



Les participants apprennent et s'entraînent à certains éléments d'activité physique en s'essayant à différentes stations d'exercice.

Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

Matériels et équipement

- 2 dés ou cubes marqués de chiffres
- Équipement audio
- Feuilles de papier comportant le nom d'une activité physique
- Musique entraînante

Sécurité

Inspecter la zone de l'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. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités.

Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., groupes de 3 ou 4).
- Les participants peuvent contribuer leurs idées d'activités d'entraînement physique sur les fiches de station.
- Préparer toutes les activités en utilisant les feuilles sur lesquelles figurent les activités physiques expliquant l'activité comprenant diverses composantes. Utiliser des photos ou des illustrations expliquant l'activité et d'en mettre plus qu'une sur chaque feuille pour leur donner des choix.
- Voici quelques exemples d'activités : courir sur place, pompes, postures de la cigogne.
- Chaque groupe commence à une station et établit le chemin qu'il suivra pour passer d'une station à l'autre.

Instructions

- Un participant lance le dé afin de déterminer de combien de stations les groupes doivent avancer.
- Une fois que les groupes ont avancé, ils font l'activité indiquée sur la feuille. Mettre les participants au défi de travailler sur la qualité et sur la quantité. On utilise la musique pour donner aux participants le signal de début et de fin de l'activité (environ 2 à 3 minutes par station).
- Une fois le temps préétabli écoulé, un autre participant lance le dé.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à réfléchir à leur participation. En voici quelques exemples : Quelles modifications avez-vous apportées pour rendre les activités plus difficiles? Quelles modifications avez-vous apportées pour les rendre plus faciles? Pourquoi est-il important d'essayer de nouvelles choses? Lorsque vous êtes actif et êtes au meilleur de vos capacités, à quoi cela ressemble-t-il? Quels sons faites-vous? En quoi le fait de travailler avec quelqu'un vous a-t-il aidé à donner le meilleur de vous-même?





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- choisir des mouvements qu'ils connaissent déjà (p. ex., les mouvements d'une danse qu'ils ont déjà appris).
- raccourcir le temps passé à chaque station.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- suivre le nombre de fois qu'ils ont effectué le mouvement dans le temps imparti à chaque station.
Faire un deuxième tour de circuit et essayer de battre le nombre de répétitions des mouvements du tour précédent.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes.

Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Locomotion – coordonner différentes parties du corps en se déplaçant d'un point à un autre.

Habiletés tactiques

- Développer des tactiques (p. ex., compter, copier un pair, s'établir des objectifs, rendre l'activité plus difficile petit à petit, prendre de grandes inspirations) pour jouer à son niveau de défi optimal.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

