



Programme Apprenti-Moteur®



Séance 3 (gymnase)

Thématique : Pirates

Matériel pour la séance :

Activité 1 : Cerceaux, cônes, dossards

Activité 2 : Ballons légers, matelas, bancs, cônes

Activité 3 : Cerceaux, ballons légers, sacs de fèves, matelas, bancs, cônes, buts, bâtons, espaliers

Activité 4 : Sacs de fèves

Activité 5 : Sacs de fèves

Durée de la séance : 50 minutes

Préambule

Mise en contexte des pirates qui voyagent sur la mer à la recherche des trésors. Toutefois, la police des mers est présente pour les arrêter et protéger la population.



Activité 1 : Les petites îles (10 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

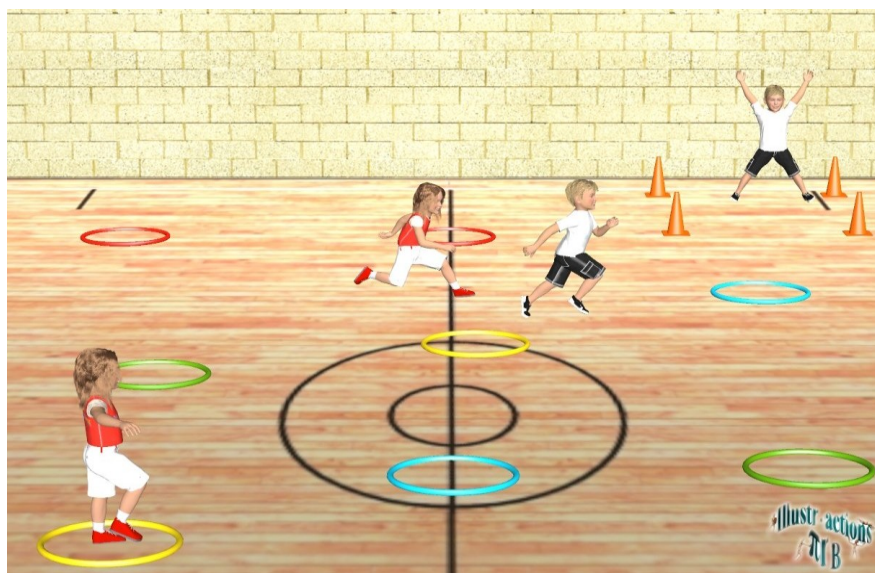
- Équilibre sur 1 jambe
- Courir
- Galoper
- Gambader
- Esquiver
- Sauter

Consignes de réalisation

- Demander aux pirates de se déplacer à travers les îles (cerceaux) et de ne pas se faire attraper par la police (2 enfants ou l'animateur). Les pirates peuvent être en sécurité sur une île. Quand un pirate est sur une île, il peut y rester le temps d'une action (variantes). Après le mouvement, il doit sortir de l'île pour en trouver une autre libre.
- Quand la police (tague) attrape un pirate, elle l'apporte en prison (zone de cônes). Le pirate peut ressortir après avoir exécuté un mouvement réparateur (variantes). Faire des parties de 3 minutes et changer la police.

Consignes de sécurité

- Regarder en avant de soi en se déplaçant.
- Ne pas pousser un ami pour entrer sur une île.
- Un ami à la fois sur une île.



Variantes

Partie 1 : Se déplacer en courant (pirates et police). Action cerceau : 3 tours en sautant. Mouvement réparateur : équilibre sur 1 jambe pendant 3 secondes (ex : avion).

Partie 2 : Se déplacer en galopant (pirates et police). Action cerceau : 3 sauts de grenouille. Mouvement réparateur : 5 sauts «jumping jack».

Partie 3 : Se déplacer en gambadant (pirates et police). Action cerceau : course sur place pendant 3 secondes. Mouvement réparateur : 5 sauts sur place style ski de fond.



