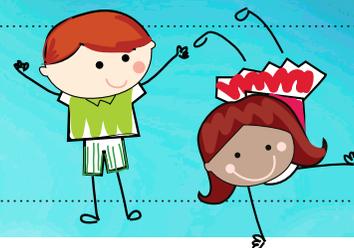


BIENVENUE À EN MOUVEMENT!



À l'attention de la direction et du personnel enseignant

Permettez-moi de vous présenter la Trousse d'activités En mouvement!

En association avec Action communautaire Enfants en santé, le Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex et votre conseil scolaire ont collaboré à la conception de cette Trousse en vue d'aider les élèves à être plus actifs en classe. En qualité d'éducateurs, nous savons que les bienfaits de l'activité physique vont au-delà de la santé physique. Nous savons que l'intégration d'activité physique à la routine quotidienne des élèves contribue à améliorer l'attention, la mémoire et les résultats scolaires des élèves. Malheureusement, la majorité des élèves ne profitent pas des bienfaits potentiels de l'activité physique. Selon ParticipAction, les élèves canadiens ont obtenu la note D- à l'indicateur « Ensemble de l'activité physique » parce que 14 % seulement des élèves âgés de 5 à 11 pratiquent la quantité d'activité physique recommandée. L'objectif de la Trousse d'activités En mouvement! est de vous aider à incorporer de petites pauses actives à la journée scolaire pour favoriser la santé et la réussite des élèves. La Trousse peut également aider les élèves à satisfaire aux exigences en matière d'activité physique quotidienne (APQ).

Contenu de la Trousse d'activités :

Chaque Trousse d'activités *En mouvement!* contient trois éléments principaux : la Liste de matériel, l'Affiche Idées de mouvements et les Affiches de jeux actifs. Ces éléments sont expliqués plus en détail ci-dessous.

1. Matériel. Votre Trousse contient du matériel qui peut être utilisé dans des espaces restreints comme les classes ou des espaces plus vastes comme le gymnase. Vous trouverez avec le matériel l'affiche *On s'étire!* qui présente une description et une illustration d'étirements pour chaque groupe musculaire important.

Comment vous en servir : La Liste de matériel décrit chaque article et présente des suggestions sur la façon de l'utiliser. Vous verrez que certains articles sont incorporés dans les jeux actifs tandis que d'autres peuvent être utilisés de manière indépendante à l'occasion de pauses

actives plus courtes. Vous pouvez également laisser les élèves faire preuve de créativité et trouver d'autres activités faisant appel à ce matériel.

2. Affiche Idées de mouvements. Cette ressource décrit une variété de mouvements que vous pouvez incorporer à vos jeux actifs ou accomplir seuls dans le cadre d'activités plus courtes.

Comment vous en servir : cette affiche peut être utilisée comme guide lors de pauses actives courtes faites en classe où vous ou un élève amenez les élèves à accomplir une série de mouvements. De plus, l'affiche est incorporée dans certains des jeux actifs.

3. Affiches de jeux actifs. Ces affiches vous fournissent les renseignements nécessaires pour faire participer vos élèves à des jeux actifs en classe. Les jeux sont faciles à jouer, exigent un minimum de matériel et peuvent être accomplis dans un espace restreint. Les affiches indiquent tout ce dont vous aurez besoin pour le jeu, fournissant des consignes pour l'échauffement, l'accomplissement de l'activité elle-même et le retour au calme. Elles comprennent également des suggestions pour modifier le jeu si vous le souhaitez. Dans certains cas, le jeu est associé à un programme-cadre, comme l'anglais ou les mathématiques, de sorte qu'il constitue une bonne manière d'introduire ou de conclure une leçon.

Comment vous en servir : Les jeux actifs peuvent être accomplis en tant qu'activité avec l'ensemble de la classe ou vous pouvez diviser la classe en plusieurs groupes et désigner un élève volontaire qui mènera son groupe (selon l'âge des élèves).

N'oubliez pas que l'objectif ultime de la Trousse d'activités En mouvement! est d'amener les élèves à être actifs pendant la journée. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire : la Trousse est simplement un outil qui vous procurera des idées amusantes.

Nous espérons que vous trouverez la Trousse utile dans votre classe.

