



TROISIEME CYCLE DU PRIMAIRE

ESCALADE NINJA

TROISIÈME CYCLE DU PRIMAIRE

Cette fiche, bâtie par un enseignant pour des enseignants, constitue un ensemble d'idées d'activités pédagogiques thématiques pouvant se réaliser à l'extérieur. Vous remarquerez que ce document est construit en lien avec la Progression des apprentissages du Ministère (PDA). Ce Guide ne constitue pas un ensemble de situations d'apprentissages et d'évaluation, mais des amorces d'activités pédagogiques. Par ailleurs, ces modalités font partie de votre autonomie professionnelle. Ainsi, certains enseignants ont partagé leur grille d'évaluation et cahier d'élève, d'autres non. Il est tout de même primordial de se rappeler que le PFEQ se caractérise principalement par le développement de compétences et par l'attention portée à la démarche d'apprentissage.



Source : Québec

Description/Explication du moyen d'action

Dans ses fiches, vous retrouverez des activités qui se succèdent en lien avec l'escalade que vous pouvez mixer avec certains mouvements de Ninja Warrior (émission de télé de parcours ultime). L'élève va explorer des déplacements, des appuis et des préhensions dans des structures aériennes. Il va être en mesure de créer ses propres parcours et de développer certaines habiletés d'un Ninja junior (force musculaire, agilité, équilibre, endurance et confiance en soi).

Observations au sujet de la sécurité

- Bien délimiter le territoire avec les élèves
- Bien déterminer les hauteurs pour les élèves
- Bien déterminer les zones de chute pour les élèves
- Trousse de premiers soins
- Valider les consignes de votre centre de services scolaire sur l'utilisation de terrain et la liste des types d'activités approuvées par cette dernière en milieu naturel
- https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/395_aires_appareils_jeu.pdf



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissances

Savoir-faire moteur

B. Les concepts d'espace et de temps

2. Différencier les niveaux (haut, moyen et bas)
4. Différencier des directions (devant, derrière, en avant, à droite)
5. Estimer des distances (près, loin, à 5 pas)

A. Les actions de locomotion

1. Les déplacements avec ou sans objet :
 - e. Franchir des obstacles
 - 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets

C. Les principes d'équilibration

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre

D. Les principes de coordination

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements

Description

Échauffement et développement musculaire :

- Délimiter une zone pour de la course (tour d'un demi-terrain de soccer) et préparer 4 zones d'exercice physique à l'extérieur de la zone de course.
- Expliquer qu'ils devront faire trois tours à la course et se choisir une station pour faire l'exercice physique indiqué. Ils vont répéter les deux étapes à plusieurs reprises. Proposer, par exemple, le temps d'une chanson.
- Présenter les 4 exercices physiques :
 - Monter et descendre une marche (15 fois)
 - Effectuer des « jumpings jacks » (25 fois) : saut en écartant les jambes et monter les bras.
 - Effectuer le « mountain climber » (15 fois) : en position de planche, amener le genou au coude.
 - Traction sur une barre avec pieds au sol (15 fois) : ressemble à un push-up mais dos vers le sol et on tire au lieu de pousser.
- Débuter la musique et laisser le groupe s'exécuter.

Activité principale :

1. Présenter les modules de jeu qui se trouvent sur la cour d'école, le sens des déplacements et les consignes de sécurité pour chacun d'eux. Porter attention aux ratios et le prévoir dans la distribution des élèves par module.
2. Démontrer la réception d'une chute sur deux pieds et dans différents contextes.
3. Enseigner à anticiper les actions des autres élèves avant d'aller dans les structures (exemple : tu veux te suspendre dans l'espalier et tu vois un élève qui marche sous celui-ci. Qu'est-ce que tu peux faire ?)
4. Former des équipes de 4 élèves et laisser les élèves explorer toutes les structures librement. Encourager les élèves qui prennent des décisions sécuritaires dans des situations particulières. Encourager les élèves à respecter leurs émotions dans les hauteurs. Certains voudront aller au sommet et d'autres chercheront à faire une autre activité ne voulant pas affronter les hauteurs. Valoriser la reconnaissance de ses limites sans se comparer à l'autre.
5. Après un temps d'exploration, demander aux élèves de chercher des endroits où ils peuvent se déplacer avec des pas chassés et des pas croisés.

