

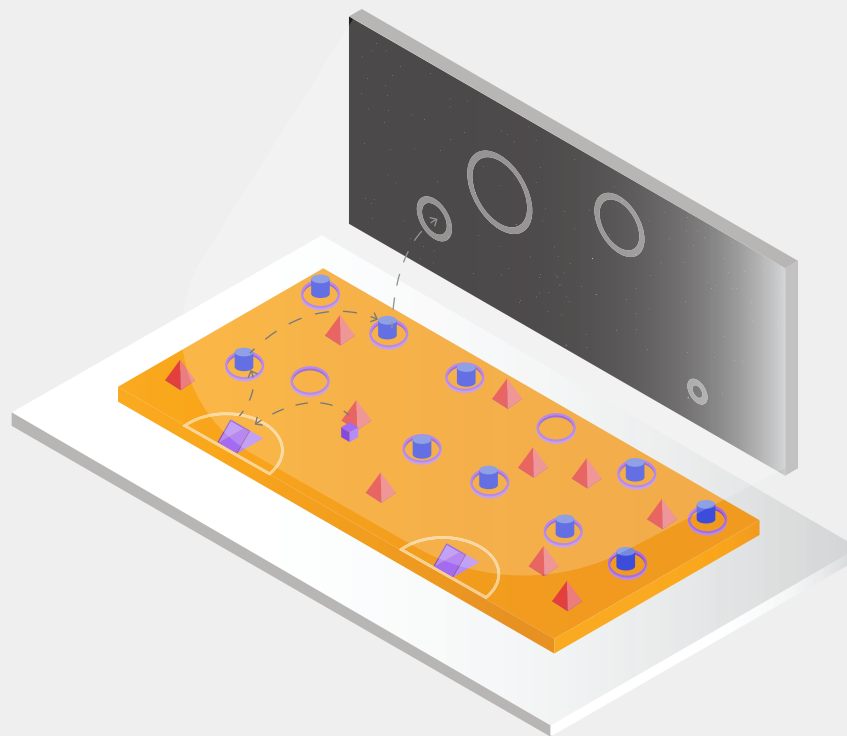
Lü

# Cahier d'activités

Utilisez votre Lü à son plein potentiel

Éducation physique

6 à 12 ans





# Table des matières

---

## Échauffement

---

- Activité 01 : Tague Puzz
- Activité 02 : Collaboration sportive
- Activité 03 : Parkour
- Activité 04 : Tourbillon sportif
- Activité 05 : Carrousel

## Corps de la séance

---

- Activité 06 : Bataille des planètes
- Activité 07 : Bowling
- Activité 08 : Spécialistes du sommeil
- Activité 09 : Danse des aliments
- Activité 10 : Évolution volley
- Activité 11 : Parcours d'équilibre
- Activité 12 : Chasse aux lapins
- Activité 13 : Service secret
- Activité 14 : Poursuite des équations
- Activité 15 : Mission spatiale
- Activité 16 : Grenouilles en folie!
- Activité 17 : Passe-poitrine antivirus
- Activité 18 : Grand chelem
- Activité 19 : Mission oxygène
- Activité 20 : Grande traversée
- Activité 21 : Volière vexée
- Activité 22 : Chaîne de montage
- Activité 23 : Fabrication d'étoiles
- Activité 24 : Définition

## Retour au calme

---

- Activité 25 : Détente Gaïa

01

## Tague Puzz

6 ans et + | 5 à 15 minutes | Échauffement



### Matériel requis

- Application Puzz
- 2 x 12 dossards de couleur différente :
  - 12 bleus
  - 12 rouges
- 12 ballons
- 2 frisbees ou autres objets pour identifier les personnes qui jouent comme tague

### Intentions pédagogiques

- Pratiquer le lancer par-dessus l'épaule de façon précise — voir la section Annexe
- Améliorer ses prises de décision et son temps de réaction

En important ses propres images à partir de Lü Community :

- Présenter différents modèles de pratiques sécuritaires d'activités physiques
- Actualiser différentes connaissances sur des activités ou personnalités sportives

