

CALENDRIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE JUIN SOYEZ ACTIF



Suivez les activités quotidiennes saines pour donner à votre classe un boost d'énergie. **Les élèves âgés de 5 à 17 ans ont besoin de 60 minutes d'activité physique** par jour pour être en bonne santé physique et mentale. Soyez actifs aujourd'hui!

1
Sièges en folie
(Jeux de coopération)



3

4



5
"Equilibre" et "En marche"

6
Reaction

7
Mercredis de marche

Marchez sur le chemin de votre école, dans votre cour ou découvrez un nouveau sentier.



8
Roche, papier, ciseaux, activite

9
Recuperez le tresor



10

11

12
Corps et chiffre

13
Freeze Tag



14
Mercredis de marche

Marchez sur le chemin de votre école, dans votre cour ou découvrez un nouveau sentier.

15
Plus haut ou plus bas

16
Déplacez-vous comme des animaux



17

18



19
Deplacement et Position Statique

20
Accroupissez vos mots

21
Mercredis de marche
Marchez sur le chemin de votre école, dans votre cour ou découvrez un nouveau sentier.

22
C'est chaud, c'est froid



23
Corps en mouvement



24

25



26
Passes et pas

27
Passes rapides



28
Mercredis de marche

Marchez sur le chemin de votre école, dans votre cour ou découvrez un nouveau sentier.

29

30



Soyez actifs en juin!

Description des activités

Cliquez sur les titres dans la table des matières pour obtenir les descriptions des activités/jeux incluses dans le calendrier. De nombreuses activités/jeux ont été adaptées à partir des cartes Ophea Brain Blitz et Au jeu! 200 idées actives.

TABLE OF CONTENTS

A. Sièges en folie	2
B. "Equilibre" et "En marche"	2
C. Reaction	3
D. Roche, papier, ciseaux, activité.....	3
E. Recuperez le tresor	4
F. Corps et chiffre.....	4
G. Plus haut ou plus bas	5
H. Déplacement et Position statique	5
I. Accroupissez vos mots	5
J. C'est chaud, c'est froid.....	6
K. Corps en mouvement.....	6
L. Passes et pas	7
M. Passes rapides	7
N. Déplacez-vous comme des animaux.....	8

Soyez actifs en juin!

Description des activités

ACTIVITÉ	Materiel	Préparation	Déroulement
A. Sièges en folie	1 chaise (ou tapis d'exercice) par participant	Les participants s'assoient sur leur chaise en formant un cercle.	<ul style="list-style-type: none"> • Dites à haute voix "À droite!" ou "À gauche!" Les participants se lèvent et changent de place en conséquence. • Annoncez le mot "scramble" et les participants doivent alors trouver une nouvelle place à l'autre bout du cercle.
B. "Équilibre" et "En marche"	aucun	Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un participant pour assumer le rôle de meneur. • Tandis que les autres participants se déplacent en marchant dans l'aire d'activité, le meneur dit à haute voix « Équilibre » ou « En marche ». • Lorsque les participants entendent « Équilibre », ils adoptent une position d'équilibre de leur choix. Encouragez les participants à adopter une position différente chaque fois qui fait appel à diverses parties du corps et à différentes hauteurs (p. ex., sur un pied, planche sur le côté, position du guerrier). • Lorsque les participants entendent « En marche », ils recommencent à se déplacer dans l'aire d'activité. Encouragez les participants à accroître graduellement l'intensité de leurs mouvements (p. ex., marcher, sautiller, galoper, courir).

Soyez actifs en juin!

