

Leçon de sport – salle de gym

Thème : **Bienvenue à la plage !**

Objectif de la leçon: Avant d'aller retrouver le froid de la patinoire, profitons de la chaleur de la fin de l'été pour nous préparer à la glace. Le patinage nécessite non seulement de bonnes qualités physiques, mais aussi des qualités artistiques. À travers cette leçon, les enfants développeront différentes capacités de coordination, telles que le rythme, l'équilibre et l'orientation, tout en prenant plaisir à bouger et à s'exprimer par le mouvement.

Durée : 45-60 minutes

Préparation :

- Morceaux de musique
- Installation musicale
- Cartes avec les images (annexe 1)
- 10 petits tapis
- Cordes de gymnastique
- Divers ballons
- Raquettes et volant de badminton
- Vidéo de « Pirates à bord ! » (annexe 2)

A garder en tête, lors de la conception de la leçon, que les enfants aiment **jouer, découvrir et expérimenter**. Ils veulent **s'amuser et apprendre**. Ils comprennent le monde à travers **des histoires et des rituels** et apprennent par **imitation**. Ils perçoivent le monde avec **des yeux d'enfant**.





Déroulement de la leçon

Rituel d'entrée

Demandez aux enfants de se réunir en cercle. Invitez-les ensuite à mettre leurs lunettes de soleil imaginaires et leur chapeau. Puis, proposez-leur de s'imaginer allongés tranquillement au soleil, à la plage, et de rester calmes pendant quelques instants. Encouragez-les à écouter dans leur imagination les vagues, le vent et les mouettes. Lorsque tout le monde est calme et prêt, vous pouvez commencer l'activité. Révélez ensuite le thème du jour en disant : « **Bienvenue à la plage !** »

1. Que prend-on pour aller à la plage ?

- Par deux, les enfants se placent face à face et disent à tour de rôle ce qu'ils vont aller chercher.
- Ils miment le fait de mettre ou tenir l'objet ou l'habit.
- Les enfants dansent jusqu'à l'endroit où se trouve l'habit, le prennent et reviennent en dansant.
- Une fois revenus devant leur partenaire, ils continuent à danser en annonçant le nouvel habit / objet.
- Musique : "Samba de Janeiro" - Bellini
- Formes fondamentales de mouvements : rythmer, danser

2. Que faisons-nous à la plage ?

- Cartes avec des images (une par groupe)
- Divers ballons à disposition
- Raquettes et volant de badminton à disposition
- Par groupes, les enfants créent une petite chorégraphie en incluant les actions et poses représentées sur les images.
- Chaque groupe présente sa chorégraphie après 5 minutes de pratique.
- Musique : "In the Summertime" – Mungo Jerry
- Formes fondamentales de mouvements : rythmer, danser, courir, lancer, attraper
- Formes fondamentales de jeux : Jeux de lancer, jeux de passes



3. Les animaux de la mer et de la plage

- En cercle, chaque enfant nomme un animal, le mime, et les autres l'imitent.
- Musique : "Sous l'océan" – La Petite Sirène (Disney)
- Voici un répertoire d'animaux de mer : Dauphin, Baleine, Requin, Pieuvre, Méduse, Tortue, Hippocampe, Étoile de mer, Crabe, Homard, Raie manta, Orque, Phoque, Anguille

4. Sur les pontons des bateaux

- Les enfants avancent en équilibrant leur marche sur un ponton imaginaire (toutes les lignes colorées dessinées au sol). Ils ne doivent toucher personne et doivent s'écarter à chaque croisement s'ils voient quelqu'un arriver en face.
- Variation : Deux ou trois attrapeurs courent sur les lignes et essaient d'attraper les autres enfants.
- Musique : "Vacation" – Dirty Heads
- Formes fondamentales de mouvements : se tenir en équilibre, courir
- Formes fondamentales de jeux : Jeux de réaction

