

Marcher et Courir

SEMAINE DEUX

CETTE SERIE DE LEÇONS PROPOSE

Des jeux et activités pour aider les enfants à développer leur habilité à marcher et à courir, à améliorer leur condition physique et leur force, et à prendre conscience de leur corps et des concepts d'espace et à déployer des compétences adaptatives (suivre des instructions, imiter des mouvements moteurs).



Special Olympics
young athletes™

www.specialolympics.org/youngathletes



APERÇU

Plans de leçon : (jour un, jour deux, jour trois) présentent des détails pour vous aider à planifier et à mettre en œuvre le programme Jeunes Athlètes avec un groupe d'enfants âgés entre 2 et 7 ans.

Adultes nécessaires : planifier pour au moins 1 adulte pour 4 enfants. Recrutez auprès des familles, des bénévoles, des élèves plus âgés, des étudiants et autres personnes dans votre communauté pour vous assurer que le programme fonctionne bien et soit amusant.

Temps : Le programme Jeunes Athlètes est mis en pratique avec beaucoup d'enthousiasme, énergie et avec rapidité. Des estimations de temps vous sont fournies pour vous aider à terminer chaque leçon en 30 minutes. Cependant, le rythme et la durée des leçons devraient être adaptés aux besoins, intérêts, âges et compétences des jeunes athlètes dans votre groupe.

Session : Il y a trois leçons pour chaque domaine de compétences, appelés jour un, jour deux jour trois. Les leçons dans chaque domaine de compétences sont conçues pour être proposées dans un certain ordre afin d'aider les enfants à se familiariser avec les activités et à acquérir des compétences grâce à la répétition.

Ressources : Les fiches récapitulatives des plans de leçons contiennent les grandes lignes des activités, une liste des matériels nécessaires ainsi que les numéros de page où l'on peut trouver la description de chaque activité. Les fiches, Guide du Programme Jeunes Athlètes, Suggestions de la part des enseignants, vidéos de formation sont inclus dans la Boîte à Outils en ligne (voir le site ci-dessous).

Jouer à la maison : Donnez aux familles les fiches récapitulatives des leçons et encouragez-les à chanter les chansons et à jouer un ou deux jeux avec leur enfant à la maison avant la session suivante. Aidez-les à apprendre ces activités en les incluant dans vos séances de groupe et/ou en fournissant une session de formation à l'attention des familles. Assurez-vous qu'ils aient accès au Guide d'activités et aux vidéos pour plus d'informations.

>> Voir la Boîte à Outils les Jeunes Athlètes en ligne à l'adresse:

www.specialolympics.org/youngathletes

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).

Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.



Chant d'ouverture des Jeux *(5 min.)*

EQUIPEMENT

Sifflet, marquage de sol (distribués autour de la salle pour créer un chemin), tambourin ou tambour.

OBJECTIF

Commencer chaque classe des Young Athletes avec un chant de rassemblement/d'échauffement accompagnés de mouvements. Choisissez un chant et des mouvements que les enfants connaissent déjà. Cela les aidera à s'échauffer et servira à la fois comme activité de rassemblement, à prendre conscience de son corps et à consolider les compétences adaptatives (en suivant les indications, en chantant, en imitant des mouvements moteurs).

EXPLIQUER

« Il est temps pour les jeunes athlètes! Commençons avec notre chanson sportive ! Chantez avec moi et faites ce que je fais. »

CHANTER

La chanson Roues du bus (Traduction du traducteur) :

- ■ Les athlètes de notre classe balancent leurs bras, balancent leurs bras, balancent leurs bras.
Les athlètes de notre classe balancent leurs bras, - tout au long de la journée.
- ■ Le coureur de l'équipe court très vite, court très vite, court très vite.
Le coureur de l'équipe court très vite - tout au long de la ville.
- ■ Le coureur de l'équipe court très lentement, court très lentement, court très lentement.
Le coureur de l'équipe court très lentement - tout au long du match.



