

## LISTE DES ACTIVITÉS

Nom	Intensité	Matériel	Installations			
			SALLE DE CLASSE	SALLE POLYVALENTE	GYMNASE	ESPACES EXTÉRIEURS
<b>Animaux en mouvement</b>	Modérée/ Vigoureuse	Paroles de la chanson		✓	✓	✓
<b>Bijoux du dragon</b>	Modérée	3 à 5 dossards et 1 cerceau (par groupe), 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes			✓	✓
<b>Brasse-santé</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'activités	✓	✓		
<b>Circuit de conditionnement physique</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'exercice	✓	✓	✓	
<b>Courir/marcher dans les deux sens</b>	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
<b>Danse simple</b>	Modérée	Lecteur de CD et musique		✓	✓	✓
<b>Du plaisir aux 4 coins</b>	Modérée/ Vigoureuse	Ballons de diverses grosseurs, 4 bancs			✓	
<b>En avant!</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
<b>Imaginer et bouger</b>	Modérée	Lecteur de CD et musique (facultatifs)	✓	✓		
<b>Jean dit</b>	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
<b>Jeux de couleurs</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)		✓	✓	✓
<b>Jeux de l'alphabet</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes des lettres de l'alphabet et des points cardinaux, 4 cônes (facultatifs)		✓	✓	✓
<b>Jeux de poursuite (chat)</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
<b>Math Match (Correspondance mathématique)</b>	Modérée	Cartes avec nombres et activités, ensemble de cartes reliées aux mathématiques	✓	✓	✓	✓
<b>Mission possible</b>	Modérée/ Vigoureuse	Feuilles de mission	✓	✓	✓	✓
<b>Modèles de rôle actifs</b>	Modérée	Aucun	✓	✓	✓	✓
<b>Passer le. . .</b>	Modérée	Objets sécuritaires	✓	✓		
<b>Ramasseur de chiens</b>	Vigoureuse	Ensemble de dossards (4 couleurs) ou identificateurs (p. ex., papier de couleur), cônes		✓	✓	✓
<b>Saut à la corde</b>	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), ensemble de cordes à sauter			✓	✓
<b>Tague pour un cœur en santé</b>	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de cœurs découpés, cartes d'exercice (facultatifs), lecteur de CD et musique (facultatifs)		✓	✓	✓
<b>Voitures chics</b>	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble d'assiettes en papier (facultatifs)	✓	✓	✓	✓

<h2>Animaux en mouvement</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Paroles de la chanson		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre.</li> <li>Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements.</li> <li>Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging).</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Tague tortue</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisissez de 4 à 6 élèves; ceux-ci seront les chasseurs (les chats). Les autres élèves évitent d'être attrapés en faisant de la marche rapide ou, lorsqu'un chasseur est proche, en adoptant la position d'une tortue (sur le dos, les pieds et les mains en l'air). Ils peuvent être tortue 3 fois seulement; après ils deviennent automatiquement chasseur.</li> <li>Quand un ou une élève est « tagué », il ou elle change de place avec le chasseur.</li> <li>Encouragez les élèves à bouger sans cesse pour s'échauffer graduellement et augmenter leur fréquence cardiaque.</li> <li>Recommencez le jeu souvent.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Danse des canards</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lisez un extrait de la chanson « La danse des canards », de J.J. Lionel, ou copiez-la au tableau.</li> <li>Demandez aux élèves de proposer des gestes adaptés à la chanson ou de faire chacun les leurs.</li> <li>Encouragez les élèves à varier leurs gestes, trajectoires et orientations.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>C'est la danse des canards/Qui en sortant de la mare/Se secouent le bas des reins/Et font coin-coin/Fait's comme les petits canards/Et pour que tout l'monde se marre/Remuez le popotin/En f'sant coin-coin/À présent claquez du bec/En secouant vos plumes, avec/Avec beaucoup plus d'entrain/Et des coin-coin/Allez mettez-en un coup/On s'amuse comme des p'tits fous/Maintenant pliez les g'noux/Redressez-vous. . .</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Retour au calme : Tempête de vent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donnez aux élèves une copie d'une chanson et invitez-les à présenter par petits groupes leur interprétation des mouvements requis pour en faire une danse ou une saynète créative.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lisez la chanson plusieurs fois avant de l'exprimer en gestes.</li> <li>Lisez avec la classe différentes histoires qui parlent d'enfants actifs physiquement.</li> <li>Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « systèmes vivants » du programme-cadre de sciences et technologie.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Bijoux du dragon</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p><b>Matériel</b> 3 à 5 dossards et 1 cerceau (par groupe), 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Vigoureuse						
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>							
<p><b>Échauffement</b> : Bouger sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux et en effectuant divers mouvements avec les bras.</li> <li>● Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer, puis plus rapidement en se touchant les talons avec les mains ainsi qu'en levant bien haut les genoux à l'avant.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité</b> : Bijoux du dragon (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Placez 3 cerceaux dans le milieu de l'aire de jeu et déposez de 20 à 30 « bijoux » dans chacun. Disposez des cônes tout autour de l'aire de jeu, à une distance sécuritaire des murs : ces cônes indiquent la ligne de sécurité.</li> <li>● Désignez de 3 à 5 gardes et un dragon. Identifiez les gardes et le dragon au moyen des dossards.</li> <li>● Les autres élèves tentent de prendre un bijou et de franchir la ligne de sécurité sans être « tagués ». Si un ou une élève est « tagué », il ou elle revient à la ligne de sécurité et fait l'exercice que vous ou le garde lui attribuez (p. ex., 15 sauts avec écart, 10 sauts en levant les genoux). Une fois que l'élève a terminé l'exercice, il ou elle peut revenir au jeu.</li> <li>● Au signal préétabli ou une fois tous les bijoux enlevés, changez de gardes et de dragon.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés.</li> <li>● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons).</li> <li>● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>							
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Invitez les élèves à intégrer divers types de mouvements (p. ex., sautiller, jogger, sauter) lorsqu'ils se déplacent entre la ligne de sécurité et les cerceaux.</li> </ul>							
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves de la meilleure façon d'éviter de se faire prendre et de ce qu'ils feraient différemment une prochaine fois.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<b>Brasse-santé</b>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'activités		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Assurez-vous qu'il y a assez d'espace à chaque station pour exécuter les exercices en toute sécurité.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : À la plage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Invitez les élèves à faire un voyage imaginaire à la plage et incorporez à ce voyage certaines des activités suivantes : faire de la bicyclette, courir dans l'eau et s'éclabousser, nager le crawl et la brasse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Brasse-santé I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● À chaque coin de l'aire de jeu, placez une carte indiquant 2 activités et 2 modes de locomotion.</li> <li>● Groupez les élèves afin de former quatre équipes, une pour chaque coin.</li> <li>● Demandez aux élèves de faire le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre; chaque fois qu'ils arrivent à un coin, ils font l'exercice figurant sur la carte. Les exercices sont d'une durée de 20 secondes. Donnez un signal pour changer de coin.