LISTE DE MATÉRIEL



Nom et photo du matériel	
SACS DE FÈVES	<p>Les sacs de fèves peuvent être lancés et attrapés en sécurité par les enfants de presque tout âge. Ils favorisent le développement de la coordination oculo-manuelle et de la précision du geste.</p> <p><i>Ils peuvent être utilisés dans les jeux suivants :</i> <i>Compte, tape, attrape et En plein dans le mille</i></p>
CÔNES EN PLASTIQUE	<p>Les cônes peuvent être utilisés pour délimiter des zones de jeu ou servir d'outils pour améliorer l'agilité dans les courses à obstacles (p. ex. les élèves doivent se frayer un chemin entre eux et autour d'eux).</p> <p><i>Ils peuvent être utilisés dans les jeux suivants :</i> <i>Abat (à la place des quilles) et Allez hop!</i></p>
BALLES DE MOUSSE / BALLES-ÉPONGE	<p>Ces balles sont parfaites pour développer la précision du geste (rouler, lancer) et la coordination oculo-manuelle (attraper). Elles sont un peu plus difficiles à attraper que les sacs de fèves, surtout dans les plus petites tailles.</p> <p><i>Elles peuvent être utilisées dans les jeux suivants :</i> <i>Abat, En plein dans le mille et Compte, tape, attrape</i></p>
QUILLES EN PLASTIQUE	<p>Les quilles peuvent être disposées comme dans le jeu traditionnel pour aider les élèves à rouler la balle par en-dessous avec plus de précision; elles peuvent délimiter des zones de jeu ou servir d'obstacles.</p> <p><i>Elles peuvent être utilisées dans le jeu suivant :</i> <i>Abat</i></p>
CERCEAUX	<p>Les cerceaux peuvent servir de cibles dans lesquelles les élèves peuvent lancer les sacs de fèves. On peut aussi les lancer sur les cônes en plastique pour améliorer la précision du lancer.</p> <p><i>Elles peuvent être utilisées dans le jeu suivant :</i> <i>En plein dans le mille</i></p>
BALLES KOOSH (POUR LES CLASSES DU PRIMAIRE)	<p>Ces balles sont une façon amusante de familiariser les enfants plus jeunes au lancer et à l'attraper. Leur texture les rend attrayantes, plus faciles à saisir et permet de développer la perception tactile.</p> <p><i>Elles peuvent être utilisées dans les jeux suivants :</i> <i>Compte, tape, attrape et En plein dans le mille</i></p>
DISQUES GLISSEURS DE VINYLE	<p>Ces disques peuvent servir à délimiter les zones de jeu ou servir de bases/buts. De plus, quand on s'en sert sur du tapis, on peut les utiliser comme des patins puisque les élèves peuvent mettre leurs pieds sur les disques et se pousser (ils glissent bien sur le tapis).</p>
DÉS EN MOUSSE	<p>Ces dés sont une manière facile et amusante pour les élèves de devenir actifs en peu de temps. Utilisez les dés pour déterminer le nombre de répétitions d'une activité que doit exécuter l'élève.</p>

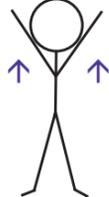
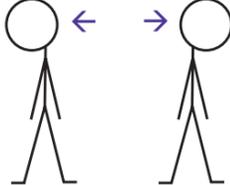
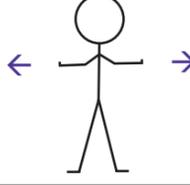


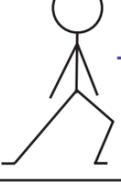
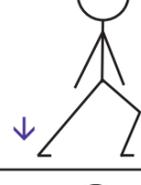
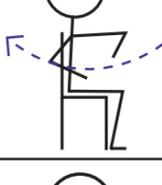
ON S'ÉTIRE!



INSTRUCTIONS POUR TOUS LES ÉTIREMENTS :

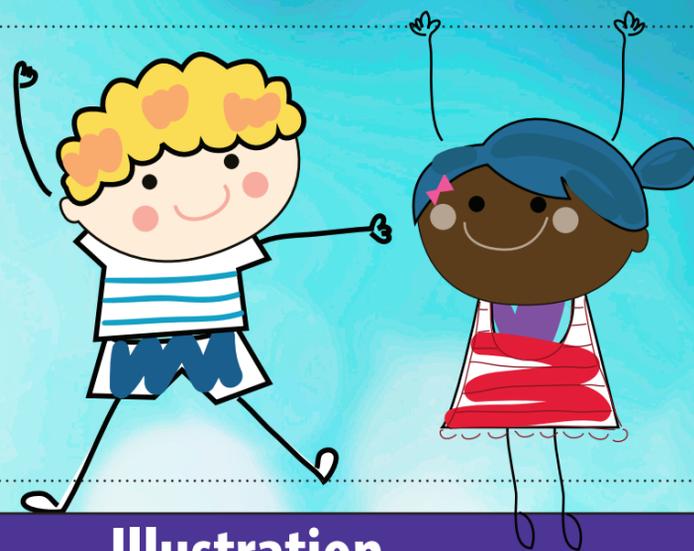
- Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes
- S'assurer d'étirer les deux bras ou jambes, selon le cas
- Demander aux élèves de respirer lentement et profondément pendant qu'ils font les exercices d'étirement
- Maintenir l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension, mais pas de douleur
- Accomplir les étirements sans à-coups ni rebonds

