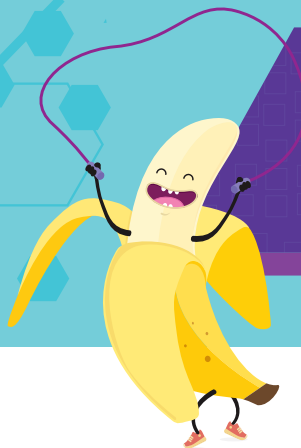




Fiches d'activités





BALLON DE SOCCER

■ Tous pour un ballon	4
■ Crabe-O-mania	5
■ Les nids de poule	6
■ Curling en folie	7
■ La guerre des clans	8

BALLON SAUTEUR

■ Caverne d'Ali baba	10
■ Les singes et les kangourous	11
■ Ballon voyageur	12
■ Ballon sauteur musical	13

DÉ GÉANT À POCHETTE

■ Chasseur en couleur	15
■ La tribu	16
■ Les pyramides d'Égypte	17
■ Le relais des animaux	18
■ Le roi du yoga	19

ÉCHELLE SOUPLE

■ Échelle-Orthographe	21
■ Ballon-sauveur	22
■ Tiguedi dit	23
■ Quidditch	24

MINI-STEP

■ Ballon-step	26
■ Le Miroir	27
■ Acroba-Step	28
■ L'éruption volcanique	29

SPIKEBALL

■ Le Cube	31
■ Le lancer du coco	32
■ Tirs de barrage	33
■ Spikeball le sport	34

SANGLE D'ÉQUILIBRE

■ Jungle en folie	36
■ La traversée des singes	37
■ La rivière aux crocodiles	38
■ Le relais des funambules	39
■ Combat des chefs	40

LA CLASSE DE MADAME JULIE

■ Associa-sons	42
■ Cônographie	43
■ Coop-o-si-mots	44
■ Fun-o-logie	45
■ La légende	46
■ Course aux connaissances	47
■ Mots-rathon	48

JEU ULTIME FORCE 4

■ Jeu Ultime Force 4	49
■ Les exercices (à imprimer)	52
■ Questions et réponses (à imprimer)	59

ANNEXES

■ Explications Jeu Pop la bougeotte	73
■ Postures de yoga	76
■ Mouvements échelle souple	83
■ Mouvements mini-step	99

Ballon de soccer



ACTIVITÉ TOUS POUR UN BALLON

Ballon
de soccer



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Être la première équipe à transporter son ballon jusqu'à l'autre extrémité du terrain.</p> <p>Mise en place : Un ballon de soccer par équipe de quatre joueurs, terrain de jeu de la grandeur d'un gymnase simple.</p> <p>Nombre de joueurs : Jusqu'à 28</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ En équipe de quatre, les élèves doivent réussir à traverser un ballon de soccer d'un côté à l'autre du terrain sans le faire tomber. ■ Pour ce faire, les quatre élèves doivent tenir le ballon ensemble, mais chaque élève doit utiliser une partie différente de son corps, sauf les mains qui sont interdites. ■ Exemple : un joueur peut utiliser son épaule, l'autre son front, l'autre son ventre et finalement le dernier son genou. ■ Si le ballon tombe au sol, l'équipe doit recommencer du début. <p>La première équipe qui traverse la ligne d'arrivée gagne !</p> <p>Variante : pour les plus jeunes, on peut faire de plus petite équipe de deux ou trois personnes pour que ce soit plus facile.</p>		
NOTES		



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif: Être la première équipe à transporter son ballon jusqu'à l'autre extrémité du terrain.</p> <p>Mise en place: Un ballon de soccer par équipe de quatre joueurs, terrain de jeu de la grandeur d'un gymnase simple.</p> <p>Nombre de joueurs: Jusqu'à 28</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Choisir un minimum de deux élèves qui sont des crabes pour la partie. <i>(Le maximum de crabes dépend de la largeur du terrain.)</i> Les crabes se placent sur une ligne située au milieu du terrain. Les autres élèves se placent d'un côté du terrain avec un ballon de soccer. <i>(Il doit y avoir suffisamment de ballons pour le nombre de joueurs qui feront la traversée.)</i> Les élèves qui ont un ballon doivent traverser la ligne de crabes sans se faire voler le ballon par ceux-ci. Les crabes sont placés ventre vers le plafond et se déplacent sur leurs pieds et leurs mains. Ils tentent d'enlever, avec leurs pieds, le ballon des joueurs qui essaient de traverser. Changer les crabes à chaque partie! <p>Variante: Possibilité d'éliminer les élèves qui ne réussissent pas à traverser avec le ballon jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.</p>		
NOTES		

ACTIVITÉ LES NIDS DE POULE

Ballon
de soccer



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : En manipulant le ballon avec les pieds, les équipes doivent ramener à leur poulailler le plus grand nombre de ballons possible.</p> <p>Mise en place : Préalablement au jeu, il est important de montrer aux élèves à manier le ballon de soccer avec le côté du pied et non pas avec le dessus du pied afin que le ballon roule au sol et ne lève pas dans les airs. Il s'agit de déplacer le ballon avec contrôle et non de le frapper dans son poulailler.</p> <p>Former de deux à quatre équipes de deux à sept joueurs placées aux quatre coins du terrain que l'on appellera leur poulailler.</p> <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Les ballons sont placés au centre du terrain, dans le nid d'œufs de poule. On détermine un temps pour la partie (2 à 5 minutes). Au signal, les élève à la fois courent, un à la fois, vers le centre du terrain pour rapporter un œuf (le ballon de soccer) à son poulailler. Quand l'élève revient, il donne le relais au prochain qui va à son tour chercher un œuf Le participant ne doit jamais toucher au ballon avec ses mains. Lorsque le nid d'œufs de poule est vide, les élèves peuvent aller voler des oeufs dans le poulailler des autres équipes. <p>Lorsque le temps est écoulé, l'équipe ayant le plus d'œufs dans son poulailler gagne la partie !</p>		
NOTES		



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		

Objectif :
Marquer le plus de points en visant avec précision la cible à l'aide du ballon.

Mise en place :
Minimum de 7 ballons de soccer, une cible au sol (*tapis de yoga, ou cerceaux ou cercles dessinés avec une craie*).

Avant de commencer à jouer, il est important de montrer aux élèves à botter le ballon de soccer avec le côté du pied et non pas avec le dessus du pied afin que le ballon roule au sol et ne lève pas dans les airs.

Nombre de joueurs :
Illimité

DÉROULEMENT

- Placer les cibles (*tapis de yoga cerceaux, ou cercles dessinés avec une craie*) d'un côté du terrain ou du gymnase.
- Une équipe à la fois se positionne à l'opposé des cibles.
- Au signal, l'équipe partante doit botter les ballons avec précision afin que les ballons s'arrêtent sur les cibles. (*Un ballon à la fois par élève.*)
- Lorsque tous les ballons ont été bottés, on compte le nombre de points obtenus. (*5 points par ballon qui est sur une cible.*)
- Remettre les ballons de l'autre côté du gymnase et recommence avec une autre équipe.

Une fois que toutes les équipes ont joué, l'équipe ayant le plus de points gagne la partie!



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : À la fin de la période de jeu, avoir le moins de ballons possible dans sa zone.</p> <p>Mise en place : Minimum de sept ballons de soccer.</p> <p>Avant de commencer le jeu, il est important de montrer aux élèves à botter le ballon de soccer avec le côté du pied et non pas avec le dessus du pied afin que le ballon roule au sol et ne lève pas dans les airs.</p> <p>Former deux équipes avec le nombre de joueurs disponibles.</p> <p>Nombre de joueurs : Deux équipes de deux joueurs et plus.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Délimiter un terrain rectangulaire séparé en deux avec une ligne au milieu que les élèves ne peuvent pas dépasser. ■ Placer une équipe de chaque côté du terrain. ■ Placer les ballons au centre du terrain sur la ligne médiane. ■ Déterminer un temps entre 2 ou 5 minutes pour la partie. ■ Au signal, les élèves doivent botter les ballons dans le terrain opposé, le but étant d'avoir le moins de ballons possible de son côté du terrain. ■ Lorsque la partie est terminée, l'équipe gagnante est celle ayant le moins de ballons de soccer de son côté. 		
NOTES		

Ballon sauteur



ACTIVITÉ CAVERNE D'ALI BABA

Ballon sauteur



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	✓
	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	
Pédagogique		
Autre matériel	Cerceaux	
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Réussir à traverser la caverne d'Ali baba en ramenant deux trésors au point de départ.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Préalablement au jeu, disposer dans la pièce une échelle souple, des cerceaux, des minis-steps et des tapis de yoga pour en faire des obstacles. ■ Disposer également des balles dans des paniers en hauteur (pour ne pas que le participant ait à se pencher au niveau du sol) à deux endroits sur le parcours. ■ Quinze ballons sauteurs seront nécessaires. <p>Nombre de joueurs : Jusqu'à 45</p>		
<p>■ En équipe de trois, un élève est en équilibre sur le ballon sauteur et il saute pour se déplacer, les deux autres doivent tenir ses mains pour l'aider à garder son équilibre.</p> <p>■ Le participant sur le ballon sauteur doit prendre une balle dans chaque panier qu'il croise sur son chemin et la rapporter au point de départ. Bien entendu, il ne doit pas l'échapper.</p> <p>■ Quand l'élève sur le ballon sauteur perd l'équilibre, il échange de rôle avec un de ses coéquipiers.</p> <p>Variante : Quand les élèves sont plus habiles sur le ballon sauteur, on peut faire des équipes de deux seulement, un participant saute et l'autre tient son coéquipier pour l'aider.</p>		
NOTES		

ACTIVITÉ LES SINGES ET LES KANGOUROUS

Ballon sauteur



			AMORCE
Niveau	Préscolaire		<p>Objectif: Les kangourous doivent récupérer leur queue qu'ils se sont fait voler par les singes.</p> <p>Mise en place:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diviser le groupe en deux équipes Demander à chacun des membres d'une équipe de placer son foulard tubulaire à son pantalon ou sa ceinture. <i>(Nous suggérons de préciser aux élèves de ne pas accrocher le foulard trop fermement, sans quoi il pourrait être involontairement abîmé par un camarade.)</i> <p>Nombre de joueurs: Jusqu'à 30</p>
	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		
	Dé géant à pochettes		
	Sans matériel		
Endroit	Intérieur		<p>DÉROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs d'une équipe sont les kangourous et ils sautent sur un ballon sauteur, tandis que les autres sont les singes et se déplacent dans la pièce avec un foulard accroché à leur ceinture. Les kangourous doivent récupérer leurs queues, accrochées aux singes. Une fois qu'un kangourou a récupéré sa queue, il peut en récupérer une autre et la donner à un autre kangourou. Au final, c'est un travail d'équipe. L'intervenant impose un temps de jeu. Une fois la période terminée, l'équipe qui a le plus de foulards remporte la partie. On inverse ensuite les équipes.
	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			NOTES
Autre matériel	Mots ou chiffres imprimés sur des feuilles		

ACTIVITÉ BALLON VOYAGEUR

Ballon sauteur



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		

Objectif:

Faire passer le ballon d'une extrémité de la chaîne à l'autre le plus rapidement possible.

Mise en place:

- Diviser le groupe en deux équipes de 7 joueurs.

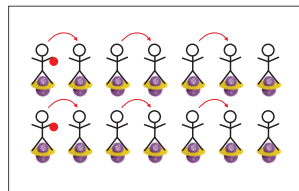
Nombre de joueurs:

Jusqu'à 14

DÉROULEMENT

- Les joueurs se placent en une ligne droite d'un côté et de l'autre du terrain.
- Les élèves doivent se tenir en équilibre sur le ballon sauteur. (*position assise, position à genoux ou debout*)
- Le premier élève de l'équipe a le ballon dans ses mains.
- Au signal, il lance le ballon au suivant et ainsi de suite.

Règlement: Attention! Pour recevoir une passe, l'élève porteur de ballon et le receveur doivent être en équilibre. S'ils ne le sont pas, ils doivent trouver leur équilibre avant.



NOTES

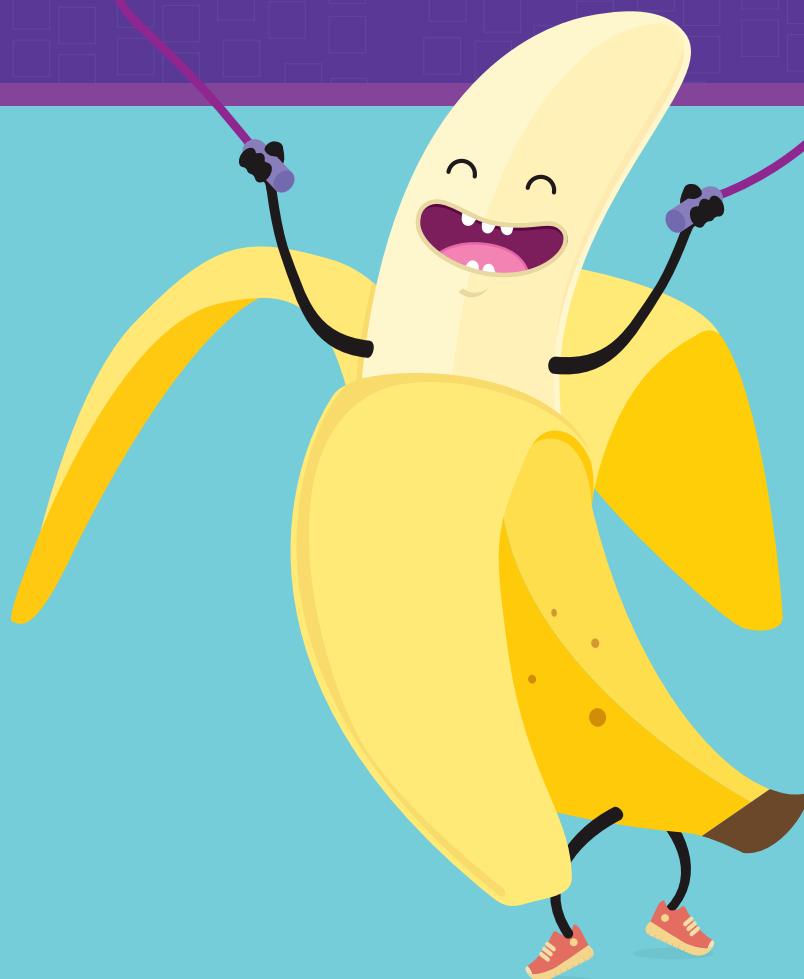
ACTIVITÉ BALLON SAUTEUR MUSICAL

Ballon sauteur



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Être le dernier joueur à mettre la main sur un ballon sauteur (et réussir la dernière période d'équilibre!).</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> Placer les ballons sauteurs au centre de la pièce. S'assurer d'en avoir un de moins que le nombre de joueurs. <p>Nombre de joueurs : Jusqu'à 16</p>		
<p>■ Quand la musique joue, les élèves courent autour des ballons sauteurs.</p> <p>■ Quand la musique s'arrête, les élèves doivent aller se tenir en équilibre sur un ballon libre, sans sauter.</p> <p>■ Si un participant ne parvient pas à rester en équilibre pendant toute la durée du silence, il est éliminé et un autre joueur qui a été précédemment éliminé peut prendre sa place.</p> <p>■ Comme lorsque l'on joue à la chaise musicale, l'enseignant enlève un ballon sauteur à chaque fois et on élimine le joueur qui se retrouve sans ballon sauteur.</p> <p>Variante : Si l'on joue avec des élèves plus jeunes, on peut leur demander de se tenir en équilibre à genoux ou assis plutôt que debout.</p>		
NOTES		

Dé géant à pochettes



ACTIVITÉ CHASSEUR EN COULEUR

Dé géant à pochettes



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	
	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	
Pédagogique		
NOTES		
Autre matériel		

Objectif:

Les chasseurs doivent éliminer le plus grand nombre de proies possible.

