



Équipements	4 cônes par groupe de 3 élèves
Objectif(s) pédagogique(s)	Participer à une variante du jeu inuit de Saut à cloche-pied et activer l'endurance cardiovasculaire et la force du haut du corps.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Nettoyez ou désinfectez les équipements avant et après l'activité.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou préparez un document écrit à leur distribuer pour présenter ou réviser les techniques associées à la Course du phoque. Expliquez que la Course du phoque est un jeu traditionnel des Inuits dans lequel les compétiteurs se déplacent entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée, en imitant les mouvements d'un phoque. La position qu'ils empruntent est pareille à la phase d'une pompe où la poitrine frôle le sol : les mains sont à plat sur le sol à un angle de 45 degrés, et un pied est croisé sur l'autre. Les déplacements sont propulsés par les mains et les orteils seulement. Pour consulter un exemple de la Course du phoque, reportez-vous au site web (en anglais) du [Conseil tribal de Cook Inlet](#) ou au site des [Jeux inuits](#) pour une photo.



Description de l'activité

Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, révisez les éléments fondamentaux de la Course du phoque et invitez les élèves à partager les différentes techniques qu'ils ont trouvées les plus utiles durant les exercices qu'ils auront faits en amont de l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, présentez ou révisez les techniques de la Course du phoque. Expliquez que la Course du phoque est un jeu traditionnel des Inuits dans lequel les compétiteurs se déplacent entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en imitant les mouvements d'un phoque. La position qu'ils empruntent est pareille à la phase d'une pompe où la poitrine frôle le sol : les mains sont à plat sur le sol à un angle de 45 degrés, et un pied est croisé sur l'autre. Les déplacements sont propulsés par les mains et les orteils seulement. Pour consulter un exemple de la Course du phoque, reportez-vous au site web (en anglais) du [Conseil tribal de Cook Inlet](#) ou au site des [Jeux inuits](#) pour une photo.

Divisez les élèves en groupes de 3 et donnez 4 cônes à chaque groupe. Dites aux groupes de former une queue horizontale et poser un cône comme ligne de départ. Les groupes placent les trois autres cônes à des intervalles de 5 mètres, dans une ligne perpendiculaire à la ligne de départ. Demandez aux groupes d'affecter un membre du groupe à chacun des 1er, 2ème, et 3ème cônes. Sur votre signal, la personne qui reste à la ligne de départ fait son relais de course du phoque pour se rendre au 2ème cône. Lorsqu'elle y parviendra, le deuxième membre du groupe partira en relais vers le 3ème cône. Lorsqu'il y parviendra, le troisième membre du groupe fera sa course du phoque vers le 4ème et dernier cône. L'objectif du jeu est d'être le premier groupe à parvenir au 4ème cône. Alternativement, chaque groupe pourrait essayer de battre son meilleur chrono à chaque nouvelle ronde. Assurez-vous de faire comprendre aux élèves que la Course du phoque est un exercice difficile, et qu'ils sont les bienvenus de faire pause pour reprendre le souffle.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Quels muscles as-tu activés lors de faire la Course du phoque?
- Quels aspects de la Course du phoque se rapportent aux mouvements que vous faites ou aux muscles que vous activez au quotidien?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire les distances entre les cônes.	Les élèves se mettent en position de planche sur lesorteils et marchent sur les mains et lesorteils pour compléter leur relais.	Les élèves s'allongent sur un scooter pour compléter leur relais.	Donner des indices verbaux pour aider les élèves à maîtriser la technique de la course du phoque.

Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève réussit à maintenir son endurance cardiovasculaire sur la durée de l'activité, sans être obligé(e) de faire plus d'une pause durant son relais?
- Est-ce que l'élève réussit à activer les muscles du haut du corps pour compléter son relais?
- Est-ce que l'élève réussit à mettre en pratique les aspects techniques pour maintenir une bonne position qui favorise la sécurité et le succès de la course du phoque?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Frappe-le