Activité 2 : Chargez les canons (10 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

- Botter à la volée
- Attraper
- Frapper avec une main
- Lancer

Consignes de réalisation

- Bataille de boulets de canon (ballon léger) entre le bateau de la police et celui des pirates.
- Placer des matelas ou bancs pour délimiter la zone et désigner le côté du bateau. Diviser le groupe en 2 (polices et pirates) avec un ballon chacun. Au signal, traverser le ballon de l'autre côté (variantes), mais sans dépasser la ligne délimitée par des cônes.
- Faire des parties de 3 minutes.

Consignes de sécurité

- Regarder autour de soi pour attraper ou éviter les ballons qui arrivent dans le bateau.
- Prendre de l'espace autour de soi pour ne pas être trop collé sur son ami.
- Rester derrière la ligne pour envoyer le ballon.
- Pour ces 2 habiletés (botter à la volée et frapper de côté), il faut donner des trucs (décortiquer le mouvement) et bien démontrer avant le jeu.



Variantes

Partie 1 : Lancer à 2 mains par-dessus la tête

Partie 2 : Botter à la volée

Partie 3 : Frapper de côté avec une main



Activité 3 : Le transport du trésor (20 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

- Marcher
- Ramper
- Grimper
- Frapper avec un engin
- Sauter

Consignes de réalisation

- Petit circuit de 6 défis (variantes) autour du gymnase pour transporter son trésor (sacs de fèves) et le déposer dans le coffre des pirates.
- Prendre un sac à la fois et traverser les 6 défis sans échapper son trésor.

Consignes de sécurité

- Regarder en avant de soi en se déplaçant.
- Remplacer le matériel si on le déplace.
- Ne pas dépasser ses amis.
- Ne pas aller trop vite.



Variantes

Tâche #1 : Prendre un trésor dans le coffre et ramper (nager) jusqu'au bateau

Tâche # 2 : Marcher en équilibre (banc) pour embarquer sur le bateau

Tâche # 3 : Grimper dans les cordes (espalier) qui retiennent les voiles (placer des matelas au sol). S'il n'y a pas d'espalier, faire enjamber un obstacle (ex : banc).

Tâche # 4 : Rouler sur le pont (2 matelas). Une roulade côté et une roulade avant.

Tâche # 5 : Descendre dans la cave et frapper un boulet de canon (ballon léger) avec un bâton (ex : hockey) dans le but et le replacer. Délimiter avec des cônes.

Tâche # 6 : Remonter sur le pont et sauter à 1 pied par-dessus les cordes de bateau au sol (cerceaux). Déposer son trésor dans le coffre et recommencer avec un autre.



Activité 4 : La jonglerie du trésor (5 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

- Lancer
- Attraper

Consignes de réalisation

- Les enfants sont en dispersion avec chacun un trésor (sac de fèves) et doivent exécuter les actions de l'animateur (variantes).

Consignes de sécurité

- Respecter les consignes de l'animateur.
- Ne pas lancer son sac trop fort et se déplacer dans toutes les directions.



Variantes

- Manipuler le sac assis au sol entre les jambes et autour du corps
- Manipuler le sac debout entre les jambes et autour du corps
- Assis, à genoux ou debout, lancer à 1 main par en dessous et attraper à 2 mains
- Assis, à genoux ou debout, lancer à 1 main par en dessous et attraper avec la même main
- Assis, à genoux ou debout, lancer à 1 main par en dessous et attraper avec l'autre main (croisé)



Activité 5: Le repos du pirate (5 min.)

Habiletés motrices fondamentales ciblées

Aucune

Consignes de réalisation

- Les enfants sont en cercle et doivent exécuter les actions de l'animateur (variantes). Il s'agit d'une activité de relaxation en imitant le pirate qui se repose avec son trésor.

Consignes de sécurité

- Respecter les consignes de l'animateur.
- Ne pas lancer son sac.



Variantes

- Couché sur le dos, placer le sac sur son ventre et prendre 3 respirations.
- Debout, placer le sac sur une épaule et faire un mouvement de massage avec une main sur l'autre épaule en prenant 3 respirations.
- Debout, croiser les pieds et faire une flexion du corps pour aller placer le sac sur un pied en prenant 3 respirations. Refaire en croisant l'autre pied.