</li> <li>● Les cartes à chaque coin pourraient comporter l'information suivante :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coin 1 : Activité A : sauts groupés – se déplacer au coin 2 en sautillant Activité B : sauts avec écart – se déplacer au coin 2 en galopant</li> <li>○ Coin 2 : Activité A : pompes au mur – se déplacer au coin 3 en faisant des pas chassés Activité B : jogging sur place – se déplacer au coin 3 en exécutant la marche du crabe</li> <li>○ Coin 3 : Activité A : marche sur place – se déplacer au coin 4 en sautant Activité B : sauts et touchés du talon (en alternance) – se déplacer au coin 4 en exécutant une marche rapide</li> <li>○ Coin 4 : Activité A : squats – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied droit Activité B : fentes – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied gauche</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Brasse-santé II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Listez les couleurs primaires et indiquez pour chacune une activité. Votre liste pourrait se présenter comme suit :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rouge : se lever et s'asseoir 10 fois</li> <li>○ Bleu : faire 8 sauts avec écart</li> <li>○ Jaune : lever les genoux en alternance, 8 fois chaque jambe</li> </ul> </li> <li>● Demandez aux élèves de se mettre debout. Nommez une couleur : la classe au complet doit alors faire l'activité correspondante. Quand vous nommez une couleur secondaire, les élèves doivent exécuter les 2 activités qui correspondent aux couleurs primaires la composant (p.ex., mauve = rouge et bleu). Si vous dites « noir », les élèves doivent faire toutes les activités; « blanc », ils doivent s'asseoir jusqu'à ce qu'une autre couleur soit nommée.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : À la plage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves d'imaginer le retour de la plage. En chemin, faites certaines des activités suivantes :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ marcher dans le sable profond</li> <li>○ marcher lentement vers la maison</li> <li>○ arriver à la maison et se secouer pour se débarrasser du sable</li> </ul> </li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Invitez les élèves à décrire par écrit leur propre voyage imaginaire avec les actions correspondantes (intégration des compétences en littératie).</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves de ce qui différencie l'activité physique pratiquée à l'extérieur le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<b>Circuit de conditionnement physique</b>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'exercice		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Assurez-vous qu'il y a assez d'espace à chaque station pour exécuter les exercices en toute sécurité.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant progressivement leur vitesse.</li> <li>● Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Circuit de conditionnement physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Désignez des « stations d'exercice » autour de l'aire de jeu; à votre signal, les élèves iront par groupes de 3 à 5 de station en station, jusqu'à ce qu'ils aient terminé le circuit. À chaque station, les élèves font l'exercice pour une durée de 60 à 90 secondes, puis changent de station à votre signal. Demandez aux élèves de marcher ou de jogger sur place pendant 30 secondes entre chaque station. Voici des exemples d'exercices :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Station 1 : sauts groupés</li> <li>○ Station 2 : flexion plantaire (lever les talons)</li> <li>○ Station 3 : sauts avec écart</li> <li>○ Station 4 : saut et main au talon opposé (en alternance)</li> <li>○ Station 5 : pompes contre le mur</li> <li>○ Station 6 : jogging sur place</li> <li>○ Station 7 : saut en levant les genoux (en alternance)</li> <li>○ Station 8 : sauter le plus haut possible, puis toucher le sol</li> </ul> </li> </ul> <b>Retour au calme : Statues moulées en argile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de bouger comme s'ils étaient des statues d'argile en train de sécher; leurs mouvements deviendront de plus en plus lents, puis ils figeront.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Les élèves maintiennent chaque étirement comme s'ils étaient des statues.</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Animez un remue-méninges avec les élèves et faites-leur créer d'autres stations d'exercice.</li> <li>● Pendant l'échauffement, montrez des cartes où est imprimé le nom des différentes parties du corps pour renforcer les compétences en littératie.</li> <li>● Invitez les élèves à illustrer les cartes d'exercice, qui seront utilisées chaque fois qu'ils pratiqueront l'activité.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Démontrez aux élèves la bonne technique pour chaque station avant qu'ils ne commencent.</li> <li>● Demandez aux élèves comment ils se sentent après avoir complété l'exercice de chaque station (p. ex., « Les pompes renforcent mes bras. »).</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Courir/ marcher dans les deux sens</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Aucun		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Pour l'activité 1, demandez aux élèves qui se dirigent dans le sens des aiguilles d'une montre de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu et demandez à ceux qui se dirigent dans le sens inverse de se déplacer à l'extérieur de l'aire.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> : Suivre le chef <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer dans l'aire de jeu, en groupes de 3 à 6, en imitant les mouvements choisis par le meneur (p. ex., marcher, faire la rotation des épaules, marcher en levant bien haut les genoux).</li> <li>● Toutes les 30 à 45 secondes, dites au meneur d'aller à la fin de la file pour que le deuxième élève puisse prendre sa place.</li> <li>● Demandez aux élèves d'augmenter légèrement le rythme chaque fois que le meneur change.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1</b> : Courir dans les deux sens (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i> , 1 <sup>re</sup> à la 3 <sup>e</sup> année, 2002) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de jogger autour de l'aire de jeu en se déplaçant tous dans la même direction.</li> <li>● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Aimez-vous le brocoli? », « Pouvez-vous compter jusqu'à 100? », « Portez-vous un vêtement rouge? »).</li> <li>● Dites aux élèves de changer de direction et de continuer à jogger chaque fois qu'ils répondent « oui » à une question. Si la réponse à la question est « non », les élèves continuent à jogger sans changer de direction.</li> </ul> <b>Activité 2</b> : Marcher dans les deux sens <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place à côté de leur pupitre ou dans leur espace personnel.</li> <li>● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Avez-vous déjà tenté de faire du ski? », « Avez-vous un frère? », « Avez-vous regardé la télévision hier? »).</li> <li>● Chaque fois que les élèves répondent « oui » à une question, ils font un quart de tour et se déplacent d'une nouvelle façon (p. ex., droit devant = marche, <math>\frac{1}{4}</math> tour = courir sur place; <math>\frac{1}{2}</math> tour = sauts avec écart; <math>\frac{3}{4}</math> tour = marcher en levant les genoux).</li> </ul> <b>Retour au calme</b> : Vague d'étirement <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement, en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de s'adonner à une activité physique chaque fois qu'ils répondent « oui » (p. ex., sauter, sauter en cloche-pied, sautiller).</li> <li>● Émettez une série d'énoncés vrais ou faux qui renforcent les concepts de n'importe quel domaine du curriculum (p. ex., <math>2+2=4</math>; la première lettre du mot « cadeau » est un K; le rouge et le bleu sont des couleurs primaires).