WEEK DAY

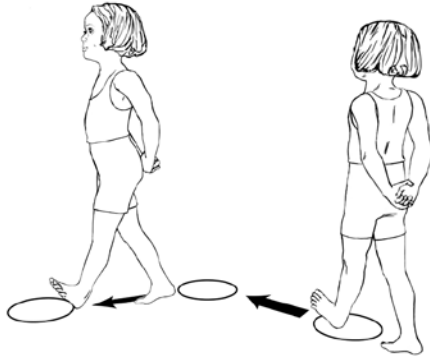
two

1

2

3

Walking



Walking & Running

2 3

Suivre le*(5 min.)***Meneur et Suivre****Un chemin**

EQUIPEMENT

Tambourin ou tambour, marquage au sol.

Force, forme physique, motricité

OBJECTIF

« Excellent échauffement ! Maintenant, jouons Suivez le leader!
Marchez autour de la salle; balancez vos bras !" »

FAIRE UNE DEMONSTRATION
ET GUIDER

- Utilisez un tambourin, un tambour ou bien frapper dans les mains pour diriger les athlètes autour de la salle, en marchant.
- Encouragez les athlètes à balancer les bras et à lever les genoux très haut.
- Marchez autour de la salle, en suivant un chemin (marquages au sol).
- Répétez l'exercice Suivez le meneur : en courant, en marchant à reculons.

Pas de côté*(4 min.)*

EQUIPEMENT

Marquages au sol, poutre courte, poutre longue

FAIRE UNE DEMONSTRATION
ET GUIDER

« Faisons des pas de côté ! »

Astuces : Encouragez les enfants à ne pas s'accroupir ou à ne pas faire des mouvements supplémentaires quand ils marchent ou font des pas de côté et à garder ses hanches et ses pieds vers l'avant. Essayez de mettre des sacs de fèves sur la tête des enfants pour les encourager à garder une bonne posture et l'équilibre.



■ Encourager les athlètes à marcher de côté sur la droite et sur la gauche, sur les des marquages au sol

- Marcher de côté à droite d'un bout à l'autre du chemin.
- Marcher de côté à gauche d'un bout à l'autre du chemin.
- Utiliser les mêmes pas de côté sur la poutre courte ou sur la poutre longue.



Styles de courses

(5 min.)

EQUIPEMENT

Sifflet

MONTRER et MENER

Choisissez une variété de styles de courses / marches à enseigner aux enfants. Expliquez ensuite qu'au son du sifflet (ou un autre signal comme par exemple frapper dans les mains), vous leur direz de changer leur style de course / marche.

vite/lentement

- ■ Marcher d'un pas lourd
- ■ Courir vite/lentement
- ■ Courir à reculons
- ■ Courir avec les genoux élevés (Levez haut les genoux en courant)
- ■ Marcher sur la pointe de pieds

courses

Ou créer une course (une compétition) en utilisant différents styles de

Ponts et Tunnels

(5 min.)

OBJECTIF

Force, forme physique générale

FAIRE UNE

DEMONSTRATION ET

GUIDER

“OK, maintenant on va jouer Ponts et Tunnels ! Construisons notre tunnel!” Si physiquement aptes invitez un athlète à se pencher en avant de sorte qu'il ait les mains et les pieds sur le sol pour former un pont et tunnel. Encouragez les autres athlètes à ramper (marche de l'ours, marche) sous le tunnel ou le pont.



Ponts et Tunnels

(suite)

Tunnels

“Qui peut se pencher comme ça afin de créer un tunnel ? (Les mains et les pieds sur terre, le postérieur en haut pour former un tunnel)
Excellent, il/elle a fait un tunnel. Maintenant, qui peut aller sous le tunnel ? Excellent ! Une fois que vous passez sous le tunnel, faites un tunnel juste à côté de lui / elle ! Super, maintenant notre tunnel est encore plus grand ! ”

- ■ Un athlète crée un tunnel en touchant le sol avec les pieds et les mains ou en se mettant à quatre pattes.
- ■ Les autres athlètes rampent, filent sous le tunnel.
- ■ Une fois qu'ils sont passés sous le tunnel, invitez chaque athlète à prolonger le tunnel (en formant un tunnel à côté de la personne qui a commencé l'activité).