<p>ATTEINDRE LE CIEL Se lever sur ses orteils et étendre les bras le plus haut possible</p>	
<p>ATTEINDRE LE SOL Pencher le corps vers l'avant et étendre les bras vers le sol</p>	
<p>COU Pencher la tête légèrement vers le bas, vers le haut, la tourner vers la droite, vers la gauche</p>	
<p>HAUSSEMENT D'ÉPAULES Lever les épaules en direction des oreilles et maintenir cette position pendant cinq secondes, relâcher ensuite les épaules en position normale</p>	
<p>ÉPAULES Ramener le bras droit devant le corps, le tenir de la main gauche</p>	
<p>POITRINE Les bras derrière le dos</p>	
<p>HAUT DU DOS Les bras devant, baisser le menton vers la poitrine</p>	
<p>BICEPS Étendre les bras vers l'extérieur et « faire reculer les murs »</p>	

<p>TRICEPS Ramener le bras fléchi par-dessus la tête, tenir légèrement le coude et tirer légèrement le bras vers le bas</p>	
<p>AVANT-BRAS Étendre le bras droit devant et ramener les doigts de la main droite légèrement vers l'arrière avec la main gauche</p>	
<p>EXTENSION LATÉRALE Glisser le bras droit le long de la jambe droite et étendre le bras gauche vers le haut</p>	
<p>BAS DU DOS Ramener une jambe vers l'avant, rapprocher le genou vers la poitrine</p>	
<p>FENTE Commencer les jambes écartées, se pencher d'un côté, fléchissant le genou tout en gardant l'autre jambe droite</p>	
<p>QUADRICEPS Ramener le talon vers les fesses en tenant le haut du pied</p>	
<p>MOLLET Placer un pied vers l'arrière et pousser le talon vers le sol</p>	
<p>ROULEMENT DES CHEVILLES Garder les orteils sur le sol et rouler le pied vers la droite, puis vers la gauche</p>	
<p>ROTATION EN POSITION ASSISE Assis sur une chaise, tourner le haut du corps vers la droite</p>	
<p>ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS EN POSITION ASSISE Assis sur une chaise, étendre la jambe droite devant soi, se pencher vers l'avant et essayer de toucher ses orteils</p>	
<p>RESPIRATION PROFONDE Lever les bras vers le haut, inspirer profondément, baisser les bras et expirer. Peut se faire en position debout ou assise</p>	



IDÉES DE MOUVEMENTS



Description du mouvement	Illustration
<p>SAUTS AVEC ÉCART, BRAS FLÉCHIS (Semblables aux sauts avec écart traditionnels, sauf que les bras sont fléchis). Les élèves commencent en position debout, les pieds joints, les bras fléchis. Ils sautent et retombent les jambes écartées tout en levant et en éloignant les coudes du corps. Effectué avec les bras fléchis, cet exercice prend moins de place. Il peut donc être exécuté en classe en toute sécurité.</p>	
<p>SAUT À LA CORDE IMAGINAIRE Les élèves commencent en position debout, les pieds joints, les bras le long du corps. En sautant, ils tournent leurs poignets comme s'ils faisaient tourner une corde à sauter.</p>	
<p>SAUTS AVEC ROTATION Les élèves commencent en position debout, face à l'avant. Ils fléchissent les genoux, puis sautent en virevoltant pour faire face à l'arrière, fléchissant les genoux lorsqu'ils retombent au sol. S'ils ne peuvent faire un demi-tour, ils peuvent faire un quart de tour.</p>	
<p>DEBOUT ET ACCROUPI Les élèves se tiennent debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, les bras le long du corps. Ils doivent s'accroupir comme pour s'asseoir sur une chaise, puis se relever. Pour les aider à ne pas perdre l'équilibre, ils peuvent étendre les bras devant eux au niveau des épaules.</p>	
<p>SAUTS QUATRE COINS Les élèves se tiennent debout, face à l'avant, les pieds joints. Ils regardent le sol et imaginent un carré dessiné sur le sol. Ils effectuent un saut à deux pieds en forme de carré en passant d'un coin à l'autre. Dites-leur dans quelle direction sauter pour qu'ils exécutent les mêmes mouvements et évitent de se heurter les uns aux autres (coin supérieur droit, coin supérieur gauche, coin inférieur gauche, coin inférieur droit). Commencez lentement et accélérez le rythme à mesure qu'ils se familiarisent avec la séquence. Pour rendre l'exercice plus difficile, demandez aux élèves de sauter sur un pied.</p>	
<p>SAUT CISEAU Les élèves commencent en position debout, les pieds joints. Ils font un petit saut et retombent le pied droit devant, le pied gauche derrière. Ils font un deuxième saut et inversent les pieds. Les bras se balancent comme si l'élève courait, soit alternativement d'une manière opposée aux jambes. Commencez lentement et accélérez le rythme à mesure qu'ils se familiarisent avec la séquence.</p>	

