


PLAN DE SEANCE

IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : CATHERINE TREMBLAY, RAPHAEL GERVAIS, KIM JOUNEULT, JEAN-RAPHAEL TO-LANDRY, SHAWN LANOUE, GABRIEL PROUX

I. Étape de préparation

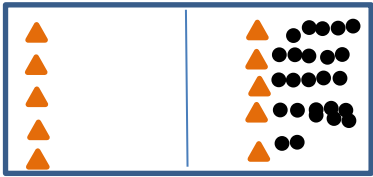
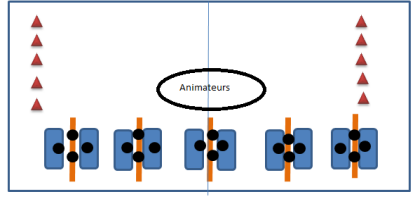
| | | |
|--------------------------|---|---|
| Durée : 5 minutes | Accueil | <ul style="list-style-type: none"> - 2 coups de sifflet rapides - Demander aux élèves de se rassembler en demi-lune « Bonjour, vous allez bien ? » |
| | Schéma de la formation de classe | <p>Intervenants →</p> <p>Apprenants →</p>  <p>Regroupement</p> |
| | Objectif et déroulement de la séance | <p>L'objectif de la séance est de maintenir la ligne de gravité à l'intérieur de la base d'appui en luttant contre l'action de la pesanteur. Il est aussi de développer chez les participants la notion de schéma corporel.</p> <p>«Aujourd'hui, nous allons travailler sur notre équilibre. Entre autre, nous allons connaître différentes techniques qui peuvent nuire ou améliorer notre équilibre. Vous allez cependant débiter par des activités qui développeront votre notion de schéma corporel. Par la suite, vous participerez à un jeu d'opposition pratiquant votre équilibre dans le plaisir et l'adversité.</p> |

II. Étape d'intégration

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Durée : 5 minutes | Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris. | <p>Dans la première activité, quelle position était la plus facile afin d'avoir la meilleure stabilité possible.</p> <p>Dans la deuxième activité, quels moyens avez-vous utilisé afin d'être assez stable pour réussir à enlever le foulard à l'autre pirate?</p> |
| | Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants) | <p>Comment adapteriez-vous ce type d'activité pour les élèves du primaire?</p> <p>Dans quelles activités serait-ce possible d'intégrer l'équilibre et le schéma corporel pour des élèves du secondaire?</p> |

| | |
|---|---|
| Consignes de transition vers la prochaine activité | <ul style="list-style-type: none"> a) 2 coups de sifflet rapide b) « Laissez le matériel en place et replacez-vous en demi-lune » <p><i>Tout le monde doit être assis en demi-lune dans 5, 4, 3, 2, 1...»</i></p> |
|---|---|

Étape de réalisation

| | | Aller-retours | Bateau pirate |
|------------------|--|--|---|
| Durée : 6-6-8 | Objectif : Développer le Schéma corporel | | Développer l'équilibre et la stabilisation |
| | Matériel | - 8 cônes - 20 poches de sable | - 10 tapis de protection - 40 flags - 5 bancs suédois |
| | Aménagement |  |  |
| | Consignes d'organisation | En équipe de 5, se placer derrière votre cône. | - Gardez les mêmes équipes de 5. - Attribuer un banc à chaque équipe. - Donner 2 flags à chaque participant. - Le gagnant reste sur le banc jusqu'à ce qu'un autre participant le déloge en enlevant ses 2 flags. |
| | Consignes de sécurité | Attention de ne pas marcher sur les pieds des autres, ni sur les mains, surtout lors de l'activité numéro 2. | Il est strictement interdit de pousser , mais il est permis de bloquer l'accès aux foulards avec ses bras et ses mains. -Ne pas être trop agressif afin d'éviter les blessures -Ne pas mettre la tête en premier afin d'éviter les contacts tête à tête. |
| | Description de la tâche | <p>1- Le premier élève marche à 4 pattes, avec un sac de fève sur le dos (sac de sable), jusqu'au cône et revient à la ligne de départ. Le deuxième élève part quand le premier est rendu à mi-chemin entre la ligne de départ et le cône (à l'aller), ainsi de suite. La poche peut être positionnée à différents endroits sur le dos (bas, milieu, dos, côté).</p> <p>2- Pour la deuxième activité, le premier élève place un sac de fèves sur sa tête et doit marcher en le gardant en équilibre sur la tête. Même consigne que la première activité. Le but est de toujours garder le sac en équilibre.</p> <p>3- Pour la troisième activité, les élèves devront faire le trajet sur une seule jambe (en sautant). La jambe qui est utilisée à l'aller n'est pas la même qu'au retour. Mêmes consignes.</p> <p>4-Lors de la dernière activité, vous vous positionnez en train. La dernière personne de la file passe sous les jambes de tous ces coéquipiers afin de se retrouver en avant. La nouvelle dernière personne exécute le même trajet, et ainsi de suite, jusqu'à ce que la première personne arrive au cône à l'autre bout du gymnase.</p> | <p>Le jeu d'équilibre se joue à 2 personnes en opposition l'une contre l'autre sur un banc de gymnase inversé. Le but du jeu est de réussir à enlever les foulards de l'opposant. Une partie se termine lorsqu'un des participants réussit à enlever les 2 foulards de son opposant. Le gagnant reste sur le banc alors qu'un nouveau participant monte afin de démarrer une nouvelle partie. <u>Si vous tombez, vous êtes éliminés et vous devez retourner en ligne et laisser la place à un nouveau participant.</u></p> |
| Variantes | <p>Plus difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le refaire à course lente -Le faire en marche arrière <p>Facile :</p> <ul style="list-style-type: none"> -pas de poche de sable | <p>Plus facile : Tourner le banc pour le mettre du bon côté. Ne jouer qu'avec un seul foulard.</p> <p>Plus difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne jouer qu'avec une seule main. - Jouer sur la plante des pieds. - Jouer avec un ballon médicinal dans une main. | |