

Entraînement

Leçon type: «De gauche à droite»

Cet entraînement hors neige, pour lequel un minimum de matériel est nécessaire, aborde les différentes formes de déplacement. Il met l'accent sur le changement de rythme, le transfert du poids du corps et la réaction.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 9-12 ans
- Niveau de progression: avancés
- Niveau d'apprentissage: appliquer

Objectif d'apprentissage

- Varier les formes de déplacement

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	Safari Les enfants se déplacent en imitant un animal de la savane cité par le moniteur. Exemples: éléphant, lion, singe, crocodile, girafe, léopard.	Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres)	4 cônes
	15'	Balle derrière la ligne Deux équipes doivent déposer une balle derrière la ligne adverse. Les enfants n'ont pas le droit de marcher avec la balle dans les mains.	Définir la ligne avec deux cônes et fixer clairement les règles (déplacement, temps, distance)	4 cônes 1 balle Sautoirs
Partie principale	20'	Ski de fond sans skis Les enfants se déplacent – en ligne ou librement – en reproduisant les pas de ski de fond indiqués par le moniteur: alternatif en marchant avec les mains dans le dos, alternatif normal, pas de un lent, pas de un sauté, 2-1 gauche, 2-1 droite, etc. Variante Poser une corde à sauter – représentant un ski – devant soi dans le sens de la longueur. Effectuer les pas décrits précédemment sur cette corde en respectant une période de stabilisation après chaque pas.		1 corde à sauter par enfant
	15'	Réaction Toujours sans skis. Au signal sonore ou visuel, les enfants changent de pied le plus vite possible (pas de ski de fond effectués dans l'exercice précédent). Variante Idem, en stabilisant le plus vite possible la position de base sur une corde à sauter.		1 corde à sauter par enfant
	10'	Concours Toujours sans skis. Les enfants se déplacent sur les lignes de la salle ou sur des cordes à sauter posées par terre. A chaque «stop!» du moniteur, ils doivent stabiliser la position donnée. Le moniteur indique quels enfants ne sont pas immobiles à son signal.		Cordes à sauter
Retour au calme	12'	Des pieds et des mains Par deux, les enfants se rendent d'un point A à un point B le plus vite possible selon des consignes particulières. Le moniteur indique quelles parties du corps doivent toucher le sol durant le déplacement. Exemples: quatre pieds et quatre mains, trois pieds et deux mains, etc.	Définir un parcours pas trop long (env. dix mètres aller-retour), délimité par deux cônes	2 cônes par paire
	8'	Safari silencieux Un des enfants joue le rôle du moniteur et indique tout doucement l'animal à imiter. Le jeu se déroule lentement et sans bruit.	Attribuer ce rôle à l'enfant le plus calme	