



ACTIVITÉ LE MIROIR

Mini-step



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 ^{er} cycle	
	2 ^e cycle	✓
	3 ^e cycle	✓
	Tous	
Matériel	Ballon sauteur	
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	✓
	Corde à sauter	
	Ballon	
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	
	Système de son portatif	
	Échelle souple	
	Sans matériel	
	Tous	
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✓
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	✓
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
Autre Matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Faire bouger tous les jeunes en faisant appel à leur créativité.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les minis-steps sont disposés à égale distance dans la pièce. Deux minis-steps sont placés à l'avant. <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<p>■ En groupe de deux, les participants se consultent pendant une dizaine de minutes afin de mettre au point trois mouvements à effectuer et à faire faire à leurs camarades.</p> <p>■ À tour de rôle, chaque groupe de deux doit aller à l'avant pour présenter ses mouvements. Chaque mouvement peut être répété 30 secondes, pour un passage à l'avant de 1 min 30 s par équipe.</p> <p>■ Les autres participants doivent imiter, le mieux possible, les mouvements proposés par les camarades à l'avant.</p> <p>■ L'enseignant occupe le rôle de gardien du temps et peut mettre de la musique !</p>		
NOTES		