Utilisez toujours une bonne technique pour l'élan des bras

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 122 2013-08-29 4:02 PM

Un p'tit extra...

Activités finales

Ces activités permettront aux participants de se reposer et de continuer à expérimenter différents déplacements dans l'eau.

1 Battements imbattables

Activité

- Les participants sont assis au bord de la piscine, les pieds dans l'eau
- Pratiquez le battement des jambes utilisé pour le crawl
- Faites des battements avec les jambes tendues
- Faites des battements avec les jambes légèrement relâchées, presque tendues
- Faites des battements lents, rapides, petits, grands



2 Battements super imbattables



- Allongé sur le ventre, tenir le bord de la piscine, une planche, ou une nouille en mousse
- Faites des battements avec les jambes tendues
- Faites des battements avec les jambes légèrement relâchées, presque tendues
- Faites des battements lents, rapides, petits, grands

3 Nage à la godille

Activité

- Tenez-vous debout, l'eau à la hauteur de la taille
- Faites le mouvement de la godille avec vos mains (poussez l'eau vers le bas)
- Répétez lentement, rapidement, dessinez de petits 8, de grands 8
- En faisant le mouvement, soulevez les pieds du sol
- Flottez comme une étoile de mer, continuez le mouvement des bras
- Flottez, continuez le mouvement des bras et tournez en rond



4 Battements à deux



- 2 par 2
- Un des partenaires s'allonge sur le dos et l'autre soutient ses épaules (vous pouvez aussi placer une nouille sous ses bras ou ses épaules)
- Faites des petits battements de jambes et le mouvement de la godille avec les mains
- Le partenaire aide légèrement et recule lentement
- Répétez plusieurs fois et échangez les rôles

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 123 2013-08-29 4:02 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

Leçon 19 – S'amuser à glisser sur l'eau



aire de jeu

Zone délimitée dans la piscine. L'eau ne doit pas être plus haute que la taille du plus petit des participants.

matériel

De petits objets flottants que l'on peut transporter et qui désigneront les chasseurs. Planches et nouilles en mousse pour ceux qui sont plus faibles ou ne savent pas nager.

cette leçon

Dans cette leçon, nous réviserons plusieurs types de déplacement hors de l'eau et nous pratiquerons aussi différents déplacements dans l'eau.

sécurité

Consultez la page suivante (La sécurité d'abord).

un corps pour bouger!

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 125 2013-08-29 4:02 PM

La sécurité d'abord

Note pour l'instructeur

Les leçons 16 à 20 sont conçues pour un milieu aquatique. Elles sont aussi la continuité des leçons 1 à 15. Pour les instructeurs qui n'enseignent que cette première section, assurez-vous d'avoir lu et compris les leçons 1 à 15.

1 Autour et dans la piscine

- Soyez très prudents car les abords d'une piscine peuvent être glissants. Exigez que tous marchent (aucune course ni de chahut autour de la piscine).
- Délimitez un espace, réservé pour le groupe, et clairement identifié avec des cordes ou autres marqueurs. Faites connaître les limites de l'aire de jeu à vos participants.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle autour ou dans la piscine.

2 Personnel

- En plus des instructeurs, un nombre suffisant de sauveteurs certifiés par rapport au nombre de participants doivent être sur place.
- Nous recommandons un instructeur ou assistant pour chaque tranche de 6 participants.
- Tous les assistants et l'instructeur doivent être dans l'eau avec les participants.
- Placez au moins un instructeur entre le groupe et l'eau profonde en tout temps.
- Les instructeurs doivent se trouver face au groupe en tout temps et ne JAMAIS tourner le dos au groupe.

3 Consignes de sécurité

- Les participants doivent demander la permission pour aller aux toilettes.
- Un instructeur doit compter fréquemment le nombre de participants.
- Votre signal d'ARRÊT verbal doit être TRÈS distinct. Tous les participants doivent s'arrêter et se tourner vers vous.
- Les participants doivent se familiariser avec les procédures d'urgence et d'évacuation de la piscine. Faites-leur faire une chaîne en se prenant la main pour évacuer les lieux.
- Lorsque vous faites une activité autour ou dans la piscine, ou encore lorsque vous utilisez du matériel, demandez aux participants de se disperser pour éviter de se heurter. Rappelez-leur de ne pas toucher la bulle des autres.

