



Hop le pas!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **On joue dehors!** Il s'agit d'organiser avec les élèves une marche à intervalles de 30 minutes lors d'une promenade dans le quartier.



Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Psychomotricité
- Relations avec les pairs

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice

Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé sa psychomotricité

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Dossards ou foulards pour identifier les élèves
- Chronomètre ou montre (ou encore une application qui permet de programmer des intervalles)

Hop le pas!

Démarche

1. Prenez connaissance des mises en garde

- Les élèves et les éducateurs doivent porter de bonnes chaussures pour éviter les blessures.
- Si vous ou certains élèves avez un surplus de poids important ou des douleurs articulaires ou musculaires, préférez la marche rapide au jogging pour les pointes d'effort.
- Toute personne qui ressent un malaise durant le jogging devrait ralentir la cadence.

2. Faites la marche à intervalles : sortez votre chrono et c'est parti pour 30 minutes de marche active!

- Débutez par une marche d'échauffement de 5 minutes.
- Enchaînez avec 1 min de jogging.
- De retour à la marche d'un pas normal pendant 3 min.
- Répétez 5 fois (pour un total de 6) : 1 min de jogging + 3 min de marche.
- Terminez en marchant pour retourner à l'école.

3. Si vous le souhaitez, répétez cette marche 1 ou 2 fois dans la semaine.

4. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca