



# Si tu as la bougeotte, lève la main!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Elle consiste à faire bouger les élèves de façon simple et rigolote.



**Groupe d'âge :**  
Multiâge

**Matériel :**  
Un peu d'espace pour bouger

## Compétences

**Aspect du développement global de l'élève :**

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

**Intention éducative :**

En étant devant un groupe, l'élève est amené à développer son estime de lui, sa créativité et son expression motrice.

**Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :**

- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice et sociale
- Animation de jeux actifs

# Si tu as la bougeotte, lève la main!

## Démarche

1. Demandez au groupe : « Si tu as la bougeotte, lève la main! »
2. Choisissez un élève qui viendra à l'avant montrer un mouvement, que les autres élèves devront imiter. L'élève peut seulement bouger une partie du corps et doit demeurer sur place. (On tourne le bras, on secoue les fesses, on bouge un pied...)
3. Lorsque tous les élèves ont fait le mouvement, l'élève retourne s'asseoir, et vous pouvez demander à nouveau : « Si tu as la bougeotte, lève la main! » Cette fois, choisissez deux élèves qui feront chacun un mouvement différent. Les autres élèves doivent alors combiner les deux mouvements en même temps!
4. Vous pouvez continuer ainsi avec de plus en plus d'élèves... pour donner la bougeotte à votre groupe!

## Astuces

- N'oubliez pas de vérifier la compréhension avant de faire participer tous les élèves. Vous pouvez, par exemple, poser les 2 questions suivantes :
  - « Est-ce qu'on peut courir ou on reste sur place? »
  - « Est-ce qu'on crie ou on le fait silencieusement? »
- Vous pouvez terminer l'activité en demandant à tous les élèves qui ont la bougeotte de se lever et de bouger comme ils le souhaitent.



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