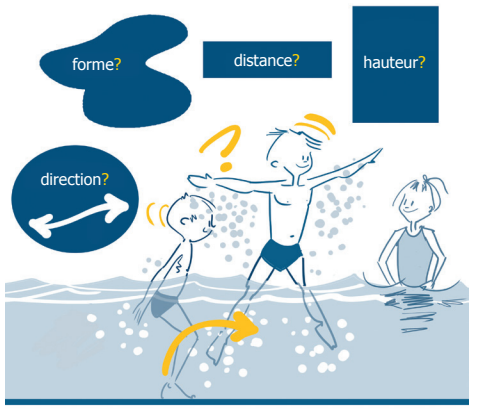
01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 126 2013-08-29 4:02 PM

On y va!

1 Saut étoile + Tour

Activité

- Tous les joueurs sautent à 2 pieds et changent de direction tous les 3 sauts
- Répétez et faites un saut étoile tous les 3 sauts
- Répétez et changez de direction lors du saut étoile



2 Tague étoile



- Les joueurs se déplacent en faisant un saut étoile tous les 3 sauts
- Désignez un chasseur par tranche de 6 joueurs, qui transporte un objet flottant pour l'identifier
- Les joueurs peuvent être capturés en tout temps
- Lorsqu'un joueur est capturé par un chasseur, les rôles s'inversent

3 Saut étoile – Étoile de mer



Activité

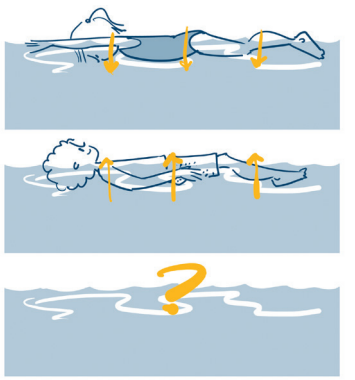
- Répétez l'activité de tague étoile. Les joueurs sont immunisés s'ils flottent (étoile de mer) avec le visage dans l'eau
- Les joueurs recommencent à faire des sauts étoile lorsque le chasseur est parti

4 À flot sur l'eau 2

- 2 par 2, sans toucher le rebord de la piscine

Essayez de flotter de différentes façons

- En position demi-groupée (comme une méduse ou une bulle)
- Se pencher vers l'arrière, les bras sur les côtés (loutre de mer)
- De combien de façons pouvez-vous flotter?
- Pouvez-vous trouver une façon de flotter 2 par 2?

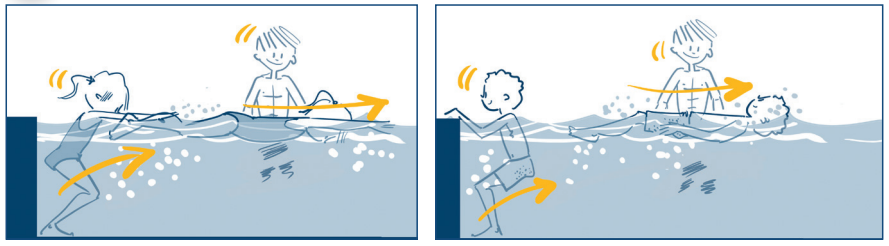


un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 127 2013-08-29 4:02 PM

On continue...

1 Glissade aquatique

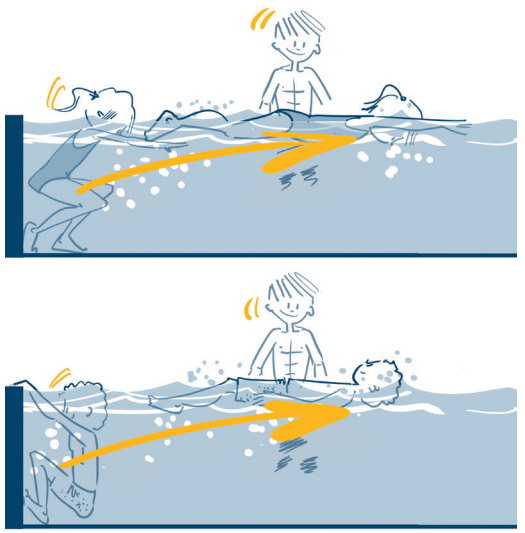


Activité

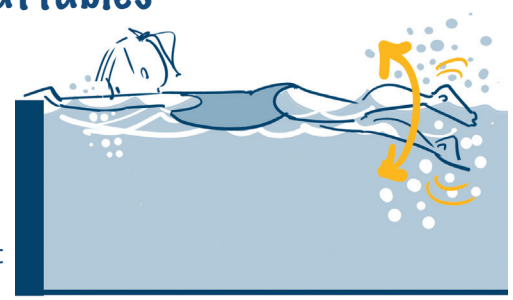
- 2 par 2, avec des habiletés ou un niveau de confort semblable (ou avec une nouille)
- L'un regarde ce que l'autre fait, puis l'imite
- Sautez à 2 pieds, puis penchez vers l'avant pour glisser sur le ventre
- Poussez avec vos pieds le rebord de la piscine, puis glissez sur le ventre
- Flottez sur le dos et votre partenaire vous aide à glisser sur le dos
- Poussez avec vos pieds le rebord de la piscine, puis glissez sur le dos

