

LISTE DES ACTIVITÉS

Nom	Intensité	Matériel	Installations			
			SALLE DE CLASSE	SALLE POLYVALENTE	GYMNASE	ESPACES EXTÉRIEURS
Activité physique pour tous	Vigoureuse	Bandes élastiques d'exercice (facultatifs), cordes à sauter (facultatifs)	✓	✓	✓	✓
Bougeotte	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), une chaise par élève (facultative)	✓	✓		
Brasse-santé	Vigoureuse	Cartes d'exercice, lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
Cartes d'exercice	Modérée/ Vigoureuse	5 jeux de cartes, cartes d'exercice, papier brouillon, cônes ou pupitres	✓	✓	✓	
Chasse aux épingles à linge	Modérée/ Vigoureuse	50 à 75 épingles à linge			✓	✓
Conditionnement physique pour tous	Vigoureuse	4 dossards de couleur		✓	✓	
Cônes à gogo	Modérée/ Vigoureuse	Cônes, 4 à 6 ballons mous			✓	✓
Danse aérobique	Modérée	Lecteur de CD et musique	✓	✓	✓	✓
Jeux de papier	Modérée/ Vigoureuse	2 feuilles de papier par élève	✓	✓	✓	
Joyeux naufragés	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
Mathmobile	Modérée/ Vigoureuse	Cartes-questions et cartes-réponses	✓	✓		
Mini-soccer	Vigoureuse	Ballons de soccer ou balles de tennis, cônes			✓	✓
Mission possible	Modérée/ Vigoureuse	Feuilles de mission			✓	✓
Orientation	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de plans de l'aire de jeu et des points de contrôle, cartes d'exercice, fiches d'orientation			✓	✓
Parasites et prédateurs	Modérée/ Vigoureuse	25 à 50 sacs de pois, 4 cerceaux			✓	✓
Passe-partout	Modérée/ Vigoureuse	Ballon ou frisbee (1 par jeu)			✓	✓
Pouvoir des mots	Modérée/ Vigoureuse	Cartes vierges		✓	✓	✓
Qui se ressemble. . .	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique	✓	✓	✓	✓
Sauter, jogger, galoper	Modérée/ Vigoureuse	Cartes portant des lettres, dossards, cônes			✓	✓
Sauterelle	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de cordes à sauter			✓	✓

<h2 style="text-align: center;">Activité physique pour tous</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" 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>Matériel Bandes élastiques d'exercice (facultatives), cordes à sauter (facultatives)</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</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>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Si l'activité se déroule en salle de classe, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour que les élèves puissent s'étirer et se déplacer de façon sécuritaire. 			
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Activité physique pour tous</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en petits groupes. ● Dans l'aire de jeu, aménagez un circuit incluant les activités physiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 pompes contre un pupitre ou un mur ○ 20 haussements d'épaules (avec ou sans bandes élastiques d'exercice) ○ 20 flexions plantaires (lever les talons) ○ 20 fentes ○ 20 sauts (avec les pieds joints) de chaque côté d'une ligne ○ sauts sur place (avec ou sans corde) pendant 15 secondes ● Lorsqu'un ou une élève termine une activité, il marche sur place jusqu'au moment de changer de station d'exercice. ● Les groupes parcourent le circuit dans le sens des aiguilles d'une montre et changent de station d'exercice à votre signal. Entre chaque exercice, demandez aux élèves de faire un exercice d'endurance circulo-respiratoire (p. ex., marcher rapidement autour de l'aire de jeu, jogger sur place) pendant 60 à 90 secondes. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu en groupes de 2 à 4, en suivant le meneur. ● Désignez un membre de chaque groupe qui choisira les mouvements à exécuter et la direction à suivre. ● À votre signal, chaque groupe change de meneur. Le nouveau meneur choisit les mouvements à exécuter et la direction à suivre en réduisant la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'aménager de nouveaux circuits. ● Modifiez le temps à passer à chaque station (p. ex., 30, 45 ou 60 secondes). 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des activités physiques qu'ils préfèrent et de ce qui les encourage à rester physiquement actifs. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Bougeotte</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), une chaise par élève (facultative)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Avant l'activité, assurez-vous que les chaises ne se renverseront ou ne glisseront pas lorsqu'un poids est appliqué à l'avant. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Bougeotte (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'exécuter différents mouvements au son de la musique ou au signal pendant 45 secondes. Exemples de mouvements : <ul style="list-style-type: none"> ○ rotation des épaules ○ extension vers le ciel – toucher les orteils ○ flexion des bras ○ extension des bras ○ rotation du tronc d'un côté puis de l'autre ○ élévation des genoux en alternance ○ squat ○ flexion plantaire (lever des talons) ● Entre les exercices, demandez aux élèves d'accomplir une activité aérobique de leur choix pendant 45 secondes (p. ex., marcher autour de l'aire de jeu, jogger sur place, faire des sauts avec écart, toucher les talons en alternance). <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de marcher sur place. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à chaque élève à tour de rôle de diriger une activité physique. ● Choisissez des activités basées sur un sport ou un thème spécifique (p. ex., événements saisonniers, basketball). ● Utilisez des bandes élastiques d'exercice ou des livres afin d'assurer une résistance pour les flexions et extensions des bras. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la façon dont ils se sentent après l'activité physique. Demandez-leur de souligner les bienfaits de l'activité physique qu'ils remarquent durant la journée. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Brasse-santé</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Cartes d'exercice, lecteur de CD et musique (facultatifs)		Intensité <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● 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. