



# Recharge-toi!

Cette activité, sous le thème **On relaxe!**, peut être réalisée au moment choisi pendant le *Défi Santé* 2020. Elle consiste à créer une immense pile sur laquelle les élèves illustreront par des dessins et des collages ce qui les aide à se détendre, à se sentir bien et à ainsi recharger leur pile intérieure.



**Groupe d'âge :**  
Multiâge

**Matériel :**

- Un grand carton pour représenter la pile
- Crayons à colorier, ciseaux, colle, ruban adhésif
- Papier, carton, images, rubans, magazine ou autre matériel de bricolage

## Compétences

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

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

**Intention éducative :**

- Sensibiliser les élèves à l'importance de mettre en place de saines habitudes de vie.
- Communiquer et partager ses idées à l'aide de l'expression artistique.

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

Planifier et organiser des activités éducatives adaptées aux besoins des élèves.

# Recharge-toi!

## Démarche

### 1. Créez la pile géante

Créez une pile géante sur laquelle les élèves pourront coller ce qui les aide à se détendre et à se sentir bien.

- Vous pouvez vous inspirer de la forme de la pile à la page suivante pour réaliser une pile plus grande.

- À vous de choisir la manière dont les astuces des élèves seront collées. Votre pile collective sera-t-elle divisée en bandes, en formes géométriques variées, en pièces de casse-tête? L'essentiel, c'est que vos éléments s'imbriquent tous dans la pile collective.

Note : Dans le cas où il serait interdit de mettre des affiches au mur, il est possible de confectionner une banderole plutôt, à l'aide des piles créées par chacun des élèves. Pour ce faire, il suffit de distribuer l'annexe Ma pile intérieure à chaque élève.

### 2. Faites produire les œuvres (dessin, peinture, collage)

Donnez aux élèves des cartons ou feuilles de formes choisies pour composer la pile.

Chaque élève représente sa façon préférée de prendre une pause pour se détendre et se recharger.

Par exemple : courir avec son chien, danser, jouer au parc, lire, rêver, ne rien faire, pratiquer un jeu, écouter de la musique, souper en famille, parler avec des amis, etc.

Les élèves plus âgés et capables d'écrire peuvent, s'ils le veulent, inscrire au bas de leur dessin une phrase expliquant ce que leur apporte cette façon de relaxer. Ils peuvent également signer leur nom.

### 3. Garnissez la pile géante

Les élèves peuvent apposer leur œuvre sur la pile collective (ou l'accrocher à la banderole) afin de composer une grande mosaïque pour recharger le groupe!

## Astuces

Avant l'activité :

- vous pouvez réfléchir avec les élèves aux différentes façons de se détendre et de prendre une pause. Il y a autant de pauses qu'il y a de personnes. On peut inventer un jeu, pratiquer un sport, lire, prendre un bain chaud, parler avec une personne qu'on aime, etc.

- vous pouvez également demander aux élèves quels bienfaits une pause leur apporte : s'amuser, se reposer, diminuer leur stress, calmer leur colère, leur redonner de l'énergie, se changer les idées, se remettre de bonne humeur, etc.



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



# RECHARGE-TOI!

## MA PILE INTÉRIEURE

**Défi Santé**  
GARDE SCOLAIRE