</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves d'élaborer des énoncés dont la réponse est « oui », « non », « vrai » ou « faux » pour renforcer d'autres concepts du curriculum.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Danse simple</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant graduellement leur vitesse.</li> <li>Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie du corps, les élèves continuent à marcher sur place.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Danse simple</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez n'importe quelle musique rythmée.</li> <li>Dites aux élèves de se disperser et de faire face à leur partenaire.</li> <li>Donnez les directives des Partie A et Partie B en précisant les comptes, les mouvements et les mots-clés.                     <p><i>Partie A : Mouvements à exécuter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 temps : sauter à la droite 2 fois – droite, droite</li> <li>2 temps : répéter vers la gauche – gauche, gauche</li> <li>4 temps : répéter des 2 côtés – droite, droite, gauche, gauche</li> <li>4 temps : faire 4 pas vers l'arrière (en s'éloignant de son partenaire) – arrière, arrière, arrière, arrière</li> <li>4 temps : faire 4 pas vers l'avant (en direction de son partenaire) – avant, avant, avant, avant</li> </ul> <p><i>Partie B</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 temps : se taper les cuisses 2 fois – tape, tape</li> <li>2 temps : taper des mains 2 fois – tape, tape</li> <li>2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras droit de son partenaire 2 fois – droite, droite</li> <li>2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras gauche 2 fois – gauche, gauche</li> <li>4 temps : en tournant le corps vers la droite, faire 3 pas vers la droite et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied</li> <li>4 temps : en tournant le corps vers la gauche, faire 3 pas vers la gauche et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied</li> </ul> </li> <li>Reprendre les 2 parties.</li> </ul> <b>Retour au calme : Monter l'échelle</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés.</li> <li>Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons).</li> <li>Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exécutez les pas de danse sur différentes musiques.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discutez avec les élèves de ce qu'ils ressentent en dansant au son de la musique.</li> <li>Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Du plaisir aux 4 coins</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Ballons de diverses grosseurs, 4 bancs</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse                 </div> </div>	
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Placez les bancs de côté, leur face tournée vers l'intérieur, à une distance sécuritaire des coins et murs.</li> <li>● Rappelez aux élèves les conseils de sécurité de base au soccer (p. ex., bottez avec l'intérieur du pied pour garder le ballon au sol).</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : Tonnerre, éclairs, pluie et neige (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se mettre debout et, quand vous leur en donnez le signal, ils se mettent à bouger conformément à votre ordre :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tonnerre : courir sur place de manière à entendre leurs pas</li> <li>○ Éclairs : rester debout</li> <li>○ Pluie : faire des sauts avec écart</li> <li>○ Neige : marcher en levant bien haut les genoux</li> </ul> </li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Lego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer de différentes façons dans le gymnase (p. ex., en sautillant, en courant, en galopant).</li> <li>● Donnez l'ordre « 5 Lego » : les élèves forment des groupes de 5.</li> <li>● Donnez pour consigne aux élèves de continuer à se déplacer jusqu'à ce que vous lanciez un autre nombre de Lego.</li> <li>● Terminez par un nombre qui entraînera la formation de 4 groupes. Vous pouvez utiliser ces groupes pour la prochaine activité.</li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Soccer aux 4 coins (Adapté de : ACLI Ontario, <i>50 Games with 50 Tennis Balls, 2004</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Expliquez que l'objet principal du jeu consiste à bloquer le plus de buts possible.</li> <li>● Assignez un banc à chaque équipe. Il n'y a pas de gardien de but. C'est la responsabilité de toute l'équipe de défendre son banc.</li> <li>● Lâchez les ballons au centre de l'aire de jeu. Les élèves se dispersent et tentent de toucher le banc d'une autre équipe avec leurs ballons. Lorsqu'ils réussissent, il y a but. Chaque fois que les élèves marquent un but, ils prennent ce ballon et le placent derrière le banc où ils ont marqué.</li> <li>● Le jeu se poursuit pendant une période déterminée ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus de ballons.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Tempête de vent</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Intégrez des habiletés de numérotation à l'activité 1 (2+3 Lego).</li> <li>● Augmentez ou diminuez le nombre ou la taille des ballons.</li> <li>● Ajoutez la règle suivante pour l'activité 2 : impossibilité de marquer un but 2 fois de suite au même banc.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves ce qu'ils pensent de leur niveau de participation et pourquoi. Comment pourraient-ils s'améliorer?</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>En avant!</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant divers pas (p. ex., séparer les pieds et les ramener ensemble) et en balançant les bras.</li> <li>● Dites aux élèves d'accroître progressivement leur vitesse toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école ou qu'ils participent à une course.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1 : Ma couleur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Divisez les élèves en 3 groupes et donnez à chaque élève du groupe une couleur (p. ex., rouge, bleu, jaune).</li> <li>● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons (p. ex., en marchant, en joggant, en sautant, en galopant) jusqu'à ce que vous donniez le signal.</li> <li>● Au signal « rouge », les élèves « rouges » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts avec écart au milieu de l'aire de jeu.</li> <li>● Au signal « bleu », les élèves « bleus » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts groupés au milieu de l'aire de jeu.</li> <li>● Au signal « jaune », les élèves « jaunes » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres sautent en se touchant le talon.</li> </ul> <b>Activité : Aux œufs</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dispersez les élèves et dites-leur de réagir le plus rapidement possible aux instructions suivantes :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Œufs brouillés</i> : courir dans n'importe quelle direction</li> <li>○ <i>Œufs cuits durs</i> : se mettre en position groupée sur le plancher</li> <li>○ <i>Œufs frits</i> : marcher en crabe en soulevant l'estomac vers le plafond</li> <li>○ <i>Œufs au miroir</i> : couché sur le dos, écarter puis rapprocher les bras et les jambes</li> <li>○ <i>Omelette</i> : en courant, faire 3 pas vers l'avant puis 2 pas de côté; répéter</li> </ul> </li> <li>● Donnez les instructions à haute voix en ordre aléatoire, l'« omelette » et les « œufs brouillés » étant intercalés entre les autres.</li> </ul> <b>Retour au calme : Tempête de vent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Amenez les élèves à penser à différents noms d'« œufs » et aux gestes correspondants.</li> <li>● Choisissez d'autres aliments sains (p. ex., salade de fruits) et demandez aux élèves de proposer de nouveaux mouvements.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves des difficultés de faire de l'activité physique tous les jours et des raisons pour lesquelles il est si important d'en faire à l'école.