



Sport des enfants J+S

Thème : Les petits garagistes



Nom: Brandt-dit-Grieurin Anne-Laure

Conditions cadre Leçon de formation dans un cours de base

Durée de la leçon 90' (pratique + théorie)

Participants 5-7 ans

Environnement Salle de gym

Moyen didactique Les 5 domaines du mouvement.
Brochure « Sport des enfants J+S – Bases théoriques » pg. 35-48

Moyen didactique Gobelets, bouchons



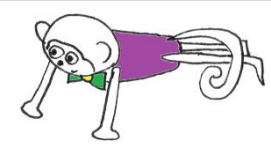
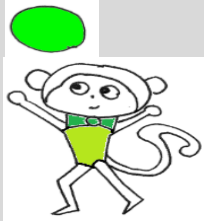
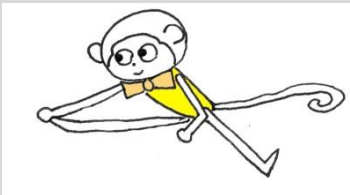
Objectifs: Les participants connaissent et pratiquent les principes d'un enseignement adapté aux enfants. Ils connaissent les caractéristiques essentielles de « La physis chez les 5-10 ans »



Ce qui est important, c'est d'encourager tous les domaines du mouvement en donnant la priorité à l'amélioration de la coordination



	Durée	Tâches, déroulement	Forme d'organisation	Matériel
INTRODUCTION	15 mn	<p>Accueil, présentation du thème Les petits garagistes</p> <p>Chanson Ah tut, tut, pouët, pouët, la voilà ma totomobile... Jour mémorable, pour sa première sortie elle a manqué un virage pour Leysin Ouille, aïe, aïe.... Catastrophe.</p> <p>Exercices :</p> <p>Bouchons dans toute la salle et gobelets debout. <i>Les garagistes arrivent avec leur dépanneuse</i> Courir, sauter, tourner, marche arrière. <i>Les garagistes vont inspecter les lieux</i> Les participants sont sollicités pour des idées (toucher, retourner, rouler etc...) <i>Ensuite, je montre une roue de couleur et les participantes se déplacent vers un bouchon de la même couleur en exécutant l'exercice adéquat.</i></p> <p>Aller toucher 5 bouchons le plus rapidement possible, Sauts de grenouille, pas de géant, se déplacer en crabe et, faites comme vous avez envie</p>	<p>En cercle</p> <p>Activité libre</p>	<p>Bouchons</p> <p>Gobelets</p>

PARTIE PRINCIPALE	25 mn	<p>Stimuler le système cardiovasculaire</p> <p>Chasse à la souris blanche : Les chats : 3 chasseurs avec sautoirs. Tous les autres tiennent cachée dans leur main la souris rouge/blanche Quand un chat attrape un participant, il doit deviner dans quelle main se trouve la souris rouge. Si le chat se trompe, l'enfant est libre. Le jeu s'arrête à l'apparition de la souris blanche Les proies se transforment en chat lorsque le chasseur a deviné quelle main contenait la souris</p> <p><i>Variantes :</i> Les enfants peuvent s'échanger les souris discrètement</p> <p>Fortifier les os</p> <p>Estafette avec départ gobelet/bouchon Varier les sauts (pieds joints, sur un pied) dans les cerceaux</p> <p>Renforcer la musculature et améliorer la vitesse</p> <p>Course sur plusieurs colonnes</p> <p>a) Tous en appuis pont, le premier passe dessous le plus rapidement possible et se met à la queue b) Tous en appui crabe, même exercice que a).</p>	<p>Activité libre</p>  <p>Activité parallèle</p>  	<p>Dans 1 sac, 1 bouchon rouge par participant moins 3 et 1 blanc 15 Sautoirs</p> <p>Gobelets 5 bouchons bleus</p>
	10mn	<p>Améliorer la coordination</p> <p>Jeu de la voiture : Les voitures (participants) se déplacent dans la salle. Elles ont dans leur main 1 roue de secours (bouchon). Au milieu, un participant essaye d'attraper une voiture en lui visant les jambes.</p> <p>O se déplacer en marche arrière R lancer/rattraper leur roue de secours D se déplacer uniquement sur une moitié de salle R se déplacer en sautillant E marcher que sur les lignes</p> <p>Pour varier l'intensité du jeu, on peut rajouter/enlever des lanceurs</p>	<p>Cercle de flanc</p> 	<p>1 bouchon vert par participant</p>
	5 mn	<p>Souplesse</p> <p>La fourmi qui descend : Assis, jambes tendues. 1 bouchon dans la main, posée sur les cuisses. Indiquer le chemin à emprunter par les fourmis. Descendre jusqu'aux orteils, passer sous les pieds et remonter</p> <p>Debout : Faire un huit autour des pieds, jambes tendues</p> <p>Assis : Dos bien droit, lever les mains le plus haut possible (fourmis volantes)</p>		<p>1 bouchon jaune par participant</p>
jeux				
Retour au calme				