



Les participants apprennent et s'entraînent à pratiquer diverses activités physiques en répondant à des questions sur ce sujet. Les participants apprennent en quoi la participation à ces activités peut contribuer à leur santé physique globale.

### Installation

- Gymnase
- Salle de classe
- Salle polyvalente

### Matériels et équipement

- Équipement audio
- Marqueurs ou craies pour écrire
- Musique entraînante
- Papier pour affiches/tableau blanc/tableau noir

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

## Information sur l'activité

### Préparation

- Les participants se dispersent dans le périmètre de l'activité.
- Faire un remue-méninges pour trouver des activités physiques qu'on peut effectuer immédiatement et les noter pour que les participants puissent s'y référer pendant l'activité

### Instructions

- Les participants courent à petites foulées dans un espace d'activité défini tout en écoutant de la musique.
- Après une période définie (p. ex., 1 minute), l'animateur pose une question en rapport avec des activités physiques, comme « Avez-vous déjà fait la roue? » « Avez-vous déjà fait un lancer avec une balle de baseball? » « Avez-vous déjà pris un cours de karaté? », etc.
- Si un participant répond « Oui » à une question, il arrête de trotter et fait 10 fois un exercice physique de son choix sur place, suivant ses intérêts ou ses objectifs de mise en forme personnels (p. ex., 10 sauts avec écart), puis recommence à trotter dans une direction différente. Si un participant répond « Non » à une question, il continue à trotter dans la même direction.
- Rappeler aux participants d'être prudents et de prêter attention aux autres participants qui courent.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Quand vous avez fait l'activité physique, qu'avez-vous remarqué concernant votre fréquence cardiaque? Décrivez certains changements dans votre corps quand vous effectuez une activité physique.





## Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour qu'elle soit plus amusante et pour atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- Mettre à disposition des photos montrant l'exécution de l'exercice physique.
- Noter d'avance les questions en rapport à des activités physiques que posera l'animateur aux participants.
- Effectuer une version simplifiée de l'activité physique (p. ex., moitié moins de sauts avec écart).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Se déplacer de différentes manières (p. ex., en sautillant, en courant rapidement, etc.).
- Rendre l'activité physique plus difficile (p. ex., trotter sur place en remontant les genoux et en faisant des mouvements avec les bras).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour effectuer diverses activités physiques. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

### Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Déplacement : Coordonner les différentes parties du corps pendant l'exécution des activités physiques.
- Conscience de l'espace et relation à l'espace : Être conscient des mouvements du corps par rapport aux autres participants tout en se déplaçant dans différentes directions dans la zone d'activité.

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