IDÉES DE MOUVEMENTS



Movement Description	Example Images
<p>TALON FESSES Les élèves commencent en position debout. Ils ramènent le talon droit vers les fesses, puis redescendent le pied et répètent le mouvement avec le talon gauche. À mesure qu'ils se familiarisent avec le mouvement, ils peuvent augmenter le niveau de difficulté en accélérant le rythme jusqu'à ce qu'ils aient atteint la vitesse de course. Les bras se balancent alternativement d'une manière opposée aux jambes, comme à la course.</p>	
<p>SAUTILLEMENT DU BOXEUR Les élèves commencent en position debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. En maintenant leur poids sur la plante de leurs pieds, ils commencent à sautiller (léger mouvement). Ajoutez un mouvement de gauche à droite et amenez les poings au niveau du visage, coudes fléchis – dans la posture d'un boxeur.</p>	
<p>NATATION Les élèves commencent en position debout, à une distance d'un bras les uns des autres. Ils nagent le crawl (en effectuant de grands arcs de cercle vers l'avant) ou le dos (en effectuant de grands arcs de cercle vers l'arrière) avec les bras. Augmentez l'intensité en demandant aux élèves de marcher ou de courir sur place en même temps.</p>	
<p>EXTENSION DES MOLLETS Les élèves commencent en position debout, les mains posées sur les hanches. Ils se lèvent sur la pointe des pieds et redescendent.</p>	
<p>PLEINE EXTENSION Les élèves commencent en position debout. Ils se penchent vers l'avant et touchent ou tentent de toucher leurs orteils, se relèvent et étendent les bras vers le plafond, le plus loin possible. Ils peuvent prolonger le mouvement en ajoutant un accroupissement lorsqu'ils se penchent vers l'avant et une extension des mollets lorsqu'ils étendent les bras vers le plafond.</p>	



JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
En avant, marche!

HABILITÉ MOTRICE
Locomotion :
Marche

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent bouger sans se gêner ou toucher les meubles

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Si le temps le permet, demander à plusieurs élèves de mener l'activité

LIEN AU PROGRAMME-CADRE

Éducation physique et santé

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Demander aux élèves de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque. Expliquer l'activité : les élèves se déplacent dans la salle en modifiant leur position de marche (haute, sur les orteils en étirant les bras vers le plafond, moyenne, soit régulière ou légèrement baissée, basse, en position accroupie).

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se mettre en rang et de vous suivre (ou de suivre le meneur) pendant que vous vous déplacez autour de la salle en adoptant les différentes positions de marche décrites plus haut. Les meneurs peuvent être créatifs et trouver encore d'autres positions de marche incorporant d'autres habiletés locomotrices.

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes. Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail de classe.

VARIANTES

Selon l'âge des élèves et l'espace disponible dans la classe, diviser la classe en groupes et demander à plusieurs élèves de jouer le rôle de meneur. Les élèves peuvent faire le tour de divers objets afin de tracer un parcours plus complexe.

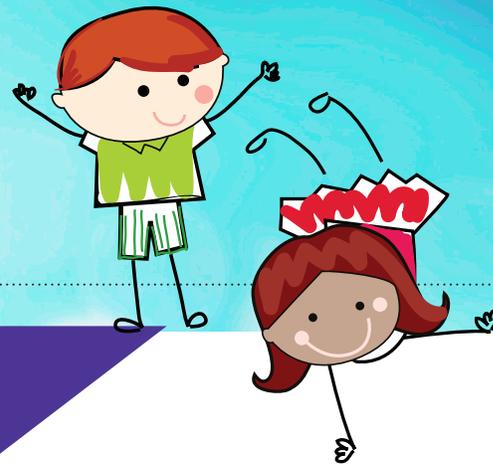
INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Allez hop!

