

Leçon

Au pays des pièces d'or

Des os solides et des muscles forts permettent à l'enfant de se développer de manière harmonieuse. Ces éléments, de même que les qualités de coordination, sont sollicités dans cette leçon construite autour des ronds à bière.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Degrés scolaires: préscolaire à 3^e année primaire

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter différentes formes de courses et de sauts.
- Améliorer et renforcer la musculature et la coordination de manière diversifiée.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	7' Iles flottantes Le terrain est divisé en trois parties: le terrain 1 est le départ, celui du milieu représente la mer avec les plaques de glace flottantes et le troisième terrain abrite le trésor avec ses pièces d'or (tas formé de ronds à bière). En mer se trouve un vieux pirate qui défend le passage en touchant les aventuriers qui essaient de passer d'un bloc de glace à l'autre. Celui qui est touché doit revenir au départ et retenter la traversée. Le chanceux qui réussit son périple sans encombre ramène la pièce d'or en empruntant un chemin sécurisé (marqué par des cônes) au retour. Combien de pièces les joueurs ramènent-ils en un temps donné?		Ronds à bière
	4' Convoi spécial Par deux, les enfants se font face, couchés sur le dos, jambes pliées et crochées l'une à l'autre. Derrière la tête de A se trouve un tas de ronds à bière qu'il saisit un à un, avec les deux mains, pour les transmettre à B. Ce dernier les empile pour former un nouveau tas derrière sa tête. Indications: Il est important que les enfants tiennent à deux mains le rond à bière durant tout l'exercice et qu'ils veillent à ne pas poser les coudes sur le sol.		Ronds à bière
	4' Loopings Les enfants, jambes écartées, forment une colonne. Le premier tient un rond à bière (avion) qui va voler au-dessus des montagnes et au fond des vallées. Les enfants se transmettent l'avion alternativement par-dessus la tête et entre les jambes. Dès que l'élève a passé l'avion au camarade suivant, il se place en fin de colonne. L'enseignant peut introduire plusieurs avions selon la maîtrise de l'exercice.		Ronds à bière
Partie principale	8' TGV Former de petits groupes. Chaque équipe est alignée derrière la ligne de départ, en équilibre sur une jambe. A l'autre bout de la salle sont disposés dix ronds à bière (wagons) les uns derrière les autres, formant ainsi un train. Au signal, le premier coureur de chaque groupe s'élance, saisit le wagon de derrière et le place en tête de train. Il revient et tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel train arrivera le premier en gare? Les ronds à bière doivent toujours se toucher		Ronds à bière

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Mulet Six ronds à bière (pièces d'or) par duo. A joue le rôle du mulet et tend ses bras latéralement. B dépose les pièces d'or sur le dos de la main, la tête ou les épaules. Le mulet se déplace ensuite dans la salle en veillant à ne pas perdre son précieux chargement. S'il perd une pièce, B la remplace aussitôt afin qu'il poursuive son chemin. Quel mulet se montre le plus habile?		Ronds à bière
	10' Estafette couleur Des groupes de trois élèves se tiennent derrière la ligne de fond. Devant chaque équipe sont disposés six ronds à bière, face contre le sol, distants de 50 cm. Le premier enfant lance le dé et sautille sur une jambe autant de fois que le chiffre obtenu pour aller retourner un rond à bière, le tout sans perdre l'équilibre. Il revient au départ et passe le relais au suivant qui lance le dé à son tour. Si le chiffre est le même, il doit retourner le rond à bière sur sa face d'origine. Quel groupe retourne tous ses ronds à bière le premier, sans jamais perdre l'équilibre?		Dés, ronds à bière
Retour au calme	7' Varicelle Par deux, A se couche sur le ventre ou sur le dos et ferme les yeux. B pose une capsule (avec plus ou moins de pression) sur son partenaire. Ce dernier essaie de nommer précisément l'endroit où se trouve l'objet. Après quelques essais, les enfants changent les rôles.		Ronds à bière