


PLAN DE SEANCE


ÉQUIPE : « LUCKY CHARM »

I. Étape de préparation

Durée : 3 minutes	Accueil	2 Coups de sifflet « Venez vous asseoir devant nous en ligne de cinq face au mur. Bonjour à tous, et bienvenue à notre cours d'éducation motrice. »
	Schéma de la formation de classe	 <div style="float: right;"> <p>■ intervenant ☆ apprenant</p> </div>
	Objectif et déroulement de la séance	<p>« L'objectif de la séance d'aujourd'hui est de développer votre équilibre ainsi que votre schéma corporel. Ce dernier étant la reconnaissance de votre corps dans l'espace. Nous allons vous faire expérimenter deux activités. L'une d'entre elles visera l'équilibre et l'autre le schéma corporel. » Il est à noter que durant toute la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 coup de sifflet signifie : on s'arrête et on écoute les nouvelles consignes de l'activité. • 2 coups de sifflet signifient : on revient en équipe face au mur ». • Le signal de départ sera : 1,2,3 , c'est parti

II. Étape de réalisation

Activité 1 : Place-toi au plus vite

Durée : 8 minutes	Objectif : Développer l'équilibre	
	Matériel - Chrono - 16 plots - Tapis	 <div style="float: right;"> <p>■ intervenant ▲ plots ☆ apprenants ■ tapis</p> </div>
	Consignes d'organisation	Chaque membre de l'équipe va prendre un tapis pour créer leur espace de manœuvre. Nous définirons la grosseur de vos « bateaux » à l'aide de plots. Vous devez vous tenir en équilibre tout en respectant les consignes.
	Consignes de sécurité	Demeurez en tout temps sur les tapis, préférablement au centre. Enlever vos chaussures.
	Description de la tâche	Réussir à maintenir un maximum de position prédéterminé en un temps précis. Vous devez adapter votre position selon les consignes. La même position ne peut être faite deux fois. Les membres autorisés sont : pieds, tête et mains
Variantes	<p>1) Réduction de l'espace de jeux : 1 pied et 1 main par membre de l'équipe.</p> <p>2) Réduction du nombre de bases d'appuis</p> <p>a) 7 pieds et 5 mains b) 5 pieds et 5 mains c) 4 pieds et 8 mains d) 3 pieds et 7 mains</p> <p>3) Réduire l'espace et les bases d'appuis (idem #2 avec réduction de l'espace de contact).</p>	

Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet : « On s'approche devant nous, on s'assoie en équipe dans 5, 4, 3, 2, 1 »
--	--

Activité 2 : On step dans le schéma corporel

Durée : 8 minutes	Objectif : Développer la coordination et la vitesse du saut	
	Matériel Autant de planche de step que d'étudiant. 1 radio	 <div style="float: right;"> <p>■ intervenant ☆ apprenant avec step</p> </div>

	Consignes d'organisation	Chaque étudiant doit aller chercher son step et aller se situer dans le gymnase de façon à voir le démonstrateur.
	Consignes de sécurité	Les mouvements doivent être contrôlés afin d'éviter les blessures et accidents. Une bonne distance entre chaque étudiant est nécessaire et assurez-vous que votre step soit bien stable.
	Description de la tâche	Tenter d'imiter les mouvements de l'exécutant à l'avant du mieux possible.
	Variantes	Marche sur step, marche sur step jambe croisée gauche, même chose jambes droites, monte coups de genou (G/D), deux pieds au centre et deux pieds sur les côtés en alternance, etc.
	Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet : « On s'approche devant nous, on s'assoie en équipe dans 5, 4, 3, 2, 1 »

III. Étape d'intégration

Durée : 5 minutes	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'avez-vous remarqué pour ce qui est du nombre de bases d'appuis et à la grandeur de celles-ci dans la première activité ? - Qu'avez-vous remarqué entre le début et la fin de la séance de step ?
	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"> - Quelles activités autres que le step peuvent développer le schéma corporel ? - Comment adapteriez-vous l'activité concernant la base d'appui à une clientèle du primaire ?