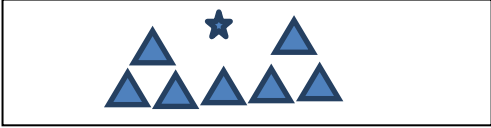


PLAN DE SEANCE

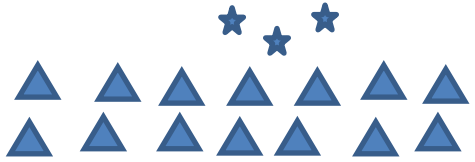
IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : LES PEPITES EN FEU

I. Étape de préparation (2 min)

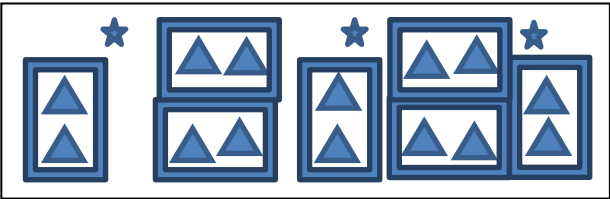
Accueil	Bonjour à tous, venez vous asseoir en demi-lune devant nous s'il vous plaît.
Schéma de la formation de classe	 <p>▲ = Apprenants ★ = Intervenant</p>
Objectif et déroulement de la séance	<p>L'objectif de la séance est de développer le schéma corporel et l'équilibre. Nous allons faire une activité pour le schéma corporel et une autre pour le développement de l'équilibre.</p> <p>1 coup de sifflet : Laisser le matériel en place et écouter les consignes. 2 coups de sifflet : Apporter le matériel et assoyez-vous devant nous.</p>

II. Étape de réalisation

Activité 1 : Aérobie (11 min)

Objectif : Développer le schéma corporel en suivant les gestes d'une personne	
Matériel - Radio - Musique - Sifflet	Schéma d'organisation :  <p>▲ = Apprenants ★ = Intervenants</p>
Consignes d'organisation	« Nous allons faire de l'aérobie, vous pouvez vous répartir dans le gymnase en faisant face à moi. »
Consignes de sécurité	« Gardez une bonne distance entre vous, tant en avant que sur les côtés de manière à ne pas vous blesser. »
Description de la tâche	« Vous devrez reproduire les mouvements que je vais exécuter au rythme de la musique. Lorsque je ferai les mouvements, je vais les expliquer en même temps. Vous n'avez qu'à me suivre et m'écouter. »
Variantes	Aucune.
Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet, on se replace en demi-lune comme au début du cours pour écouter les prochaines consignes.

Activité 2 : Les défis (12 min)

Objectif : Développer l'équilibre en pratiquant des positions.	
Matériel -Tapis	Schéma d'organisation ★ = Intervenants ▲ = Apprenants □ = Tapis 
Consignes d'organisation	« Lors de mon signal, vous allez vous répartir dans le gymnase en équipes de 2 sur les tapis. Je vais vous remettre une feuille par équipe pour la première position. Vous devrez réaliser les défis (positions) illustrés sur les feuilles. Les prochaines feuilles vous seront remises par la suite. »
Consignes de sécurité	« Réaliser les défis sur les matelas, demander de l'aide au besoin, garder une bonne distance entre les équipes, effectuer les défis selon l'ordre de difficulté inscrite sur les feuilles. Faites aussi attention aux immobilisations avec la tête comme point d'appui, pour ne pas vous faire mal.
Description de la tâche	« Vous devrez réaliser les défis illustrés sur les feuilles. Vous pourrez augmenter de difficulté lorsque vous serez en mesure de tenir la position un minimum de 5 secondes.»
Variantes	Chacune des positions a au moins une variante plus facile et une plus difficile.

Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet, on rapporte les matelas dans l'entrepôt et on vient s'asseoir en demi-lune près du tableau.
--	---

I. Étape d'intégration (5 min)

Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	<p>Quelles astuces avez-vous utilisées pour conserver votre équilibre le plus possible lors des activités?</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'orientation de ma base d'appui perpendiculaire par rapport au mouvement; • L'étendue de ma base d'appui, car une base d'appui plus large me permet une meilleure stabilité; • La hauteur de mon centre de masse, c'est-à-dire la position de mon corps par rapport à ma base d'appui <p>Qu'est-ce qui peut faire en sorte qu'une personne a de la difficulté à garder l'équilibre?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La peur de tomber, la douleur engendrée si tel est le cas, la surface utilisée sur laquelle le mouvement est exécuté, etc. <p>Quelle méthode avons-nous utilisée en aérobic pour vous faire prendre conscience de votre corps dans l'espace?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En imitant les mouvements de la personne devant moi, en faisant des activités d'expression comme de l'aérobic (pourrait être du step, de la danse, etc.) <p>Que vous a fait réaliser cette activité (aérobic)? En d'autres mots, sur quoi avez-vous porté votre attention pour réaliser cette activité avec un bon degré de succès?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observation attentive de l'enseignant(e) pour remarquer la vitesse ainsi que l'amplitude des mouvements effectués, porter attention à l'espace utilisée de mon corps pour ne pas accrocher les autres personnes, écouter attentivement les consignes pour effectuer la bonne technique.
Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants)	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'auriez-vous modifié de la séance si elle avait été enseignée à des élèves du primaire/à des élèves du secondaire? • Quelles interventions pouvez-vous apporter aux élèves lors d'une séance semblable? • Quelles autres activités auraient pu être utilisées pour faire prendre conscience aux élèves de l'utilisation de leur corps? • Quelles variantes auriez-vous ajoutées aux activités pour adapter la séance avec vos futurs élèves?