

# Sauter & s'équilibrer

## SEMAINE TROIS

### CET ENSEMBLE DE LECONS FOURNIT

des jeux et activités pour aider les enfants à développer forme physique, force, conscience corporelle, visualisation spatiale, équilibre, capacité à sauter, coordination des yeux, et des facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).



**Special Olympics**

**youngathletes™**  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Présentation

**Les leçons (Jour 1, Jour 2, Jour 3) vous aident à organiser et réaliser le programme Jeunes Athlètes avec un groupe d'enfants entre 2 et 7 ans.**

**Nombre d'adultes nécessaires :** Prévoyez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Demandez de l'aide parmi les membres de votre famille, les bénévoles, les étudiants plus âgés, les étudiants à l'université, et toute autre personne de votre entourage, afin que le programme se déroule sans accroc et dans la bonne humeur.

**Durée :** Le programme Jeunes Athlètes est prévu pour être mené avec un grand enthousiasme, de façon énergique et à un rythme rapide. Chaque leçon a une durée estimée à 30 minutes. Cependant, le rythme et la longueur des leçons doivent être adaptés aux besoins, intérêts, âges et compétences des participants de votre groupe.

**Séquences :** Il y a trois leçons par séquence (chacune visant à développer une compétence particulière), nommées Jour 1, Jour 2 et Jour 3, afin de permettre aux enfants de se familiariser avec les activités et de développer leurs compétences par un travail de répétition.

**Documentation :** Les cartes mémo des leçons comprennent un résumé des activités, la liste de l'équipement requis et les numéros des pages décrivant les activités. Les cartes, le Guide d'Activité des Jeunes Athlètes, les suggestions des professeurs et des vidéos d'entraînement sont comprises dans le kit en ligne (voir site internet ci-dessous).

**Jouer à la maison :** Donnez aux familles les cartes mémo et encouragez-les à chanter les chansons et jouer à un ou deux jeux avec leur enfant à la maison avant la session suivante. Aidez-les à comprendre les activités en les invitant à une session ou en organisant une session d'entraînement dédiée aux familles. Assurez-vous qu'ils ont accès au guide d'activité et aux vidéos s'ils souhaitent en savoir plus.

**>> Retrouvez le kit Jeunes Athlètes en ligne sur :**  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)





## Le professeur a dit *(5 min.)*

**OBJECTIF** Modifier la répartition du poids du corps pour faire travailler les muscles de l'équilibre est une importante compétence fonctionnelle et sportive. Les autres compétences à développer sont notamment l'identification des parties du corps, la forme physique générale, les facultés motrices (équilibre), la coordination motrice, la conscience du corps et les facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).

**EXPLIQUEZ ET GUIDEZ** Encouragez les jeunes athlètes à essayer ces nouveaux exercices d'équilibre en touchant leur corps de façon à ce que leurs muscles soient obligés d'empêcher les changements de poids. « Bravo pour cet échauffement ! Jouons maintenant à "le professeur a dit". Regardez ce que je fais avec MON corps et essayez de faire la même chose avec le vôtre. Essayez de COPIER ce que je fais. Regardez :

- Je suis sur un pied, je mets mon pied l'un devant l'autre, je me mets sur la pointe des pieds, je me mets sur les talons... À vous !
- Essayez maintenant de le faire les bras en l'air/en bas/vers l'extérieur/vers l'intérieur, ou avec les yeux fermés/ouverts.

## Poutres / cordes *(5 min.)*

### EQUIPEMENT

Poutres / cordes

### OBJECTIF

Coordination motrice, force, forme physique, facultés motrices, conscience du corps et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements)

### EXPLIQUEZ ET GUIDEZ

« Jouons avec nos poutres / cordes ! Marchons le long des poutres et des cordes

- Essayez maintenant de marcher avec un pied de chaque côté de la poutre/corde comme je le fais (la corde est enjambée).
- Parfait ! Essayons maintenant de marcher SUR la poutre / corde, un pied devant l'autre. Allez très lentement pour garder votre équilibre.