### Objectif

- Réussir en tant que tague à toucher un.e adversaire afin d'avoir accès à la zone de tir le plus rapidement possible et terminer le puzzle de son équipe avant les adversaires

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes égales en nombre et en force — environ 12 joueur·euse·s par équipe

■ = joueur·euse bleu·e

■ = joueur·euse rouge

◆ = tague rouge

◆ = tague bleue

### Déroulement

Les élèves des 2 équipes se dispersent dans le gymnase. L'enseignant-e nomme une tague par équipe. Puis, il ou elle donne le signal de départ et tout le monde se met à courir.

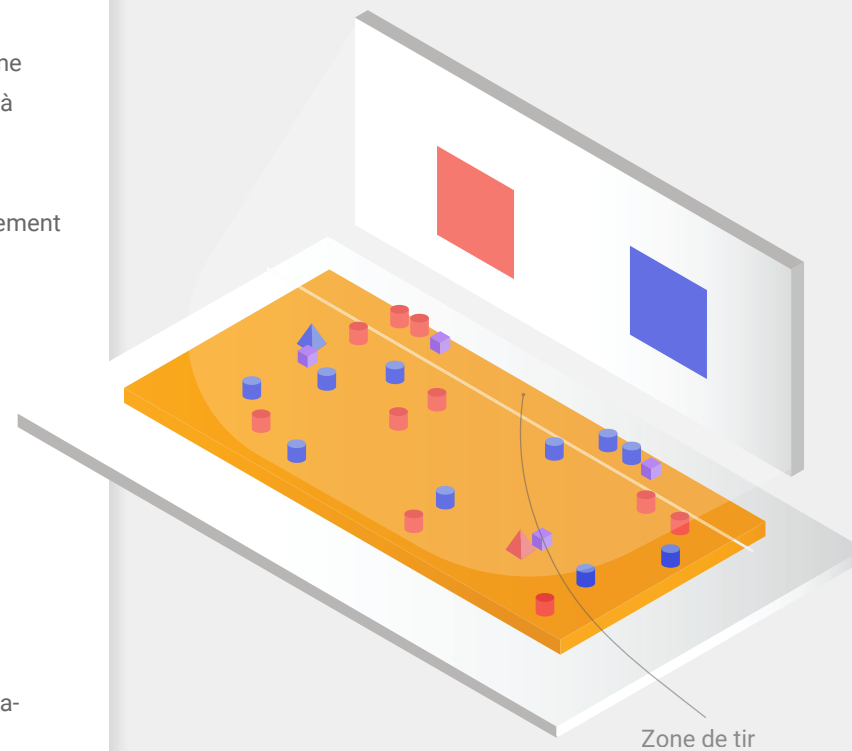
Au signal, la tague bleue tente de toucher un-e membre de l'équipe rouge et inversement pour la tague rouge.

Si la tague réussit à toucher une personne de l'équipe adverse, elle remet l'objet qui l'identifie comme tague à un-e autre joueur-euse de son équipe. L'ancienne tague peut alors accéder à la zone de tir dans laquelle elle peut rester jusqu'à la fin de la partie.

Il peut y avoir plusieurs tireur-euse-s à la fois dans la zone de tir.

Une tague ne peut pas être touchée par la tague de l'équipe adverse.

Le joueur ou la joueuse touché-e n'est pas pénalisé-e. C'est plutôt la tague qui est favorisée chaque fois qu'elle touche une personne.