2 Plongée sous-marine + Glissade

- Répétez l'activité prédédente, mais submergez-vous dans l'eau (plongée) avant de réaliser les activités de "glissade aquatique"
- Répétez tous les exercices, en débutant sous l'eau



3 Battements imbattables

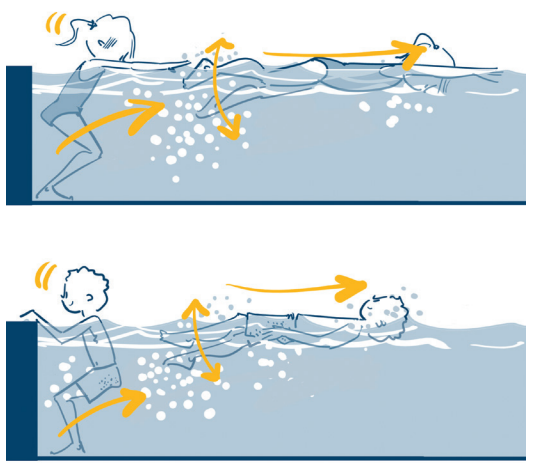


Activité

- Flottez sur le ventre en tenant une planche, une nouille en mousse, ou le bord de la piscine
- Faites des battements avec les jambes parfaitement tendues
- Faites des battements avec les jambes légèrement relâchées
- Battez des jambes tout en plongeant le visage dans l'eau
- Répétez en expirant l'air des poumons dans l'eau
- Répétez en tournant le visage de chaque côté, toujours dans l'eau
- Répétez en tournant le visage de chaque côté et en expirant

4 Glissade + Battements imbattables

- Répétez l'activité "Glissade aquatique"
- Lors de chaque glissade, à mi-chemin, battez des jambes pour vous rendre plus loin



un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 128 2013-08-29 4:02 PM

Un p'tit extra...

Activités finales

Ces activités permettront aux participants de se reposer tout en continuant à expérimenter différents déplacements dans l'eau.

1 Le saut du dauphin

Activité

- Les participants sautent à 2 pieds
- Faites des séries de ½ tours vers la gauche (tournez au sommet du saut)
- Faites des séries de ½ tours vers la droite (tournez au sommet du saut)
- Essayez un tour complet vers la droite, puis vers la gauche
- Essayez un tour vers la droite combiné directement avec un tour vers la gauche



2 Méduses tourbillonnantes



- Les participants flottent comme une méduse (face vers le bas, bras et jambes relâchés)
- Dans cette position, utilisez les bras pour tourner dans la direction opposée
- Répétez et essayez de faire un tour complet
- Répétez les deux derniers exercices dans l'autre sens (gauche, droite)
- Combien de tours pouvez-vous faire sans reprendre votre souffle?

3 Glissade aquatique + Tour

Activité

- Sautez à 2 pieds plusieurs fois, puis penchez-vous vers l'avant, bras au-dessus de la tête et glissez sur le ventre, le visage dans l'eau
- Répétez avec une rotation longitudinale (tour) pour terminer la glissade sur le dos
- Répétez en poussant sur le bord de la piscine
- Répétez les exercices ci-dessus en débutant sur le dos, pour terminer sur le ventre



4 Plongée et glissade sous-marine + Tour



- Répétez l'activité "Glissade aquatique + Tour" en faisant la glissade sous l'eau
- Répétez l'activité 3 en tournant sous l'eau

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 129 2013-08-29 4:02 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

