

Favoris – Santé des os: Sauts

Santé des os: Saut à la corde

La corde à sauter offre mille et une possibilités. Cet exercice trace quelques pistes stimulantes et exigeantes.

A partir de plusieurs sauts, composer une combinaison qui est ensuite réalisée seul ou en groupe (par ex.: 4 fois sur une jambe, 4 fois à gauche, 4 fois à droite, 4 fois en faisant le pantin, etc.).



Variantes

- Course avec la corde: L'entraînement d'endurance est beaucoup plus motivant avec la corde à sauter (par ex.: courir par deux, un élève avec la corde, l'autre sans; inverser les rôles à chaque tour, etc.).
- Moulin à vent: Tous les enfants s'éparpillent autour de l'enseignant. Celui-ci fait tourner la corde en rond. Les enfants doivent essayer de sauter par-dessus.

Matériel: Cordes à sauter

Santé des os: Jeu de l'élastique

Cet exercice sollicite les capacités cognitives et physiques. Les enfants doivent reproduire des mouvements montrés par l'enseignant.

Les enfants forment des groupes de trois à six au maximum. Chaque groupe reçoit un élastique. L'enseignant montre une suite de sauts que les élèves reproduisent.

Avec l'élastique, il est possible d'adapter la difficulté de différentes manières. Exemples:



- Hauteur: Les hauteurs suivantes sont possibles (on se base toujours sur l'enfant qui saute!): cheville, mi-mollet, genou, mi-cuisse, hanche, taille, sous les bras.
- Distance: En s'aidant des bras et des jambes, on peut modifier à volonté la distance entre les deux côtés de l'élastique. D'une manière générale, plus la distance est faible, plus la tâche est difficile.
- Sans élastique: Au lieu d'utiliser l'élastique, tracer deux lignes parallèles à la craie sur le sol.
- Duo: Un enfant plus fort aide un camarade en effectuant les sauts avant lui ou en même temps que lui.

Matériel: Elastiques

Santé des os: Escaliers

Une rangée d'escaliers suffit au bon déroulement de cet exercice. Les enfants montent et descendent en sautant de différentes manières.

Les enfants montent l'escalier d'un côté en sautant à pied joints et redescendent de l'autre côté pour éviter les collisions.

Remarque: Disposer des tapis sur les côtés et en bas des escaliers pour plus de sécurité.



Variantes

- Sauter sur une jambe.
- Sauter alternativement sur un pied, puis sur l'autre.
- Combiner les sauts avec des exercices avec les bras (coordination).
- Gravir deux marches, sauter deux marches, gravir deux marches, etc.

Matériel: Tapis

Santé des os: Nénuphars

Dans cet exercice, les enfants apprennent à sauter d'un cerceau à l'autre sans mettre pied à terre hors de ceux-ci.

Disposer les cerceaux de manière à ce que les élèves puissent passer de l'un à l'autre en sautant, comme si ce sont des nénuphars.



Variantes

- Augmenter la distance: Commencer par augmenter la distance entre quelques cerceaux, puis entre tous.
- Tâche supplémentaire: Les cerceaux sont marqués par des sautoirs de différentes couleurs. Vert: atterrir et continuer à sauter sur la jambe droite. Jaune: atterrir et continuer à sauter sur la jambe gauche. Bleu: effectuer un tour sur soi-même, etc.

Matériel: Cerceaux, sautoirs

Santé des os: Jeux à dessiner

Cet exercice se déroule en groupe: les enfants pensent à un mouvement, le dessinent et l'exécutent.

Par groupes de trois, les enfants dessinent à la craie une tâche à réaliser sur un terrain délimité. Chaque groupe présente brièvement l'exercice choisi. Chez les plus petits, la tâche à effectuer est préparé par l'enseignant.



Variantes

- Imposer un thème à chaque groupe (sauter haut, sauter loin, etc.).
- Imaginer des jeux qui incluent les sauts choisis.
- Autoriser les accessoires (par ex. un set de jeux pour la récréation).
- Fournir certaines aides (par ex. des feuilles avec des conseils et des exemples).
- Préparer les jeux et les tâches avant la leçon.

Matériel: Craie, feuilles de papier