### Légende

Représentation	Équipe bleue	Équipe rouge
Tague		
Joueur-euse		
Ballon		

## Adaptations possibles

1. Permettre un seul tir dans la zone de tir et obliger la tague à revenir comme joueur-euse régulier-ère ensuite  
Pour que ça fonctionne, chaque équipe doit avoir un-e tireur-euse en tout temps dans la zone de tir
2. Éloigner ou rapprocher la zone de tir de l'écran
3. Exiger une courte « conséquence » physique à l'élève touché-e par la tague

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Poursuivre un-e adversaire dans un espace commun (tague)
- Courir pour éviter un-e adversaire dans un espace commun

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation
- Lancer un objet sans outil
- Courir rapidement

### Critères d'évaluation

- Utilisation de la technique de lancer appropriée
- Qualité des lancers par-dessus l'épaule
- Enchaînement de mouvements efficaces

### Éléments observables

- Pointage de la cible avec le bras opposé avant de lancer
- Positionnement du bras à 90 degrés avant de lancer
- Continuité du mouvement de lancer
- Finition du mouvement de lancer en pointant la cible

## Annexe

### Suggestions de savoirs à enseigner

#### Le lancer de précision par-dessus l'épaule

Pour l'exécuter, l'élève doit :

- Positionner son bras lanceur à 90 degrés — son bras armé
- Placer son pied opposé au bras lanceur en avant
- Pointer la cible avec le bras opposé au bras lanceur
- Effectuer un mouvement continu pour l'élan
- Lâcher l'objet en direction de la cible
- Pointer la cible avec la main qui tenait l'objet

#### Le lancer avec force par-dessus l'épaule

Pour l'exécuter, l'élève doit :

- Effectuer un mouvement rapide
- Procéder à une rotation des hanches
- Faire suivre la rotation des hanches par une rotation des épaules
- Terminer avec une rotation de l'épaule

02

## Collaboration sportive

7 ans et +

10 minutes

Échauffement  
Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Dojo
- 13 cônes
- 1 jeu de cartes

### Intentions pédagogiques

- Exécuter une variété de mouvements de façon sécuritaire
- Collaborer avec des partenaires dans l'élaboration d'un plan d'action
- S'engager activement dans l'action

### Objectif

- En équipe, compléter le plus rapidement possible un grand nombre d'exercices proposés par l'application Dojo afin de pouvoir reconstituer une suite avec toutes les cartes d'une même sorte de l'as (1) jusqu'au roi

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 4 groupes égaux
- Disperser 13 cônes dans la zone de jeu placée derrière la zone d'exercice
- Délimiter une zone d'exercice où les équipes se regroupent face à l'écran et une zone de jeu dans laquelle les cônes seront dispersés
- Placer, de façon à les mélanger, toutes les cartes d'un même numéro sous le même cône

### Déroulement

Au signal de départ, un-e élève de chaque équipe court à l'écran pour lancer la sélection d'exercice proposée par Dojo.

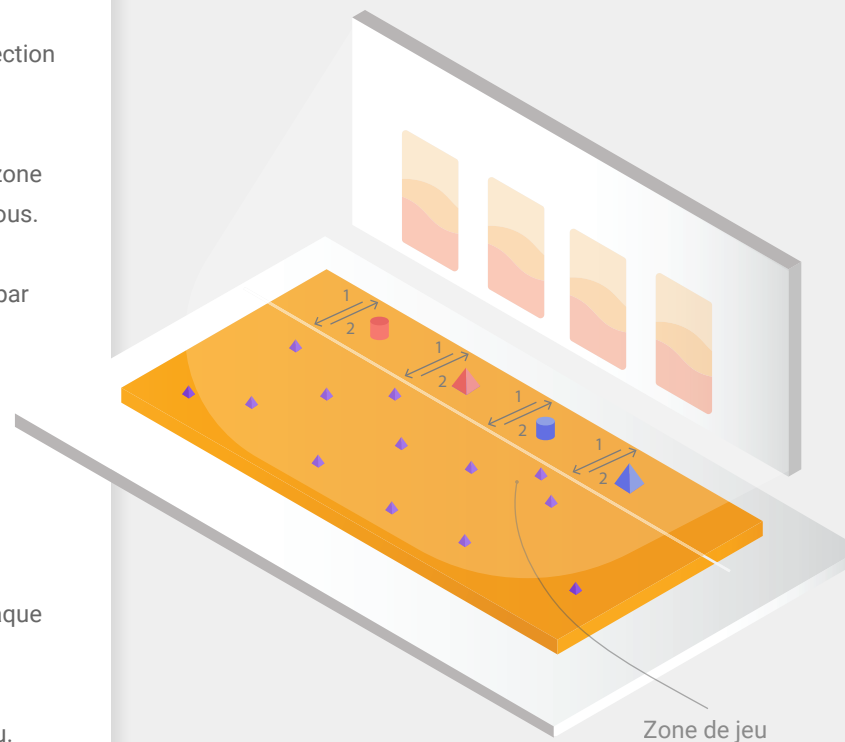
Après avoir lancé l'application en tapant à l'écran, l'élève peut alors courir dans la zone de jeu et aller soulever un premier cône pour découvrir quelle carte se cache dessous.