Description des activités

C. Reaction	Cones	<ul style="list-style-type: none"> • Divisez les participants également en quatre à six équipes. • Les équipes se tiennent à une distance sécuritaire les unes des autres en périmètre de l'aire d'activité, et placent trois cônes à proximité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nommez différentes activités physiques (p. ex., accroupissement, élévation des talons, saut étoile, fente avant en alternance, élévation des genoux). • Les équipes courent jusqu'au milieu de l'aire d'activité et effectuent l'activité nommée. • Les participants retournent en courant à leurs cônes. La première équipe dont tous les membres touchent un des cônes marque un point.
D. Roche, papier, ciseaux, activité	Musique (facultatif)	<ul style="list-style-type: none"> • Jumelez les participants. • Les partenaires se placent l'un en face de l'autre à une distance sécuritaire des autres paires. 	<ul style="list-style-type: none"> • À votre signal, les participants sautent deux fois sur place, puis ils adoptent une des positions suivantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Roche : accroupie en boule ○ Papier : les bras en extension, les jambes bien écartées ○ Ciseaux : fente avant, les bras en extension devant le corps • Après chaque ronde, les participants effectuent cinq répétitions d'une activité sur place: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gagnant : accroupissement ○ Perdant : saut pogo ○ Égalité : saut et virevolte

Soyez actifs en juin!

Description des activités

<p>E. Recuperez le trésor</p>	<p>1 objet (p. ex., poulet en caoutchouc, jouet en peluche) par paire</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jumelez les participants. • Les partenaires se placent l'un en face de l'autre à une distance sécuritaire des autres paires. <ul style="list-style-type: none"> • • Placez un objet (le trésor) sur le plancher entre chaque paire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nommez des activités physiques que doivent effectuer les participants (p. ex., accroupissement, saut étoile, fente avant, pompe, élévation des genoux). • Dites à haute voix « Trésor ! » et les participants tentent de récupérer l'objet avant leur partenaire. • Rappelez aux participants de prendre garde à ne pas se cogner la tête sur celle de leur partenaire lorsqu'ils se penchent pour récupérer le trésor.
<p>F. Corps et chiffre</p>	<p>Musique (facultatif)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se déplacent rapidement d'une certaine façon (p. ex., marche rapide, galop, saut, sautillerment) dans l'aire d'activité. • À votre signal, ils arrêtent et attendent pour une consigne. • Nommez une partie du corps et un chiffre (p. ex., genoux, trois). Les participants doivent alors former des groupes de trois et leurs genoux doivent se toucher. • À votre prochain signal, ils se déplacent de nouveau jusqu'à ce que vous donniez le signal d'arrêt et une nouvelle consigne (p. ex., pieds, six; main, cinq; coudes, quatre). Si une personne n'a pas de groupe, elle peut se joindre à n'importe quel groupe. • Demandez aux participants de se déplacer de différentes façons dans l'aire d'activité chaque fois que vous leur donnez une nouvelle consigne (p. ex. galop, sautillerment, grands pas, sur la pointe des pieds, de côté).

Soyez actifs en juin!

Description des activités

<p>G. Plus haut ou plus bas</p>	<p>Crayon (ou stylo) Papier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. • Choisissez un participant pour deviner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inscrivez un chiffre sur une feuille de papier et dites-le au groupe, mais pas à celui qui doit deviner. • Dites à ce dernier de nommer un chiffre dans une certaine gamme (p. ex., 1 à 25). • Si le chiffre nommé est plus haut que celui sur la feuille, les autres participants font des accroupissements et répètent les mots « plus bas ». • S'il est plus bas, ils font des sauts vers le haut et répètent les mots « plus haut ». • Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le bon chiffre soit deviné.
<p>H. Déplacement et Position statique</p>	<p>Musique (facultatif)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à deux ou trois participants de se déplacer dans l'aire d'activité tandis que les autres adoptent une position statique. • Encouragez les participants en déplacement à utiliser différents parcours ou mouvements de locomotion (p. ex., sautiller, galoper, glisser, s'accroupir, s'étirer, reculer) pour se déplacer autour des participants immobilisés. • Les participants en déplacement s'arrêtent et s'immobilisent à des intervalles aléatoires. Lorsque les participants immobilisés voient un autre participant s'immobiliser, ils commencent à se déplacer pour un laps de temps aléatoire et s'immobilisent en adoptant une autre position statique.
<p>I. Accroupissez vos mots</p>	<p>aucun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquez l'orthographe. Demandez aux élèves de faire une flexion pour chaque voyelle dans les mots qu'ils épellent.