Mise en place:

- insérer six cartons de couleurs différentes dans les pochettes du cube. (rouge, vert, jaune, bleu, blanc, noir)
- Prévoir des dossards pour chacun des participants. (rouges, verts, jaunes et bleus)

Nombre de joueurs:

10 à 30 joueurs

DÉROULEMENT

- Former quatre équipes et leur attribuer une couleur et les dossards correspondants.
- L'enseignant lance le dé dans les airs et la couleur qui apparaît désigne les chasseurs.
- Les chasseurs doivent toucher les élèves des autres équipes et lorsqu'un élève se fait toucher, il doit s'asseoir là où il a été intercepté.
- Lorsque la couleur blanche apparaît, tous les participants éliminés sont délivrés et peuvent reprendre le jeu.
- Lorsque la couleur noire apparaît, les chasseurs sont automatiquement éliminés, ils doivent s'asseoir et on relance le dé pour savoir qui seront les prochains chasseurs pour les remplacer.
- L'enseignant détermine le temps entre chaque lancé de dé. (30 à 60 secondes ou un peu plus).



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		
DÉROULEMENT		
<p>Objectif: Les chasseurs doivent éliminer le plus grand nombre de proies possible.</p> <p>Mise en place: ■ Préalablement au jeu, insérer les chiffres de 1 à 6 dans chacune des pochettes.</p> <p>Nombre de joueurs: 10 à 30 joueurs</p>		
<p>■ Les élèves sont dispersés dans le gymnase ou dans un grand terrain rectangulaire.</p> <p>■ L'enseignant explique que le chef de la tribu (<i>lui-même</i>) a besoin d'aide pour construire ses maisons. Pour ce faire, il annonce un chiffre qui sera déterminé par le cube magique afin de former des équipes de travail. Il est donc très important de se regrouper rapidement avec le bon nombre de travailleurs sinon le participant sera expulsé de la tribu !</p> <p>■ Le chef de la tribu lance donc le dé et le chiffre qui est affiché détermine le nombre d'élèves par regroupement.</p> <p>■ Tant que le dé n'est pas arrêté sur un chiffre, les participants doivent se déplacer en marchant.</p> <p>■ Lorsque les élèves entendent le chiffre, ils doivent rapidement se regrouper en s'agrippant les bras et en s'assurant d'être le bon nombre de travailleurs.</p> <p>■ Si le chiffre est 2, tout le monde doit être en équipe de deux, les élèves qui ne le sont pas, sont éliminés de la partie et reviendront pour la prochaine.</p>		
NOTES		

ACTIVITÉ LES PYRAMIDES D'ÉGYPTÉ

Dé géant à pochettes



Niveau	Préscolaire	✓	AMORCE	
	1 ^{er} cycle	✓	<p>Objectif : En équipe, réaliser les plus belles pyramides en répondant aux contraintes inscrites sur le cube.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Insérer les images des six consignes pour les pyramides dans le dé. ■ Installer des tapis de sol (<i>un ou deux par équipe, dépendamment du nombre de joueurs et de la taille des tapis</i>). ■ S'assurer de faire aux élèves la démonstration des pyramides possibles avant de débiter. ■ Former des équipes de deux à sept joueurs ■ Avant de commencer, s'assurer d'expliquer les notions d'appui et de voltigeur : <ul style="list-style-type: none"> - appui (<i>mains ou jambes qui touchent le sol</i>) - voltigeur (<i>élève qui ne touche pas au sol, qui est dans les airs, soutenu par ses coéquipiers</i>). <p>Nombre de joueurs : illimité</p>	
	2 ^e cycle	✓		
	3 ^e cycle	✓		
	Tous			
Matériel	Ballon sauteur		DÉROULEMENT	
	Sangle d'équilibre		<ul style="list-style-type: none"> ■ L'enseignant lance le dé dans les airs afin d'obtenir les consignes à respecter pour faire la pyramide. ■ Une fois les consignes lues, les équipes doivent exécuter la pyramide en respectant les contraintes dévoilées par la face du cube. ■ L'enseignant s'assure que les équipes ont bien respecté les consignes, et une fois la pyramide mise au point, chaque équipe présente sa figure aux autres. <p>Variante : On peut déterminer une équipe gagnante en désignant la pyramide la plus belle ou la plus originale.</p> <p>Consignes possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Minimum quatre appuis au sol dont deux mains et deux jambes, un voltigeur ; ■ Maximum quatre élèves dans la pyramide, six appuis au sol maximum, deux voltigeurs ; ■ Deux élèves seulement dans la pyramide. ■ Tous les membres de l'équipe doivent faire partie de la pyramide, un seul appui au sol par personne ; ■ Un élève doit être en équilibre sur les mains, maintenu ou non par un autre élève ; ■ Huit appuis au sol maximum, deux voltigeurs minimum. 	
	Tapis de yoga			
	Mini-step			
	Corde à sauter			
	Ballon			
	Spikeball			
	Foulard tubulaire			
	Système de son portatif			
	Échelle souple			
Endroit	Dé géant à pochettes	✓		
	Sans matériel			
	Intérieur	✓		
	Extérieur			
Durée	Tous			
	1 à 3 minutes			
	3 à 6 minutes			
	6 à 10 minutes (et +)	✓		
Objectif	Tous			
	Musculaire	✓		
	Flexibilité	✓		
	Coordination	✓		
	Équilibre	✓		
	Cardiovasculaire			
	Tous			
Type	Calme			
	Énergique	✓		
	Tous			
Pédagogique			NOTES	
Autre matériel				



Niveau	Préscolaire	✓	<p>AMORCE</p> <p>Objectif: Être la première équipe à avoir fait participer tous ses joueurs.</p> <p>Mise en place:</p> <ul style="list-style-type: none"> Imprimer six animaux à insérer dans le dé (<i>kangourou, serpent, guépard, gazelle, crabe, grenouille</i>). Montrer aux élèves les déplacements avant de débiter. Former des équipes de deux à sept joueurs. <p>Nombre de joueurs: Illimité</p>
	1 ^{er} cycle	✓	
	2 ^e cycle	✓	
	3 ^e cycle		
	Tous		
Matériel	Ballon sauteur		<p>DÉROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Déterminer la distance des relais en formant de deux à quatre lignes droites à franchir selon le nombre d'équipes participantes. Il s'agit d'une course à relais, donc un élève par équipe à la fois parcourt le trajet pour ensuite donner le relais au prochain quand son tour est fait. <p>L'enseignant lance le dé pour connaître le déplacement à effectuer pour le relais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kangourou : sauter à pieds joints Serpent : ramper sur le ventre Gazelle : gambader Guépard : course rapide Crabe : se déplacer à quatre pattes, dos vers le sol et ventre vers le plafond Grenouille : sauts à quatre pattes <p>Variante: Les équipes tournent le dé à tour de rôle pour savoir quel déplacement elles doivent effectuer. Elles devront alors attendre que toutes les équipes aient déterminé leur animal avant de commencer. Ensuite, pendant que leurs camarades se déplacent, les participants suivants peuvent tourner le dé.</p> <p>Il est possible de varier la difficulté du mouvement selon l'âge des participants.</p>
	Sangle d'équilibre		
	Tapis de yoga		
	Mini-step		
	Corde à sauter		
	Ballon		
	Spikeball		
	Foulard tubulaire		
	Système de son portatif		
	Échelle souple		
Endroit	Dé géant à pochettes	✓	
	Sans matériel		
	Intérieur		
Durée	Extérieur		
	Tous	✓	
Objectif	1 à 3 minutes		
	3 à 6 minutes		
	6 à 10 minutes (et +)	✓	
	Tous		
	Musculaire	✓	
Type	Flexibilité	✓	
	Coordination	✓	
	Équilibre		
	Cardiovasculaire	✓	
	Tous		
Pédagogique	Calme		
	Énergique	✓	
	Tous		
Pédagogique			NOTES
Autre matériel	Animaux imprimés sur des feuilles		



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel	Positions de yoga imprimées sur des feuilles (voir annexe).	

Objectif:

Réussir les postures de yoga, se détendre.

Mise en place:

- Préalablement au jeu, imprimer six postures de yoga à insérer dans le dé (*guerrier 1, guerrier 3, guerrier 3, posture du danseur, posture du triangle et posture de chien tête en bas*).
- Ayez les tapis de yoga à votre disposition.
- Assurez-vous de bien expliquer aux élèves les postures choisies avant le début du jeu.
- Le jeu s'adapte à tous les niveaux, puisque le choix des postures peut varier selon le niveau de difficulté avant le début du jeu.

Nombre de joueurs:

Illimité

DÉROULEMENT

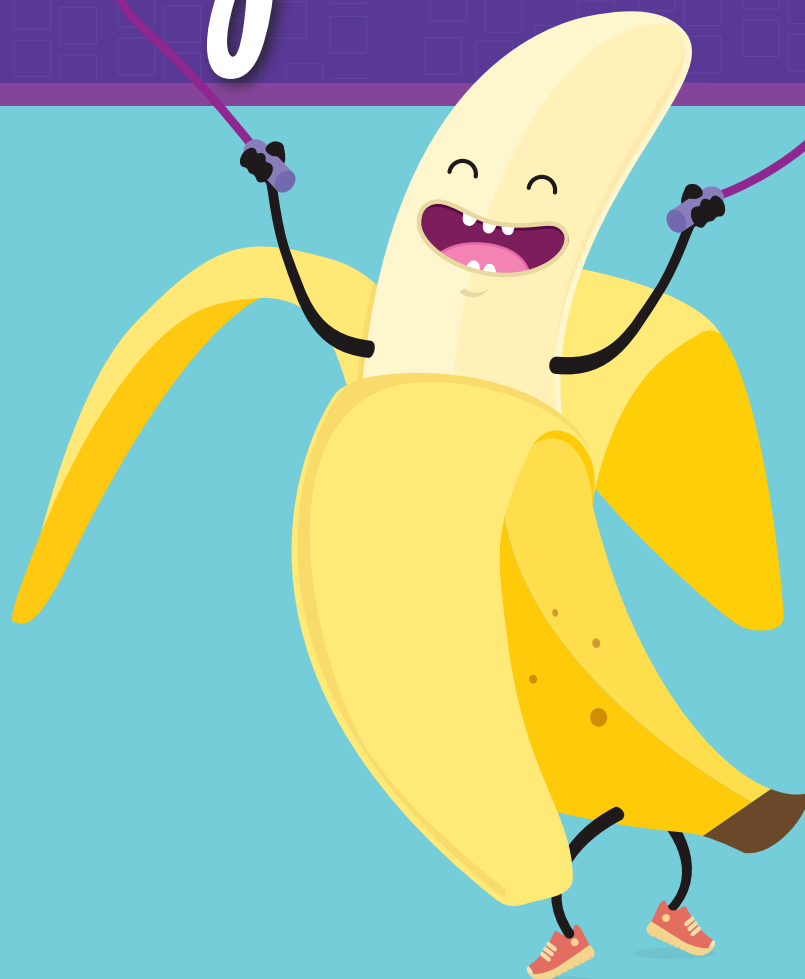
- À tour de rôle, les participants lancent le dé afin de découvrir la posture de yoga à effectuer.
- Effectuer la posture de yoga pendant un minimum de 60 secondes.
- Le temps pour chaque posture sera déterminé par l'enseignant.
- L'enseignant s'assure que la posture est bien effectuée par les participants, et les corrige au besoin.

Variante:

Pour chaque posture, l'enseignant peut nommer le roi ou la reine de la posture, c'est-à-dire l'élève qui effectue la plus précise et fidèle.

NOTES

Échelle souple





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		✓
NOTES		
Autre matériel	Mots ou chiffres imprimés sur des feuilles	

Objectif :

Épeler un mot correctement en lançant le ballon dans les cibles appropriées.

Mise en place :

- Préalablement au jeu, imprimer des mots de 4 à 6 lettres, tous composés des 6 mêmes lettres. (*Recommandation : choisissez un mot, comme « canard », par exemple, et trouvez tous les mots de 4 à 6 lettres que vous pouvez créer avec les lettres de ce mot. Un site web de scrabble pourra vous être utile.*)
- Disposer l'échelle au sol, et déposer une lettre dans chacun des carreaux.

Nombre de joueurs :

Illimité

DÉROULEMENT

- Les joueurs interviennent à tour de rôle.
- Après avoir pigé un mot, à l'aide du ballon, le participant doit viser chaque carreau approprié pour constituer le mot qu'il vient de piger.