6. Ensuite, demander de venir voir l'enseignant qui va leur donner d'autres déplacements.

Faire le parcours avec :

- Mains chassées
- Mains croisées
- Pieds chassés et mains chassés
- Pieds croisés et mains croisées
- Au-dessus à 4 pattes (si une structure le permet et que c'est sécuritaire).

Pour des idées de déplacements à 4 pattes : <https://eps.recitdp.qc.ca/cycle-1-les-animaux-en-folies/>

- Croiser un autre élève qui arrive dans l'autre sens.
- Mettre des obstacles à franchir sur le parcours (cônes, cerceau, gros ballon, etc.)
- Faire le saute-mouton sur la traversée et franchir un obstacle. Un élève s'accroupit sur la structure et l'autre doit passer par-dessus en toute sécurité pour lui et l'autre.



Matériel à prévoir

- 4 affiches avec les exercices
- espalier ou barre de traction
- des bancs
- un radio

ACTIVITÉ 2

EXPLORER DES MOUVEMENTS DE NINJA ACROBATIQUE



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissances

B. Les concepts d'espace et de temps

2. Différencier les niveaux (haut, moyen et bas)
4. Différencier des directions (devant, derrière, en avant, à droite)
5. Estimer des distances (près, loin, à 5 pas)

C. Les principes d'équilibration

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre

D. Les principes de coordination

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements

Savoir-faire moteur

A. Les actions de locomotion

1. Les déplacements avec ou sans objet :
 - e. Franchir des obstacles
 - 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets
 - 4a. Exécuter différents sauts avec course d'élan

B. Les actions de non-locomotion

1. Les postures en équilibre au sol ou sur des appareils :
 - c. Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis
2. Les rotations sur place et sur des appareils :
 - c. Tourner autour de son axe sur un appareil

Description

- Présenter les 7 sortes d'agilités de grimpe/circuit Ninja (selon les installations que vous avez). Explorer chaque zone et explorer les sortes d'agilité. Les élèves devront choisir 3 sortes d'agilité qu'ils devront ajouter à un parcours (Activité #4). Voici un site australien qui explique bien toutes les étapes pour chaque zone d'agilité (vidéos en anglais) :

1- Monkey Bar

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/monkey-bars-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

2- Échelle Cargo ou hélicoptère

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/cargo-net-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

3- Barre parallèle :

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/dip-bar-long-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

4- Corde suspendue :

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/jungle-rope-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

5- Les anneaux :

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/roman-rings-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

6- Ninja préhension :

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/ninja-grips-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

<https://www.youtube.com/watch?v=hUjcMqSz57c>

7- Poteau de pompiers :

<https://www.funkymonkeybars.com/blogs/how-to-videos/firemans-pole-tutorial-with-australian-ninja-warrior-olivia-vivian>

Autres idées :

8- Balancer sur la barre :

<https://www.youtube.com/watch?v=kcbZxZduMXo>

9- Un rétablissement :

En escalade : <https://lafabriqueverticale.com/fr/technique-faire-retablissement-bloc/>

En parkour : <https://www.youtube.com/watch?v=tohuGURsv-w>

En parkour : <https://www.youtube.com/watch?v=zandBDH1pNE>

10- Sauter en déplacement :

Sur des roches, des poteaux ou par-dessus des haies.

11-Déplacement sous une structure :

Voici encore plus d'idées d'installations pour des parcours d'agilité :

<https://theamericanprizewinninglinks.blogspot.com/2010/10/american-ninja-warrior-obstacles-diy.html>



Matériel à prévoir

- En fonction des zones d'agilité choisies

ACTIVITÉ 3

CIRCUIT NINJA PAR TON ENSEIGNANT



30-60 min.

COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissances

B. Les concepts d'espace et de temps

2. Différencier les niveaux (haut, moyen et bas)
4. Différencier des directions (devant, derrière, en avant, à droite)
5. Estimer des distances (près, loin, à 5 pas)

C. Les principes d'équilibration

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre

D. Les principes de coordination

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements

Savoir-faire moteur

A. Les actions de locomotion

1. Les déplacements avec ou sans objet :
 - e. Franchir des obstacles
- 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets
- 4a. Exécuter différents sauts avec course d'élan

B. Les actions de non-locomotion

1. Les postures en équilibre au sol ou sur des appareils :
 - c. Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis
2. Les rotations sur place et sur des appareils :
 - c. Tourner autour de son axe sur un appareil

Description

- Avant le cours, l'enseignant prépare trois parcours Ninja, incluant des types de déplacements (voir activité #1), des sortes d'agilité (voir activité #2) et des postures d'équilibre (Voir fiches de postures : <https://eps.recitdp.qc.ca/cycle-1-les-animaux-en-folies/>).
- Présenter les trois parcours à son groupe et les règles de sécurité.
- Diviser son groupe en 3 équipes.
- Donner des rôles qui vont s'alterner dans chaque équipe pendant l'activité. Par exemple, pour une équipe de 8 élèves : Ninja 1, Ninja 2, Ninja 3, Ninja 4, gardien du temps (chaque élève a deux essais et on garde le meilleur temps), juge, annonceur du départ et interviewers (as-tu surmonté une peur?, nomme une chose que tu es fier d'avoir réussi?, nomme une chose que tu veux améliorer pour le prochain essai?).
- Allouer un temps raisonnable pour que tous les membres puissent explorer le parcours au moins deux fois.
- Refaire la même chose dans un autre parcours.
- Variante: attribuer des points pour des déplacements avec ou sans objet ou des sauts plus difficiles à exécuter. Si vous faites cette variante, vous pouvez vous inspirer de quelques règlements de la ligue du Québec: <http://www.ligueninjaquebec.com/regles-de-la-ligue/>

Dessin/photo de l'activité

<https://www.youtube.com/watch?v=EFMmrzdhoIE>



Matériel à prévoir

- Des chronomètres
- Des anneaux
- Des balles mousses

ACTIVITÉ 4 CRÉER SON PROPRE CIRCUIT NINJA



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissances

B. Les concepts d'espace et de temps

- Différencier les niveaux (haut, moyen et bas)
- Différencier des directions (devant, derrière, en avant, à droite)
- Estimer des distances (près, loin, à 5 pas)

C. Les principes d'équilibration

- Trouver quelques façons de rester en équilibre

D. Les principes de coordination

- Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements

Savoir-faire moteur

A. Les actions de locomotion

- Les déplacements avec ou sans objet :
 - Franchir des obstacles
 - Se déplacer à l'aide de différents objets
 - Exécuter différents sauts avec course d'élan

B. Les actions de non-locomotion

- Les postures en équilibre au sol ou sur des appareils :
 - Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis
 - Les rotations sur place et sur des appareils :
 - Tourner autour de son axe sur un appareil

Description

- Retour sur les 7 sortes d'agilité explorées au dernier cours. Réviser aussi les déplacements, les appuis et les types de préhensions apprises depuis le début.
- Maintenant, chaque élève crée son propre circuit Ninja avec :
 - 3 types de déplacements,
 - 3 sortes d'agilité,
 - et 3 postures d'équilibre (appuis).
- L'élève pratique dans son circuit pour devenir plus habile.
- Lorsqu'il est satisfait, il va voir l'enseignant et qui va ajouter des défis à placer dans son circuit :
 - Franchir un obstacle (exemple: un élève accroupi dans le circuit)
 - Franchir des obstacles (exemple : des élèves accroupis dans le circuit)
 - Se déplacer avec un objet dans les mains (exemple: un anneau ou une balle)
 - Se déplacer avec un objet entre les jambes (exemple: un ballon mousse, un foulard autour des genoux)

Variantes pour intégrer de l'interagir

- Présenter son circuit à deux autres élèves.
- Essayer d'enchaîner son circuit avec celui d'un autre élève.
- Exécuter son circuit avec un autre élève et tenir un objet entre eux.

Détails des lieux

Description, dessin ou photo.



Matériel à prévoir

- En fonction des zones d'agilité disponibles
- Des anneaux
- Des balles mousses
- Affiche avec des posture d'équilibre

Ressources

- Voir aussi les SAÉ d'escalade pour les cycles 1 et 2 du secondaire : <https://www.feepeq.com/fr/plein-air>