



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 <sup>er</sup> cycle	
	2 <sup>e</sup> cycle	
	3 <sup>e</sup> 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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
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	
DÉROULEMENT		
Plusieurs variantes possibles selon l'espace et le matériel disponible		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec la liste de mots de vocabulaire de la semaine, les élèves doivent épeler les mots. Ils peuvent le faire en sautant à la corde, à l'élastique, en dribblant un ballon de basket-ball, en bottant un ballon de soccer, en faisant des jumping jacks, etc. Les élèves peuvent être répartis en plusieurs petits groupes.</li> <li>Par exemple, à l'élastique, les élèves seront en équipe de quatre : deux tiennent l'élastique, un a la liste en main pour valider et l'autre saute en épelant. À chaque mot, on change les positions. À la corde à sauter, ils sont deux : un qui saute, un qui corrige. Au basket ou au ballon sauteur, même chose. Au ballon de soccer, en équipe de trois : deux qui épellent en s'échangeant le ballon et un qui vérifie.</li> </ul>		
RETOUR		
Autre matériel	<b>Choisir selon l'intention visée</b> - Corde à sauter - Élastique - Ballon de basket-ball ou de soccer	À la fin de l'activité, il serait pertinent de demander l'opinion des élèves sur l'activité, afin de la modifier au besoin. Également, il serait intéressant de discuter des mots qui ont été plus difficiles à épeler, et de faire un retour en grand groupe sur ces difficultés.