Variante 1 :

Si les deux échelles souples sont à votre disposition, vous pourriez diviser le groupe en deux, et utiliser une série de lettres différentes pour chacune des échelles. Une fois que tout le monde a joué, on échange les groupes.

Variante 2 :

Vous pouvez aussi adapter le jeu avec des chiffres !

Exemple : si un participant pige 64, il peut lancer son ballon sur le chiffre 8, l'opération multiplication et le chiffre 8 à nouveau. Tout comme il peut lancer son ballon sur le nombre 45, l'opération addition et ensuite le nombre 19. Tout dépend des combinaisons de chiffres et de nombres que vous souhaitez déposer dans les carreaux.

ACTIVITÉ BALLON-SAUEUR

Échelle
souple



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		✓
NOTES		
Autre matériel		

Objectif:

Éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse.

Mise en place:

- Préalablement au jeu, disposer les échelles au fond du terrain de chacune des équipes, devant les prisons.
- Diviser le groupe en deux équipes.

Nombre de joueurs:

Illimité

DÉROULEMENT

- L'objectif de chacune des équipes est d'éliminer le plus de joueurs de l'équipe adverse en les touchant avec le ballon.
- Quand un participant est touché et doit aller en prison, un camarade de son équipe peut aller à l'échelle et tenter de la traverser, en sautant à pieds joints dans chacun des carreaux, sans se faire toucher par un ballon lancé par l'équipe adverse. S'il réussit, il délivre son camarade de la prison.
- Si le participant est touché par un ballon de l'équipe adverse en tentant de traverser l'échelle, il ne doit pas aller en prison. Par contre, si un camarade est touché en tentant de faire le bouclier pendant qu'un autre traverse l'échelle, celui-ci doit aller en prison.



ACTIVITÉ TIGUEDI DIT

Échelle
souple



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 : Bouger tout en travaillant sa concentration et sa coordination.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Préalablement au jeu, disposer l'échelle ou les échelles à l'endroit de votre choix. ■ L'enseignant ou l'élève désigné par l'enseignant annonce les mouvements à effectuer. <p>Nombre de joueurs : 6 à 12 joueurs, dépendamment du nombre d'échelles que vous avez.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Chacun des joueurs se positionne dans un carreau de l'échelle. ■ L'animateur annonce le mouvement à effectuer, précédé de « Tiguedi dit » (<i>Vous apprendrez qui est Tiguedi dans une capsule Autour du feu !</i>) ■ Si l'animateur annonce un mouvement sans le précéder de « Tiguedi dit », personne ne doit bouger. Ceux qui bougent sont éliminés. ■ Les participants doivent faire attention de ne pas toucher l'échelle en faisant leur mouvement. <p>Possibilités de mouvements :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Séquence de sauts : devant - dans le carreau - derrière - retour au milieu ; ■ Deux pieds à l'extérieur de chaque côté de l'échelle ; ■ Deux pieds croisés à l'intérieur de l'échelle ; ■ Saute à droite (<i>dans le carreau de ton voisin</i>) ; ■ Saute trois fois sur un pied ; ■ Saute comme une grenouille vers l'avant. 		

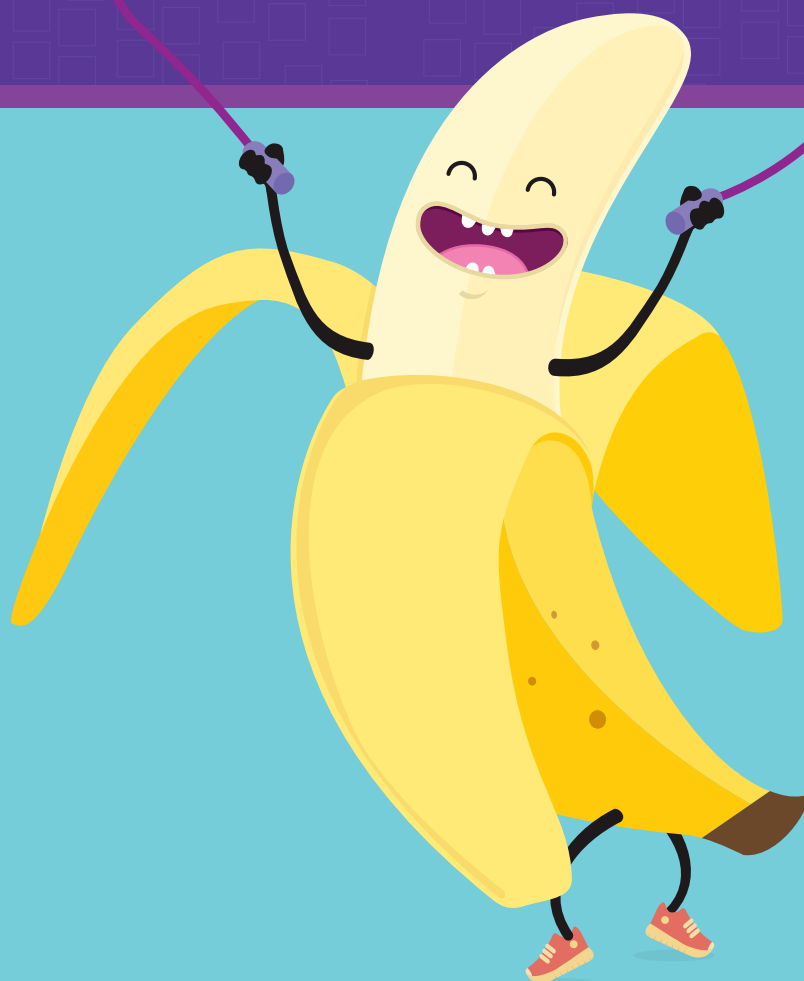
ACTIVITÉ QUIDDITCH

Échelle
souple



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	Balles	
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Lancer les différents projectiles dans les cibles et accumuler le plus de points possible.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Préalablement au jeu, il faut suspendre horizontalement deux échelles souples aux extrémités du gymnase. Idéalement, l'échelle est suspendue de façon à ce qu'il y ait de l'espace devant et derrière, de manière à ce qu'un ballon ou une balle puisse la traverser. ■ Avec du ruban adhésif, coller sur chaque carreau approprié de l'échelle souple une feuille qui indique la valeur qui est associée au carreau (ex. : x2, x4, -5, +2, -3). Un ballon lancé dans un carreau sans valeur d'opération donnera à l'équipe la valeur du point du ballon ou de la balle. ■ Marquer au sol une limite à ne pas franchir pour viser dans la cible. ■ Il y a en jeu 5 balles et 3 ballons. Une balle vaut 1 point et un ballon vaut 3 points. ■ Diviser le groupe en deux équipes. <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Devant chaque échelle souple, il y a deux gardiens. Ils doivent empêcher les joueurs de l'équipe adverse de marquer des points en lançant les projectiles dans les différents carreaux de l'échelle. ■ Pour réussir à lancer les balles ou les ballons dans l'échelle souple, les participants doivent se faire des passes. Un participant ne peut pas se déplacer avec un projectile dans ses mains. ■ Exemple : un participant qui lance un ballon d'une valeur de 3 points dans un carreau d'une valeur de x4 marquera 12 points. Si par contre il vise par inadvertance le carreau d'une valeur de -5, il devra soustraire 2 points au total des points déjà accumulés. 		
NOTES		

Mini-step





ACTIVITÉ BALLON-STEP

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	Mouvements imprimés sur des feuilles	
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : Le participant doit effectuer un mouvement précis en demeurant suffisamment concentré pour recevoir un lancer de ballon.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> Disposer les minis-steps dans l'espace en groupes de 4, pour former un carré. Devant chaque mini-step, disposer une image d'un mouvement à effectuer, que vous aurez préalablement choisie dans la banque de mouvements. Diviser le groupe en équipes de cinq. Chaque équipe se positionne autour d'un groupe de minis-steps. <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<p>Chacun des participants se positionne devant un step, et un membre de l'équipe se positionne au centre, avec un ballon.</p> <p>Chacun des participants doit effectuer le mouvement indiqué devant son step.</p> <p>Pendant que tous les participants effectuent leur mouvement, le participant au milieu doit leur lancer le ballon. Il est libre de le lancer à qui il souhaite, et il peut le lancer plus d'une fois de suite au même participant. Quand un participant n'est pas capable d'attraper le ballon en faisant son mouvement, il prend la place du lanceur de ballon.</p> <p>Au bout d'un moment X déterminé par l'enseignant, les participants doivent changer de mini-step (<i>en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre</i>). Ils changent donc aussi de mouvement à effectuer.</p> <p>Pour plus d'ambiance, n'hésitez pas à ajouter de la musique ! Le changement de position peut survenir lorsque la musique cesse.</p>		
NOTES		



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		



ACTIVITÉ ACROBA-STEP

Mini-step



			AMORCE	
Niveau	Préscolaire		<p>Objectif : À la manière d'une compétition de ski acrobatique, chacun des participants doit parcourir le trajet de bosses, pour terminer avec un saut.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none">■ Disposer deux rangées de cinq minis-steps dans l'espace de manière à former des zig-zags.■ Au bout de la rangée de minis-steps, disposer un grand matelas (<i>fosse de saut en hauteur</i>).■ Diviser le groupe en deux. <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>	
	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		<p>DÉROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">■ Deux par deux (<i>un participant par trajet à la fois</i>), les participants traversent les steps pour terminer en même temps avec un saut sur le matelas.■ Une fois que tout le groupe a participé une fois, on peut recommencer en changeant la façon de traverser les bosses. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none">■ Saut à un pied■ Saut sur la portion horizontale du step■ Double saut <p>Si vous disposez d'une trampoline ou d'un tremplin, placez l'appareil devant le matelas afin de permettre une plus grande variété de sauts aux participants.</p>	
	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			<p>NOTES</p>	
Autre matériel	- Tremplin - Trampoline - Fosse de réception			

ACTIVITÉ L'ÉRUPTION VOLCANIQUE *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	- Balles - Cube	

Objectif:

Sauver les provisions de la lave en fusion et en ramener la plus grande quantité possible à sa base.

Mise en place:

- À une extrémité de la pièce ou du gymnase, placer le cube avec une quantité de balles et ballons à l'intérieur. (*Plus il y a de balles, plus le jeu dure longtemps*).
- Diviser le groupe en deux équipes.
- Placer deux minis-steps devant chaque groupe.

Nombre de joueurs:

Illimité

DÉROULEMENT

- Deux par deux, les participants de chaque équipe doivent traverser le gymnase, prendre une provision et la rapporter à sa base.
- Pour traverser le gymnase, les deux participants ont besoin de deux minis-steps. En déplaçant le step, ils doivent paver leur chemin à mesure qu'ils avancent. Les pieds ne doivent jamais toucher le sol.
- Une fois qu'ils sont revenus à la base avec une provision, ils cèdent la place aux deux participants suivants de leur équipe.

Règlements:

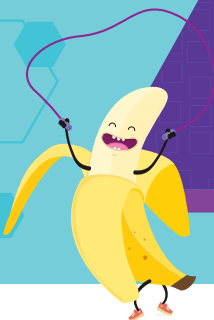
- Si un participant perd pied et touche le sol, les deux participants doivent revenir à la base et céder leur place aux participants suivants. S'ils rapportaient une provision, ils doivent la retourner dans le cube.
- Les participants ne doivent rapporter qu'une provision à la fois.
- Si une balle ou un ballon est échappé, la lave en fusion aura vite fait de le brûler. Par contre, les participants doivent revenir à leur base sains et saufs! Ils doivent revenir sur leurs pas en continuant de se déplacer sur les minis-steps.

Variantes:

Attribuer un nombre de points différents aux balles et aux ballons. Exemple: une balle vaut 2 points et un ballon vaut 5 points. Les participants ont le droit d'apporter au maximum trois balles à la fois ou deux ballons à la fois. En tout temps, les balles et ballons doivent être transportés par des mains (*ils ne sont jamais déposés sur le mini-step*). Il pourrait être tentant de ramener 2 ballons à la fois, mais ardu de ne pas les échapper, lorsque vient le moment de déplacer le mini-step pour avancer. Ils devront alors faire des choix stratégiques.

Spikeball





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		

Objectif :

Réussir à lancer le plus grand nombre de balles dans le cube en les faisant rebondir sur la trampoline du Spikeball.

Mise en place :

- Disposer le cube au centre de l'espace.
- De chaque côté, installer une trampoline de Spikeball.
- Placer une dizaine de balles sur chacune des trampolines.
- Diviser le groupe en deux.
- Un arbitre doit se charger de compter les points.

Nombre de joueurs :

Illimité

DÉROULEMENT

- À tour de rôle, chaque participant doit lancer une balle dans le cube en lui faisant faire un rebond sur la trampoline.
- Lorsqu'un participant rate la cible et que le ballon traverse dans la zone adverse, il devient la propriété de l'équipe adverse. L'équipe peut alors tenter de compter plus de points que les 10 balles qui lui étaient initialement allouées.

L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points au moment où toutes les balles sont dans le cube.

NOTES



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 le plus grand nombre d'échanges possible sans que le coco ne tombe au sol.</p> <p>Mise en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tous les joueurs se placent autour du Spikeball. Au début du jeu, il n'y a qu'une seule balle. À mesure que le jeu progresse, l'intervenant peut ajouter une balle, pour augmenter le niveau de difficulté. <p>Nombre de joueurs : 4 ou 5</p>		
<p>Le participant doit lancer la balle à un camarade en lui faisant faire un rebond sur la trampoline du Spikeball. Le joueur peut annoncer le nom du camarade à qui il lance la balle.</p> <p>Plus le jeu avance, plus le rythme des échanges doit être soutenu.</p> <p>Chaque lancer effectué avec succès représente un point. La partie se termine quand la balle touche le sol. Les participants peuvent ensuite recommencer et tenter de battre le score précédent.</p>		
NOTES		

ACTIVITÉ TIRS DE BARRAGE

Spikeball



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		

Objectif:
Faire le plus grand nombre de buts.

Mise en place:

- Un joueur est gardien de but. Les autres sont attaquants.
- Le gardien doit se positionner derrière le Spikeball.

Nombre de joueurs:
+/- dix joueurs par Spikeball.