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Imaginer et bouger</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : Bouger sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher sur place en levant les genoux bien haut et en exécutant différents mouvements avec les bras.</li> <li>Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer puis plus rapidement, en se touchant les talons avec les mains et en levant bien haut les genoux devant eux.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Imaginer et bouger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en variant leur vitesse et en se déplaçant comme un éléphant, une souris, une grenouille, un robot, un avion.</li> <li>Dites aux élèves de continuer à marcher autour de l'aire de jeu et de se déplacer comme quelque chose qui commence par la lettre A, C, W, etc.</li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Jouer à faire semblant (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dressez une liste d'activités sportives. La liste peut être affichée au tableau ou sur le mur et inclure ce qui suit :                     <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Natation</i> : marcher sur place en imitant avec ses bras le mouvement du crawl</li> <li><i>Danse</i> : danser sur place en laissant libre cours à son imagination</li> <li><i>Jogging</i> : jogger sur place</li> <li><i>Cyclisme</i> : s'asseoir sur une chaise et faire semblant de pédaler</li> <li><i>Ski de fond</i> : en sautant et en alternant le mouvement des bras et des jambes, imiter les gestes d'un skieur de fond</li> </ul> </li> <li>Démontrez les gestes qui correspondent aux diverses activités sportives.</li> <li>Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu et d'exécuter les mouvements correspondant aux sports lorsque vous nommez ceux-ci.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher lentement autour de la salle de classe. Dites à haute voix « grand », « petit » ou « large » pour que les élèves se fassent aussi grands qu'une maison, aussi petits qu'une souris ou aussi larges qu'un mur.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de proposer des événements scolaires ou communautaires et activités à exécuter au lieu de celles mentionnées plus haut.</li> <li>Au lieu de demander aux élèves de défiler autour de la salle de classe, dites-leur de demeurer assis sur leur chaise, en faisant marcher leurs pieds et en balançant les bras, ou de rester debout sur un tapis.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discutez avec les élèves de l'activité physique qu'ils préfèrent et de la façon dont ils se sentent avant, pendant et après leur participation à l'activité.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Jean dit</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Aucun		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 3 à 5 personnes et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre.</li> <li>Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements.</li> <li>Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging).</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Jean dit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de former 2 cercles, un à chaque bout de la salle.</li> <li>Nommez un meneur par groupe.</li> <li>Le meneur donne des ordres en commençant par « Jean dit ». Les élèves exécutent l'ordre seulement s'il est précédé des mots « Jean dit » (de faire ceci ou cela). Si le meneur dit « faites ceci ou cela », les élèves ne tiennent pas compte des instructions.</li> <li>Demandez au meneur de donner l'ordre d'exécuter des mouvements vigoureux (p. ex., « Jean dit de faire 15 sauts avec écart ») en démontrant les mouvements.</li> <li>Dites à ceux et celles qui bougent à un moment inapproprié ou qui font le mauvais mouvement de se rendre à l'autre cercle et de suivre les instructions du meneur de ce groupe.</li> <li>Les élèves passent d'un cercle à l'autre lorsqu'ils ne bougent pas au bon moment ou qu'ils font un mouvement incorrect.</li> </ul> <b>Retour au calme : Tempête de vent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dites aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variez les mouvements de modérés à vigoureux.</li> <li>Placez 4 meneurs autour de la salle de classe et dites aux élèves de se déplacer d'un cercle à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discutez avec les élèves des différents mouvements qui font augmenter leur rythme cardiaque.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Jeux de couleurs</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse                 </div> </div>	
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre.</li> <li>Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements.</li> <li>Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging).</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Liens de couleur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donnez pour consigne aux élèves de se déplacer de différentes façons à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., marcher, galoper, sauter, sautiller) en essayant de couvrir le plus d'espace possible.</li> <li>Nommez une couleur (p. ex., bleu) : chacun doit alors trouver un ou une élève qui porte cette couleur et faire une activité physique avec lui (ou un groupe d'élèves portant la couleur).</li> <li>Dites à voix haute le mot « palette » pour que les élèves recommencent à se déplacer à travers l'aire de jeu; ils continuent jusqu'à ce que vous nommiez une autre couleur et activité.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Touchez cette couleur</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Document, Grades 1–3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donnez aux élèves l'instruction de se déplacer n'importe comment dans l'aire de jeu et de toucher une couleur donnée avec une partie du corps précise (p. ex., toucher du blanc avec un pied, toucher du vert avec un coude).</li> <li>Répétez plusieurs fois.</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur, qui choisira les exercices d'étirement. Les élèves font passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentez la difficulté en choisissant une couleur que peu d'élèves portent.</li> <li>À la place des couleurs, nommez des similitudes que pourraient avoir les élèves (p. ex., les anniversaires, la couleur des cheveux, la couleur du chandail).</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donnez des exemples d'activités physiques qui pourraient être faites avec des partenaires.</li> <li>Aidez les élèves qui sont encore à apprendre les couleurs.</li> <li>Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>Jeux de l'alphabet</h2>	<p><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p><b>Installations</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes des lettres de l'alphabet et des points cardinaux, 4 cônes (facultatifs)</p>		<p><b>Intensité</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse						
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur.</li> </ul>							
<p><b>Échauffement : Bouger sur place</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux et en effectuant divers mouvements avec les bras.</li> <li>● Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer, puis plus rapidement en se touchant les talons avec les mains ainsi qu'en levant bien haut les genoux à l'avant.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Tague ou chat alphabétique</b> (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Attribuez à chaque élève de la classe une lettre (p. ex., remettez-leur une carte portant la lettre ou demandez-leur de s'en souvenir).</li> <li>● Dites à haute voix un mot (p. ex., « maison ») ou une série de lettres (p. ex., « toutes les voyelles »). Les élèves qui ont ces lettres deviennent les chats et partent en chasse; quand ils touchent (c.-à-d. taguent) un autre élève, cet élève devient aussi un chat. Énoncez une multitude de mots et de lettres pour que tous les élèves puissent jouer des rôles différents.</li> <li>● Dites le mot « alphabet ». À ce signal, tous les élèves se mettent à bouger dans l'aire de jeu en attendant que vous prononciez un nouveau mot.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Soupe à l'alphabet</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de bouger de diverses façons à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., de marcher rapidement en lignes courbes).</li> <li>● Dites à voix haute une lettre : les élèves doivent alors se déplacer en traçant la forme de cette lettre. Encouragez-les à être créatifs et à trouver des tracés originaux (p. ex., lettres cursives, bombées ou taguées).</li> <li>● Une fois leur lettre tracée, dites-leur de recommencer à se déplacer dans l'aire de jeu. Les élèves peuvent tracer une série de lettres formant des mots souvent utilisés.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Désignez chaque mur par un point cardinal : nord, sud, est et ouest. À l'extérieur, indiquez les points cardinaux en collant des cartes aux cônes.</li> <li>● Demandez aux élèves d'exécuter un mouvement dans une direction particulière (p. ex., marcher vers le nord, sautiller vers l'est, glisser vers l'ouest, sauter vers le sud). Choisissez des modes de déplacement d'une intensité moindre pour que les élèves puissent récupérer.</li> <li>● Les élèves exécutent le mouvement en se déplaçant vers le point cardinal indiqué.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>							
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dites des mots qui appartiennent à différentes matières ou au vocabulaire usuel.</li> <li>● Remplacez les lettres par des nombres; lancez des équations mathématiques que les élèves résoudreont et dont ils indiqueront la réponse avec leur corps.</li> </ul>							
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Abordez avec les élèves le fait qu'épeler des mots avec leur corps peut les aider à se souvenir de l'orthographe de ces mots.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « écriture » du programme-cadre de français.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<h2 style="text-align: center;">Jeux de poursuite (chat)</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse						
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Évitez d'utiliser les murs et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne tracée à une distance sûre du mur ou des clôtures.</li> </ul>							
<p><b>Échauffement</b> : Suivez le chef</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer dans l'aire de jeu, en groupes de 3 à 6, en imitant les mouvements choisis par le meneur (p. ex., marcher, faire la rotation des épaules, marcher en levant bien haut les genoux).</li> <li>● Toutes les 30 à 45 secondes, dites au meneur d'aller à la fin de la file pour que le deuxième élève puisse prendre sa place.</li> <li>● Demandez aux élèves d'augmenter légèrement le rythme chaque fois que le meneur change.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Chat fantôme (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "IT"! Tag, Tag . . . and More Tag</i>, 2000)</p> <p><i>Remarque</i> : Cette activité ne peut être exercée qu'à l'extérieur, les jours où les élèves peuvent voir leur ombre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Établissez clairement les limites du jeu et un exercice (p. ex., 5 sauts groupés) que doivent accomplir les élèves lorsqu'ils se font attraper.</li> <li>● Expliquez aux élèves qu'ils sont tous des cibles et qu'ils doivent essayer de marcher sur l'ombre d'un autre élève en criant « Je t'ai attrapé! ».</li> <li>● Les élèves qui se font attraper doivent accomplir l'exercice prédéterminé avant de revenir au jeu.</li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Héros super actifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisissez 2 à 4 élèves qui sont les chats et 2 à 4 élèves qui sont les héros super actifs.</li> <li>● Dites aux chats de poursuivre et toucher (taguer) les autres élèves. Un ou une élève qui est touché est en « prison » et doit marcher sur place.</li> <li>● Demandez aux héros super actifs de se déplacer autour de l'aire de jeu en gardant un bras levé. Ils ou elles doivent libérer les prisonniers. Leur objectif est de limiter le nombre de prisonniers.</li> <li>● Recommencez le jeu en changeant les rôles.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Vague d'étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>							
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Variez les modes de déplacement des élèves pendant les jeux de poursuite de façon à augmenter ou à diminuer l'intensité (p. ex., marche rapide, galop, sautillerment, jogging).</li> </ul>							
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves des bonnes façons de s'étirer et des avantages de l'étirement avant et après l'activité.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<h2>Math Match</h2> <p>(Correspondance mathématique)</p>	<p><b>Durée</b></p> <p>20 minutes</p>	<p><b>Installations</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</p>	
<p><b>Matériel</b> Cartes avec nombres et activités, ensemble de cartes reliées aux mathématiques</p>		<p><b>Intensité</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</p> <p><input type="checkbox"/> Vigoureuse</p>	
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre.</li> <li>Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements.</li> <li>Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging).</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Nombres en mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attribuez un nombre à chaque élève.</li> <li>Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements (p. ex., marcher, jogger, sautiller, galoper).</li> <li>Dites un nombre (p. ex., 4) et demandez aux élèves de former des groupes correspondant au nombre mentionné.</li> <li>Nommez une caractéristique numérique (p. ex., le plus élevé, le moins élevé).</li> <li>L'élève de chaque groupe qui porte un nombre ayant cette caractéristique est le meneur. Il ou elle se déplace autour de l'aire de jeu avec une intensité modérée. Les autres membres du groupe suivent le meneur pendant 30 à 45 secondes.</li> <li>Dites « Changement! ». Les groupes se séparent et les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu.</li> <li>Répétez le jeu à partir de la troisième étape.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Math Match</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avant d'entreprendre l'activité, placez les cartes avec les nombres et les activités physiques correspondantes (p. ex., 1 – jogger sur place) autour de l'aire de jeu. Si l'activité a lieu à l'extérieur, collez les cartes aux cônes.</li> <li>Donnez une carte à chaque élève. Chaque carte a un nombre (p. ex., 4), une équation mathématique (p. ex., <math>3+1</math>) ou un mot (p. ex., quatre).</li> <li>Demandez aux élèves de se déplacer rapidement autour de l'aire de jeu en échangeant les cartes.</li> <li>Dites à haute voix « Correspondance! ». Les élèves se dirigent vers la carte correspondant à leur carte et exécutent l'activité pendant 30 à 45 secondes.</li> <li>Dites à haute voix « Échange! ». Les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu en échangeant les cartes jusqu'à ce que vous répétez « Correspondance! ».</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu.</li> <li>Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez diverses méthodes de déplacement pour accroître ou diminuer l'intensité de l'activité.</li> <li>Au lieu de proposer des exercices, demandez aux élèves d'offrir leurs propres suggestions.</li> <li>Créez des cartes pour renforcer des concepts tirés d'autres matières (p. ex., les lettres minuscules cherchent les lettres majuscules correspondantes; les noms de couleur cherchent les cartes de couleur correspondante; les mots cherchent leur définition).