HABILITÉS MOTRICES
Locomotion :
Sautillements, sauts
à cloche-pied

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Cônes en plastique OU disques
glisseurs de vinyle (optionnel)
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent bouger sans se gêner ou toucher les meubles

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves vont sautiller et sauter à cloche-pied. Demander aux élèves d'aller chercher le matériel (au besoin) et de le placer de sorte à former une figure de leur choix. Demander aux élèves de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque et inviter trois volontaires à mener les groupes. Diviser la classe en trois groupes (l'activité peut également être effectuée en un seul groupe).

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Si le temps le permet, demander à plusieurs élèves de mener l'activité

ACTIVITÉ

Montrer la différence entre sautiller et sauter à cloche-pied. Demander aux élèves de se mettre en rang dans leurs groupes respectifs et d'être prêts à obéir aux instructions du meneur. Les élèves suivent le meneur en accomplissant diverses séquences de sautillements et de sauts à cloche-pied (contournant le matériel, le cas échéant). Les meneurs peuvent être créatifs en mélangeant les sautillements et sauts à cloche-pied et en modifiant la direction des déplacements et le parcours suivi. Les groupes peuvent utiliser du matériel différent et le disposer de différentes manières, le cas échéant.

LIEN AU PROGRAMME-CADRE

Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes. Invitez les groupes à retourner le matériel. Demandez aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Si vous utilisez des cônes en plastique ou des disques de vinyle, vous pouvez modifier le circuit pour augmenter ou diminuer le niveau de difficulté de l'activité. Par exemple, ils peuvent être utilisés pour marquer le début et la fin d'une ligne droite. Pour augmenter le niveau de difficulté, ils peuvent être disposés de sorte à former une figure. Les élèves devront alors sauter en les contournant en se déplaçant dans différentes directions.

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Jacques a dit

HABILITÉS MOTRICES
Locomotion :
Équilibre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Affiche *Idées de mouvements*
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent bouger sans se gêner ou toucher les meubles

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves exécutent une variété de mouvements. Inviter les élèves à se disperser dans la classe afin de pouvoir bouger sans se gêner.

Demander aux élèves de marcher sur place pour augmenter leur rythme cardiaque et inviter un volontaire à mener l'activité. Vous pouvez remettre au meneur l'affiche *Idées de mouvements* pour lui donner des idées au besoin.

NOTE POUR L'ENSEIGNANT

Si le temps le permet, demander à plusieurs élèves de mener l'activité

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se disperser dans la classe et d'être prêts à obéir aux instructions du meneur.

Les élèves exécutent le mouvement ordonné par le meneur si celui-ci dit : « Jacques a dit ».

Si le meneur leur demande d'exécuter un mouvement sans avoir dit « Jacques a dit », les élèves ne doivent pas l'exécuter.

LIEN AU PROGRAMME-CADRE

Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informar les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes. Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Demander aux élèves de marcher sur place entre mouvements pour maintenir leur rythme cardiaque.

Demander au meneur d'accélérer la vitesse de l'activité pour la rendre plus difficile.

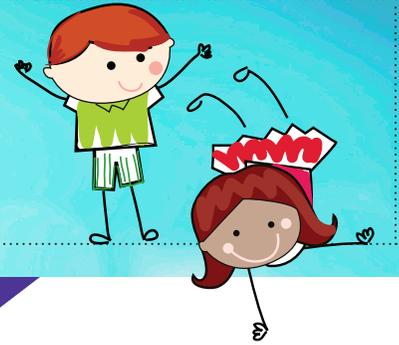
INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Calcul actif

HABILITÉS MOTRICES
Sauts
Équilibre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Tableau noir et craie
Affiche *Idées de mouvements*
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent bouger sans se gêner ou toucher les meubles

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves répondent à des questions de mathématiques en exécutant un mouvement.
Demander aux élèves de se disperser dans la classe afin de pouvoir bouger sans se gêner.
Demander aux élèves de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque pendant que vous leur montrez les mouvements que vous aurez choisis ensemble.
Les inviter à exécuter les mouvements choisis pour vous assurer qu'ils les comprennent bien.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Cette activité devrait être accomplie juste avant ou après une leçon de mathématiques

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se disperser dans la classe et d'être prêts à répondre à une question de mathématiques.
Leur montrer le premier mouvement qu'ils exécuteront pour répondre aux questions.
Inscrire une courte question de mathématiques au tableau et demander aux élèves de répondre en accomplissant le bon nombre de mouvements (p. ex. $5 + 3 = 8$ sauts avec écart).
Les mouvements peuvent être modifiés aussi souvent que vous le voulez; montrez toujours aux élèves comment l'effectuer avant de poser une question.
*Pour les réponses supérieures à 9, demander aux élèves d'effectuer le nombre de mouvements correspondant à chaque chiffre, en disant ET entre les deux (p. ex. pour une réponse de 13, l'élève exécute un saut avec écart, dit ET, puis en exécute trois autres).