DÉROULEMENT

- Le gardien fait le service sur la trampoline.
- L'attaquant renvoie la balle sur la trampoline.
- Si le gardien réussit à attraper la balle après la frappe de l'attaquant, il reste le gardien.
- Si le gardien ne réussit pas à attraper la balle, l'attaquant marque un but et devient le gardien.

1^{er} et 2^e cycle:
Lancer la balle plutôt que de la frapper

NOTES

ACTIVITÉ SPIKEBALL LE SPORT *Spikeball*



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		

Objectif:

Faire le plus grand nombre de buts.

Mise en place:

- Les quatre joueurs forment deux équipes de deux.
- Les quatre joueurs se positionnent à égale distance autour du Spikeball.

Nombre de joueurs:

4 joueurs

DÉROULEMENT

- Les deux joueurs de l'équipe A sont en équipe contre les deux joueurs de l'équipe B. L'équipe A commence à l'attaque.
- Le joueur n° 1 frappe la balle sur le filet pour faire le service. Il vise le joueur n° 3.
- Le joueur n° 3 et le joueur n° 4 se font des passes sans que le ballon ne touche au sol.
- Le joueur n° 3 et le joueur n° 4 ont le droit de toucher un maximum de 3 fois au ballon avant de le renvoyer sur la trampoline.

Si les joueurs de l'équipe B **réussissent** à retourner le ballon sur la trampoline, le jeu se poursuit et c'est aux joueurs de l'équipe B de jouer à l'attaque.

Si les joueurs de l'équipe B **ne réussissent pas** à retourner le ballon, l'équipe A marque un point.

Règlements:

- Frapper le ballon avec une main maximum.
- Il est défendu de toucher le ballon deux fois de suite.
- Maximum de trois touches de ballons par équipe.
- Il est défendu d'empêcher l'équipe adverse de frapper le ballon.
- Lorsque le ballon touche le cadre, on recommence.
- Si le ballon fait deux bonds sur la trampoline, le point va à l'autre équipe.
- Si le service est trop haut et dépasse le joueur qui recevait le ballon, on reprend le service.
- Après deux mauvais services, le ballon va à l'autre équipe et un point est marqué par l'équipe qui recevait le ballon.

Variantes:

1^{er} cycle: lancer et attraper la balle plutôt que de la frapper, utiliser un ballon plus léger qui flotte plus.

Sangle d'équilibre



ACTIVITÉ JUNGLE EN FOLIE

Sangle
d'équilibre



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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
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		
NOTES		

Objectif :

Traverser la jungle plus rapidement que l'équipe adverse

Mise en place :

- Diviser le groupe en deux équipe.
- Placer les deux sangles d'équilibre de façon parallèle, au maximum à soixante centimètres du sol.
- Placer des matelas de sol sous les sangles d'équilibre.

Nombre de joueurs :

Illimité

- Tous les participants doivent avoir complété le tour avant qu'un d'entre eux puisse passer au suivant.
- Un élève par équipe à la fois traverse la jungle.
- Au premier tour, demander à l'élève de ramper comme un serpent sous les plantes piquantes et vénéneuses (*la sangle d'équilibre*) sans y toucher.
- Au deuxième tour, le participant doit sauter ou passer par-dessus les lianes (*la sangle d'équilibre*).
- Au troisième tour, il doit rapidement s'asseoir sur le pont (*la sangle d'équilibre*) sans toucher au sol, puisque les piranhas envahissent la rivière. Ce tour requiert la collaboration de tous, étant donné qu'ils sont plusieurs à s'asseoir en même temps sur le pont. Un participant qui tremble pourrait faire tomber tout le monde dans la rivière aux piranhas!

ACTIVITÉ LA TRAVERSÉE DES SINGES

Sangle
d'équilibre



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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
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		
NOTES		

Objectif :

Être la première équipe à faire traverser tous ses singes.

Mise en place :

- La sangle d'équilibre doit être accrochée à chaque extrémité et il faut un adulte par slackline pour assurer la sécurité. Si l'on est à l'intérieur, on ajoute des tapis mousse sous les sangles d'équilibre afin de maximiser la sécurité.
- Diviser le groupe en deux équipes.

Note : Prévoir plus d'aide pour les petits.

Nombre de joueurs :

Illimité

- Au signal, l'élève traverse la sangle en petit singe d'un bout à l'autre, c'est-à-dire qu'il se laisse pendre sous la sangle en agrippant ses pieds et ses mains sur à la sangle.

- Lorsque l'élève arrive de l'autre côté, le suivant peut partir.

- Le but du jeu est de faire traverser son équipe le plus vite possible, sans tomber et en glissant ses mains et ses pieds vers l'avant en ne lâchant jamais la sangle.

- Si un participant tombe ou glisse, il retourne faire la file derrière les singes qui attendent leur tour pour traverser la liane.

ACTIVITÉ LA RIVIÈRE AUX CROCODILES

Sangle
d'équilibre



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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
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		
NOTES		

Objectif :

Être l'équipe qui maintient le plus de participants en équilibre sur la sangle en un temps donné.

Mise en place :

- La sangle d'équilibre doit être accrochée à chaque extrémité et il faut un adulte par slackline pour assurer la sécurité. Si l'on est à l'intérieur, on ajoute des tapis mousse sous les sangles d'équilibre afin de maximiser la sécurité.
- Diviser le groupe en deux équipes.

Note : Prévoir plus d'aide pour les petits.

Nombre de joueurs :

Illimité

- Les élèves doivent se placer en position assise sur la sangle d'équilibre, que l'on appellera le tronc d'arbre.

- Au signal, les élèves doivent se tenir en équilibre, en position assise sans toucher au sol, sinon ils se feront manger les pieds par les crocodiles de la rivière.

- Si un élève perd son équilibre et touche le sol, il est éliminé et doit aider les autres membres de son équipe à garder leur équilibre.

- L'équipe gagnante est celle qui a le plus de joueurs encore en place sur la sangle d'équilibre au moment où l'enseignant mentionne la fin du jeu.

- D'un tour à l'autre, l'enseignant peut augmenter le temps pendant lequel les participants doivent rester en équilibre, ce qui augmente ainsi le niveau de difficulté.

ACTIVITÉ RELAIS DES FUNAMBULES

Sangle
d'équilibre



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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
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		
NOTES		

Objectif :

Être la première équipe à faire traverser tous les funambules.

Mise en place :

- La sangle d'équilibre doit être accrochée à chaque extrémité et il faut un adulte par sangle pour assurer la sécurité. Si l'on est à l'intérieur, on ajoute des tapis mousse sous les sangles d'équilibre afin de maximiser la sécurité.
- Diviser le groupe en deux équipes.

Nombre de joueurs :

Illimité

- Former 2 équipes avec le nombre d'élèves présents, qui se placent derrière leur sangle respective.
- Au signal, un élève à la fois doit traverser la sangle d'équilibre debout avec l'aide de deux camarades. *(Les 2 amis sont de chaque côté et lui tiennent la main. au besoin.)*
- Une fois traversé, le participant reste de l'autre côté et le prochain peut partir.
- Si l'élève tombe ou touche au sol, il doit recommencer au début.
- La première équipe qui a traversé tous ses funambules gagne!

Variante :

Il est possible de faire un aller-retour plutôt que simplement un aller. Il est aussi possible de se faire aider par un seul ami ou aucun, si les participants sont suffisamment habiles.

ACTIVITÉ COMBAT DES CHEFS

Sangle
d'équilibre



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	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
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		

Objectif :

Attraper le foulard fixé au centre de la sangle d'équilibre.

Mise en place :

- La sangle d'équilibre doit être accrochée à chaque extrémité et il faut un adulte par sangle pour assurer la sécurité. Si l'on est à l'intérieur, on ajoute des tapis mousses sous la sangle afin de maximiser la sécurité.
- Prévoir plusieurs foulards tubulaires "Buff". (*minimum 4*)

Nombre de joueurs :

Deux équipes de trois élèves par sangle d'équilibre à la fois.

- Le foulard Buff est attaché au milieu de la sangle.

- Les équipes de trois sont placées à chaque extrémité de la sangle d'équilibre. Un élève se tient debout en équilibre sur la sangle et deux élèves sont au sol pour lui tenir les mains.

- Au signal, les élèves avancent vers le milieu de la sangle d'équilibre afin de récupérer le foulard tubulaire et le rapporter de son côté avant l'autre équipe.

- L'équipe qui rapporte son foulard en premier gagne.

- On peut ensuite recommencer le jeu en changeant l'élève sur la sangle.

Variante #1 :

Faire plusieurs équipes de trois personnes. Placer plusieurs foulards tubulaires au centre de la sangle. (*Six foulards, par exemple.*) Les équipes vont chercher un foulard à tour de rôle au centre et le rapportent jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. L'équipe gagnante est celle qui aura rapporté le plus de foulards.

Variante #2 :

Chaque élève accroche un foulard sur le côté de son pantalon. L'objectif devient de voler le foulard de son adversaire. Pour cette variante, il faut éviter de nouer le foulard à une ganse, un geste trop vigoureux pourrait briser le pantalon du participant.

La classe de Madame Julie





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	
	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	
Pédagogique		
DÉROULEMENT		
<ul style="list-style-type: none"> ■ But de l'activité: se déplacer dans la classe en faisant des mimes en fonction des rimes. Par exemple, quand le mot que prononce l'enseignant se termine en « on », les élèves miment un poisson. ■ Projeter au tableau interactif une fiche référence. Exemple: « i » avec photo de souris, « an » avec photo éléphant, « ou » avec photo de hibou, « on » avec photo de poisson, etc. Ensuite, créer une série de cartes affichant les mots que l'enseignant doit dire en mettant l'accent sur le son à repérer. ■ Pour augmenter le niveau de difficulté, l'enseignant peut montrer aux élèves la carte sur laquelle ils devront lire le mot, sans le prononcer. S'ils lisent le mot « maison », par exemple, ils devront repérer le son « on » et imiter le poisson. Et pour augmenter la difficulté encore plus, utiliser des sons à repérer encore plus complexes, tels « eur », « ouille », etc. 		
RETOUR		
Autre matériel	Tableau interactif	Afin d'assurer une bonne compréhension de la notion par les élèves, il serait intéressant de demander aux élèves de trouver des mots qui riment de manière autonome. Ainsi, ils travaillent leurs connaissances antérieures, il s'agit d'un bon exercice de consolidation à l'activité.



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel	- Craie	À la fin de l'activité, l'enseignant pourrait utiliser la caméra Ziggi du TNI pour montrer aux élèves comment chacun des symboles (<i>lettre ou chiffre</i>) devrait être tracé. Également, il existe plusieurs vidéos sur internet qui expliquent comment tracer, cela pourrait être une alternative intéressante.
	- Cônes	

ACTIVITÉ COOP-O-SI-MOTS

Fiche complémentaire au visionnement des capsules de :

La classe de Madame Julie



Niveau	Préscolaire		AMORCE Objectif : Que les élèves connaissent l'orthographe d'environ 500 mots (<i>exigence du MÉES</i>). Pour ce faire, ils doivent connaître les graphèmes les plus courants pour représenter un phonème, puisque c'est à l'aide des phonèmes (<i>syllabes</i>), qu'ils reconstruiront les mots à l'étude. Mise en place : Le déclencheur proposé est la lecture d'un album ayant pour thème les mots de la semaine à l'étude. L'album <i>Rocket veut lire</i> de Tad Hills est un excellent exemple d'œuvre permettant de travailler l'identification des mots. Le but de cette activité est d'activer les connaissances antérieures des élèves, afin qu'il soit plus facile pour eux de reconnaître et de reconstruire les mots. Nombre de joueurs : Illimité
	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		
	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		
Pédagogique			DÉROULEMENT <ul style="list-style-type: none">■ L'enseignant imprime ses mots de vocabulaire de la semaine en grand format et les coupe en deux (<i>ou en trois pour un niveau de difficulté plus grand</i>) sans séparer les syllabes.■ Il distribue les morceaux à ses élèves de façon à ce que chaque enfant reçoive une partie d'un mot.■ Au signal de l'enseignant, les élèves doivent retrouver l'ami qui possède l'autre partie de leur mot.■ Une fois le mot reconstitué, les élèves vont l'accrocher à un endroit de la classe avec de la gommette ou des aimants.■ On peut augmenter le niveau de difficulté en spécifiant des endroits différents pour l'affichage, par exemple selon des sons contenus dans le mot ou selon l'ordre alphabétique, etc.■ Pour faire augmenter le rythme cardiaque des enfants, utiliser un chronomètre pour donner un délai maximal ou rebrasser plusieurs fois les parties de mot.
Autre matériel	- Liste de mots du MÉES - Aimants - Chronomètre		RETOUR À la fin de l'activité, la correction des mots formés se fera en grand groupe. Cela permettra une rétroaction immédiate avec tous les élèves. Il serait aussi pertinent de demander l'opinion des élèves sur l'activité, afin de la modifier au besoin.



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel	Espace suffisamment grand	
DÉROULEMENT		
<p>Objectif : La reconnaissance des sons ou la conscience phonologique.</p> <p>Mise en place : Afin de s'assurer que les élèves maîtrisent bien la notion de syllabe (<i>un préalable à l'activité</i>), l'enseignant pourrait faire quelques exercices avec les élèves. Par exemple, leur demander de taper des mains pour chacune des syllabes de leur prénom.</p> <p>Préalablement au jeu, l'enseignant désigne trois emplacements dans sa classe (<i>début-milieu-fin</i>) qui font référence à la position du son à repérer dans le mot. Les emplacements doivent être déterminés selon le sens de l'écriture, donc le début à la gauche des élèves.</p> <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ L'enseignant détermine un son à identifier et l'annonce aux élèves. Exemple : son « A ». ■ L'enseignant prononce un mot et les élèves doivent aller se placer à l'endroit correspondant au son demandé par l'enseignant. Exemple avec le mot cho-co-lat : les enfants devraient se diriger vers l'emplacement qui représente la fin du mot. 		
RETOUR		
<p>Dans le but d'assurer une progression des apprentissages des élèves, l'enseignant pourrait demander aux élèves de classer les mots utilisés lors de l'activité selon les sons apparentés à l'intérieur de ces mots (<i>identification</i>).</p>		



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	
	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	
Pédagogique		
RETOUR		
Autre matériel	Accès à un tableau	Après l'activité, il serait intéressant de faire un retour théorique sur la matière abordée. Pour se faire, un atelier interactif sur l'application SMART Notebook du tableau interactif serait l'idéal.