</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Créez une variété de cartes de questions et réponses correspondantes.</li> <li>Encouragez les élèves à choisir une activité physique différente chaque fois qu'il y a correspondance ou à choisir ensemble l'activité physique.</li> <li>Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « numération et sens du nombre » du programme-cadre de mathématiques.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>Mission possible</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Feuilles de mission		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur.</li> <li>● Dites aux élèves de marcher ou de marcher en crabe entre les sites d'activité de la salle de classe et de ne pas courir.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> : En mouvement <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et en suivant vos instructions, par exemple :                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marchez en faisant la rotation des épaules</li> <li>○ Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête</li> <li>○ Marchez en levant les genoux</li> <li>○ Sautez par-dessus les lignes du plancher</li> <li>○ Marchez en faisant semblant de nager</li> <li>○ Changez de direction et galopez</li> <li>○ Dispersez-vous et courez en traçant un 8</li> </ul> </li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité</b> : Mission possible (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6.</li> <li>● Affichez la liste de missions suivantes sur un tableau dans une aire visible ou sur des feuilles individuelles pour chaque groupe. Si les élèves ne sont pas en mesure de lire les missions, annoncez-en une nouvelle à haute voix toutes les 30 à 45 secondes.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Touchez 6 objets rouges avec le genou.</li> <li>○ Faites un saut avec écart pour chaque lettre de votre nom ou de tout autre mot qui convient (p. ex., Ontario).</li> <li>○ Alignez-vous l'un derrière l'autre et passez un livre, par-dessus la tête ou entre les jambes, à l'élève qui est derrière jusqu'à ce que le livre soit rendu à la fin de la file.</li> <li>○ Restez debout dans un coin de la salle et chantez un couplet de « Rame, rame, rame » ou de toute autre chanson convenable.</li> <li>○ Touchez toutes les lignes/tous les pupitres et toutes les chaises se trouvant dans l'aire de jeu.</li> <li>○ Donnez la main à 5 élèves qui ne sont pas dans votre groupe.</li> <li>○ Demeurez debout au milieu de l'aire de jeu et faites la « danse des canards ».</li> <li>○ En vous servant de votre chaise, assoyez-vous et levez-vous 10 fois en plaçant les mains sur les hanches ou sur la tête.</li> <li>○ Créez un cri d'encouragement en utilisant les mots « J'aime être actif (active) ».</li> </ul> </li> <li>● Dites aux élèves d'accomplir toutes les missions. Ils peuvent le faire dans n'importe quel ordre, pour autant qu'ils terminent toutes les missions en groupe. Une fois que les élèves ont complété le circuit « mission possible », ils se félicitent mutuellement.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Statue</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher lentement autour de l'aire de jeu en faisant semblant de se transformer lentement en statues. Il leur est de plus en plus difficile de remuer leurs jambes et leurs bras, jusqu'au point de devenir complètement figés.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Créez de nouvelles missions qui conviennent à différentes aires de jeu.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves de leur mission, qui consiste à être physiquement actifs, et de ce qu'ils doivent faire pour compléter le parcours.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Modèles de rôle actifs</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Aucun		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faites marcher les élèves sur place en augmentant progressivement leur vitesse.</li> <li>Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1 : Modèles de rôle actifs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu en mimant leur activité physique préférée.</li> <li>À toutes les 45 secondes, nommez une nouvelle activité physique (p. ex., baseball, hockey, basketball, soccer, football, volleyball, tennis, marche rapide, nage, gymnastique, ski, danse). Les élèves doivent faire comme s'ils pratiquaient cette activité en se déplaçant dans l'aire de jeu.</li> <li>Quand vous dites « Allez-y! », les élèves reprennent leur activité préférée.</li> <li>Les élèves imitent le mouvement de façon continue jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle activité.</li> <li>Demandez aux élèves de mimer l'activité physique le plus vigoureusement possible.</li> </ul> <b>Activité 2 : Anniversaires</b> (Adapté de : OPHEA, <i>Keys to Fitness, K-3</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux enfants de circuler en cercle ou de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu.</li> <li>Nommez à haute voix un mois. Les élèves dont l'anniversaire tombe durant ce mois effectuent un exercice au centre du cercle (p. ex., sauts avec écart, élévations des genoux en alternance, fentes sur chaque jambe, crawl).</li> <li>Choisissez un autre mois et changez d'exercice. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez nommé tous les mois.</li> </ul> <b>Retour au calme : Tempête de vent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves d'ajouter de nouveaux exercices; ils devront faire la démonstration de ceux que la classe ne connaît pas.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incitez les élèves à se déplacer continuellement tout au long de l'activité.</li> <li>Démontrez au besoin l'activité ou le mouvement choisi.</li> <li>Discutez avec les élèves du genre d'activité physique qu'ils aiment.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<b>Passer le...</b>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Objets sécuritaires (p. ex., ballon en caoutchouc mousse, poulet en caoutchouc, sac de pois)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Veillez à ce que tous les objets soient passés par en dessous.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : Tonnerre, éclairs, pluie et neige (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se tenir debout et d'accomplir les actions indiquées lorsqu'ils entendent les mots-signaux suivants :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tonnerre : courir sur place de manière à entendre ses pas</li> <li>○ Éclairs : rester debout sans bouger</li> <li>○ Pluie : faire des sauts avec écart</li> <li>○ Neige : marcher en levant les genoux bien haut</li> </ul> </li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Passer le . . . (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Everybody Move, 2004, p. 15</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se lever et de former un cercle.</li> <li>● Passez ou lancez un objet à un ou une élève qui se tient debout au milieu du cercle. L'élève démontre son activité physique préférée qui augmente la fréquence cardiaque (p. ex., le patinage).</li> <li>● Demandez aux autres élèves d'imiter le meneur jusqu'à ce qu'ils vous entendent crier « passer ». À ce signal, l'élève au milieu du cercle passe l'objet à un nouvel élève qui choisit une activité différente.</li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Bingo (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de sautiller ou de marcher autour de la pièce en chantant « Bingo » (adaptation). Il était une fois un fermier avec un chien qui s'appelait Bingo! B-I-N-G-O, B-I-N-G-O, B-I-N-G-O; qui s'appelait Bingo! Répétez plus rapidement, puis plus lentement.</li> <li>● Lorsque le nom du chien est épilé lentement, les élèves créent des formes avec leur corps :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>B – s'étirer en hauteur</li> <li>I – s'étirer en largeur</li> <li>N – s'accroupir le plus bas possible</li> <li>G – s'allonger face au sol</li> <li>O – se retourner sur le dos</li> </ul> </li> <li>● Les élèves se lèvent et commencent à sautiller ou à marcher autour de la pièce. Recommencez.