LIENS AUX PROGRAMMES-CADRES

Mathématiques : arithmétique de base
Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsque c'est la dernière question.
Inviter les élèves à marcher sur place et leur indiquer que l'activité est terminée.
Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Demander aux élèves d'exécuter différents mouvements pour donner leurs réponses.
Assigner un mouvement aux chiffres pairs et un autre aux chiffres impairs.
Adapter la difficulté des questions au niveau de la classe.

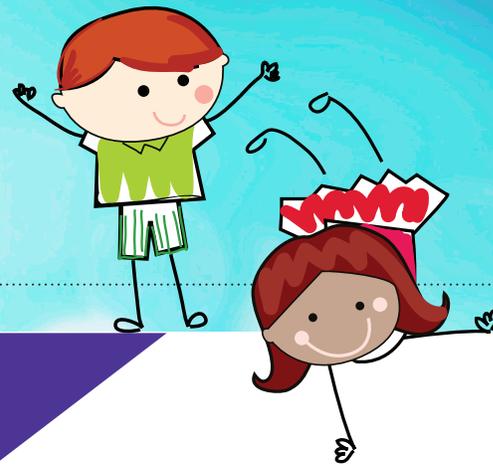
INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Concours
d'orthographe

HABILITÉ MOTRICE
Équilibre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Liste de vocabulaire conforme au
niveau d'études (ou quelque chose
de similaire)
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent bouger sans se gêner ou toucher les meubles

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves utilisent leur corps pour former les lettres qui épellent des mots.

Demander aux élèves de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque et de se disperser dans la classe afin de pouvoir bouger sans se gêner.

Demander aux élèves de vous montrer la façon dont ils formeraient certaines lettres de base (p. ex. I, O, T).

Travailler avec les élèves pour trouver des façons de former les lettres plus difficiles avec leur corps (p. ex. B, G, H).

Assurez-vous d'avoir votre liste de vocabulaire à portée de la main au cas où vous en auriez besoin.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Vous pouvez avoir quelques élèves pour être leaders, si le temps le permet.

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se disperser dans la classe et d'être prêts à épeler un mot.

Énoncer à voix haute un mot de la liste de vocabulaire et inviter les élèves à épeler le mot en utilisant leur corps pour former chaque lettre, prononçant chaque lettre à voix haute pour que vous sachiez comment l'élève épelle le mot.

LIENS AUX PROGRAMMES-CADRÉS

Littératie : Orthographe
Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il s'agit du dernier mot à épeler.

Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Demander aux élèves de travailler en équipes : ils peuvent discuter de l'orthographe du mot, faire épeler le mot par chaque élève dans le groupe pour que tous les élèves aient l'occasion de le faire (les équipes devraient être composées d'un maximum de 4 élèves).

Au besoin, utiliser le mot dans une phrase pour aider les élèves à savoir comment l'épeler.

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
En plein dans le mille

HABILITÉ MOTRICE
Lancer
(lancer par-dessous)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Sacs de fèves
Cibles (p. ex. cerceaux,
morceaux de papier)
Affiche *On s'étire!*

MESURES DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent lancer des sacs de fèves par-dessous sans frapper les autres élèves
Assurez-vous que les élèves sont concentrés sur la tâche, ne lançant les sacs que vers la cible

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves lancent les sacs de fèves vers diverses cibles.
Demander aux élèves de se disperser dans la classe pour pouvoir se déplacer sans gêner les autres.
Diviser les élèves en groupes de quatre ou cinq et leur demander de récupérer le matériel pour leur groupe (4 sacs de fèves, 3 cerceaux / morceaux de papier).
Demander aux élèves de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque et de créer leur station en plaçant les cibles dans l'espace de jeu de leur équipe.
Les cibles peuvent être placées sur le sol à des distances différentes ou fixées au mur s'il y a assez d'espace. Pour changer les choses, chaque groupe peut disposer les cibles différemment.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Faire le tour des équipes pour vous assurer que tous les élèves ont l'occasion de lancer les sacs de fèves

ACTIVITÉ

Les élèves lancent les sacs de fèves chacun à leur tour vers la cible de leur station.
Les groupes passent d'une station à une autre pour essayer les différentes dispositions de cibles.
Pendant qu'un élève lance les sacs de fèves, un autre peut consigner les points (un point est marqué chaque fois qu'un sac de fèves entre dans la cible ou la touche) et un autre encore peut aller récupérer les sacs – de sorte à faire participer tout le monde.