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement leur vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Brasse-santé (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Préparez quatre cartes avec deux exercices sur chacune. Placez-les dans l'aire de jeu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Station 1 : se lever et s'asseoir 15 fois et faire 20 sauts avec écart ○ Station 2 : lever les genoux en alternance 15 fois et faire 20 sauts groupés ○ Station 3 : faire 15 sauts en ciseaux (jambes à l'écart puis croisées) et toucher 20 fois les talons en alternance ○ Station 4 : marcher en levant bien haut les genoux 15 fois et toucher 20 fois les orteils en alternance ● Demandez aux élèves de se déplacer de différentes façons à l'intérieur de l'aire de jeu. ● Au signal, les élèves se rendent à la station la plus proche et font un des deux exercices proposés. À leur 2^e visite à la même station, ils font l'autre exercice. Lorsqu'ils ont terminé un exercice, faites-les parcourir le tour de l'aire de jeu en courant jusqu'à votre signal. Ils doivent alors se rendre à la prochaine station. L'activité se termine une fois que les élèves ont terminé tous les exercices. <p>Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Au lieu de courir, les élèves sautent, sautillent ou galopent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de leur capacité à parler entre eux lorsqu'ils participent à une activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Cartes d'exercice</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p>Matériel 5 jeux de cartes, cartes d'exercice, papier brouillon, cônes ou pupitres</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</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>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Tenez compte des dimensions de l'installation lorsque vous indiquerez les mouvements à exécuter. 							
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Donnez à chaque élève 2 feuilles de papier à mettre par terre. Demandez aux élèves de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou « patiner » autour de l'aire de jeu dans différentes directions, en augmentant graduellement la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Jeu de chasse (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Everybody Move: Daily Vigorous Physical Activity</i>, 2005)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Placez les pupitres, ou les cônes, l'un derrière l'autre en laissant un espace entre eux. ● Désignez de 2 à 4 élèves pour jouer le rôle de chats. ● Dites aux autres élèves de marcher rapidement autour de l'aire de jeu. Les élèves ne peuvent se déplacer que vers l'avant, le long des allées entre les pupitres ou les cônes. Ils ne peuvent pas changer de direction, à moins de rencontrer un autre élève venant en sens contraire, ou lorsqu'ils arrivent au bout d'une rangée. Ils doivent alors changer de direction. ● Les chats essaient de toucher les autres élèves. Les élèves touchés doivent se rendre à l'aire de jeu désignée et faire 20 pas sur place en levant bien haut les genoux avant de retourner au jeu. <p>Activité 2 : Cartes d'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez la classe en groupes de 4 à 6 élèves. Placez des jeux de cartes à plusieurs endroits dans l'aire de jeu et affichez dans chaque coin ou aire les cartes d'exercice (voir les exemples d'exercices ci-après). ● Demandez à un ou une élève de chaque groupe (meneur) de choisir une carte. Chaque couleur correspond à une aire de jeu pour le groupe et à la façon de s'y rendre (p. ex., cœur – au coin droit en sautant sur un pied puis sur l'autre; pique – au milieu en sautant comme un lapin; trèfle – au cône en marchant rapidement; carreau – au coin gauche en joggant). ● Dites aux élèves de faire l'exercice désigné par le nombre sur la carte choisie. Voici un exemple d'une carte d'exercice : <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 = 8 sauts avec écart; 3 = 8 squats; 4 = 8 touchers des talons en alternance; 5 = 8 sauts en ciseaux; 6 = 8 pompes contre le mur; 7 = 16 sauts avec écart; 8 = 16 squats; 9 = 16 touchers des talons en alternance; 10 = 16 sauts en ciseaux; valet = 16 pompes contre le mur; reine = jogging sur place pendant 60 pas; roi = 8 sauts sur chaque pied; as = activité au choix ● Une fois que tout le groupe a terminé l'activité, demandez aux nouveaux meneurs de choisir une nouvelle carte. L'activité continue jusqu'à ce que tous les élèves aient dirigé leur groupe. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Remettez 2 feuilles de papier à chaque élève. Demandez aux élèves de déposer les feuilles sur le plancher, de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou de « patiner » autour de l'aire de jeu, en ralentissant graduellement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 							
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de dresser une liste d'exercices avec les cartes avant l'activité, puis d'accomplir ensemble ces exercices. 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de leurs activités physiques préférées à la maison. Invitez-les à participer à une activité physique avec leur famille cette semaine. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2 style="text-align: center;">Chasse aux épingles à linge</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</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>Matériel 50 à 75 épingles à linge</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</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>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 							
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez aux élèves de se mettre en file. ● Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. ● Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging). ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Atome</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu. ● Dites un nombre toutes les 45 à 60 secondes, et demandez aux élèves de former un groupe ayant ce nombre de membres. Les élèves accomplissent une activité physique (p. ex., jogging sur place, sauts avec écart). (S'il y a un ou une élève de trop, le groupe peut former la figure ou un cercle autour de cet élève.) ● Recommencez avec un autre nombre. <p>Activité 2 : Chasse aux épingles à linge (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag</i>, 2001)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de fixer chacun 3 épingles à linge au dos de leur T-shirt. ● Tous les élèves sont des cibles, l'objet du jeu étant d'enlever le plus grand nombre possible d'épingles à linge du dos des autres. Les élèves fixent ensuite les épingles prises au devant de leur T-shirt. Les épingles fixées au devant d'un T-shirt ne peuvent plus être enlevées. Au début de chaque partie, les élèves redistribuent les épingles à linge pour que chacun commence avec le même nombre. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Jeu 1 : Jeu offensif.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 1 point pour chaque épingule à linge au dos de leur T-shirt et 10 points pour chaque épingule au devant. ○ <i>Jeu 2 : Jeu défensif.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 1 point pour chaque épingule à linge au devant de leur T-shirt et 10 points pour chaque épingule au dos. ○ <i>Jeu 3 : Au choix.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 5 points pour chaque épingule à linge au devant de leur T-shirt et 5 points pour chaque épingule au dos. ○ <i>Jeu 4 : Chasse en petits groupes.</i> Les élèves jouent au même jeu en groupes de 4 à 6 dans une aire de jeu plus petite. ● À la fin de chaque partie, discutez brièvement avec les élèves de la stratégie employée et de la raison pour laquelle ils ont opté pour cette stratégie. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 							