# Jumping & Balancing

WEEK DAY



## Attraper une balle avec ses pieds (4 min.)

### EQUIPEMENT

Une balle lente ; Utilisez des balles de tailles différentes pour que les enfants aient des difficultés plus ou moins grandes à garder leur équilibre (une balle plus petite cause moins de difficultés).

### OBJECTIF

Coordination motrice, force, forme physique, facultés motrices, conscience du corps et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).

### EXPLIQUEZ ET GUIDEZ

“Nous allons maintenant attraper une balle avec nos pieds. Placez un pied sur le dessus d'une balle, comme moi. Restez dans cette position et gardez votre équilibre. Enlevez ensuite votre pied et envoyez la balle à un autre camarade ou un entraîneur.”

#### Conseils :

Encouragez les enfants à développer cette compétence avec des balles plus petites si les grosses posent trop de difficultés.

- Exercez d'abord les enfants à frapper une balle immobile. S'ils réussissent, faites-les attraper une balle qui roule.
- Maintenant, quand un camarade vous envoie une balle, essayez de l'arrêter pendant qu'elle est en mouvement en plaçant votre pied par-dessus.
- Lorsqu'elle s'arrête, trouvez votre équilibre et renvoyez la balle.
- Bravo, vous avez bien réussi à vous renvoyer la balle en l'attrapant avec le pied.





## Marcher et sauter (6 min.)

**EQUIPEMENT** Poutres / cordes. Utilisez les poutres et les cordes et les marqueurs au sol comme indications pour sauter.

**OBJECTIF** Coordination motrice, force, forme physique, facultés motrices (équilibre et orientation), conscience du corps, facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).

**EXPLIQUEZ ET GUIDEZ** "Allez les enfants, nous allons maintenant sauter des poutres / cordes et essayer d'atterrir sur les marqueurs au sol.

- Marchez sur la poutre / corde, pliez les genoux, et sautez sur les marqueurs.
- Lorsque les enfants maîtrisent le saut sur un marqueur au sol, déplacez les marqueurs plus loin, élevez le niveau de la poutre/corde, et modifiez la position du marqueur pour permettre des sauts sur le côté si l'enfant a assez d'équilibre.

## Chanson finale (5 min.)

**OBJECTIF** Terminez chaque cours avec une chanson calme accompagnée de mouvements. Utilisez une mélodie facile et des mouvements que les enfants ont déjà fait ou connaissent.

**EXPLIQUEZ** "Il est temps de terminer le cours. Chantons « Si tu as d'la joie au cœur » Chantez avec moi et faites comme moi.

- CHANTEZ**
- Si tu as d'la joie au cœur, tape des mains et des pieds (remue ton corps ; vole comme un oiseau ; marche les bras en l'air)
  - Si tu as d'la joie au cœur, tape des mains et des pieds (remue ton corps ; vole comme un oiseau ; marche les bras en l'air)





## Chanson d'ouverture (4 min.)

### EQUIPEMENT

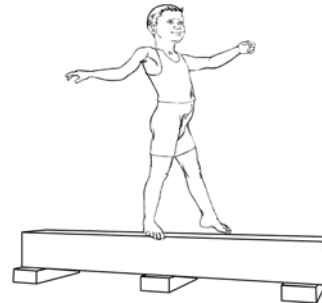
Poutre / corde

### EXPLIQUEZ

“Commençons notre cours avec une chanson (“Les roues du bus”).  
Chantez avec moi et faites comme moi.”

### CHANTEZ ET MONTREZ Mélodie "Les roues du bus"

- (Sur la poutre / corde) Le joueur sur le terrain saute, saute, saute, saute. Le joueur sur le terrain saute – toute la journée.
- (Sur la poutre / corde) Les athlètes de notre classe sautent en haut en bas, sautent en haut en bas, sautent en haut en bas. Les athlètes de notre classe sautent en haut en bas – toute la journée.
- Les athlètes de notre classe sautent d'avant en arrière, d'avant en arrière, d'avant en arrière. Les athlètes de notre classe sautent d'avant en arrière pendant tout le jeu.