Astuce : Prenez note du nombre de fois que l'enfant peut exercer l'activité pendant combien de temps l'enfant maintient sa position.

Encouragez les enfants à répéter ses actions plusieurs fois sur quelques semaines afin de développer leur force musculaire et leur endurance.

Encouragez les enfants à créer des ponts rigides et robustes pendant que d'autres passent en dessous.

Ponts

“OK ! Maintenant on va jouer les ponts. Qui peut se pencher comme ça pour créer un pont ? (Asseyez-vous sur le sol. Placer les mains/les pieds à plat sur le sol. Pousser votre postérieur de sorte qu'il ne touche plus le plancher.) Super ! Maintenant construisons un pont et allons sous le pont !

- ■ Un athlète crée un pont en s'asseyant avec les mains et les pieds à plat sur le sol et en poussant le postérieur de sorte qu'il ne touche plus le sol.
- ■ Les autres athlètes rampent, filent sous le tunnel.
- ■ Pour rendre l'exercice plus facile demandez aux athlètes de poser les pieds ou les mains sur le mur ou sur un autre objet et aux autres athlètes d'aller au-dessous eux.



Chant de clôture des jeux (5 min.)

BUT Finissez chaque leçon avec un chant de clôture des jeux pour terminer/se détendre en l'accompagnant de mouvements. Choisissez un chant connu et des mouvements que les enfants connaissent déjà.

EXPLIQUER «Il est temps de mettre fin à notre classe. Chantons Si vous êtes heureux et que vous le savez. Chantez avec moi et faites ce que je fais ». (Traduction par le traducteur)

- CHANTER**
- ■ Si vous êtes heureux et que vous le savez, applaudissez et marchez d'un pas lourd (bougez votre corps, volez comme un oiseau: promenez-vous avec vos bras tendus)
 - ■ Si vous êtes heureux et que vous le savez, applaudissez et marchez d'un pas lourd (bougez votre corps, volez comme un oiseau: promenez-vous avec vos bras tendus).





Chant d'ouverture (5 min.) des jeux avec Écharpe

EQUIPEMENT

Écharpe pour chaque athlète.

EXPLIQUER

“Commençons notre leçon avec notre chant d'ouverture. Chantez avec moi et faites ce que je fais”

CHANTER ET MONTRER

La chanson Roues du bus (Traduction du traducteur)

“Les athlètes de notre classe se penchent et se tendent, se penchent et se tendent, se penchent et se tendent. Les athlètes de notre classe se penchent et se tendent, - tout au long de la journée.”

- ■ Prenez les coins opposés de l'écharpe, placez les mains sur les hanches. Commencez avec les pieds écartés, directement en-dessous des hanches. Penchez-vous lentement en avant vers les pieds, tout en saisissant l'écharpe entre les deux mains, chantez tout en vous penchant. Relevez-vous tout en chantant, les mains sur les hanches. Quand vous chantez aujourd'hui, faites tourner votre corps ou écharpe au-dessus de la tête.

“Les athlètes de notre classe se penchent et se tendent, se penchent et se tendent, se penchent et se tendent. Les athlètes de notre classe se penchent et se tendent, - tout au long de la journée.”

- ■ Prenez deux coins opposés de l'écharpe, placez les mains sur les hanches. Quand vous chantez, bougez l'écharpe avec votre corps. Commencez avec les pieds écartés, directement en-dessous des hanches. Penchez-vous doucement à droite, relevez-vous, à gauche, relevez-vous en chantant pendant que vous vous penchez et vous étirez. Chantez sur toute la ville, tournez votre corps ou écharpe au-dessus de la tête.