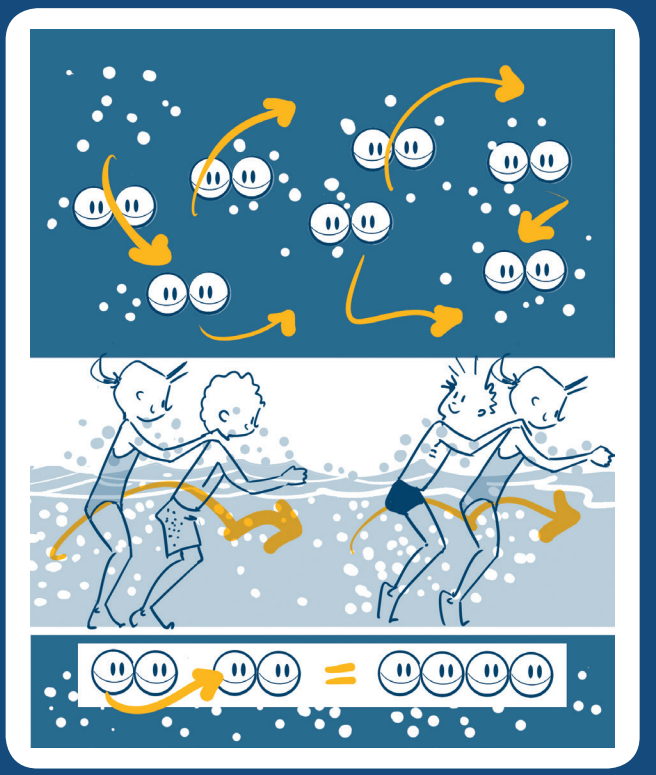
Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

Leçon 20 – S'amuser à glisser dans l'eau



aire de jeu

Zone délimitée dans la piscine. L'eau ne doit pas être plus haute que la taille du plus petit des participants.

matériel

De petits objets flottants que l'on peut transporter et qui désigneront les chasseurs. Planches et nouilles en mousse pour ceux qui sont plus faibles ou ne savent pas nager.

cette leçon

Dans cette leçon, nous réviserons plusieurs types de déplacement hors de l'eau et nous pratiquerons aussi différents déplacements dans l'eau.

sécurité

Consultez la page suivante (La sécurité d'abord).

un corps pour bouger!

20

Au Canada, le sport c'est pour la vie, en collaboration avec Athlétisme Canada, Gymnastique Canada et Natation Canada

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 131 2013-08-29 4:02 PM

La sécurité d'abord

Note pour l'instructeur

Les leçons 16 à 20 sont conçues pour un milieu aquatique. Elles sont aussi la continuité des leçons 1 à 15. Pour les instructeurs qui n'enseignent que cette première section, assurez-vous d'avoir lu et compris les leçons 1 à 15.

1 Autour et dans la piscine

- Soyez très prudents car les abords d'une piscine peuvent être glissants. Exigez que tous marchent (aucune course ni de chahut autour de la piscine).
- Délimitez un espace, réservé pour le groupe, et clairement identifié avec des cordes ou autres marqueurs. Faites connaître les limites de l'aire de jeu à vos participants.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun obstacle autour ou dans la piscine.

2 Personnel

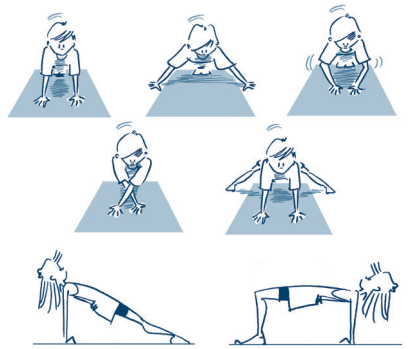
- En plus des instructeurs, un nombre suffisant de sauveteurs certifiés par rapport au nombre de participants doivent être sur place.
- Nous recommandons un instructeur ou assistant pour chaque tranche de 6 participants.
- Tous les assistants et l'instructeur doivent être dans l'eau avec les participants.
- Placez au moins un instructeur entre le groupe et l'eau profonde en tout temps.
- Les instructeurs doivent se trouver face au groupe en tout temps et ne JAMAIS tourner le dos au groupe.

3 Consignes de sécurité

- Les participants doivent demander la permission pour aller aux toilettes.
- Un instructeur doit compter fréquemment le nombre de participants.
- Votre signal d'ARRÊT verbal doit être TRÈS distinct. Tous les participants doivent s'arrêter et se tourner vers vous.
- Les participants doivent se familiariser avec les procédures d'urgence et d'évacuation de la piscine. Faites-leur faire une chaîne en se prenant la main pour évacuer les lieux.
- Lorsque vous faites une activité autour ou dans la piscine, ou encore lorsque vous utilisez du matériel, demandez aux participants de se disperser pour éviter de se heurter. Rappelez-leur de ne pas toucher la bulle des autres.

