



À go, on s'active!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **As-tu la boueotte?** Elle consiste à effectuer quelques exercices simples et amusants avec les élèves.



Groupe d'âge :

Pré-scolaire et 1^{er} cycle :

- Effectuer 15 répétitions par exercice
- Ne pas utiliser de cerceau (hula-hoop); simplement mimer les mouvements

2^e et 3^e cycles :

- Effectuer 25 répétitions par exercice
- Il est possible d'utiliser des cerceaux si vous le désirez (pour le hula-hoop), mais cela demeure facultatif (les élèves peuvent également mimer le mouvement)

Matériel :

- Affiches d'exercices (voir pages suivantes)
- Un espace pour marcher ou courir 1 tour (autour du gymnase, autour de la cour d'école, etc.)
- Cerceaux (facultatif)
- Musique entraînante

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

Canaliser l'énergie et utiliser la motricité globale pour apprendre à bouger au son d'un rythme avec ou sans objet.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice qui respecte les capacités de chaque élève du groupe.
- Animation de jeux actifs.

À go, on s'active!

Démarche

1. Préparez les stations

Placez au mur les affiches pour chaque station d'exercices. Le nombre d'exercices peut varier selon le temps dont vous disposez. Vous pouvez consulter nos suggestions aux pages suivantes.

Prévoyez également de l'espace pour que les élèves puissent marcher ou courir un tour entre chaque exercice (autour du gymnase, autour de la cour d'école, etc.).

2. Réalisez le jeu

Mettez de la musique entraînante, et c'est parti!

Chaque élève fait un tour de gymnase (de cour d'école ou autre parcours prédéterminé) en marchant ou en courant. Il s'arrête ensuite à l'une des stations d'exercices et effectue le nombre de répétitions indiqué selon son âge.

Ensuite, l'élève fait un autre tour en marchant ou en courant et s'arrête à la station suivante pour y faire l'exercice prévu. Et ainsi de suite.

Astuce

Vous pouvez diviser les élèves en groupes pour faciliter leur répartition entre les différentes stations et éviter les embouteillages.



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



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

À GO,
ON S'ACTIVE!

LES CERCLES



Fais de grands mouvements avec les bras, comme si tu tournais une corde à sauter.

À GO,
ON S'ACTIVE!

LE HULA-HOOP



Fais des mouvements avec tes hanches (avec ou sans cerceau)
comme si tu faisais du hula-hoop.

À GO,
ON S'ACTIVE!

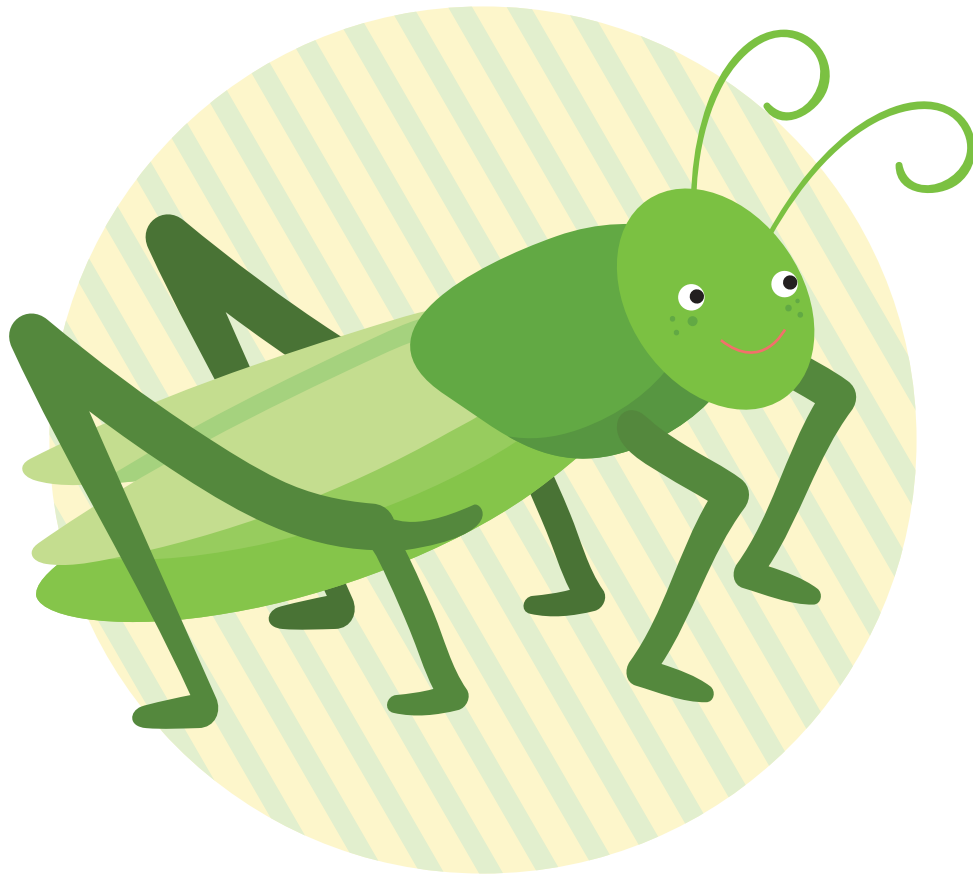
LE SAUT PAPILLON



Fais des sauts avec écarts (*jumping jacks*), comme si tu étais un papillon.

À GO,
ON S'ACTIVE!

LA SAUTERELLE



Mets-toi en petit bonhomme, relève-toi et saute
comme une sauterelle en levant les bras très haut!