“Les athlètes de l'équipe attrapent un foulard, attrapent un foulard, attrapent un foulard. Les athlètes de l'équipe attrapent un foulard - tout au long du match. ”

- ■ Demandez aux athlètes de suggérer d'autres mouvements et de mener.



Suivre le Meneur (5 min.)

Avec des pas de côté, suivre le chemin, Bonds de Lapin, Marche de l'Ours

EQUIPEMENT

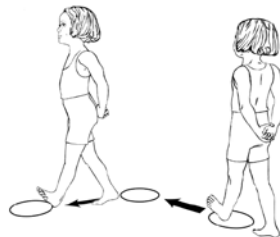
Marquages au sol, sacs de fèves ou de petites balles

ECHAUFEMENT

Mettez en place un espace avec 3 marquages au sol placés à une distance d'environ 60cm. Placez les sacs de fèves ou les petites balles sur le 2^e marqueur pour les athlètes puissent faire des pas de côté du premier marqueur jusqu'au deuxième marqueur, ramasser la sac de fève/la balle, faire d'autres pas de côté jusqu'au dernier marqueur, et mettre la balle sur le dernier marqueur. Adapter l'exercice en ajoutant plus de marqueurs et/ou en augmentant la distance entre les marqueurs.

MONTRER ET MENER "Excellent échauffement ! Maintenant, jouons Suivez le meneur ! "

- ■ Marcher autour de la pièce, balancer vos bras !
- ■ Marcher autour de la salle, les mains sur la tête! Pas de côté vers la droite.
- ■ Excellent ! Autres pas de côté. Encore une fois ! Maintenant des pas de côté vers la gauche. Un grand pas de côté et encore et encore !
- ■ Maintenant, faire des pas de côté jusqu'au marqueur, prendre le sac de fèves, faire des pas de côté jusqu'au marqueur suivant, laisser tomber le sac de fèves sur le marqueur!
- ■ Encourager les athlètes à faire des pas de côté vers la droite et vers la gauche sur une variété de marqueurs de sol (disques en plastique, cerceaux).





Courir et Porter (6 min.)

EQUIPEMENT Marquages au sol, cerceaux sur le sol avec des balles ou des sacs de fèves un cerceau sur un bloc comme cible. Créer un chemin avec 10 marquages au sol qui mène à la cible (cerceau sur bloc). Placer les marquages au sol à 30 cm l'un de l'autre. Déposer les balles/sacs de fèves dans un petit cerceau sur le sol, à côté du 5^e marqueur) les athlètes peuvent ainsi ramasser les sacs de fèves/balles, marcher/courir/faire des pas de côté jusqu'au dernier marqueur et lancer la balle/le sac de fève dans cerceau. Adaptez l'exercice en ajoutant plus de marquages et / ou en augmentant la distance entre les marqueurs.

OBJECTIF

Force, forme physique générale, motricité (marche, pas de côté, lancer sur la cible, courir).

ECHAUFFEMENT

- ■ Faites courir les athlètes sur une courte distance, ramasser la balle ou le sac de fèves et vous l'apporter.
- ■ Répéter cet exercice plusieurs fois pour chaque enfant.
- ■ Puis alignez les athlètes au premier marqueur (le marqueur le plus éloigné de la cible).

FAIRE UNE DEMONSTRATION ET GUIDER

"Super ! Maintenant vous êtes prêts à apprendre un exercice Courez et portez. Regardez-moi faire l'exercice ! Maintenant, c'est votre tour. Quand je dis : Allez ! Vous commencez l'exercice ! "

- ■ marcher/courir/faire des pas de côté le long d'un chemin
- ■ arrêtez-vous pour ramasser la balle/le sac
- ■ continuez sur le chemin vers la cible
- ■ arrêtez-vous au dernier marqueur et lancez la balle/lestée sur la cible
- ■ Revenir à sa place en suivant le chemin (marche/course/ pas de côté).
- ■ Toucher la main de la personne suivante et dire "ALLEZ!"