Objectif :

Il diffère selon l'intention pédagogique de l'enseignant. Par exemple, si l'enseignant décide de travailler la multiplication, l'objectif visé sera que l'élève comprenne le sens des opérations sur les nombres.

Mise en place :

La meilleure manière de débiter l'activité est de construire une légende de différents mouvements avec la classe. Ainsi, les élèves se sentiront plus impliqués dans le processus, ils comprendront bien la consigne et seront donc plus motivés à participer.

Nombre de joueurs :

Illimité

DÉROULEMENT

- Écrire la légende au tableau : faire correspondre un mouvement à différents chiffres, ou lettres, selon l'objectif souhaité.
- Préparer une liste de problèmes à annoncer aux élèves.
Ex. : Problème à annoncer aux élèves: $6 \times 6 = ?$ (36)
- Petit bonhomme - Position push up - Sur la chaise en petit bonhomme - Sur la chaise debout - Sauter sur place - Se tenir sur une jambe - Tourner - Burpee - Jumping jack - Étirer les bras sur le côté (*dab*)
- Donc, les élèves doivent faire le mouvement correspondant au chiffre 3 (*sur la chaise en petit bonhomme*) et le mouvement correspondant au chiffre 6 (*se tenir sur une jambe*).
- L'activité pourrait aussi être adaptée pour la grammaire, par exemple. **Ex. :** Les livres que j'ai empruntés sont très ludiques. Quelle sera la terminaison du mot « empruntés » ?
é - Petit bonhomme
és - Position push up
ées - Sur la chaise en petit bonhomme
ai - Sur la chaise debout
ez - Sauter sur place
er - Se tenir sur une jambe



ACTIVITÉ COURSE AUX CONNAISSANCES



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	
	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		
<p>Objectif : Il diffère selon l'intention de l'enseignant. Voici quelques exemples d'objectifs: la connaissance du vocabulaire dans le but d'une utilisation conforme à l'usage, la connaissance du sens des opérations, la connaissance et la comparaison des figures géométriques.</p> <p>Mise en place : L'amorce devra être choisie en fonction de l'intention visée. Par exemple, si l'intention est la découverte des classes de mots à l'étude, le déclencheur proposé est la lecture d'un album ayant pour thème les mots de la semaine à l'étude. Les livres de Yayaho le chat par Geneviève Lemieux sont parfaits pour la découverte des mots chez les petits.</p> <p>Préalablement au jeu, diviser le groupe en équipes de deux.</p> <p>Nombre de joueurs : Illimité</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuer une enveloppe avec plusieurs mots à chaque dyade d'élèves. ■ Dans différents coins dans la classe, placer des paniers correspondant aux réponses attendues. Exemple : verbe, adverbe, nom, déterminant ■ Les élèves doivent aller porter les mots dans les bons paniers le plus rapidement possible. ■ On augmente le défi en ajoutant une contrainte. Exemple : attacher les pieds ensemble, attacher les mains dans le dos, sauter sur un pied, etc. 		
RETOUR		
<p>Évidemment, le retour doit se faire en fonction de la matière abordée. Si ce sont les classes de mots qui sont à l'étude, il serait intéressant de faire une correction en grand groupe des erreurs communes, en expliquant les facteurs qui causent ces difficultés.</p>		
<p>Autre matériel</p> <p>Choisir selon l'intention visée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paniers - Liste de mots du MÉES - Cartons de nombres - Cartons de figures géométriques 		



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	
	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	
Pédagogique		
Autre matériel	Choisir selon l'intention visée - Corde à sauter - Élastique - Ballon de basket-ball ou de soccer	

AMORCE	
Objectif : Que les élèves, peu importe leur niveau, soient en mesure d'épeler les mots de vocabulaire : <i>500 mots pour le premier cycle, 1500 mots pour le deuxième cycle, 3000 mots pour le troisième cycle. (Selon les exigences du PFÉQ).</i> Ainsi, ils seront en mesure d'utiliser l'orthographe conformément aux mesures d'usage.	
Mise en place : Le déclencheur proposé est la lecture d'un album ayant pour thème les mots de la semaine à l'étude. Le livre <i>La bataille de l'alphabet</i> par Egal Errera est un bel album pour la découverte des mots chez les petits. Le but de cette activité est d'activer les connaissances antérieures des élèves, afin qu'il soit plus facile pour eux de reconnaître et de reconstruire les mots.	
Nombre de joueurs : Illimité	
DÉROULEMENT	
Plusieurs variantes possibles selon l'espace et le matériel disponible <ul style="list-style-type: none">■ 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.■ 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.	
RETOUR	
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.	

Jeu Ultime Force 4



ACTIVITÉ JEU ULTIME FORCE 4



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	✓
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		

Objectif :

Chaque équipe doit faire le plus de tours de gymnase possible.

Mise en place :

- Organiser le gymnase en disposant autour de celui-ci

huit stations d'épreuves

- Une **station centrale** est aussi mise en place, elle peut être délimitée par la tente
- Diviser le groupe en quatre équipes
- Prévoir des dossards de quatre couleurs différentes, un pour chaque élève
- Prévoir huit foulards, ils feront office de témoins.

Nombre de joueurs :

Illimité

DÉROULEMENT

- Il y a huit élèves sur le parcours à la fois, donc deux par équipe. Pendant ce temps, les autres élèves sont rassemblés à la station centrale, et font tourner le dé à pochettes dans lequel se trouvent les exercices "jeu ultime Force 4".
- Les équipes de deux de chacune des équipes débutent le parcours à un des coins du gymnase. Une fois revenue au point de départ, l'équipe doit retourner au centre du gymnase et donner le témoin (*le foulard*) à deux autres membres de son équipe.

STATIONS PROPOSÉES :

Mini-step : deux minis-steps sont disposés parallèlement, avec suffisamment d'espace pour qu'un jeune puisse se tenir entre les deux. L'élève doit sauter sur les deux mini-steps en même temps, vingt fois.

Vérité ou conséquence : disposer à cette station le dé géant à pochettes et une corde à sauter. Dans le dé géant se trouvent les questions "Savais-tu que". La bonne réponse est sur une feuille, dissimulée derrière la première. Si la réponse donnée par l'élève est mauvaise, il doit faire l'exercice indiqué sur la feuille-réponse.

Échelle souple + ballon sauteur : disposer une échelle au sol, et l'élève doit la traverser une fois en ligne droite, une fois en zig-zag, sur le ballon sauteur. Les deux élèves d'une même équipe réalisent l'épreuve à tour de rôle.

Ballon sauteur : sur le ballon sauteur, l'élève doit réaliser une forme de triangle, une forme de carré et une forme de cercle. Du ruban adhésif coloré ou des cônes peuvent être apposés au sol pour guider l'élève.

Spikeball : la trampoline de spikeball est placée devant le cube géant. L'élève doit réussir trois lancers consécutifs.

Ballon : face à face, deux élèves traversent le gymnase en faisant des pas chassés ou croisés. Simultanément, ils doivent se lancer le ballon.

ACTIVITÉ JEU ULTIME FORCE 4

Suite...



À IMPRIMER : LES EXERCICES "JEU ULTIME FORCE 4"		
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	✓
	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	
Pédagogique		
Autre matériel		

La grenouille :

Fait cinq sauts de grenouille sur place, en tournant sur toi-même.

Saute-mouton

Forme une équipe avec ton voisin de gauche et traversez le gymnase en saute-mouton.

La planche :

Tout le monde se place en cercle et prends la position de la planche. Pendant ce temps, la personne qui a tourné le dé fait le tour du cercle, en courant. Une fois le tour terminé, cette personne reprend sa place et son voisin doit faire un tour de cercle à son tour. L'exercice se termine quand tout le monde a fait un tour de cercle.

La chaise :

En équipe de deux, faites la chaise, dos-à-dos. Si le groupe est impair, la dernière équipe comptera trois personnes. Après un enchaînement de cinq répétitions consécutives réussies, la première équipe à terminer peut tourner le dé.

Le miroir :

L'élève qui tourne le dé est chef d'orchestre. Il décide quel est le mouvement à faire pour une minute. Une fois la minute terminée, le chef d'orchestre décide qui est la prochaine personne à tourner le dé.

La libellule :

10 rotation des deux bras, sur une jambe, les yeux fermés. Si tu perds l'équilibre avec de compléter les 10 rotations, tu recommences !

À IMPRIMER : QUESTIONS ET RÉPONS "JEU ULTIME FORCE 4"

QUEL EST LE PLUS PETIT OS DU CORPS HUMAIN ?

Réponse : l'étrier.

Mauvaise réponse : 6 sauts à la corde

À QUOI SERT LA TRANSPIRATION ?

Réponse : contrôler la température de ton corps.

Mauvaise réponse : 5 jumping jacks

VRAI OU FAUX : jouer dehors diminue les risques d'infection

Réponse : vrai

Mauvaise réponse : 8 sauts de grenouille

QUELLES SONT LES QUATRE FAMILLES DE GOÛT ?

Réponse : sucré, salé, amer, acide

Mauvaise réponse : 8 sauts à la corde

QUEL EST LE NOMBRE D'HEURES MAXIMAL À PASSER DEVANT UN ÉCRAN, CHAQUE JOUR ?

Réponse : 2

Mauvaise réponse : 12 sauts à la corde

COMBIEN D'ANNÉES PREND UNE BOUTEILLE DE PLASTIQUE AVANT DE SE DÉCOMPOSER ?

Réponse : 450 ans

Mauvaise réponse : 8 jumping jacks

Les exercices

Jeu Ultime Force 4 (*à imprimer*)





LA GRENOUILLE

Exercice
#1

LA GRENOUILLE:

Fait cinq sauts de
grenouille sur place,
en tournant sur
toi-même.



SAUTE-MOUTON

*Exercice
#2*

SAUTE-MOUTON:

Forme une équipe avec ton voisin de gauche et traversez le gymnase en saute-mouton.



LA PLANCHE:

Tout le monde se place en cercle et prends la position de la planche. Pendant ce temps, la personne qui a tourné le dé fait le tour du cercle, en courant. Une fois le tour terminé, cette personne reprend sa place et son voisin doit faire un tour de cercle à son tour. L'exercice se termine quand tout le monde a fait un tour de cercle.



LA CHAISE:

En équipe de deux, faites la chaise, dos-à-dos. Si le groupe est impair, la dernière équipe comptera trois personnes. Après un enchainement de cinq répétitions consécutives réussies, la première équipe à terminer peut tourner le dé.



LE MIROIR:

L'élève qui tourne le dé est chef d'orchestre. Il décide quel est le mouvement à faire pour une minute. Une fois la minute terminée, le chef d'orchestre décide qui est la prochaine personne à tourner le dé.



LA LIBELLULE:

10 rotation des deux bras, sur une jambe, les yeux fermés. Si tu perds l'équilibre avec de compléter les 10 rotations, tu recommences!

Questions et Réponses

Jeu Ultime Force 4 (*à imprimer*)





**QUEL EST LE
PLUS PETIT OS DU
CORPS HUMAIN ?**



BONNE RÉPONSE:
L'ÉTRIER

MAUVAISE RÉPONSE:
6 SAUTS
À LA CORDE



**À QUOI SERT LA
TRANSPIRATION?**



BONNE RÉPONSE:
CONTRÔLER LA
TEMPÉRATURE DE
TON CORPS

MAUVAISE RÉPONSE:
5 JUMPING JACKS



VRAI OU FAUX:
JOUER DEHORS
DIMINUE LES
RISQUES D'INFECTION



BONNE RÉPONSE:
VRAI

MAUVAISE RÉPONSE:
8 SAUTS
DE GRENOUILLE



**QUELLES SONT LES
QUATRE FAMILLES
DE GOÛT?**



BONNE RÉPONSE:
SUCRÉ, SALÉ,
AMER, ACIDE

MAUVAISE RÉPONSE:
8 SAUTS
À LA CORDE



**QUEL EST LE
NOMBRE D'HEURES
MAXIMAL À PASSER
DEVANT UN ÉCRAN,
CHAQUE JOUR?**



BONNE RÉPONSE:
DEUX HEURES

MAUVAISE RÉPONSE:
12 SAUTS
À LA CORDE



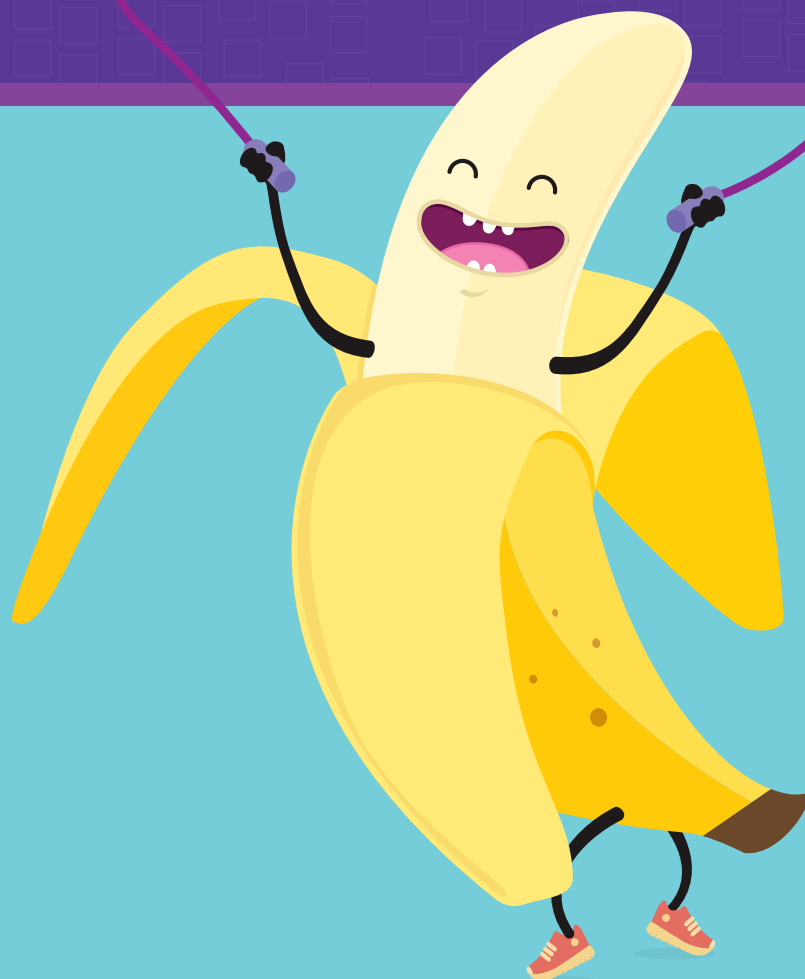
**COMBIEN D'ANNÉES
PREND UNE
BOUTEILLE DE
PLASTIQUE AVANT
DE SE DÉCOMPOSER?**



BONNE RÉPONSE:
450 ANS

MAUVAISE RÉPONSE:
8 JUMPING JACKS

Annexes



Explication du jeu



POP
la
bougeotte!