## Le professeur a dit

(4 min.)

Adaptez l'activité du Jour 1, en faisant tenir les enfants sur une poutre ou une corde sur un pied, la pointe des pieds, les talons, etc.





## Faire rouler et attraper (5 min.)

### EQUIPEMENT

Balle

### OBJECTIF

Coordination motrice, identification des parties du corps (toucher les orteils), force, forme physique/flexibilité, facultés motrices (faire rouler, attraper), conscience du corps et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements)

### EXPLIQUEZ ET GUIDEZ

Placez les enfants par paires se faisant face sur le sol, leurs jambes ouvertes comme s'ils étaient à califourchon, de façon à ce que leurs jambes se touchent en formant un diamant.

- Donnez leur une balle pour qu'ils se la renvoient.
- Nous allons maintenant nous exercer à faire rouler la balle vers notre partenaire, comme nous l'avons fait la semaine dernière.
- Faites face à votre partenaire en étendant vos jambes comme cela (montrez).
- Il faut que vos orteils touchent les orteils de votre partenaire.
- Après, l'un d'entre vous fait rouler la balle sur le sol vers l'autre, comme ceci (montrez). Arrêtez la balle avec vos mains et faites-la de nouveau rouler.
- Si les enfants en sont capables, encouragez-les à se mettre à genoux ou debout.
- Essayez de passer la balle en étant à genoux comme moi (montrez).
- Essayez de passer la balle debout et la faire rouler comme ceci (montrez la position accroupie).
- Beau travail !





# Jumping & Balancing

WEEK DAY



**Attraper la balle avec ses pieds** (4 min.)  
Répétez l'activité du Jour 1.

**Sauter** (5 min.)

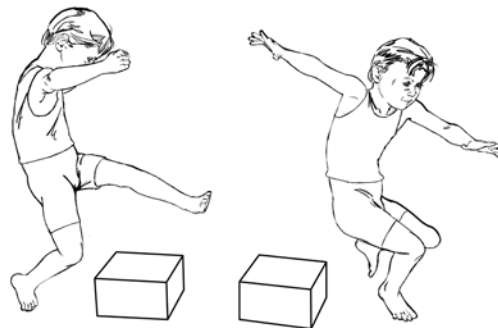
**EQUIPEMENT** Marqueurs au sol, cheville, poufs, cônes, cerceaux, balles, poutre, corde, blocs. Disposez l'équipement à l'avance, dans toute la pièce, afin que les jeunes athlètes puissent sauter par-dessus l'ensemble des objets.

**OBJECTIF** Identifier et repérer le matériel de sport, améliorer la coordination motrice, la force, la forme physique générale, les facultés motrices (sauter, rester en équilibre, attraper), la conscience du corps et les facultés d'adaptation (suivre des directives, imiter des mouvements).

**EXPLIQUEZ ET GUIDEZ** Expliquez à vos jeunes athlètes comment sauter par-dessus les objets.

**Astuces :** Les enfants peuvent sauter sur ou depuis les objets s'ils ne peuvent pas sauter par-dessus ; s'ils sautent depuis un objet (au lieu de par-dessus), proposez-leur d'atteindre un objet (une écharpe par exemple) tout en sautant.

- Hier, nous avons sauté sur nos poutres et de là nous avons sauté sur les marqueurs au sol.
- Aujourd'hui, nous allons essayer de sauter PAR-DESSUS nos objets.
- Sautez d'abord par-dessus les objets – essayez ensuite de sauter PAR-DESSUS !





