



# Parkour

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **On joue dehors!** Elle consiste à faire bouger les élèves à l'aide d'un jeu sous forme de stations.



## Groupe d'âge :

Multiâge.

- Les élèves des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles peuvent réaliser tous les défis.
- Les élèves du préscolaire et du 1<sup>er</sup> cycle peuvent d'abord réaliser les « Défi 1 » de chaque station. S'ils réussissent, ils peuvent passer aux Défis 2 et 3.

## Matériel requis :

- Affiches pour les stations (voir aux pages suivantes)
- 12 cerceaux
- Petites haies (Si vous n'avez pas de haies, vous pouvez utiliser des bancs ou encore déposer un bâton sur le dessus de 2 cônes pour créer un obstacle)
- 2 échelles d'agilité (ou des cordes et des bâtons placés au sol pour créer une échelle)
- 1 cible ou du ruban adhésif pour en fabriquer une au mur
- Balles, ballons ou poches de sable
- 8 cordes à sauter

## Compétences

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

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

### Intention éducative :

- Favoriser la coopération entre pairs.
- Développer la motricité globale à l'aide d'objets.
- Valoriser le respect des capacités de chacun par la coopération entre les membres d'une équipe.

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

- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice qui valorisent le sentiment d'appartenance au groupe.
- Animation de jeux actifs.

# Parkour

## Démarche

### 1. Préparez les stations

Placez les stations du Parkour de façon à ce que les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le nombre de stations peut varier selon le temps dont vous disposez et le nombre d'équipes. Idéalement, il y a au moins autant de stations que d'équipes afin qu'il n'y ait qu'une équipe à la fois par station. Vous pouvez consulter nos suggestions aux pages suivantes.

### 2. Formez les équipes

Pour ce jeu, il faut idéalement diviser le groupe d'élèves en équipes égales. Les membres de chaque équipe peuvent porter un foulard ou un dossard identique.

### 3. Réalisez le jeu

- Avant d'entreprendre le Parkour, regardez avec les élèves les illustrations de chacune des stations. Il sera ensuite plus facile de réaliser les défis.
- Chaque équipe se place à une station différente.

- À tour de rôle, chaque membre de l'équipe doit réussir le défi pour accéder à la station suivante. Si un élève ne réussit pas le défi, il peut demander à un membre de son équipe de le faire pour lui.
- Le temps passé à chaque station est de 3 à 5 minutes selon le nombre d'enfants. Lorsque les membres de l'équipe ont terminé, vous pouvez siffler pour annoncer le changement de station, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Les élèves passent alors à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité chaque station.



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

STATION  
N°1

# LES CERCEAUX



*Placez les cerceaux de façon à former deux colonnes.*

## DÉFI 1

Saute dans chaque cerceau à cloche-pied (sur un seul pied).

## DÉFI 2

Saute dans chaque cerceau à deux pieds joints.

## DÉFI 3

Saute dans chaque cerceau sur un seul pied, à reculons.

# LES HAIES



## DÉFI 1

Saute par-dessus les haies une jambe à la fois, en alternance.

## DÉFI 2

Saute par-dessus les haies à pieds joints.

## DÉFI 3

Saute par-dessus la première haie, passe sous la deuxième haie, et ainsi de suite.

*(À faire seulement si le temps le permet.  
Ne te roule pas dans la boue!)*

STATION  
N°3

# LA CIBLE



*Placez une cible au mur, faite de ruban adhésif. La distance de lancer peut être plus grande pour les élèves des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles.*

## DÉFI 1

Lance le ballon ou la balle sur la cible avec les deux mains par-dessus ta tête.

## DÉFI 2

Lance le ballon ou la balle sur la cible avec ta main dominante (celle avec laquelle tu écris).

## DÉFI 3

Lance le ballon ou la balle sur la cible avec ta main non dominante (la main avec laquelle tu n'écris pas).

STATION  
N°4

# LE SAUT À LA CORDE



## DÉFI 1

Saute à la corde un pied à la fois, en alternance.

## DÉFI 2

Saute à la corde les 2 pieds joints.

## DÉFI 3

Saute à la corde les 2 pieds joints en tournant (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles).

STATION  
N°5

# LES ÉCHELLES



## DÉFI 1

Saute dans chaque carré sur 1 pied.

## DÉFI 2

Saute dans chaque carré les 2 pieds joints.

## DÉFI 3

Fais des sauts de marelle (2 pieds à l'extérieur, 1 pied à l'intérieur, etc.).