


# PLAN DE SEANCE

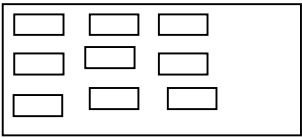
IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : LES POISSONS ROUGES

## I. Étape de préparation

Durée : 1min	<b>Accueil</b>	« Bonjour groupe, bienvenue à l'activité des pirates organisés par l'équipe des poissons rouges » : « Vous allez bien ? »
	<b>Schéma de la formation de classe</b>	Mur 
	<b>Objectif et déroulement de la séance</b>	« Nous allons travailler votre équilibre et votre notion du schéma corporel. » 1 coup de sifflet : tout le monde fige 2 coups de sifflet : On se regroupe en demi-lune face au mur  « Êtes-vous prêts à devenir des pirates des Caraïbes »

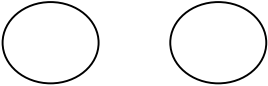
## II. Étape de réalisation

### Activité 1 : À la découverte du trésor

Durée : 12minutes	<b>Objectif</b> : Faire vivre différentes postures d'équilibre pour faire prendre conscience aux étudiants différents principes reliés à l'équilibre	
	<b>Matériel</b> -15 tapis -12 « medecine balls » - 6 balles de tennis	<b>Schéma de l'organisation du groupe</b> 
	<b>Consignes d'organisation</b>	Les activités sont exécutées en duo. Choisir un tapis dans le gymnase
	<b>Consignes de sécurité</b>	Les lancers de balle se font à une vitesse modérée Ils doivent réussir l'activité de base avant d'augmenter le niveau de difficulté pour éviter les risques de blessures. Les équilibres sur la tête doivent se faire sur les tapis En équilibre sur la tête, le coéquipier surveille l'exécutant
	<b>Description de la tâche</b>	<b>Expérimentation de diverses situations d'équilibre:</b>  <b>1- ATTAQUE NAVALE : Équilibre sur 2 pieds.</b> Avoir une posture de « chaise » en équilibre statique et attraper l'objet lancé. Avoir une posture « pied devant /pied derrière » en équilibre statique et attraper l'objet lancé.  <b>2- LA JAMBE DE BOIS : Équilibre sur un pied les yeux fermés</b> Être en équilibre sur un pied les yeux fermés et effectuer avec le pied levé les lettres en majuscules des mots demandés.  <b>3- MONTEZ LES VOILES : Équilibre la tête en bas</b> Avoir une posture d'équilibre sur 3 points d'appui (2mains et tête) suivis de 2 points d'appui (2mains).
	<b>Variantes</b>	1- + difficile : Ajout de la « medecine ball » (force perturbatrice) +facile : Remplacement de la « medecine ball » par la balle de tennis 2- + difficile : nu-bas sur son soulier + ou – difficile : jambe forte yeux fermés + facile : jambe faible yeux ouverts 3- + difficile : sans aide + facile : appuyer au mur

Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet : rassemblement en demi-lune
---	---

## Activité 2 : Labyrinthe des mains (perdu en mer !)

Durée : <u>7 min</u>	<b>Objectif</b> : Faire prendre conscience aux élèves de leur position versus la position des autres.	
	<b>Matériel</b>	<b>Schéma de l'organisation du groupe</b> 
	<b>Consignes d'organisation</b>	Les participants sont en équipe de 5. Les participants se mélangent les mains et agrippe les mains des autres personnes. Il faut tenir une seule main par main.
	<b>Consignes de sécurité</b>	Prendre son temps et respecter les limites de chacun. Faire attention à ne pas trop tirer sur les bras. S'il faut passer entre les bras, y aller un participant à la fois.
	<b>Description de la tâche</b>	<b>Thématique:</b> Le capitaine a perdu sa carte et hésite entre plusieurs routes pour revenir sur la terre ferme. Il demande à son équipage de retrouver le bon chemin.  Pour se faire, les participants se fauillent entre les mains sans lâcher les mains qu'ils tiennent. Le but est de trouver une solution pour démêler les participants et former un cercle de dos ou de face, aucun bras ne doit être croisé.
<b>Variantes</b>	<b>+ difficile =</b> <i>augmenter le nombre de participants par équipe</i> <i>ajoute une limite de temps</i> <b>+ facile =</b> <i>permettre de lâcher les mains si la situation est trop difficile</i>	

### III. Étape d'intégration

Durée : <u>5 min</u>	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	<i>Qu'avez-vous retenu concernant les diverses situations d'équilibres vécues dans les activités sur deux pieds versus sur un pied versus sur la tête ?</i>
	Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants)	<i>Dans quels sports ces expérimentations seraient-elles transférables ?</i>