POP la bougeotte est une activité de classe qui encourage les jeunes à se lever et bouger en faisant des mouvements amusants qui stimulent plusieurs habiletés motrices tout en contribuant à l'apprentissage des chiffres et des couleurs.

MATÉRIEL INCLUS :

- 24 pastilles de couleur
- Un cube chiffres
- Un cube couleurs
- Un cube exercices

CUBE EXERCICES

LE SUPERMAN



Couché au sol, sur le ventre, lève tes deux bras et tes deux jambes en même temps, vers le ciel.

CHIEN TÊTE-EN-BAS



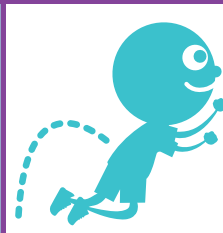
Les genoux sont directement sous les hanches et les mains sont légèrement plus avancées que les épaules. Expire et soulève les genoux du sol.

LE FLAMAND SOMNAMBULE



Sur 1 pied, saute vers l'avant, les yeux fermés.

LE KANGOUREOU



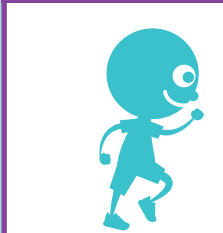
Saute vers l'avant

LE JACK FOU



Fais des jumping jacks en tournant sur toi-même.

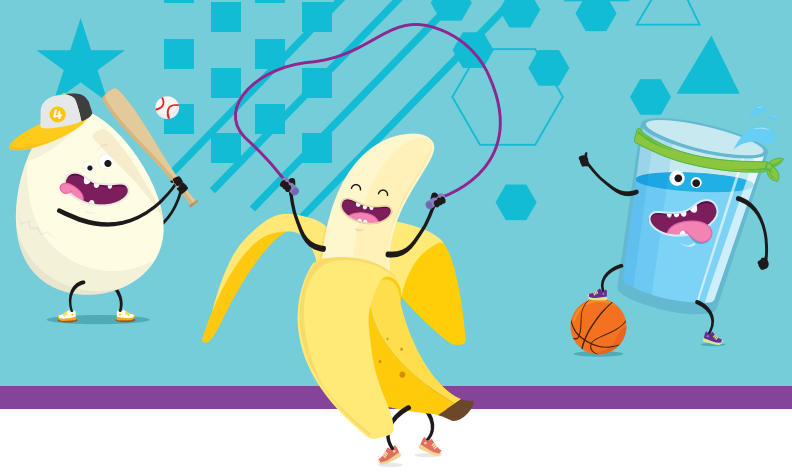
LE JOGGEUR



Cours sur place, en faisant bouger tes bras et tes jambes.

NOTE: Nous suggérons de pratiquer ces exercices avec les jeunes avant de commencer l'activité, pour vous assurer que les mouvements sont faits correctement. Prenez la liberté d'ajuster ou d'éliminer certains mouvements si besoin il y a.

Activité pour toute la classe



- Disposez les pastilles de couleur dans la pièce et demandez à chaque élève d'en choisir un et de se tenir dessus. Assurez-vous qu'au moins une pastille de couleur de chaque couleur est utilisé.
- Lancez chacun des dés et énoncez le chiffre, la couleur et le mouvement affiché sur la surface du dé. Les élèves ont à suivre les indications de chaque cube. Un exemple: si les dés affichent 15, chien tête-en bas, rose, tous ceux qui se tiennent sur un polyspot rose devront maintenir la position chien tête en-bas pour 15 secondes. Dans le cas du Jack fou, par exemple, il sera question de 15 répétitions plutôt que de 15 secondes.
- Si la figure obtenue est le logo Force 4, tous les jeunes doivent faire la figure pour le temps ou le nombre de répétitions requis.

VERSIONS ALTERNATIVES

1. N'utilisez que le dé exercices et le dé des nombres et faites jouer tout le groupe.
2. N'utilisez que le dé exercices et le dé couleur et choisissez les chiffres à votre guise.

PRATIQUEZ LES CALCULS MENTAUX !

Vous n'utiliserez que le cube couleurs et le cube chiffres pour cette activité.

- Disposez une pastille de chaque couleur et chaque jeune doit en choisir un.
- Lancez le cube couleur. Le jeune sur la pastille de la couleur correspondante doit énoncer un chiffre, de son choix.
- Lancez le cube chiffres. Le chiffre affiché doit être additionné au nombre énoncé précédemment par le jeune. Chaque jeune doit faire le calcul mentalement.
- Lancez le cube couleurs à nouveau. Le jeune sur la pastille correspondant à la couleur doit énoncer sa réponse.

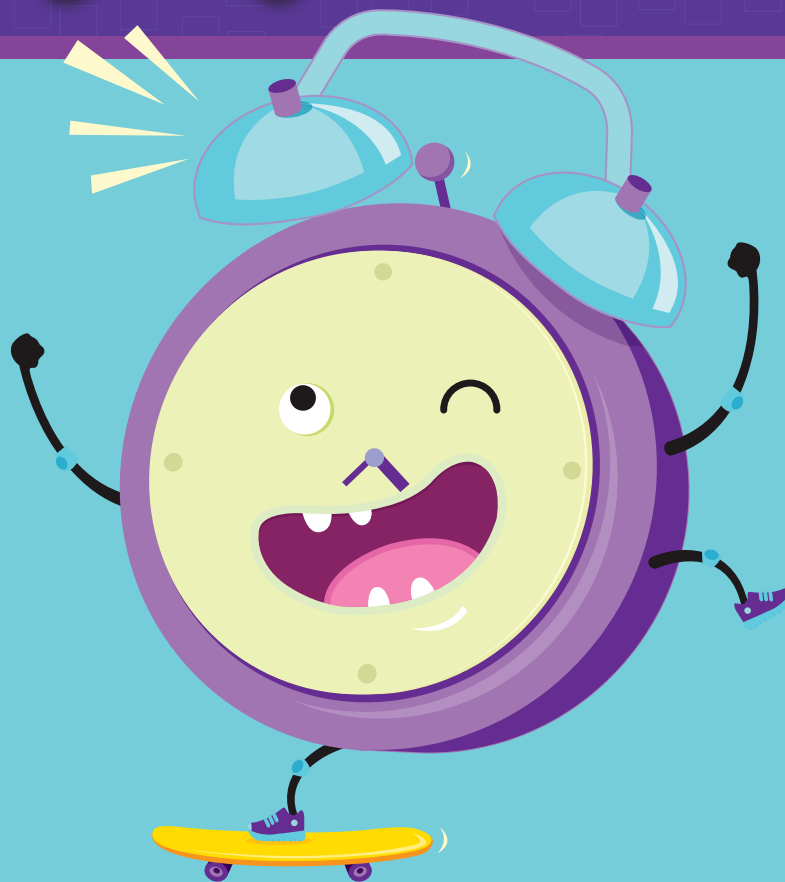
VERSIONS ALTERNATIVES

Répétez la même activité pour différentes opérations (soustraction, multiplication, division)