## La grenouille qui sautille / Le lézard qui bondit *(5 min.)*

### EQUIPEMENT

Des marqueurs au sol répartis dans toute la pièce

### OBJECTIF

Arriver à identifier et repérer des objets (les marqueurs au sol), développer la coordination motrice, la force, la forme physique, les facultés motrices (sauter et courir), la conscience du corps et des facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).

### EXPLIQUEZ ET GUIDEZ

“Allez les enfants, nous allons maintenant jouer au “lézard qui bondit” ! Tout le monde va BONDIR d'un marqueur à l'autre, comme un lézard !”

**Conseils :** Si l'enfant commence ou termine son saut les pieds à plat, encouragez-les à se pencher en avant et à plier les genoux ; si l'enfant n'arrive pas à bondir, courez à côté de lui en lui tenant la main et exercez-vous à atterrir sur un marqueur en sautant par-dessus un objet.

- Vous pouvez sauter d'un marqueur à un autre (montrez) ou par-dessus (montrez).
- Si les enfants arrivent à sauter d'un marqueur à l'autre et/ou par-dessus, encouragez-les à courir et à s'arrêter sur un marqueur ou juste après.
- Maintenant que vous pouvez sauter sur le marqueur, et par-dessus, essayez de courir puis de vous arrêter sur le marqueur.

## Chanson finale

*(5 min.)*

Répétez la chanson du Jour 1 pour terminer la leçon.





## Chanson d'ouverture en faisant le “lézard qui bondit”

(2 min.)

“Commençons notre cours avec notre chanson. Chantez avec moi et faites comme moi.”

### CHANTEZ ET MONTREZ **Wheels on the Bus Melody**

- Les athlètes de notre groupe bondissent au-dessus de la marque, bondissent au-dessus de la marque, bondissent au-dessus de la marque. Les athlètes de notre groupe bondissent au-dessus de la marquee – toute la journée.
- Le joueur sur le terrain court d'avant en arrière, court d'avant en arrière, court d'avant en arrière. Le joueur sur le terrain court d'avant en arrière – partout dans la ville.
- Les athlètes de notre classe bondissent sur la marque, bondissent sur la marque, bondissent sur la marque.  
Les athlètes de notre classe bondissent sur la marquee – pendant tout le jeu.

## Le professeur a dit: avec un pouf

(3 min.)

Adaptez l'activité du Jour 1 en faisant d'abord sauter les enfants sur un pouf, puis par-dessus, puis en le leur faisant attraper.

## Sauter

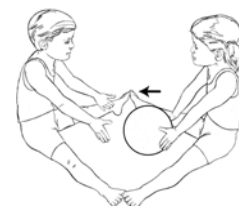
(4 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.

## Faire rouler et attraper

(5 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.



## Attraper une balle avec ses

(4 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.



## La grenouille qui sautille / Le lézard qui bondit

(5 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.

### Le But

(5 min.)

#### EQUIPEMENT

Deux cônes pour former chaque but et une balle placée dans la pièce.

#### OBJECTIF

Coordination motrice, (changement d'équilibre pour réagir aux mouvements de balle), force, forme physique, facultés motrices

(agripper, courir), conscience du corps et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements).

#### EXPLIQUEZ

Placez les enfants entre les cônes formant un but. « Allez les lézards, exerçons-nous à être des gardiens ! Restez entre les deux cônes. L'espace entre les cônes est appelé un BUT. »

#### MONTREZ ET EXPLIQUEZ

- Lorsque l'entraîneur ou un camarade envoie une balle dans le but, arrêtez la balle avec vos mains, comme ceci.
- Le rôle du gardien est d'arrêter la balle avant qu'elle n'arrive dans le but. Exerçons-nous à être des gardiens !

## Chanson finale

(2 min.)

Répétez la chanson utilisée au cours du Jour 1 et du Jour 2 pour terminer la leçon



**Vous avez terminé la Semaine 3 : Sauter & s'équilibrer. Vous pouvez maintenant commencer la Semaine 4 : Attraper.**