Astuce : Répéter l'exercice Courir et Porter en marchant, courant, en faisant des pas de côté, en marchant à reculons, etc.



Styles de Courses (6 min.)
Répéter l'exercice du jour un.

Course d'obstacles (5 min.)

EQUIPEMENT

Mettez en place une course à 5 épreuves avec des marquages au sol (points pour sauter dessus), sacs de fèves avec cerceau (jeter le sac au centre du cerceau), une série d'obstacles (cônes avec goujon / bâton), poutre, zone pour courir d'arrivée (par un ruban).

EXPLIQUER

Maintenant on va essayer une course à obstacles. Regardez et suivez-moi !

MONTRER ET MENER

Montrer aux athlètes comment passer les obstacles. .

Station 1: Sauter sur les Points

- ■ Disposer 10 points en zigzag, l'un près de l'autre.
- ■ L'athlète bondira comme un lapin avec les deux pieds de point à point.
- ■ L'athlète sautera vers la droite, puis sautera vers la gauche, en zigzaguant tout au long des points.

Station 2: Lancer le sac de fèves au travers de la cible (panier, cerceau)

- ■ Utiliser des marqueurs au sol pour montrer se positionne l'athlète.
- ■ L'athlète va lancer le sac de fèves ou la petit balle vers un cerceau tenu parallèlement au sol ou dans un seau.
- ■ Commencer par lancer au travers d'une cible (cerceau sur un cône ou bloc) à une distance d'un mètre
- ■ Lancer avec les mains en-dessous et si l'enfant en est capable avec les mains en l'air
- ■ Réduiser ou augmenter la distance, en fonction de l'habileté de l'athlète.



Course d'obstacles *(suite)*

Station 3: Passer/Sauter au-dessus d'obstacles

- ■ Faire des obstacles à l'aide de deux cônes et d'un goujon ou bâton. Placez le goujon dans les trous du cône.
- ■ Ajuster la hauteur selon les besoins des athlètes et commencer toujours avec la barre la plus basse.
- ■ Commencer toujours avec la barre placée le plus bas. Si il / elle ne peut pas sauter, ils peuvent d'enjamber l'obstacle.

Station 4: Marcher sur une poutre

- ■ Les athlètes marcheront seuls sur la poutre en alternant les pas.
- ■ Ajouter plusieurs façons de se déplacer sur la poutre pour les athlètes plus avancés (marcher à reculons, faire des pas de côté, changer de direction - de l'avant vers l'arrière).
- ■ Ajouter à la longueur de la poutre en utilisant plusieurs poutres. .

Station 5: Courir vers la ligne d'arrivée (avec un ruban)

- ■ Quand l'athlète descend de la poutre, il / elle doit courir vers la ligne d'arrivée.
- ■ Montrer aux athlètes comment passer la ligne d'arrivée en courant.
- ■ Présenter cette compétence à plusieurs reprises car certains athlètes voudront peut-être s'arrêter, ne voulant pas toucher la ligne d'arrivée.
- ■ La ligne d'arrivée est un long ruban. Pour définir la ligne d'arrivée, fixez une extrémité du ruban tout en tenant l'autre extrémité dans votre main (ou inviter une autre personne à tenir l'autre extrémité).
- ■ Quand l'athlète touche le ruban, lâchez-le

Chant de clôture des Jeux *(3 min.)*

Répétez la chanson du Jour 1 pour terminer la leçon.





**Chant d'ouverture des jeux en
bondissant comme un
lapin** (3 min.)

EXPLIQUER

"Commençons avec notre chanson sportive Chantez avec moi et faites ce que je fais."

CHANTER

La chanson Roues du bus: (Traduction du traducteur)

■ ■ "Les athlètes de notre classe peuvent se pencher et se tendre, se pencher et se tendre, se pencher et se tendre. Les athlètes de notre classe peuvent se pencher et se tendre, se pencher et se tendre, se pencher et s'étendre."