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés.</li> <li>● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons).</li> <li>● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Permettez aux élèves de copier d'autres activités s'ils sont incapables de créer les leurs. Les activités peuvent inclure sautiller, faire des sauts avec écart, jogger, marcher, exécuter des fentes et lever les genoux en alternance.</li> <li>● Si l'espace est restreint, créez plusieurs petits cercles d'élèves qui passeront chacun leur propre objet.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Veillez à ce que l'objet soit toujours passé à un ou une élève qui n'a pas eu son tour.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Ramasseur de chiens</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Ensemble de dossards (4 couleurs) ou identificateurs (p. ex., papier de couleur), cônes		<b>Intensité</b> <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Veillez à ce que les « fourrières » soient à une distance sûre des murs, des estrades ou des clôtures et ne comportent pas de dangers.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : Mouvements d'animaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez à l'élève meneur de nommer un animal à haute voix et de montrer comment cet animal se déplace.</li> <li>● Demandez au reste de la classe d'imiter les déplacements de l'animal (p. ex., un cheval au galop, un serpent qui rampe, un lapin qui saute).</li> <li>● Changez souvent de meneur et mettez l'accent sur le choix d'animaux qui se déplacent vigoureusement.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité</b> : Ramasseur de chiens (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se mettre en file pour former 4 groupes égaux et attribuez à chacun une couleur (p. ex., rouge, bleu, jaune ou vert).</li> <li>● Désignez pour chaque groupe une aire qui sera sa « fourrière ».</li> <li>● Remettez à chaque élève un identificateur (p. ex., un dossard ou un morceau de papier de couleur) qui identifie son groupe (chiens rouges, chiens bleus, etc.).</li> <li>● Quand vous donnez le signal, les élèves se mettent à bouger à l'intérieur de l'aire de jeu en imitant des chiens (p. ex., en jappant).</li> <li>● Annoncez l'une des couleurs (p. ex., « Chiens jaunes! »); les élèves de ce groupe deviennent les « ramasseurs de chiens » et tentent d'attraper le plus de chiens possible.</li> <li>● Une fois les chiens attrapés, ceux-ci rentrent à la « fourrière » des ramasseurs, où ils exécutent une activité physique établie à l'avance (p. ex., sauter avec écart, courir sur place en levant les genoux) jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle couleur. Chaque fois qu'une nouvelle couleur est mentionnée, tous les chiens sont libérés de la « fourrière ».</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Récupération des animaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de choisir un animal et d'imiter ses mouvements au ralenti tout en se déplaçant autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Nommez à haute voix un animal (p. ex., serpent, gorille) et demandez aux élèves de s'étirer de manière à prendre cette forme (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Variez les animaux et les ramasseurs (p. ex., singes et gardiens de zoo).</li> <li>● Demandez aux élèves de choisir des catégories précises de créatures vivantes (p. ex., insectes, reptiles, mammifères).</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Augmentez ou diminuez l'intensité de l'activité en modifiant la façon dont les élèves se déplacent à l'intérieur de l'aire de jeu et l'exercice à effectuer une fois « tagués ».</li> <li>● Discutez avec les élèves des modes de locomotion de divers animaux (p. ex., sauter comme un. . . , courir comme un. . . , sautiller comme un. . . , voler comme un. . .).</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Saut à la corde</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), ensemble de cordes à sauter</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Modérée                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse                 </div> </div>	
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : En mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et de suivre vos instructions, par exemple :                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Marchez en faisant la rotation des épaules</li> <li><input type="radio"/> Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête</li> <li><input type="radio"/> Marchez en levant les genoux</li> <li><input type="radio"/> Sautez par-dessus les lignes du plancher</li> <li><input type="radio"/> Marchez en faisant semblant de nager</li> <li><input type="radio"/> Changez de direction et galopez</li> <li><input type="radio"/> Dispersez-vous et courez en traçant un 8</li> </ul> </li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1</b> : Saut à la corde I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de faire les exercices suivants durant 30 secondes à un rythme régulier :                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sautez sur 2 pieds</li> <li><input type="radio"/> Sautez sur le pied gauche</li> <li><input type="radio"/> Sautez sur un pied puis sur l'autre</li> <li><input type="radio"/> Sautez sur le pied droit</li> </ul> </li> <li>Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour pratiquer par eux-mêmes.</li> <li>Demandez aux élèves de faire le plus de sauts possible (n'importe quel style) en une minute.</li> <li>Demandez ensuite aux élèves d'essayer différents genres de sauts à la corde (p. ex., en ciseaux, d'un côté à l'autre).</li> </ul> <p><b>Activité 2</b> : Saut à la corde II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 4 à 6 personnes.</li> <li>Divisez chaque groupe en 2 groupes égaux (A et B). Demandez aux élèves des groupes A de se déplacer à l'extérieur de l'aire de jeu et de désigner un membre du groupe comme meneur. Chaque meneur exécute un mouvement (p. ex., sautiller, sauter, glisser) et les autres membres du groupe doivent l'imiter. Dites aux élèves des groupes B de continuer de sauter à la corde au milieu de l'aire de jeu.</li> <li>Après 45 secondes, donnez le signal de changer pour que les élèves des groupes B remettent leurs cordes à sauter aux élèves des groupes A et que les rôles soient inversés.</li> <li>Après 45 secondes, donnez un autre signal. Les groupes B reprennent les cordes à sauter. Les groupes A désignent un nouveau meneur et ils se déplacent en exécutant le mouvement prescrit par le meneur.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b> : Mouvements d'animaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de choisir un animal et d'imiter ses mouvements au ralenti tout en se déplaçant autour de l'aire de jeu.</li> <li>Dites à haute voix le nom d'un animal (p. ex., serpent, gorille) pour que les élèves s'étirent de manière à prendre la forme de cet animal (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de sauter à la corde pendant 15 à 45 secondes pour l'une ou l'autre des activités.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves qui ne sont pas capables de sauter à la corde peuvent faire tourner la corde à côté d'eux avec un bras et sauter comme s'ils passaient au-dessus de la corde.</li> <li>Dites aux élèves dont la corde s'arrête de recommencer immédiatement à sauter.</li> <li>Discutez avec les élèves de l'importance de garder un cœur solide et sain et des activités à exercer à cette fin.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>Tague pour un cœur en santé</h2>	<p><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p><b>Installations</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente					
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs					
<p><b>Matériel</b> Ensemble de cœurs découpés, cartes d'exercice (facultatives), lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p><b>Intensité</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse					