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Au lieu de courir, les élèves sautent, sautillent ou galopent. 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la différence entre un jeu offensif et un jeu défensif, et du type de stratégie qu'ils préfèrent. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « numération et sens du nombre » du programme-cadre de mathématiques. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>					

Conditionnement physique pour tous	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel 4 dossards de couleur		Intensité <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place ou autour de l'aire de jeu avec un partenaire en discutant des composantes de l'activité physique. Demandez-leur d'accélérer peu à peu. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Chasse sautante (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag</i> , 2001) <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez 3 ou 4 élèves qui seront les chasseurs et demandez-leur d'enfiler un dossard. ● Expliquez aux élèves qu'ils doivent se déplacer autour de l'aire de jeu en évitant d'être attrapés par les chasseurs. Les élèves attrapés sautent jusqu'à ce qu'ils soient « libérés ». Ils ont le choix entre des sauts avec écart, des sauts groupés et jogging sur place. Un ou une élève est libéré lorsqu'un autre élève lui touche la main. ● Désignez de nouveaux chasseurs au bout de quelques minutes. Activité 2 : Conditionnement physique pour tous (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6</i> , 2000) <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en deux groupes égaux. ● Demandez à un groupe de faire des exercices de force et d'endurance musculaires. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ○ développé couché ○ flexion des bras ○ extension des bras (descente brachiale) ○ pompes au mur ○ flexion plantaire (lever des talons) ○ squat ○ redressement assis ● Demandez à l'autre groupe de faire une activité d'intensité vigoureuse. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ○ marche rapide ○ jogging sur place ○ saut à la corde ○ marche sur escalier ● Toutes les 45 secondes, indiquez aux deux groupes de changer d'exercice afin d'alterner les exercices de force et d'endurance musculaire et les activités d'intensité vigoureuse. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de marcher lentement autour des aires de jeu, en secouant doucement les bras et les jambes. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Ajoutez d'autres exercices sur le circuit. ● Encouragez les élèves à concevoir leur propre circuit. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la différence entre la force musculaire et l'endurance musculaire et des façons d'améliorer ces 2 aspects. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Cônes à gogo</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Cônes, 4 à 6 ballons mous		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Divisez les élèves en groupes de 3 à 5 et dites-leur de se mettre en file. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging). Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Cônes à gogo <ul style="list-style-type: none"> Divisez les élèves en équipes de 4 à 6. Divisez l'aire de jeu avec les cônes de manière à pouvoir jouer plusieurs parties en même temps. Deux équipes s'affrontent par aire de jeu. Placez 4 cônes sur la ligne de fond de chaque équipe. Expliquez aux élèves que l'objet du jeu est de toucher ou renverser avec la balle les cônes de l'équipe adverse. Dites aux élèves qu'ils doivent essayer d'intercepter les passes, mais qu'ils ne peuvent pas rester sans bouger devant un cône pour essayer de le protéger. Les cônes renversés restent à terre. La partie est terminée lorsque tous les cônes d'une équipe ont été touchés ou renversés. Chaque équipe doit réussir 5 passes de suite avant qu'un membre ne puisse lancer le ballon sur un cône. L'élève qui attrape le ballon doit rester sur place. Il a 3 secondes pour se débarrasser du ballon. S'il dépasse ce délai, le ballon est remis à l'autre équipe. Si le ballon touche le sol, il passe à l'équipe adverse. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves d'utiliser un seul type de passe (p. ex., par-dessous, par-dessus, avec rebond). Au lieu d'un ballon, jouez avec un objet mou comme un animal en peluche. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de la façon de surveiller leur niveau d'activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Danse aérobique</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Activité : Danse aérobique <ul style="list-style-type: none"> ● Choisissez une musique rythmée. ● Dispersez les élèves dans l'aire de jeu. Montrez-leur les mouvements suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ pas, croisé, pas, toucher à droite – 4 temps ○ pas, croisé, pas, toucher à gauche – 4 temps ○ marche en arrière : droite, gauche, droite, toucher le talon gauche à l'avant – 4 temps ○ marche en avant : gauche, droite, gauche, toucher les orteils du pied droit à l'arrière – 4 temps ○ pas en arrière avec le pied droit – 1 temps ○ toucher du talon gauche à l'avant – 1 temps ○ pas en avant avec le pied gauche – 1 temps ○ toucher des orteils du pied droit à l'arrière – 1 temps ○ ¼ de tour en frottant le talon droit sur le plancher et en déposant le pied droit puis en frottant le talon gauche sur le plancher et en déposant le pied gauche – 4 temps ○ exercice au choix (p. ex., saut avec écart, jogging sur place) – 8 temps ● Demandez aux élèves de répéter la routine jusqu'à ce que la musique s'arrête. 			
Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves se déplacent lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira les exercices d'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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Exécutez les pas de danse sur différentes musiques. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la relation entre les mouvements et la musique (p. ex., la vitesse d'exécution). ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Jeux de papier</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs </div> </div>	
<p>Matériel 2 feuilles de papier par élève</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</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>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Passez les règles en revue et rappelez aux élèves qu'il est interdit de lancer des boules de papier. 			
<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Donnez à chaque élève 2 feuilles de papier à mettre par terre. Demandez aux élèves de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou « patiner » autour de l'aire de jeu dans différentes directions, en augmentant graduellement la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Patin papier</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves d'essayer les mouvements suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Twist</i> : danser le twist en gardant les pieds sur les feuilles de papier ○ <i>Cirage</i> : tracer un cercle avec un pied, puis avec l'autre ○ <i>Ciseaux</i> : en restant sur place, glisser un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière, puis changer de côté, en un mouvement continu ○ <i>Marche sur la lune</i> : reculer sans lever les pieds des feuilles de papier ○ <i>Scooter</i> : glisser sur un pied en poussant avec l'autre ● <i>Chasse-patin</i> : Désignez de 2 à 4 élèves qui seront les chasseurs. Chaque élève touché devient chasseur. Lorsque tous les élèves ont été touchés, le jeu recommence. ● <i>Relais ski de fond</i> : Divisez les élèves en groupes de 2 à 4. Dites-leur de traverser l'aire de jeu dans un sens puis dans l'autre par relais. Pendant qu'un ou une élève traverse l'aire de jeu en skiant sur les feuilles de papier, le deuxième marche sur place, le troisième joggue sur place, et le quatrième court sur place. Au retour du skieur, les élèves avancent d'une place chacun et modifient l'intensité de l'activité. <p>Activité 2 : Boules de papier (Adapté de : OPHEA, <i>Playsport</i>, 2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de former des boules avec les feuilles de papier utilisées comme skis et de les placer dans un cerceau au milieu d'une aire de jeu. ● Demandez à 2 ou 3 élèves de se tenir debout autour d'un cerceau et de lancer une boule de papier à la fois vers les limites de l'aire de jeu. Les élèves autour de l'aire de jeu courent ramasser les boules de papier et les jettent dans le cerceau. ● Dites aux élèves de continuer pendant 45 à 60 secondes, puis désignez différents élèves qui se tiendront au milieu. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves ramassent 2 boules de papier et les aplatissent. Ils placent les 2 feuilles sur le plancher et posent un pied sur chaque feuille. Ils se déplacent ou « patinent » dans différentes directions autour de l'aire d'activité, en réduisant graduellement la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisez de plus grandes feuilles de papier. 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisez du papier provenant des corbeilles de recyclage de l'école. ● Discutez avec les élèves de la façon dont ils peuvent utiliser des objets simples pour les aider à rester physiquement actifs (p. ex., patins de papier). 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Joyeux naufragés</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Aucun		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Si l'activité se déroule en salle de classe, assurez-vous qu'il y a suffisamment de place pour que les élèves puissent s'étirer et se déplacer de façon sécuritaire. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement leur vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Chasseurs chassés <ul style="list-style-type: none"> ● Expliquez aux élèves qu'ils sont tous des chasseurs. ● Au signal, chaque élève essaie d'en attraper d'autres tout en évitant de se faire attraper. Ceux qui se font attraper doivent marcher ou jogger sur place, les mains sur la tête. Les élèves qui s'attrapent en même temps doivent marcher, tous les deux, ou jogger sur place, les mains sur la tête. Ils continuent jusqu'à la fin du jeu. ● Mettez fin à la partie après 45 ou 60 secondes ou une fois que la plupart des élèves auront été attrapés, puis commencez une nouvelle partie. Activité 2 : Les joyeux naufragés (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 4, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez un coin de l'aire de jeu pour servir de « plage ». Expliquez les ordres suivants et démontrez les mouvements correspondants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Proue – aller à l'avant de l'aire de jeu ○ Poupe – aller à l'arrière de l'aire de jeu ○ Tribord – aller à la droite de l'aire de jeu ○ Bâbord – aller à la gauche de l'aire de jeu ○ Nettoyer le pont – faire semblant de passer la vadrouille sur le pont du navire ○ Iceberg – se figer dans une pose originale ○ Méduse – se tenir immobile ou s'étendre sur le sol et remuer le corps ○ Nid de pie – s'étirer et faire semblant de regarder dans un télescope ○ Naufrage – s'allonger sur le ventre et se rendre jusque sur la « plage » en rampant le plus rapidement possible ○ Pluie – jogger sur place ○ Orage – courir sur place le plus rapidement possible ● Donnez des ordres pour que les élèves exécutent les mouvements correspondants. ● Donnez des ordres de plus en plus vite pour faire augmenter le rythme cardiaque des élèves. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à des groupes d'élèves de créer leur propre jeu basé sur le vocabulaire propre à une autre matière, une saison ou un thème. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des possibilités d'activité physique au bord de l'eau et des précautions à prendre en matière de sécurité nautique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mathmobile</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Cartes-questions et cartes-réponses		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Demandez aux élèves d'accroître graduellement la 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. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Mathmobile (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Placez des cartes face dessous, autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de la salle en utilisant le mode de locomotion de leur choix (p. ex., marcher, sauter, sautiller). ● Au signal, dites à chaque élève de choisir une carte et de trouver l'élève ayant la carte correspondant à la sienne (p. ex., carte-question : $5 \times 7 = \underline{\quad}$, carte-réponse : 35). Il peut y avoir plus d'une paire de cartes correspondantes (p. ex., $20 + 15 = \underline{\quad}$ et $5 \times 7 = \underline{\quad}$ sont toutes les deux égales à 35). ● Demandez aux partenaires d'exercer une activité physique (p. ex., 15 sauts en étoile, jogging sur place en comptant 30 pas). ● Une fois que tous les élèves auront terminé les activités désignées, demandez-leur de placer leurs cartes face dessous, autour de l'aire de jeu et de continuer à se déplacer jusqu'au prochain signal. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de marcher sur place. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Créez des cartes de manière à renforcer d'autres sujets ou concepts (p. ex., noms et verbes, capitales et provinces, groupes d'aliments). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de l'activité qu'ils font le mieux et de celle qu'ils ont trouvée la plus difficile. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « numération et sens du nombre » du programme-cadre de mathématiques. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mini-soccer</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Ballons de soccer ou balles de tennis, cônes		Intensité <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu, en passant un objet d'une personne à l'autre avec un partenaire ou en petits groupes, en augmentant graduellement la vitesse, puis de changer de direction à votre signal. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 4 ou 5 élèves. ● Demandez à chaque élève à tour de rôle de diriger son groupe autour de l'aire de jeu pendant 30 secondes, en utilisant un mode de déplacement commençant par la première lettre de son nom (p. ex., Suzanne = sauter, Nicole = nager, Pierre = patiner). ● Mettez fin à l'activité dès que chaque élève aura dirigé le groupe ou au moment approprié. Activité 2 : Mini-soccer <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 2 à 4. ● Demandez aux élèves de jouer dans une petite aire de jeu (1/4 d'un gymnase ou terrain). Chaque équipe reçoit un cône en guise de but, que l'autre équipe doit toucher avec le ballon pour marquer un but. Dites aux élèves d'essayer de marquer un point tout en défendant leur propre but. Il n'y a pas de gardiens de but dans ce jeu. Dès qu'un membre d'une équipe marque un point, l'autre équipe reprend immédiatement le ballon devant son but. ● Mettez fin au jeu après quelques minutes pour permettre aux équipes de discuter de stratégie et de faire une rotation des équipes (changer d'adversaire). Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu et de réduire graduellement la vitesse en passant un objet d'un ou une élève à l'autre. ● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque équipe à toucher l'objet dirige un exercice d'étirement qui cible un des principaux groupes musculaires. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisez plus de ballons ou de types différents (p. ex., ballons de plage). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves que tous les membres des équipes doivent constamment bouger pendant l'activité. ● Discutez avec les élèves de l'importance de rester actifs et demandez-leur d'énumérer les avantages de l'activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mission possible</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Feuilles de mission		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Mission possible (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 8. Ils peuvent accomplir la mission dans n'importe quel ordre, mais chaque membre du groupe doit faire tous les exercices. ● Assurez-vous que tous les membres de chaque groupe se rendent ensemble d'une mission à l'autre et que les élèves accomplissent les missions ensemble. Lorsqu'ils ont complété une mission, les membres du groupe font une fois le tour de l'aire de jeu avec un exercice d'une intensité de modérée à vigoureuse (p. ex., jogger, sautiller, galoper, marcher). Ils doivent chaque fois se déplacer de manière différente. ● Exemples de missions : <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 pompes contre un mur ○ 10 sauts groupés à chaque coin de l'aire de jeu ○ traversée de l'aire de jeu en galopant et retour en sautillant ○ 10 sauts au mur ○ 10 touchers des talons droit et gauche en alternance ○ 5 sauts sur le pied droit, 5 sauts sur le pied gauche ● L'activité prend fin lorsque tous les élèves ont terminé toutes les missions. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu en réduisant graduellement la vitesse jusqu'à ce qu'ils bougent au ralenti. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de choisir différentes façons de se déplacer en groupe entre les activités (p. ex., sauter sur un pied). ● Demandez aux élèves de concevoir chaque mois de nouvelles missions basées sur un thème différent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des avantages d'être physiquement actifs avec un groupe de camarades. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Orientation</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Ensemble de plans de l'aire de jeu et des points de contrôle, cartes d'exercice, fiches d'orientation		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez aux élèves de se mettre en file. ● Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu, en exécutant divers mouvements. ● Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging). ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Activité : Orientation <ul style="list-style-type: none"> ● Écrivez sur des cartes le nom d'un exercice différent. Placez une carte à chaque point de contrôle ou poste qui peut être la carte ou un objet comme une borne-fontaine, un taille-crayon, etc. Exemples d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> ○ Poste 1 (A) : jogging sur place (en comptant 10 pas) ○ Poste 2 (C) : exercice au choix (10 fois) ○ Poste 3 (T) : saut groupé (10 fois) ○ Poste 4 (I) : flexion plantaire (lever des talons) (10 fois) ○ Poste 5 (V) : saut avec écart (10 fois) ○ Poste 6 (I) : fentes (10 fois) ○ Poste 7 (T) : jogging sur place en levant bien haut les genoux (en comptant 10) ○ Poste 8 (É) : saut en ciseaux (10 fois) ● Répartissez les points de contrôle autour de l'aire de jeu. ● Faites un plan de l'aire de jeu avec les points de repère importants et les points de contrôle. Photocopiez-le pour chaque élève. ● Donnez une photocopie à chaque élève. Vous pouvez grouper les élèves par deux. ● Distribuez des fiches d'orientation aux élèves. ● Les élèves doivent repérer les points de contrôle à l'aide du plan et inscrire la lettre correspondant au poste repéré (p. ex., A pour le poste 1) sur leur fiche d'orientation. Les élèves se dispersent dans l'aire de jeu pour faire l'exercice correspondant à la lettre inscrite sur leur fiche. Ils passent ensuite au point de contrôle suivant. ● Une fois qu'un ou une élève ou un groupe a repéré tous les postes sur son plan, faites-lui faire le tour de l'aire de jeu avec un exercice d'une intensité modérée à vigoureuse jusqu'à ce que tous les élèves aient terminé leur parcours. 			
Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira les exercices d'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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves d'utiliser une boussole pour trouver les points de contrôle, en leur indiquant dans quelle direction se déplacer. ● Modifiez le parcours de temps à autre, en utilisant de nouveaux indices et de nouveaux points de contrôle. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves que l'objectif est de terminer le parcours sans s'arrêter. ● Discutez avec les élèves de l'importance de pouvoir lire une carte géographique. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « le Canada et le monde » du programme-cadre d'études sociales. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Parasites et prédateurs</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel 25 à 50 sacs de pois, 4 cerceaux		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de marcher sur place ou autour de l'aire de jeu avec un partenaire en discutant des composantes de l'activité physique. Demandez-leur d'augmenter graduellement leur vitesse. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Parasites et prédateurs <ul style="list-style-type: none"> Divisez l'aire de jeu en 2 ou en 4. Divisez les élèves en 2 ou 4 groupes, et attribuez une partie de l'aire de jeu à chaque groupe. Étalez entre 25 et 50 sacs de pois le long de la ligne du centre et placez un cerceau à chaque bout. Au signal, les élèves se rendent au centre, ramassent un sac de pois et le déposent dans le cerceau de leur groupe. Une fois que tous les sacs de pois ont été ramassés, les élèves se rendent en courant au cerceau de l'autre équipe, ramassent un sac de pois et le ramènent dans leur cerceau. Les élèves doivent transporter les sacs; ils ne peuvent pas les passer ni les lancer. Mettez fin au jeu au bout de quelques minutes pour permettre aux élèves de discuter de stratégie. Chaque fois qu'une partie commence, modifiez un aspect du jeu (p. ex., les équipes peuvent collaborer; certaines équipes ne peuvent se déplacer qu'en sautant; les membres d'une équipe sont les « chasseurs » et peuvent toucher les membres des autres équipes; les élèves attrapés doivent jogger sur place pendant 15 secondes). Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer en groupes de 2 à 4 élèves autour de l'aire de jeu en suivant le meneur. Demandez au meneur de chaque groupe d'exécuter divers mouvements et de se déplacer dans différentes directions. Donnez un coup de sifflet. Changez de meneurs et dites-leur d'exécuter différents mouvements en ralentissant. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Au lieu de courir, les élèves sautent ou galopent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves des stratégies employées pour améliorer la performance de leur équipe et des stratégies qu'ils comptent utiliser la prochaine fois. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Passé-partout</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Ballon ou frisbee (1 par jeu)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu, en passant un objet d'une personne à l'autre avec un partenaire ou en petits groupes, en augmentant graduellement la vitesse, puis de changer de direction à votre signal. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Passé-partout <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Déterminez les équipes qui s'affrontent. ● Expliquez aux élèves que le but du jeu pour les membres de l'équipe offensive est de se passer l'objet sans que l'objet touche le sol ou soit intercepté. Si l'équipe offensive réussit 5 passes d'affilée, elle dépose l'objet sur le plancher et marque un point. L'équipe défensive devient alors l'équipe offensive, s'empare de l'objet et recommence à jouer. ● L'élève qui a l'objet doit rester sur place. Il a 5 secondes pour le passer à un membre de son équipe. L'élève peut pivoter pour échapper à un défenseur. ● L'équipe défensive essaie d'intercepter l'objet. Si l'objet est intercepté ou touche le sol, les équipes changent de rôle, l'équipe défensive devient l'équipe offensive et vice-versa. ● Au bout de quelques minutes, mettez fin au jeu pour permettre aux équipes de discuter de stratégie. Faites une rotation des équipes. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves se déplacent lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Changez d'objet (p. ex., remplacez le ballon par un sac de pois). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des différentes stratégies employées et de celles qu'ils ont trouvées les plus efficaces. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Pouvoir des mots</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Cartes vierges		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité <ul style="list-style-type: none"> Avant les 20 minutes de l'activité physique, discutez avec les élèves des définitions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <i>Locomotion</i> : les habiletés de locomotion assurent le déplacement d'un point à un autre de différentes manières. <i>Coordination</i> : les habiletés de coordination assurent une combinaison efficace des gestes pour une action cohérente du corps qui bouge autour de son axe horizontal ou vertical. <i>Maniement</i> : les habiletés de maniement permettent à l'élève d'appliquer une force à un objet ou de recevoir une force d'un objet. Demandez à chaque élève de démontrer à la classe un des mouvements ci-dessous. Distribuez 10 cartes vierges à chaque élève. Demandez à chaque élève de choisir 10 mots dans les listes ci-dessous (au moins 2 dans chaque catégorie) et de les inscrire sur ses cartes. Les élèves exécutent le mouvement inscrit sur la première carte pendant 30 secondes, puis passent au mouvement indiqué sur la carte suivante. Ils imitent les mouvements de manipulation; aucun matériel n'est donc requis. <ul style="list-style-type: none"> <i>Locomotion</i> : marcher, courir, bondir, sauter, galoper, marcher sur la pointe des pieds, ramper, grimper, nager, glisser, voler, se précipiter, esquiver, pourchasser, fuir, flâner, se faufiler, danser, se secouer, franchir un obstacle, zigzaguer, marcher en levant bien haut les genoux. <i>Coordination</i> : s'accroupir, s'étirer, se tourner, se rouler, se figer, se fendre (escrime), atteindre, pointer, se pencher, s'asseoir, se tenir en équilibre sur la pointe des pieds. <i>Maniement</i> : sauter à la corde, construire, frapper une balle avec un bâton de baseball, jongler, dribbler, botter, peindre, prendre au lasso, balayer, attraper une balle, utiliser un cerceau, jouer aux quilles, rouler, lancer, attraper, jouer au frisbee, tirer, donner un coup de pied, ramer, exécuter un lancer frappé, skier, jouer au basketball ou au volleyball, pousser. Continuez jusqu'à ce que les élèves aient exécuté les mouvements des 10 cartes. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Mentionnez une catégorie (p. ex., locomotion, coordination, maniement). Demandez aux élèves de démontrer une action appartenant à cette catégorie. Variez la durée de chaque mouvement. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves des différentes façons dont ils peuvent se déplacer. Demandez-leur de comparer les nouveaux modes de locomotion qu'ils ont appris. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « écriture » du programme-cadre de français. 		Notes de planification et réflexion	

Qui se ressemble. . .	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique		Intensité <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher, galoper ou sautiller autour de l'aire de jeu avec un partenaire ou en petits groupes, en changeant de direction et en augmentant graduellement leur vitesse selon vos instructions. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Qui se ressemble. . . (Adapté de : <i>Alberta Learning, 2005</i>) Avant d'entreprendre l'activité : <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. ● Choisissez un meneur par groupe. ● Demandez aux meneurs de créer une routine d'exercices aérobiques de 30 à 45 secondes. Pendant l'activité : <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se mettre dans leur groupe. ● Mettez la musique et demandez aux meneurs de diriger la routine d'exercices aérobiques de leur groupe. ● Arrêtez la musique une fois les routines terminées. ● Demandez aux meneurs de faire faire à leur groupe le tour de l'aire de jeu en choisissant un mode de locomotion (p. ex., marche, jogging, sautiller, galop). ● Demandez aux groupes de retourner à la place où ils ont fait leur routine. Dites aux meneurs de se tourner vers la droite et de répéter leur routine avec le nouveau groupe qui est à leur droite. ● Répétez jusqu'à ce que chaque meneur retrouve son groupe de départ. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : <i>OPHEA, H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira les exercices d'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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Établissez un lien entre les mouvements et un sport ou un thème spécifique (p. ex., badminton, événements saisonniers). ● Utilisez une musique aux rythmes variés pour que les élèves puissent modifier leurs mouvements. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de préparer leur routine à l'avance. ● Discutez avec les élèves de la façon dont leurs mouvements diffèrent en fonction de la musique. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique. 		Notes de planification et réflexion	