■ ■ Les athlètes de notre classe peuvent sauter comme des lapins, sauter comme des lapins, sauter comme des lapins. Les athlètes de notre classe peuvent sauter comme des lapins tout au long de la ville.

■ ■ Les athlètes de notre classe peuvent monter et descendre (sur leurs orteils) de haut en bas. Les athlètes de notre classe peuvent monter et descendre - tout au long du match.

Marcher et Sauter (6 min.)

EQUIPEMENT

Poutres, cordes, marquages au sol. Utilisez des poutres / cordes et des marquages au sol afin d'établir des objectifs que les athlètes doivent sauter.

OBJECTIF

Présentation à l'équilibre et le saut. Coordination motrice, force, forme physique, motricité (équilibre et direction), conscience du corps.

EXPLIQUER

"Athlètes, maintenant nous allons descendre des poutres/cordes en sautant et nous allons essayer d'atterrir sur les marqueurs de plancher".

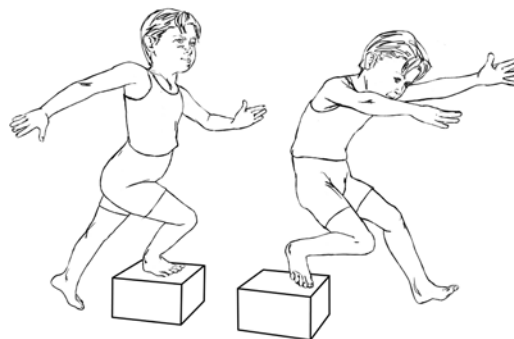


Marcher et Sauter

(suite)

FAIRE UNE DEMONSTRATION ET GUIDER

- ■ Monter sur la poutre/corde, puis plier les genoux, et sauter sur les marquages au sol
- ■ Si les athlètes sont physiquement aptes, vous devez leur permettre de sauter sur la poutre / corde.
- ■ Quand les athlètes ont appris comment sauter sur un marquage au sol, éloigner les marqueurs, élever le niveau du saut, et modifier la position des marquages au sol afin de permettre des sauts torsadés.
- ■ Par exemple, un athlète pourrait regarder devant lui, mais sauter sur un marquage qui se trouve sur le côté. Assurez-vous que l'équilibre a été acquis auparavant.



Courir et Porter

(6 min.)

Répétez l'exercice du Jour 2.



L'entraîneur a dit (5 min.)

OBJECTIF Présenter l'équilibre et le saut. Identification des parties du corps, forme physique, équilibre, coordination motrice, conscience du corps. Déplacer le poids du corps pour engager les muscles qui servent à l'équilibre est une compétence fonctionnelle très importante dans le sport

MONTRER ET MENER

Tips: Invitez l'enfant à imiter vos mouvements ; essayez de placer un sacs de fèves sur la tête de l'enfant pour encourager une bonne posture et un bon équilibre; encourager l'enfant à atterrir sur les deux pieds en même temps

“Maintenant, jouons « L'entraîneur a dit » avec notre corps. Je veux que vous regardiez ce que JE fais avec MON corps et que vous essayiez de faire la même chose. Je veux que vous IMITIEZ ce que je fais. Regardez-moi, voyez comment je suis... »

- ■ Debout sur un pied, debout sur un pied avec l'autre pied devant, debout sur la pointe des pieds, debout sur mes talons ... Maintenant c'est votre tour.
- ■ Maintenant, essayez-le avec vos bras écartés/en haut/en bas, ou les yeux fermés/ouverts.
- ■ Encourager les athlètes à essayer ces nouvelles techniques tout en utilisant leur corps pour que leurs muscles modifieront leur poids.

Course d'obstacles

(7 min.)

Répéter l'exercice du deuxième jour.

Chant de clôture des jeux

(3 min.)

Répéter la chanson du premier et du deuxième jour pour terminer la leçon.



WEEK DAY

two

1

2

3

Walking & Running

!