Activité pour un petit groupe



Postures de yoga

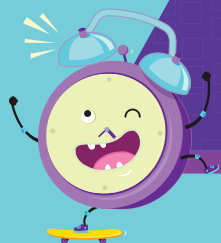




CHIEN TÊTE-EN-BAS

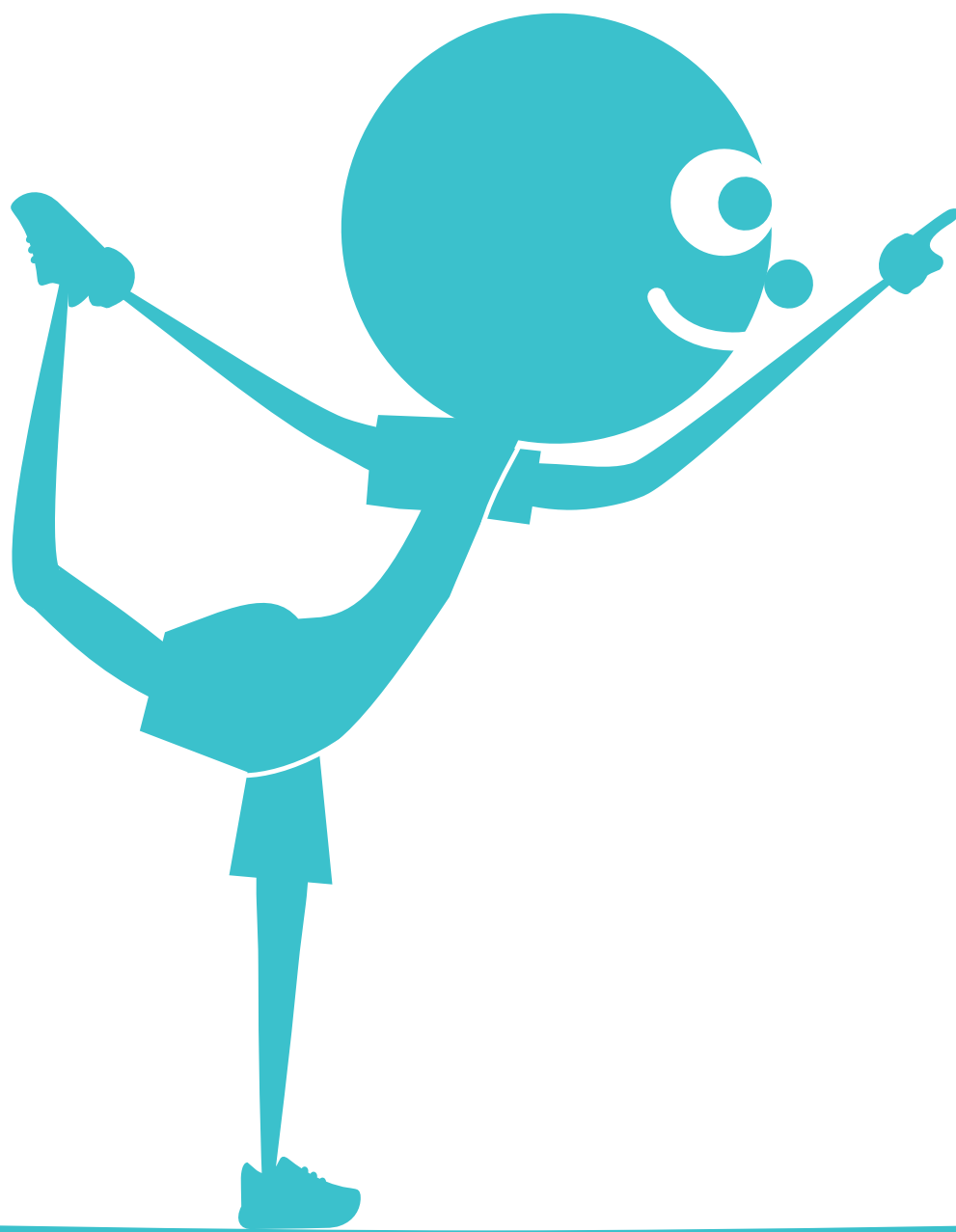
Posture de yoga





DANSEUR

*Posture
de yoga*

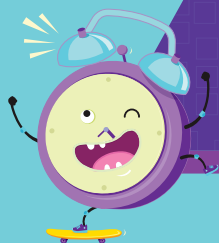




GUERRIER 1

*Posture
de yoga*

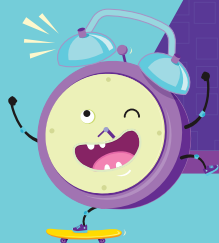




GUERIER 2

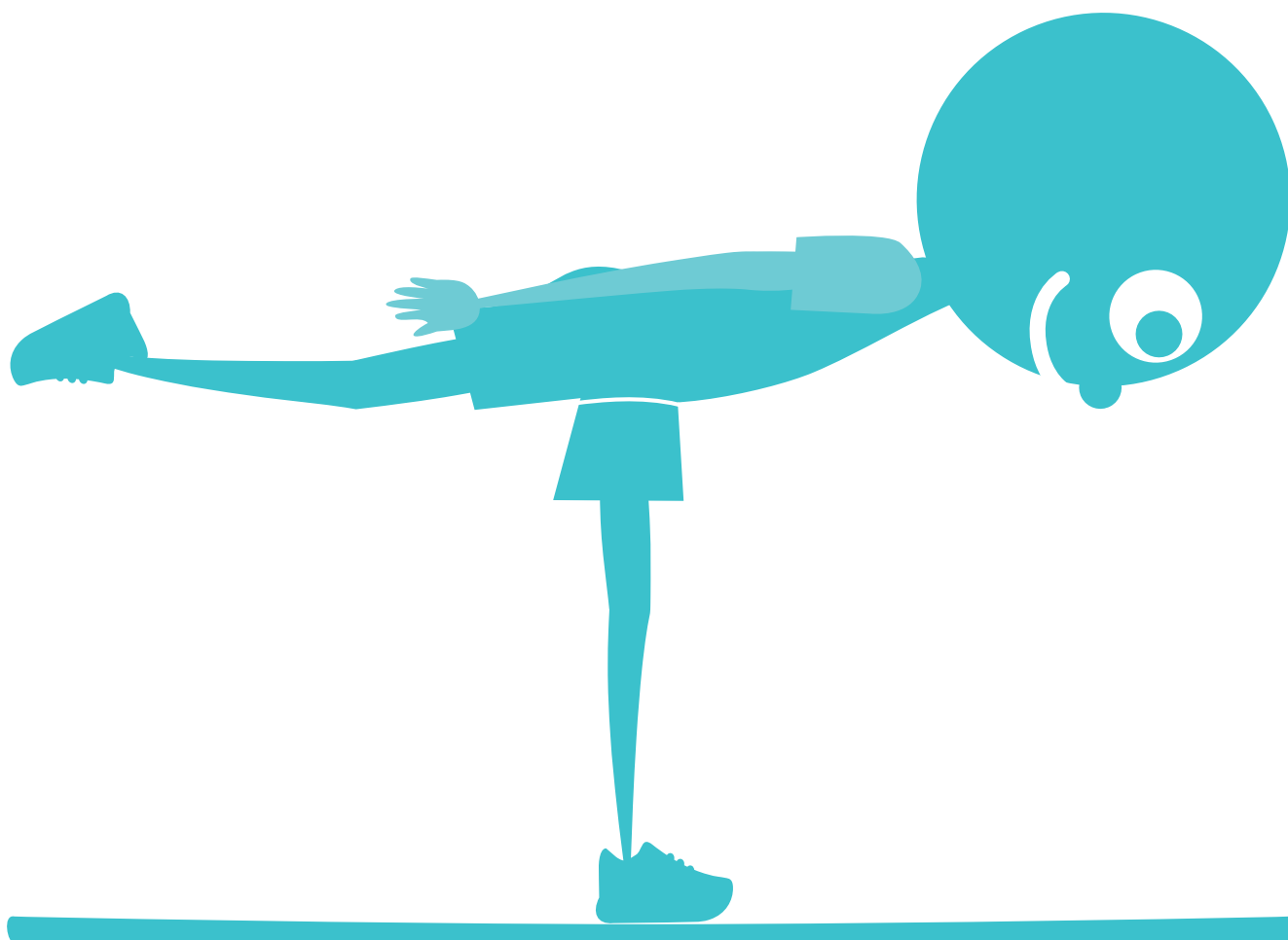
*Posture
de yoga*

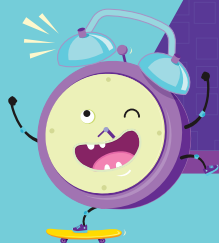




GUERIER 3

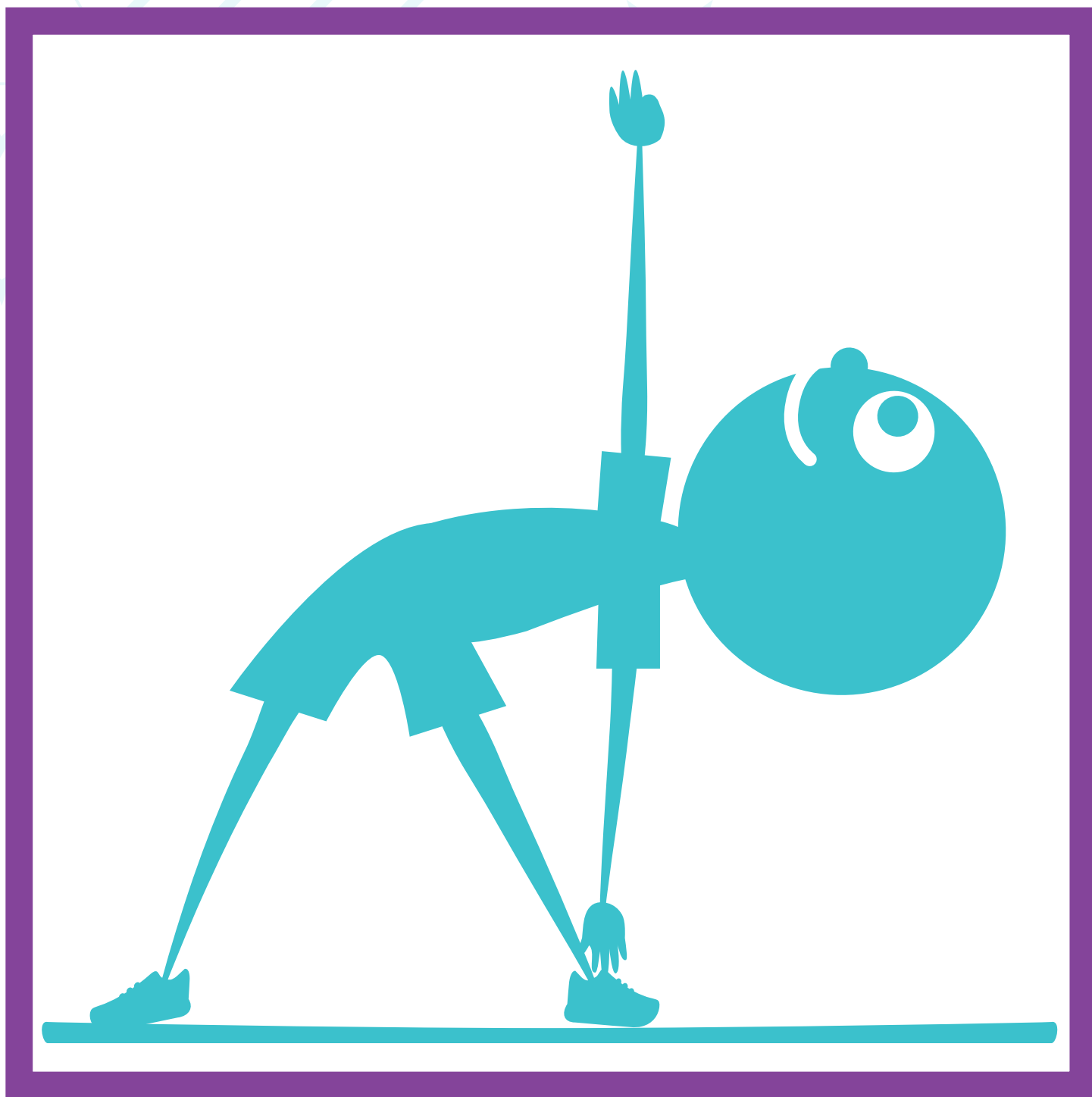
*Posture
de yoga*





TRIANGLE

*Posture
de yoga*



Mouvements Échelle souple



FORCE

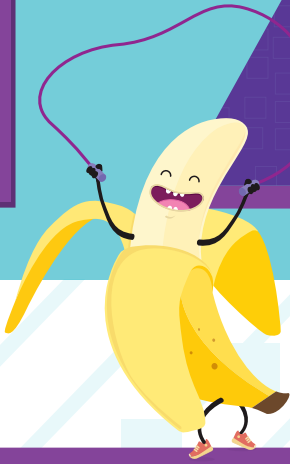


le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

Québec

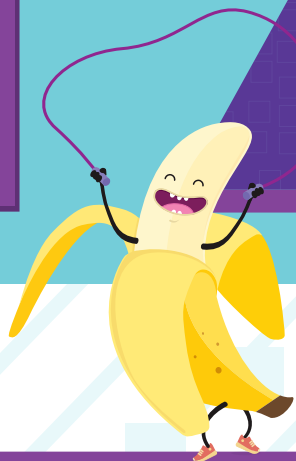
MOUVEMENT 1

Échelle
souple



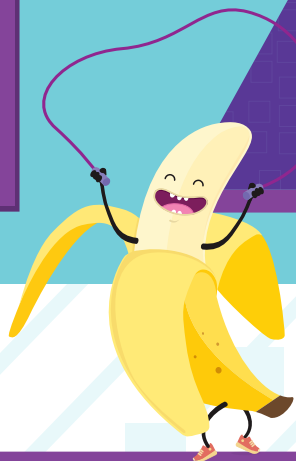
MOUVEMENT 2

Échelle
souple



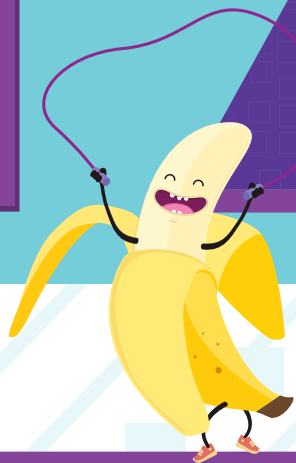
MOUVEMENT 3

Échelle
souple



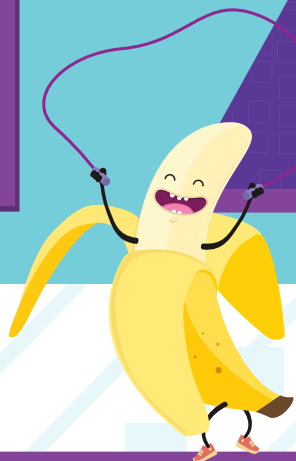
MOUVEMENT 4

Échelle
souple



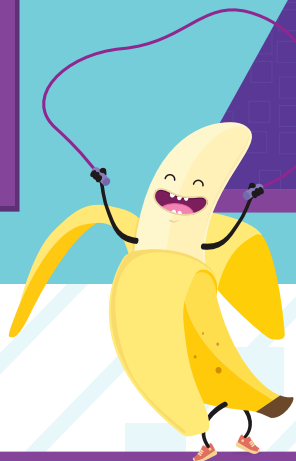
MOUVEMENT 5

Échelle
souple



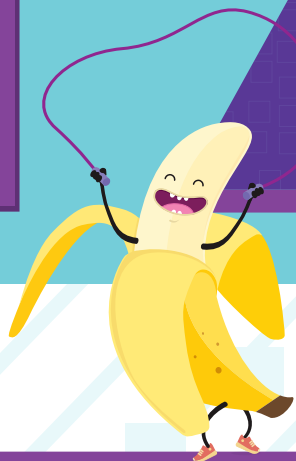
MOUVEMENT 6

Échelle
souple



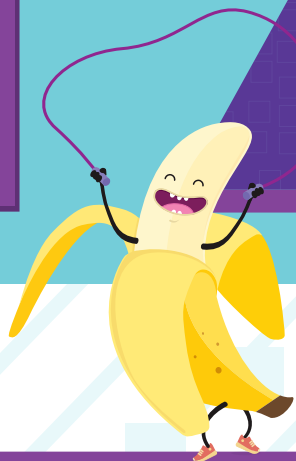
MOUVEMENT 7

Échelle
souple



MOUVEMENT 8

Échelle
souple



FORCE

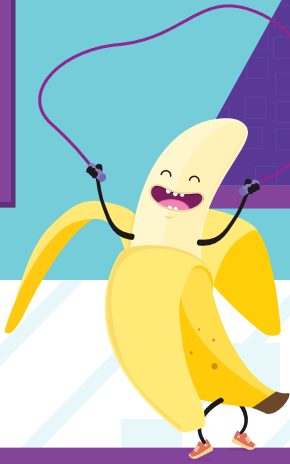


le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

Québec

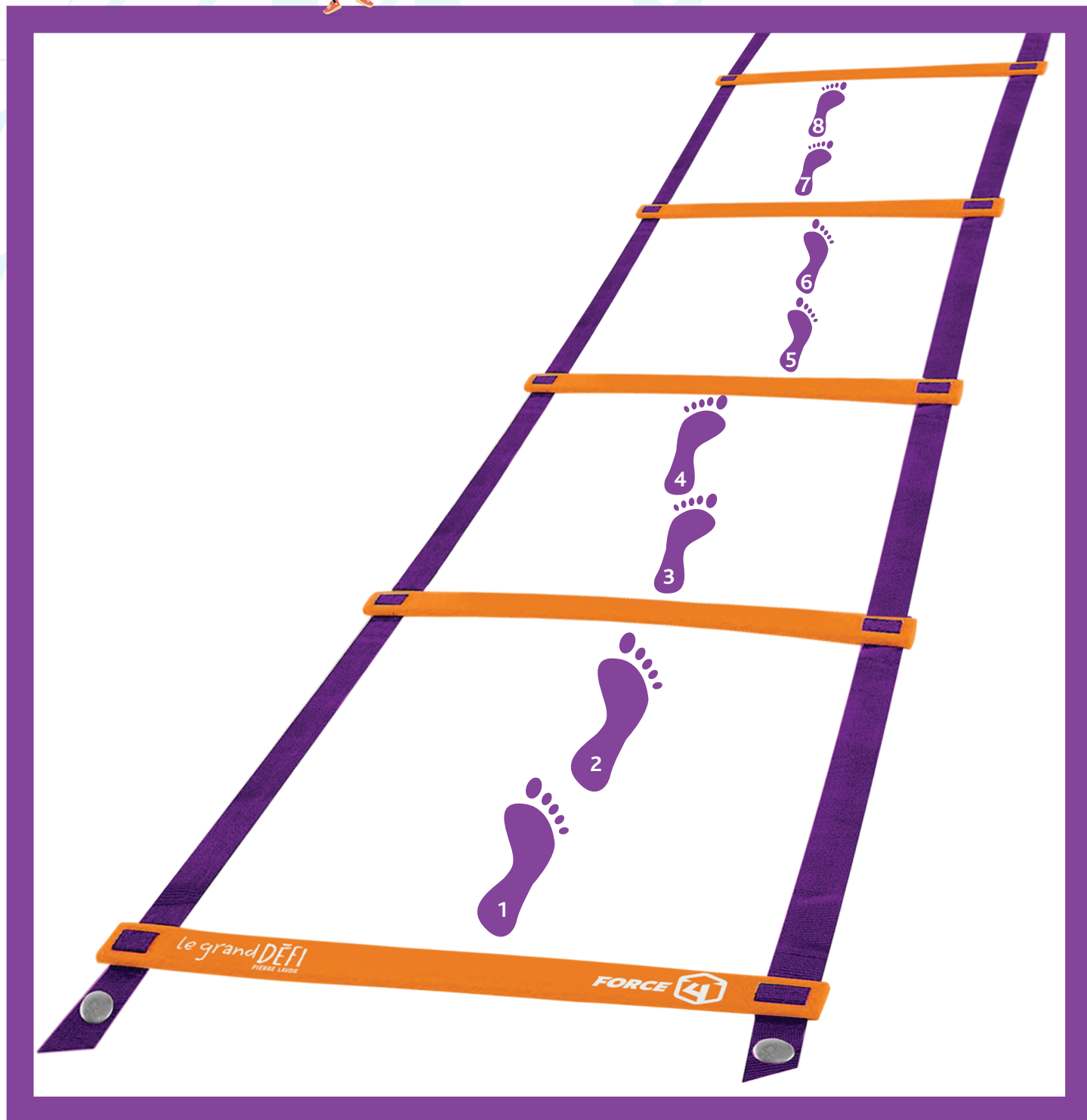
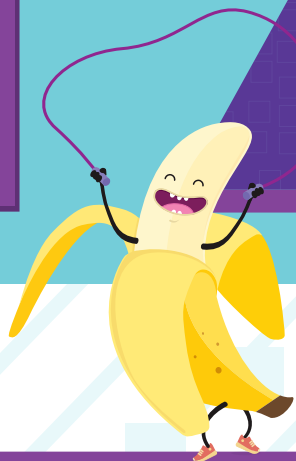
MOUVEMENT 9