On y va!

1 Toutes les mains sur le pont



Activité

- Autour de la piscine, pratiquez les appuis vus dans les premières leçons

Appui facial - variantes

- Variez les positions de bras et de jambes

Appui dorsal - variantes

- Variez les positions de bras et de jambes

2 Tous les pieds sur le pont



- Autour de la piscine, les participants pratiquent des équilibres sur les pieds
- En équilibre sur 1 jambe, l'autre pied placé sur le genou de la jambe d'appui
- En équilibre sur 1 jambe, la jambe d'appui est à moitié pliée
- En équilibre sur 1 jambe, la jambe d'appui est complètement pliée
- Répétez sur l'autre jambe

3 Le copieur

- Répétez les exercices précédents, l'instructeur pointe un joueur et les autres le copient
- Répétez plusieurs fois

4 Tous les pieds dans l'eau

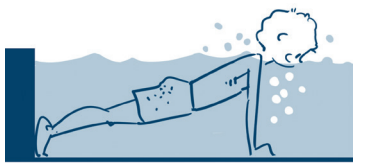


- Répétez les activités d'équilibre "Tous les pieds sur le pont" dans la piscine

Voici quelques activités supplémentaires :







Astuces pédadogiques

Soyez prudent : mettez en place une routine d'entrée / de sortie

Puisque les participants entreront et sortiront souvent de l'eau lors de cette leçon, il est important de mettre en place une routine d'entrée / de sortie. Le participant qui est dans l'eau retourne – toujours à la MÊME place – près de son partenaire (à sa gauche ou à sa droite). Il s'appuie ensuite sur le rebord de la piscine, saute et se retourne pour s'asseoir. Son partenaire peut alors entrer dans l'eau.

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 133 2013-08-29 4:02 PM

On continue...

1 Réception sur les pieds

Activité

- 2 par 2, avec des habiletés ou un niveau de confort semblable, l'eau jusqu'aux genoux
- L'un regarde ce que l'autre fait, puis l'imite
- Sautez et atterrissez sur les 2 pieds
- Contrôlez la réception en pliant lentement les genoux, en descendant lentement les talons au sol pour arrêter sans bouger les pieds
- Répétez en sautant de côté (gauche, droite) et vers l'arrière
- Sautez plus haut tout en contrôlant la réception



2 Réception – Plongée sous-marine – Glissade

Activité

- Répétez les activités précédentes dans l'eau de plus en plus profonde, jusqu'à ce que votre visage soit presque submergé lorsque vous pliez les jambes à la réception
- Répétez en sautant vers l'arrière avec ½ tour pour atterrir face ("Regardez derrière vous avant de sauter! ")
- Terminez en pliant beaucoup les genoux pour que votre visage se trouve sous l'eau (plongée sous-marine), puis propulsez-vous vers l'avant pour glisser sur le ventre



3 Réception – Plongée sous-marine – Battements



Activité

- Répétez les activités précédentes et battez des jambes lorsque vous glissez
- Jusqu'où pouvez-vous aller?
- Essayez d'aller plus loin au prochain essai
- Expirez sous l'eau juste avant de terminer votre glissade
- Battez des pieds et faites le mouvement de godille avec vos mains

4 Réception – Plongée sous-marine – Glissade avec ½ tour



Activité

- Répétez la glissade
- À mi-chemin lors de la glissade, tournez-vous sur le dos
- Lorsque vous arrivez à la surface, battez des pieds et continuez à glisser sur le dos
- Essayez d'aller plus loin au prochain essai
- Battez des pieds et faites le mouvement de godille avec vos mains

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 134 2013-08-29 4:02 PM

Un p'tit extra...

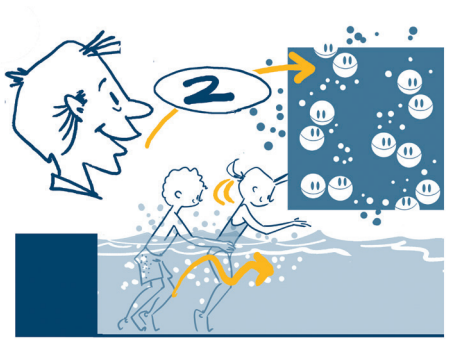
De vrais serpents!

Les participants s'amuseront en prenant part aux jeux présentés dans cette section.