Soyez actifs en juin!

Description des activités

<p>J. C'est chaud, c'est froid</p>	<p>Grande feuille de papier (ou tableau) Stylo-feutre (ou craie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. • Choisissez un participant qui se place debout à l'avant de l'aire d'activité, face au groupe. • Demeurez derrière le participant et inscrivez un nombre sur la feuille de papier. Tous les participants peuvent le voir, à l'exception de celui à l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • À votre signal, le participant à l'avant tente de deviner le nombre. • La vitesse et la façon de bouger du groupe seront déterminées par les numéros nommés. Par exemple, si le nombre inscrit est 46 et que le participant dit 12, les membres du groupe commencent à sauter pour signifier que le nombre inscrit est plus élevé. Si ensuite le participant dit 38, les membres du groupe sautent beaucoup plus rapidement pour lui faire savoir qu'il se rapproche du nombre inscrit. Si le participant dit 57 pour commencer, les membres du groupe se tortillent en s'accroupissant pour lui indiquer que le nombre inscrit est plus bas. • Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le participant devine le nombre. Répétez l'activité avec un nouveau nombre et participant.
<p>K. Corps en mouvement</p>	<p>Musique de styles et rythmes varient</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nommez une partie du corps (p. ex., tête, coude, genou, bras). • Lorsque la musique commence, les participants font bouger cette partie du corps au rythme de la musique. • Explorez différents thèmes (p. ex., parcours, niveaux, vitesses, directions) pour chaque nouvelle partie du corps que vous nommez.

Soyez actifs en juin!

Description des activités

<p>L. Passes et pas</p>	<p>1 petit objet (p. ex., sac de fèves, jouet en peluche, poulet en caoutchouc) Musique de styles et rythmes variés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants forment un cercle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque la musique commence, les participants font des pas latéraux vers la gauche au rythme de la musique tout en faisant circuler l'objet vers la droite. • Lorsque la musique s'arrête, le participant qui tient l'objet mène le groupe dans un mouvement de danse de son choix pendant huit temps. • La musique recommence et l'activité reprend du début jusqu'à ce que la musique s'arrête de nouveau.
<p>M. Passes rapides</p>	<p>1 ballon Chronomètre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants forment un cercle en se tenant à une distance sécuritaire les uns des autres. 	<p>1re ronde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nommez un participant et passez-lui le ballon. • Ce dernier nomme un autre participant puis lui envoie le ballon. • L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous aient reçu le ballon. Le dernier participant à le recevoir vous le renvoie. <p>2e ronde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarrez le chronomètre. Les participants tentent de nommer les personnes et d'envoyer le ballon le plus rapidement possible dans le même ordre que lors de la 1re ronde. <p>L'activité se poursuit, les participants essayant de battre leur temps de la 1re ronde sans commettre d'erreurs.</p>

Soyez actifs en juin!

Description des activités

<p>N. Déplacez-vous comme des animaux</p>	<p>Musique (facultative)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des	<ul style="list-style-type: none">• À votre signal, les participants s'échauffent en se déplaçant comme différents animaux dans l'aire d'activité. Rappelez-leur de respecter l'espace des autres. Posez-leur une série de questions et demandez-leur de démontrer leurs réponses.• Voici des exemples de questions :<ul style="list-style-type: none">« Qui peut...<ul style="list-style-type: none">○ Se déplacer comme un poisson ? Un serpent ? Une pieuvre? Une araignée?○ imiter un animal qui se déplace à un bas niveau ? Quel est cet animal?○ Se déplacer comme un chat? Un chien ? Un poney ? Un crabe ? Cet animal peut-il se déplacer vers l'avant, de côté?• Les participants peuvent donner des suggestions pour inciter le groupe à se déplacer comme d'autres animaux.
---	------------------------------	---	---