Sauter, jogger, galoper	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Cartes portant des lettres, dossards, cônes		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Dites-leur de se déplacer en file autour de l'aire de jeu, en augmentant graduellement la vitesse (p. ex., marche, marche rapide, jogging, course). ● Demandez à l'élève qui occupe la dernière place de prendre un dossard et de se rendre à l'avant de la file. ● Lorsque l'élève arrive à l'avant de la file, dites-lui de faire passer le dossard vers l'arrière. Lorsque le dernier élève reçoit le dossard, il se rend à l'avant de la file. Une fois que tous les membres du groupe ont eu leur tour, la vitesse augmente d'un cran. Dites aux élèves de continuer pendant 2 ou 3 minutes. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Roche, papier, ciseaux (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Why Paper and Scissors Rock</i> , 2003) <ul style="list-style-type: none"> ● Tracez 2 lignes à 10 ou 20 mètres l'une de l'autre à l'aide de cônes ou des lignes du gymnase. ● Demandez aux élèves de former des paires et de s'aligner le long d'une des lignes. ● Chaque paire dispute une partie de « Roche, papier, ciseaux ». Les gagnants se rendent jusqu'à l'autre ligne et en reviennent en utilisant le mode de locomotion de leur choix (p. ex., saut, saut groupé). Les autres élèves participent à une activité physique sur place (p. ex., sauts avec écart, pompes contre le mur, sauts groupés). ● Une fois retournés au point de départ, les élèves changent de partenaires immédiatement et commencent une nouvelle partie. Ils continuent jusqu'à votre signal d'arrêt. Activité 2 : Sauter, jogger, galoper <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 3. Demandez-leur de s'asseoir à environ un mètre l'un derrière l'autre. Chaque groupe forme le rayon d'une roue. ● Désignez chaque membre du groupe comme étant un sauteur, un joggeur ou un galopeur. ● Placez les cartes portant des lettres au milieu de la roue. ● Dites une action (p. ex., jogger). Les joggeurs doivent alors se lever et jogger autour de la roue, dans le sens des aiguilles d'une montre. Les deux autres membres de chaque groupe doivent se lever, se tourner l'un vers l'autre et marcher sur place en levant les bras de manière à créer un pont. Une fois que le premier élève aura fait le tour de la roue, il se rend au centre en passant sous les ponts, choisit une carte, puis retourne dans son groupe. ● Recommencez. Une fois que toutes les lettres auront été choisies, donnez un signal pour que chaque équipe commence à former le plus de mots possible avec ses lettres. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux 2 élèves qui forment le pont d'accomplir une action avant de créer le pont. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Assurez-vous que les élèves sont dispersés de façon à ce que la roue couvre toute l'aire de jeu. ● Discutez avec les élèves de l'effet que leur participation à des activités physiques à l'école peut avoir sur leur apprentissage. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Sauterelle</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Ensemble de cordes à sauter		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de faire le tour de l'aire de jeu en marchant, en galopant, et en sautant, avec un partenaire ou en petits groupes, puis de changer de direction en augmentant graduellement la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Sauterelle <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de faire les exercices suivants à un rythme lent durant 30 secondes. L'élève dont la corde s'arrête doit recommencer immédiatement à sauter. <ul style="list-style-type: none"> ○ sauter sur 2 pieds ○ sauter sur un pied puis sur l'autre ○ sauter sur le pied gauche ○ sauter sur le pied droit ● Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour s'entraîner seuls. ● Demandez aux élèves de choisir un style de sauts à exécuter le plus rapidement possible pendant une minute. ● Demandez aux élèves de faire les exercices suivants à un rythme moyen durant 30 secondes : <ul style="list-style-type: none"> ○ sauter sur 2 pieds ○ sauter sur un pied puis sur l'autre ○ sauter sur le pied gauche ○ sauter sur le pied droit ● Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour s'entraîner seuls. ● Demandez aux élèves de faire le plus de sauts possible (n'importe quel style) en une minute. ● Demandez ensuite aux élèves d'essayer différents types de sauts (p. ex., avec écart, en ciseaux). Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Augmentez ou diminuez la durée de chaque exercice. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves qui ont du mal à 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. ● Discutez avec les élèves de la composante de la condition physique qu'ils améliorent en sautant à la corde. Demandez-leur de mentionner d'autres activités qui aident à améliorer cette habileté. 		Notes de planification et réflexion	