1 Petits serpents de mer

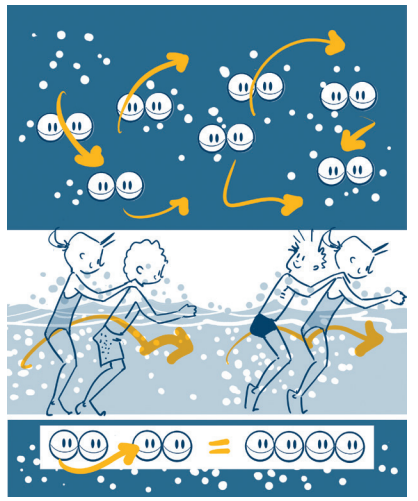
Activité

- Dans une aire délimitée dans la piscine, le ¼ des participants sont des chasseurs – tous les autres sont en équipes de 2
- Les partenaires sont l'un derrière l'autre et se tiennent par la taille
- Tous font le même déplacement (course, saut, bond, etc)
- Lorsqu'un chasseur s'accroche derrière une paire, le chef de file devient le nouveau chasseur



2 Gros serpents de mer

- 2 par 2, les mains sur les épaules du partenaire devant
- Chaque paire essaie de s'accrocher à un autre groupe
- Lorsqu'un quatuor se forme, ce groupe (serpent) essaie de s'accrocher à un autre groupe de 4 (il ne peut s'accrocher qu'à une paire)
- Le premier groupe de 4 qui s'accroche à un autre groupe de 4 est le gagnant
- Ensuite, tous reforment des paires et on recommence le jeu



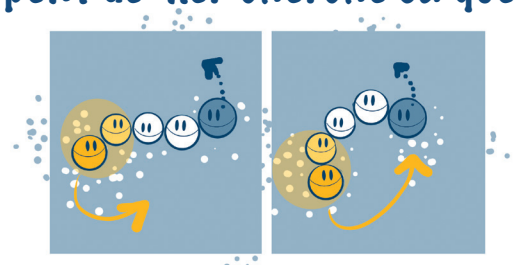
3 Attrapez la queue du serpent de mer

Activité

- Formez des groupes de 5
- 4 participants se placent l'un derrière l'autre, les mains sur les épaules
- Le 5ème joueur se place face au 1er joueur de la file
- Au signal, le 5ème joueur court autour du groupe pour attraper le dernier joueur (la queue du serpent)
- Lorsqu'il réussit, le chasseur devient le dernier de la file et le joueur à l'avant devient le chasseur



4 Le serpent de mer cherche sa queue



Activité

- Semblable au jeu précédent, mais tous les 5 joueurs sont en file, les mains sur les épaules du joueur devant
- Les 2 premiers joueurs tournent, courent, et tentent d'attraper le dernier joueur (queue du serpent)
- Lorsque le 1er joueur touche le dernier joueur, le 1er joueur devient le dernier de la file et le jeu recommence
- Si des joueurs se détachent, la file doit être reformée avant de poursuivre le jeu

un corps pour bouger!

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 135 2013-08-29 4:02 PM

Consignes pédagogiques

- ❑ Niveau d'engagement
- ❑ Façon de communiquer
- ❑ Gestion du risque
- ❑ Stratégies d'enseignement efficaces

Idées pour les leçons futures

Réfléchissez à ce qui a bien et moins bien fonctionné. Que pourriez-vous faire pour améliorer cette leçon? Voici ce que vous devez prendre en considération :

- ❑ Ce qui a bien fonctionné
- ❑ Modifications à faire
- ❑ Nouvelles idées / Nouveaux jeux
- ❑ Matériel à utiliser la prochaine fois
- ❑ D'autres idées

un corps pour bouger!

Mes notes

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations concernant les activités physiques pour les enfants, nous vous invitons à découvrir :

ATHLÉTISME

Athlétisme Canada
- http://www.athletics.ca
- Programmes de développement de la base – cours, saute, lance

GYMNASTIQUE

Gymnastique Canada
- http://www.gymcan.org
- Programmes – CANGYM

Ruschkin Publishing
- http://www.ruschkin.com
- ©Gymnastique fondamentale – plans de leçons

NATATION

Natation Canada
- https://www.swimming.ca
- CANnage™

Croix-Rouge canadienne
- http://www.croixrouge.ca/

GÉNÉRAL

Au Canada, le sport c'est pour la vie
- http://www.canadiansportforlife.ca/fr

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 138 2013-08-29 4:02 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 139 2013-08-29 4:02 PM

01060_Rushckin_MYB_French_06.indd 140 2013-08-29 4:02 PM