LIENS AUX PROGRAMMES-CADRES

Mathématiques : (si vous utilisez une variante)
Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes.
Invitez les élèves à retourner le matériel.
Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Invitez les élèves à lancer les sacs de fèves tout en se tenant sur un pied.
Demander aux élèves de faire le suivi des « points » de leur équipe (le nombre de fois que la cible a été atteinte) en additionnant le score de chaque élève de leur groupe
Annoncer le score de l'équipe et demander aux élèves de calculer le total de la classe.

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ

Juste équilibre

HABILITÉS MOTRICES

Équilibre
Locomotion

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Sacs de fèves ou des objets
semblables (optionnel)
Affiche *On s'étire!*

MESURE DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent se déplacer sans se gêner ou toucher les meubles

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves mettent en pratique leurs habiletés d'équilibre en utilisant des sacs de fèves tout en exécutant une variété de mouvements.
Demander aux élèves de se disperser dans la classe pour pouvoir se déplacer sans gêner les autres.
Leur demander de prendre un sac de fèves (ou un objet similaire)-, si l'activité est accomplie avec du matériel.
Les inviter à marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque tout en leur donnant des conseils sur la façon de garder l'équilibre.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

La capacité des élèves à se tenir en équilibre variera d'un élève à l'autre. Soyez attentif et proposez des variantes aux élèves, au besoin

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se disperser dans la classe.
Leur montrer comment tenir un sac de fèves en équilibre sur le dos de la main tout en se tenant sur un pied.
Leur montrer toute une variété de mouvements faisant appel au contrôle de l'équilibre : à différents niveaux, étendre une jambe vers le côté, en balançant les bras.
Dans ces activités, l'équilibre doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes
Utiliser des variantes, au besoin, à mesure que les élèves améliorent leurs habiletés.

LIEN AU PROGRAMME-CADRE

Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes.
Informez les élèves lorsque l'activité est terminée et leur demander de retourner les sacs de fèves.
Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.
Demander aux élèves de mentionner un truc qui les a aidés à mieux garder l'équilibre ou qui a rendu la tâche plus difficile.

VARIANTES

Les élèves peuvent accomplir une série d'activités faisant appel au contrôle de l'équilibre de la même manière, mais sans matériel.
Demander aux élèves de balancer le sac de fèves sur différentes parties de leur corps (p. ex. le dos de la main, l'épaule, la tête).
Inviter les élèves à accomplir différentes tâches tout en balançant le sac de fèves (p. ex. s'accroupir, marcher en ligne droite, sautiller).
Les élèves peuvent s'appuyer sur un pupitre ou une chaise, au besoin.

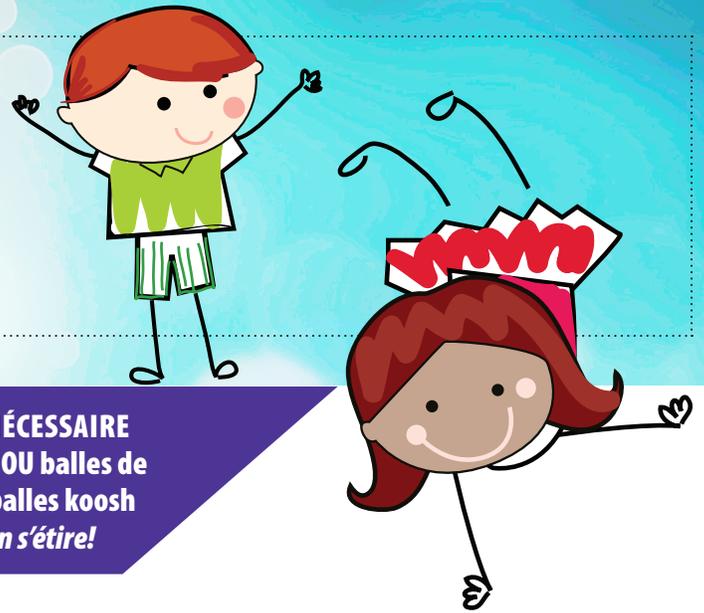
INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Compte, tape, attrape

HABILITÉS MOTRICES
Manipulation d'objets –
Lancer et attraper

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Sacs de fèves OU balles de
mousse OU balles koosh
Affiche *On s'étire!*

MESURES DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent se déplacer sans se gêner ou toucher les meubles
Les élèves doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils lancent des objets

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves lancent et attrapent une balle.
Demander aux élèves de sortir une balle du sac de matériel.
Les inviter à se disperser dans la classe afin de pouvoir se déplacer sans se gêner.
Leur demander de marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque et inviter un volontaire à mener l'activité.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Assurez-vous que les élèves qui souhaitent le faire peuvent mener l'activité à tour de rôle

ACTIVITÉ

Demander aux élèves de se disperser dans la classe et d'être prêts à suivre les instructions du meneur.
Le meneur énonce à voix haute un chiffre entre 1 et 10.
Les élèves lancent leur balle dans les airs, tapent des mains le nombre de fois indiqué par le meneur, puis attrapent leur balle.
Les élèves doivent ajuster la hauteur à laquelle ils lancent leur balle et la vitesse à laquelle ils tapent des mains selon le chiffre énoncé par le meneur.

