



Programme Apprenti-Moteur®



Séance 8 (gymnase)

Thématique : Super héros

Matériel pour la séance :

Activité 1 : Ballons légers, quilles

Activité 2 : Cônes, cerceaux, bancs

Activité 3 : Cônes, matelas,

Activité 4 : Cerceaux, matelas, bancs, sacs de fèves, quilles, espaliers

Activité 5 : Sacs de fèves

Durée de la séance : 50 minutes

Préambule

Vous êtes des super héros qui combattent les méchants pour protéger la population.



Activité 1 : Superman et les météorites (10 min.)

Habilités motrices fondamentales ciblées

- Lancer
- Botter
- Attraper

Consignes de réalisation

- Demander aux enfants de se placer face au mur et sa quille à une distance de 2-3 mètres. Chaque enfant a un ballon léger et doit suivre les consignes (variantes).
- Superman relance les météorites que les méchants ont envoyés sur la terre.

Consignes de sécurité

- Respecter les consignes de l'animateur.
- Ne pas lancer ou botter son objet dans toutes les directions.



Variantes

- Lancer à 2 mains par-dessus la tête et rattraper après 1 rebond ou sans rebond
- Lancer poitrine à 2 mains et rattraper après 1 rebond ou sans rebond
- Lancer à 1 main par-dessus l'épaule (baseball) et rattraper après 1 rebond ou sans rebond
- Lancer à 2 mains entre les jambes en roulant au sol pour faire tomber la quille (vaisseau des méchants)
- Botter au sol pour faire tomber la quille (vaisseau des méchants)



Activité 2 : Batman et la batmobile (10 min.)

Habilités motrices fondamentales ciblées

- Courir
- Sauter
- Marcher
- Pas chassés
- Galoper
- Gambader
- Équilibre sur 1 pied

Consignes de réalisation

- Les enfants ont chacun cerceau et doivent conduire leur batmobile pour se sauver des méchants. Se déplacer et franchir les bancs de différentes façons selon les consignes de l'animateur (variantes).
- La batmobile reste parfois prise sur les bancs (faire une posture d'équilibre au choix de l'animateur) pendant 3 secondes spéciales : «1 rhinocéros, 2 hippopotames, 3 crocodiles» et changer de déplacement.

Consignes de sécurité

- Respecter les consignes de l'animateur.
- Regarder en avant quand on se déplace.
- Ne pas pousser sur les bancs.



Variantes

Déplacements :

- Courir
- Galoper
- Pas chassés
- Gambader
- Marcher sur les talons ou de reculons

Franchir :

- Enjambée
- Monter sur le banc et sauter à pieds joints vers l'avant ou de côté



Activité 3 : GI Joe sauve les blessés (10 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

- Marcher
- Pas chassés
- Courir

Consignes de réalisation

- Les enfants sont en équipe de 3 ou 4 avec un petit matelas de sol. Ils sont des soldats GI Joe et doivent sauver les blessés de la guerre.
- Au signal, un enfant est assis sur le matelas et les autres doivent le tirer l'autre côté. Chaque enfant doit se faire tirer, c'est une course à relais.

Consignes de sécurité

- Respecter les consignes de l'animateur.
- Ne pas aller trop vite pour que l'enfant sur le matelas reste assis.
- Se déplacer en ligne droite.



Variantes

- Course 1 : Tirer en courant
- Course 2 : Tirer en pas chassés (face à face)
- Course 3 : Tirer en marchant de reculons



Activité 4 : Spiderman sauve l'œuf Berger (15 min.)

Habilités motrices fondamentales ciblées

- Ramper
- Grimper
- Rouler
- Sauter

Consignes de réalisation

- Spiderman doit sauver l'œuf Berger (sac de fèves) et le ramener au musée en traversant les 4 défis à travers la ville (variantes).
- Quand les 4 défis sont réalisés, refaire en proposant les variantes.

Consignes de sécurité

- Regarder en avant de soi en se déplaçant.
- Replacer le matériel si on le déplace.
- Ne pas dépasser ses amis.
- Ne pas aller trop vite.
- Un ami à la fois sur le banc.



Variantes

Défi # 1 : Récupérer un œuf Berger (sac de fèves) et ramper sur le banc (tuyau de ventilation).

Variante : ramper sur le dos

Défi #2 : Grimper dans l'escalier (sur le gratte-ciel). Ne pas oublier les matelas devant. Variante : placer l'œuf sous un bras. S'il n'y a pas d'escaliers, faire franchir un champ de mines (quilles) en petit bonhomme.

Défi # 3 : Faire une roulade avant sur le 1^{er} matelas (fil électrique) et une roulade de côté sur le 2^e matelas. Variante : placer le sac entre les jambes

Défi # 4 : Faire des sauts pieds joints dans les cerceaux (toits des immeubles). Variante : sauts de côté, de reculons ou sur 1 jambe



Activité 5: Spiderman relaxe (5 min.)

Habilités motrices fondamentales ciblées

Aucune

Consignes de réalisation

- Avant de le rapporter au musée, Spiderman relaxe un peu avec l'œuf Berger.
- En cercle, les enfants sont assis ou couchés et ils doivent suivre les consignes de l'animateur (variantes).

Consignes de sécurité

- Ne pas lancer son sac dans toutes les directions.
- Ne pas être trop collé sur un ami.



Variantes

1. Placer son œuf sur la tête et prendre 3 respirations en ouvrant et en fermant les bras
2. Placer son œuf sur le dessus d'une main et prendre 3 respirations
3. Couché sur le dos, placer son œuf sur le ventre et prendre 3 respirations