



Les participants pratiquent diverses activités physiques et apprennent en quoi la participation à ces activités peut contribuer à leur santé physique globale.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

### Matériels et équipement

- Équipement audio
- Musique entraînante
- Papiers pour affiches et marqueurs (facultatif)

### 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

- Répartir les participants en paires.
- Les partenaires partent chacun à un bout de la zone d'activité.
- Les participants choisissent des activités physiques variées faciles à faire dans un petit espace (p. ex., sauts avec écart, accroupissements, remonter les genoux, pompes). Envisagez de noter les activités sur un papier à affiches pour s'y référer pendant l'activité.

### Instructions

- L'animateur nomme une activité de mise en forme et le nombre de répétitions (p. ex., 5 pompes, 7 accroupissements, 14 sauts avec écart). L'animateur nomme aussi la partie du corps en rapport avec l'activité (p. ex., le genou, le coude, l'orteil, le talon, le pouce, la main, etc.)
- Les participants courent au centre de l'espace et touchent la partie du corps identifiée à la partie du corps correspondante de leur partenaire. Ils effectuent ensuite l'activité physique en même temps et retournent de leur côté respectif de la zone d'activité.
- On met les participants au défi d'exécuter leur activité physique efficacement et de retourner dans leur partie du terrain le plus rapidement possible.
- Une fois que tout le monde a terminé sa tâche, une nouvelle activité physique et une nouvelle partie du corps sont nommées. Les participants se retrouvent de nouveau au milieu de la zone d'activité pour l'activité suivante.
- 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 : Le fait de travailler de pair avec un coéquipier rend-il l'activité plus facile ou plus difficile? Expliquez pourquoi. Que faire si vous ne savez pas comment effectuer l'activité ou le mouvement?





## 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 :

- commencer avec des activités physiques simples pour que les participants s'échauffent et se sentent à l'aise avec leur coéquipier.
- simplifier les activités (p. ex., pompes à genoux, 2 fois moins de sauts avec écart).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- répéter l'activité physique autant de fois que possible dans un temps donné.
- demander aux participants de contrôler leur fréquence cardiaque pendant les activités pour atteindre leur but personnel.
- demander aux participants de trouver ensemble un défi spécifique à leur paire pour une difficulté et un amusement optimaux.
- demander aux participants d'effectuer plus d'une activité avec leur partenaire au centre de la zone d'activité (p. ex., 7 sauts avec écart, 9 jabs).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour finir chaque exercice. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

### Habiletés tactiques

- Apprécier l'activité par la participation à de nouveaux exercices physiques avec un partenaire (c.-à-d. travailler avec son coéquipier pour créer de nouveaux défis dans la façon d'effectuer les activités).
- Appliquer et montrer les habiletés et techniques motrices (p. ex., lever les bras pour améliorer sa stabilité quand on reste en équilibre sur un pied).
- Appliquer et montrer les habiletés et techniques motrices (p. ex., lever les bras pour améliorer sa stabilité quand on reste en équilibre sur un pied).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