5. Circuit d'île en île

- En relais, les enfants sautent d'un tapis à l'autre le plus rapidement possible. Deux colonnes s'affrontent en estafette et ils sautent sur 4-5 tapis.
- Musique : "Let's Get Loud" (Future House Edit) – Cassey Doreen
- Formes fondamentales de mouvements : Courir, sauter, se tenir en équilibre
- Formes fondamentales de jeux : Jeux d'estafettes

6. Les vagues folles

- Étape 1 : nous sommes tous des vagues – les élèves roulent comme des vagues dans la mer (ils traversent la salle en roulant).
- Étape 2 : la moitié de la classe devient des surfeurs. Ils vont surfer les vagues. Les surfeurs se mettent sur une ligne au milieu de la salle. Les vagues partent d'une extrémité de la salle et se dirigent vers le milieu face aux surfeurs. Une fois arrivées à la moitié de la salle les surfeurs enjambent les vagues.
- Étape 3 : le maître peut aider un surfeur après l'autre à sauter à pieds joints par-dessus les vagues en lui tenant la main afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'accident. On peut imaginer 3 vagues qui se suivent et les surfeurs saute 3 vagues ensuite on passe au surfeur suivant et aux vagues suivantes.



- Étape 4 : les bons surfeurs peuvent sauter à pieds joints par-dessus les vagues.
- Musique : "Surfin' USA" – The Beach Boys
- Formes fondamentales de mouvement : Rouler, sauter
- Formes fondamentales de jeux : Jeux de réaction, jeux de lancer

Transition :

Nous voilà maintenant en pleine mer... Ouh là là, regardez au loin ! Attention les moussaillons, les pirates approchent à toute vitesse !

7. Pirates à bord !

- En groupe de 5, chaque équipe forme un bateau.
- Ils effectuent une séquence rythmique (voir annexe pour la vidéo) :
 - 4 temps: glisser en avant
 - 2 temps: à gauche (« virage à gauche »)
 - 2 temps à droite (« virage à droite »)
 - 2 temps vers le haut (« nous hissons les voiles »)
 - 2 temps vers le bas (« nous baissions les voiles »)
 - 2 temps frapper le sol avec les mains (« tirs de canon »)
 - 2 fois avec la main sur le front et le regard de gauche à droite (l'observation au loin)
- Musique : "Wellerman (Sea Shanty)" – Nathan Evans
- Formes fondamentales de mouvements : Rythmer, danser, dérapier

8. Fête des pirates

- Les pirates dansent, grimpent, se chamaillent et se bagarrent.
- Ils se balancent sur la corde (si disponible).
- Musique : "Piratas" – Maxime Rodriguez
- Formes fondamentales de mouvements : Sauter, se tenir en équilibre, rouler, tourner, grimper, prendre appui, balancer, s'élancer, rythmer, danser, lutter, se bagarrer
- Formes fondamentales de jeux : Jeux de lutte



9. Nos moments préférés

- Par groupes de 5, les enfants créent une **scène de pantomime** intégrant trois poses ou actions qu'ils aiment le plus faire pendant les vacances d'été.
- Option : Les autres enfants doivent deviner l'action.
- Musique : "Pedro" – Raffaella Carrà

10. Nos aventures de vacances

- Nous formons un cercle et nous nous allongeons dans notre lit imaginaire.
- Nous revivons mentalement nos aventures de vacances
- Musique : "Here Comes the Sun" – Nathan Roberts

Fin de l'aventure!

Liste des musiques utilisées

- « Samba de Janeiro » - Bellini
- « In the Summertime » - Mungo Jerry
- « Sous l'océan » – La Petite Sirène (Disney)
- « Vacation » - Dirty Heads
- « Let's Get Loud » (Future House Edit) – Cassey Doreen
- « Surfin' USA » - The Beach Boys
- « Wellerman (Sea Shanty) » – Nathan Evans
- « Piratas » – Maxime Rodriguez
- « Pedro » - Raffaella Carrà
- « Here Comes the Sun » – Nathan Roberts

Annexe

- Annexe 1 : Cartes pour No. 2
- Annexe 2: Vidéo de démonstration pour No. 7