



# Hop le pas!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé 2020*, 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.



**Groupe d'âge :**  
Multiâge

**Matériel :**

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

## Compétences

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

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

**Intention éducative :**

Développer sa motricité globale.

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

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

# 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.



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