Échelle
souple



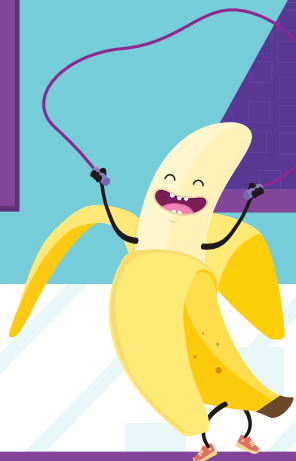
MOUVEMENT 10

Échelle
souple



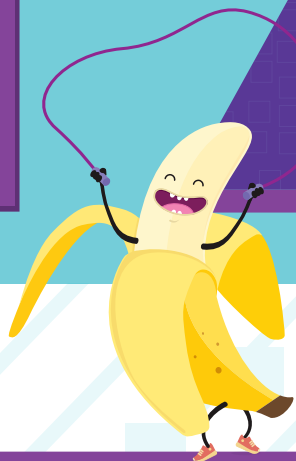
MOUVEMENT 11

Échelle
souple



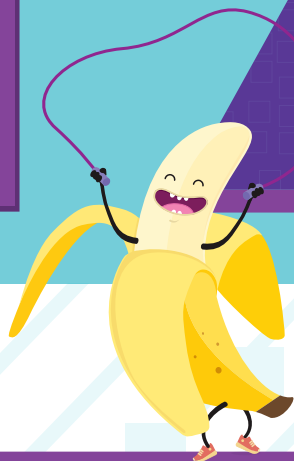
MOUVEMENT 12

Échelle
souple



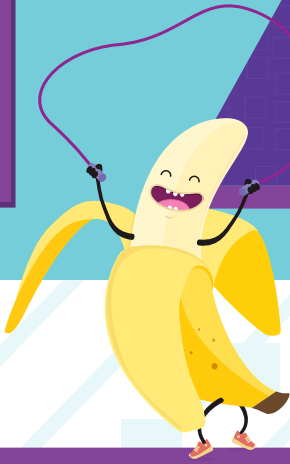
MOUVEMENT 13

Échelle
souple



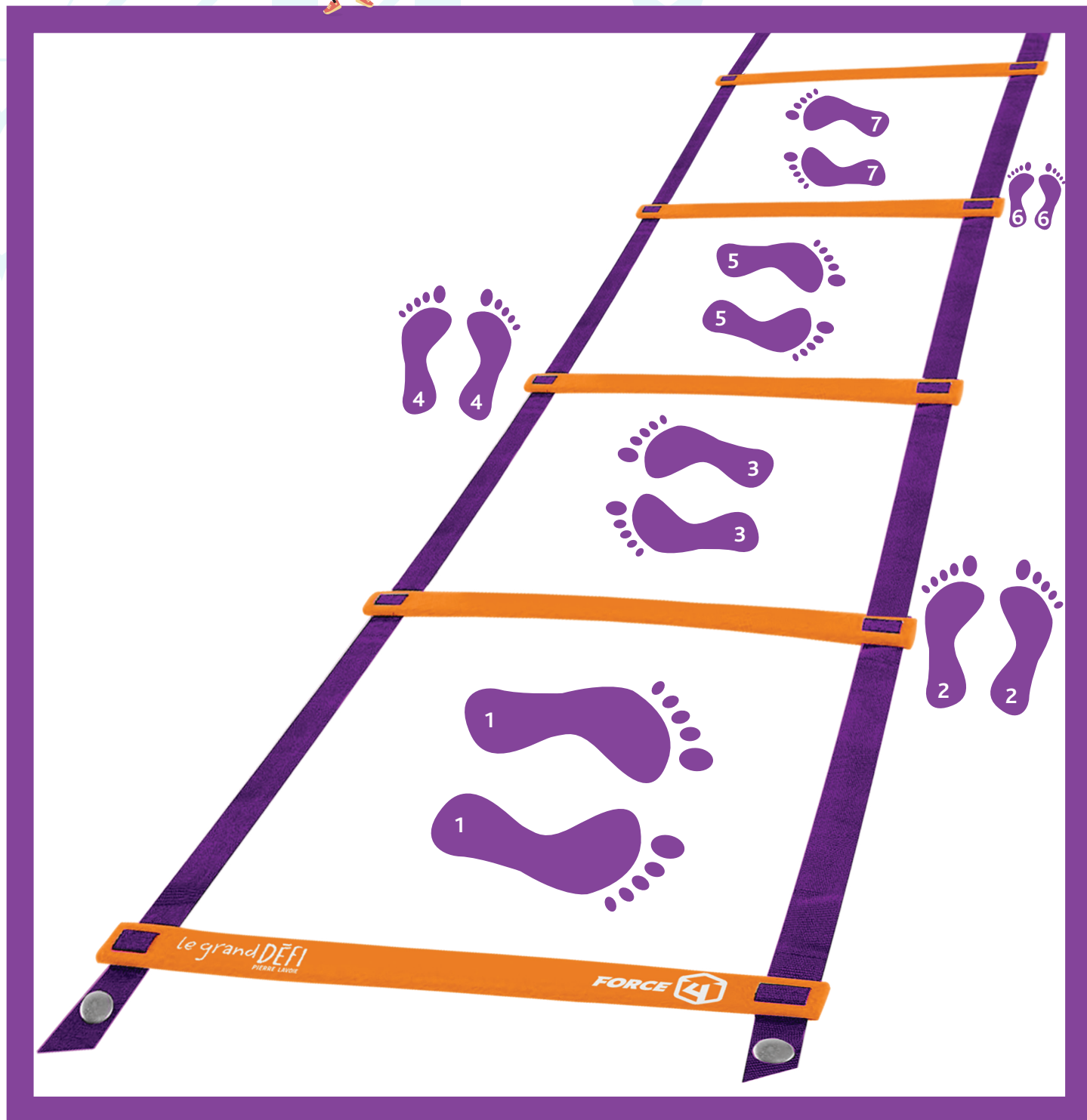
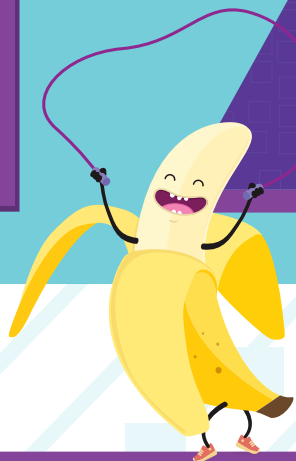
MOUVEMENT 14

Échelle
souple



MOUVEMENT 15

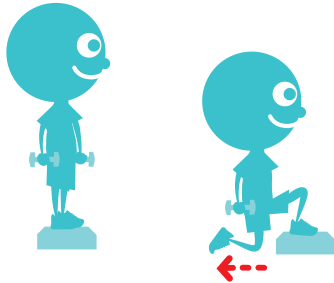
Échelle
souple



Mouvements Mini-step

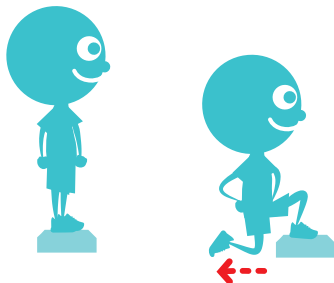


FENTE ARRIÈRE SUR MARCHÉ



- Tenez-vous debout sur une marche avec une paire de poids dans les mains.
- Gardez la poitrine sortie et les épaules reculées puis faites un grand pas directement derrière.
- Une fois en équilibre sur les 2 pieds, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
- En position basse, le genou avant devrait être au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-Scm (1-2 *pouces*) du sol.
- Pour remonter, poussez avec le pied arrière en même temps que la genou et la hanche avant vienne en extension.
- Gardez le tronc bien droit durant le mouvement.

FENTE ARRIÈRE SUR MARCHÉ



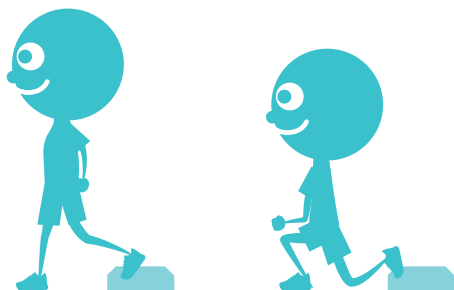
- Tenez-vous debout sur une marche avec une paire.
- Gardez la poitrine sortie et les épaules reculées puis faites un grand pas directement derrière.
- Une fois en équilibre sur les 2 pieds, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
- En position basse, le genou avant devrait être au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-Scm (1-2 *pouces*) du sol.
- Pour remonter, poussez avec le pied arrière en même temps que la genou et la hanche avant vienne en extension.
- Gardez le tronc bien droit durant le mouvement

MONTÉE DE BANC CROISÉE



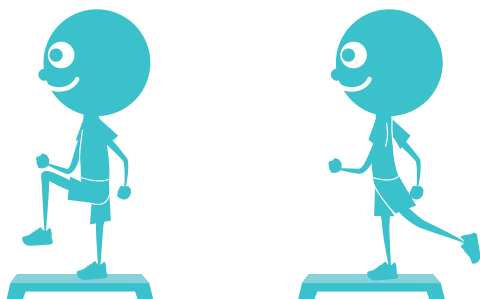
- Tenez-vous de côté à une marche.
- Croisez une jambe par-dessus pour monter sur la marche et descendez de l'autre côté avec l'autre jambe.
- Gardez les pieds faisant face vers l'avant.
- Assurez-vous de garder le dos droit et une bonne posture tout au long de l'exercice.
- Répétez de l'autre côté de la marche

FENTE EN DÉCÉLÉRATION



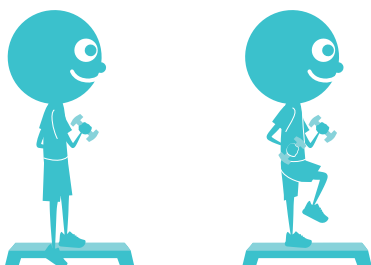
- Tenez-vous debout avec un pied sur un banc (environ 12-18" de haut).
- Avancez-vous sur l'autre pied. Descendez en faisant une fente. Ne laissez pas le genou dépasser les orteils.
- Retournez à la position de départ et répétez pour le nombre de séries et répétitions requises.
- Répétez de chaque côté

FLEXION DE HANCHE (COUREUR)



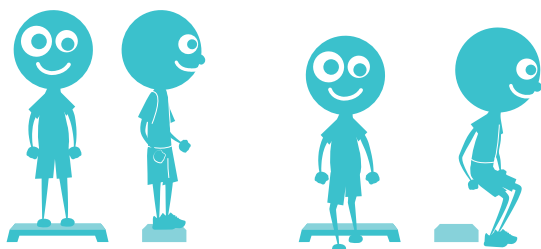
- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se tenir sur pied placé sur le bord d'un step (*poids du corps sur le devant du pied*) et le pied extérieur dans le vide
- Les bras en position de course (*coudes à 90 degrés*)
- Lever la jambe rapidement, cuisse parallèle au sol, tout en bougeant les bras, lever bras et jambe opposée
- Faire une extension de cheville

FLEXION DE HANCHE STYLE COUREUR DUMBBELL



- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se tenir sur pied placé sur le bord d'un step (*poids du corps sur le devant du pied*) et le pied extérieur dans le vide
- Les bras en position de course (*coudes à 90 degrés*)
- Lever la jambe rapidement, cuisse parallèle au sol, tout en bougeant les bras, lever bras et jambe opposée
- Faire une extension de cheville
- Prise neutre ou marteau

SAUT EN CONTREBAS, STAB.



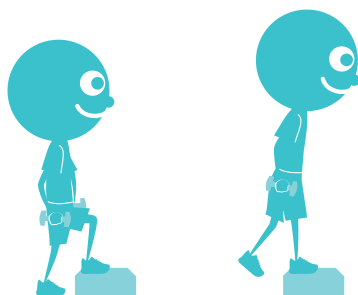
- Tenez-vous sur une boîte ou marche réglée à une hauteur déterminée par votre thérapeute/entraîneur.
- Sautez en bas de la marche sans toutefois vous propulser vers le haut et atterrissez sur une jambe seulement. Stabilisez le corps lors du contact avec le sol. Gardez le genou au dessus du pied et stable lors du contact avec le sol.
- Remontez sur la marche puis répétez.

DEMI-SQUAT STATIQUE À UNE JAMBE SUR BOÎTE



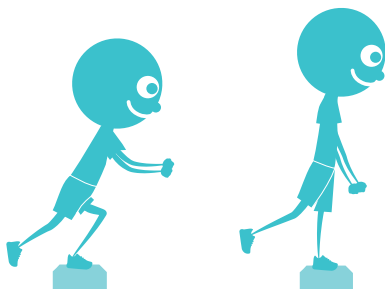
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute
- Garder la position basse

MONTÉE DE BANC (BANC HAUT)



- Tenez-vous devant une plateforme de la hauteur du genou.
- Placez un pied sur la plateforme puis montez en utilisant seulement ce pied.
- Gardez le genou aligné, le tronc droit et ne poussez pas avec la jambe libre lorsqu'elle est au sol.

EXTENSION DE GENOU SUR 1 PIED



- En appui sur 1 pied sur boîte, une jambe en suspension
 - Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
 - Retenir de tomber à la descente et ne pas pousser avec l'autre jambe à la montée
- Progression: La marche pourrait être plus haute ou bien une charge peut être ajoutée