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>						
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant progressivement leur vitesse.</li> <li>Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Demi-cœur</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coupez en 2 plusieurs cœurs de papier. Sur une moitié, écrivez un chiffre (p. ex., 3) et sur l'autre, illustrez ce chiffre par de petites figures (p. ex., ☺☺☺).</li> <li>Remettez une moitié de cœur à chaque enfant.</li> <li>Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., en sautant, en sautillant, en marchant ou en joggant); lorsqu'ils rencontrent un autre élève se déplaçant de la même manière, ils échangent leurs demi-cœur.</li> <li>À votre signal, chaque élève trouve l'autre moitié de son cœur et la paire exécute ensemble un exercice que vous lui assignez (p. ex., élévation des genoux en alternance, sauts avec écart).</li> <li>Demandez aux élèves de continuer à se déplacer dans la pièce en échangeant leurs demi-cœur jusqu'à ce que vous donniez de nouveau le signal d'arrêter.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Tague pour la santé cardiaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisissez 3 élèves qui représenteront chacun un facteur de risque pour la crise cardiaque (p. ex., l'inactivité, la malnutrition, le fait de fumer).</li> <li>Demandez aux autres élèves de se disperser en se déplaçant de différentes façons (p. ex., jogger, sauter, galoper, sautiller, exécuter des pas chassés). Donnez-leur la consigne suivante : une fois « tagué » par un facteur de risque, se rendre à une des 3 aires désignées (p. ex., activité physique, alimentation saine, choix santé judicieux) et effectuer un exercice (que vous assignerez verbalement ou qu'ils choisiront eux-mêmes).</li> <li>Désignez souvent de nouveaux facteurs de risque afin de donner à tous et à toutes une occasion de jouer un rôle différent.</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Battement de cœur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez un cercle avec les élèves; tous se tiennent par la main en marchant lentement dans une direction.</li> <li>Quand vous prononcez les mots « battement de cœur », ils s'arrêtent et font face à l'intérieur du cercle.</li> <li>Serrez légèrement les mains des élèves qui sont debout à votre gauche et à votre droite; ces élèves serrent ensuite légèrement les mains de leurs voisins immédiats.</li> <li>Continuez jusqu'à ce que le battement de cœur soit transmis tout autour du cercle dans les 2 directions.</li> <li>Recommencez en inversant le sens de rotation du cercle.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>						
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentez ou diminuez l'intensité des activités en variant le mode de déplacement des élèves.</li> </ul>						
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discutez de l'importance de l'activité physique, d'une alimentation saine et des choix santé judicieux pour améliorer sa santé et se maintenir en bonne santé.</li> <li>Demandez aux élèves de découper les cœurs en classe à l'avance.</li> <li>Préparez des cartes illustrant différents exercices qui pourront servir à l'activité 2 et à divers jeux et activités (facultatif).</li> </ul>	<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<h2>Voitures chics</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs																
<b>Matériel</b> Assiettes en papier qui tiendront lieu de « volants » (facultatives)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse																
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Rappelez aux élèves « conducteurs » qu'ils guident les élèves à l'avant et qu'ils ne devraient donc ni pousser ni manœuvrer de manière inadéquate.</li> </ul>																		
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement la vitesse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1 : Qui est derrière moi?</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des équipes de 2 ou 3. Les élèves se tiennent en ligne droite et regardent dans la même direction en plaçant leurs mains sur les épaules de l'élève devant eux.</li> <li>● Expliquez que l'élève à l'arrière est le conducteur; les autres sont la voiture. Le conducteur conduit sa voiture dans l'aire de jeu en utilisant les signaux suivants :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pression de l'épaule gauche = virage à gauche</li> <li>○ Pression de l'épaule droite = virage à droite</li> <li>○ Pression des 2 épaules = arrêt</li> </ul>                     Imposez le mode de locomotion ou laissez la « voiture » décider (p. ex., marche, saut, sautillant, galop, saut).                 </li> <li>● Les élèves inversent les rôles à votre signal.</li> </ul> <b>Activité 2 : Voitures chics</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de « boucler leur ceinture de sécurité » et de « conduire » dans l'aire de jeu en troisième vitesse (marche rapide) en tenant bien le « volant ».</li> <li>● Dites-leur dans quelle direction il faut se déplacer : « avant », « arrière », « virage à gauche », « demi-tour », « trajectoire courbe ».</li> <li>● Donnez au hasard des directives de circulation :                     <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>○ Au ralenti – marcher sur place</td> <td>○ Route cahoteuse (sauter)</td> <td>○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)</td> </tr> <tr> <td>○ 1<sup>e</sup> vitesse – marcher lentement</td> <td>○ Essuie-glaces (bouger les bras)</td> <td>○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)</td> </tr> <tr> <td>○ 2<sup>e</sup> vitesse – marcher</td> <td>○ Zone scolaire (conduire très lentement)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>○ 3<sup>e</sup> vitesse – marcher rapidement</td> <td>○ Freinage (arrêter rapidement)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>○ 4<sup>e</sup> vitesse – courir sur place</td> <td>○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)</td> <td></td> </tr> </table> </li> </ul> <b>Retour au calme : Monter l'échelle</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés.</li> <li>● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons).</li> <li>● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>				○ Au ralenti – marcher sur place	○ Route cahoteuse (sauter)	○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)	○ 1 <sup>e</sup> vitesse – marcher lentement	○ Essuie-glaces (bouger les bras)	○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)	○ 2 <sup>e</sup> vitesse – marcher	○ Zone scolaire (conduire très lentement)		○ 3 <sup>e</sup> vitesse – marcher rapidement	○ Freinage (arrêter rapidement)		○ 4 <sup>e</sup> vitesse – courir sur place	○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)	
○ Au ralenti – marcher sur place	○ Route cahoteuse (sauter)	○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)																
○ 1 <sup>e</sup> vitesse – marcher lentement	○ Essuie-glaces (bouger les bras)	○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)																
○ 2 <sup>e</sup> vitesse – marcher	○ Zone scolaire (conduire très lentement)																	
○ 3 <sup>e</sup> vitesse – marcher rapidement	○ Freinage (arrêter rapidement)																	
○ 4 <sup>e</sup> vitesse – courir sur place	○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)																	
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Invitez les élèves à dessiner leur propre voiture ou à décorer leur « volant ».</li> <li>● Modifiez les mouvements ou la vitesse de déplacement en fonction de l'espace disponible (activités plus vigoureuses à l'extérieur et dans le gymnase).</li> </ul>																		
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves de la sécurité des piétons (p. ex., regarder des 2 côtés avant de traverser et respecter la signalisation routière).</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>																