LIENS AUX PROGRAMMES-CADRES

Mathématiques (si vous utilisez une variante)
Éducation physique et santé

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes.
Les inviter à remettre leur balle dans le sac de matériel.
Demander aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Le meneur ou l'enseignant peut présenter des problèmes de mathématiques simples (addition ou soustraction), demander aux élèves de répondre à voix haute (pour s'assurer que tous les élèves ont la bonne réponse), puis accomplir l'activité (lancer la balle, taper des mains et attraper la balle).

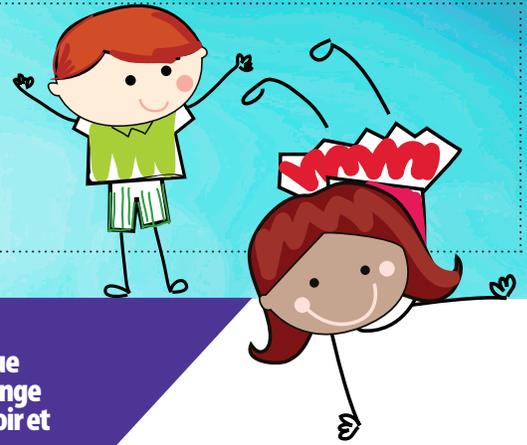
INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur

JEUX ACTIFS EN MOUVEMENT!



NOM DE L'ACTIVITÉ
Abat

HABILITÉS MOTRICES
Manipulation d'objets –
lancer (rouler)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Quilles OU cônes en plastique
Balles de mousse / balles-éponge
Papier et crayon OU tableau noir et
craie (pour le calcul du score –
optionnel)
Affiche On s'étire!

MESURES DE SÉCURITÉ

Espace suffisant pour que les élèves puissent se déplacer sans se gêner ou toucher les meubles
Les élèves doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils lancent des objets

INTRODUCTION ET ÉCHAUFFEMENT

Expliquer l'activité : les élèves roulent une balle vers une série de quilles et tentent de les renverser.
Demander aux élèves de se mettre en groupes de quatre ou cinq et de placer leurs quilles (trois quilles et une balle par groupe).
Inviter les élèves à marcher sur place pour accélérer leur rythme cardiaque.
Si vous utilisez des cônes en plastique, ceux-ci peuvent être placés à l'envers pour pouvoir être facilement renversés.

NOTE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Vous pouvez utiliser des cônes en plastique plutôt que des quilles pour avoir plus de groupes

ACTIVITÉ

Les élèves lancent la balle, récupèrent les quilles renversées ou les balles et enregistrent les points à tour de rôle.
Selon le temps dont vous disposez pour jouer au jeu, chaque quilleur peut lancer la balle une, deux ou trois fois par tour.
Si chaque élève lance la balle plusieurs fois, l'élève qui enregistre les points les inscrit sur une feuille de papier ou au tableau.
Assurez-vous que chaque élève a la chance d'être quilleur au moins une fois par jeu.

LIENS AUX PROGRAMMES-CADRES

Éducation physique et santé

Mathématiques (additionner les résultats)

RETOUR AU CALME ET FOCALISATION DE L'ATTENTION

Informez les élèves lorsqu'il ne reste que deux minutes de jeu (en veillant à permettre à chaque élève d'assumer chaque rôle).
Invitez les élèves à retourner le matériel.
Demandez aux élèves de totaliser le score de leur groupe et de l'indiquer à la classe. Le groupe ayant marqué le plus grand nombre de points peut diriger les étirements.
Demandez aux élèves d'effectuer deux ou trois étirements figurant sur l'affiche *On s'étire!* tout en respirant profondément pour ralentir leur rythme cardiaque et se préparer à reprendre leur travail en classe.

VARIANTES

Demandez aux élèves d'effectuer un mouvement chaque fois qu'une quille est renversée (p. ex. 5 sauts avec écart pour chaque quille renversée).
Il n'est pas nécessaire d'obtenir un score, les élèves peuvent simplement assumer les divers rôles chacun à leur tour.

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

- Modérée
 Vigoureuse

ENDROIT

- Classe
 Gymnase
 Extérieur