Si sous le cône choisi l'élève trouve la carte recherchée selon l'ordre (commencer par l'as), il ou elle peut ramener la carte à son équipe.






Attention, l'ordre doit être respecté, l'équipe doit d'abord trouver l'as avant de prendre toute autre carte. Si l'élève n'a pas trouvé la bonne, il ou elle retient le numéro et doit revenir dans la zone d'exercice avec les autres membres de son équipe.

Pour qu'un-e autre joueur-euse puisse retourner dans la zone de jeu à son tour, chaque membre de son équipe doit compléter l'exercice attribué à l'équipe par Dojo.

Seulement un-e joueur-euse par équipe à la fois peut se trouver dans la zone de jeu.



### Légende

Représentation	
Équipe A (cœur)	
Équipe B (carreau)	
Équipe C (trèfle)	
Équipe D (pique)	
Cône	



## Adaptations possibles

1. Permettre un-e joueur-euse supplémentaire dans la zone de jeu dès que l'exercice est complété par l'équipe
2. Éloigner ou rapprocher la zone de tir de l'écran
3. Ajouter les jokers et exiger que l'équipe fasse 5 exercices avant de pouvoir retourner dans la zone de jeu si elle trouve un joker
4. Exiger des types de déplacements différents dans la zone de jeu, par exemple : sauts sur une jambe, de grenouille, en crabe, en fente, etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices avec un-e ou plusieurs partenaires
- Agir collectivement dans une réalisation commune – développement d'un plan d'action
- Adapter ses déplacements en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par ses partenaires de jeux – adversaires, coéquipier-ère-s

#### Vie active

- Développement de bonnes habitudes de vie :
  - Travailler son endurance cardio-vasculaire
  - Travailler sa flexibilité
  - Travailler sa vigueur musculaire
- Pratique sécuritaire d'activités physiques :
  - Reconnaître les différentes composantes et bienfaits de l'échauffement :
    - Augmentation de la température corporelle
    - Préparation des muscles à une activité plus intense

### Critères d'évaluation

- Utilisation de différents principes et modes de communication
- Bon choix de déplacement en fonction de l'objectif commun à atteindre
- Exécution sécuritaire des différents mouvements

### Éléments observables

- Contacts visuels avec ses partenaires
- Communication de l'information à ses partenaires afin de gagner du temps
- Déplacement rapide au bon endroit en fonction des informations reçues de ses partenaires
- Application des consignes sur l'exécution sécuritaire de chacun des mouvements

## 03

# Parkour

8 ans et +

2 à 3 minutes

Échauffement  
Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Relé
- Cônes, cerceaux, tréteaux, bancs suédois
- Dossards pour identifier les différentes équipes

### Intentions pédagogiques

- Travailler différentes actions de locomotion
- Traverser des appareils à surfaces plus ou moins élevées
- Grimper des appareils plus ou moins élevés
- Contourner et traverser des obstacles
- Trouver différentes façons de maintenir son équilibre en mouvement
- Atteindre un point de chute précis
- Travailler la projection d'objet sans outil

### Objectifs

- De type course à relais, les élèves de chaque équipe doivent traverser le plus rapidement possible un parcours à obstacles qui exige des sauts, des traversées en équilibre, de la vitesse et de l'agilité

### Organisation / mise en place

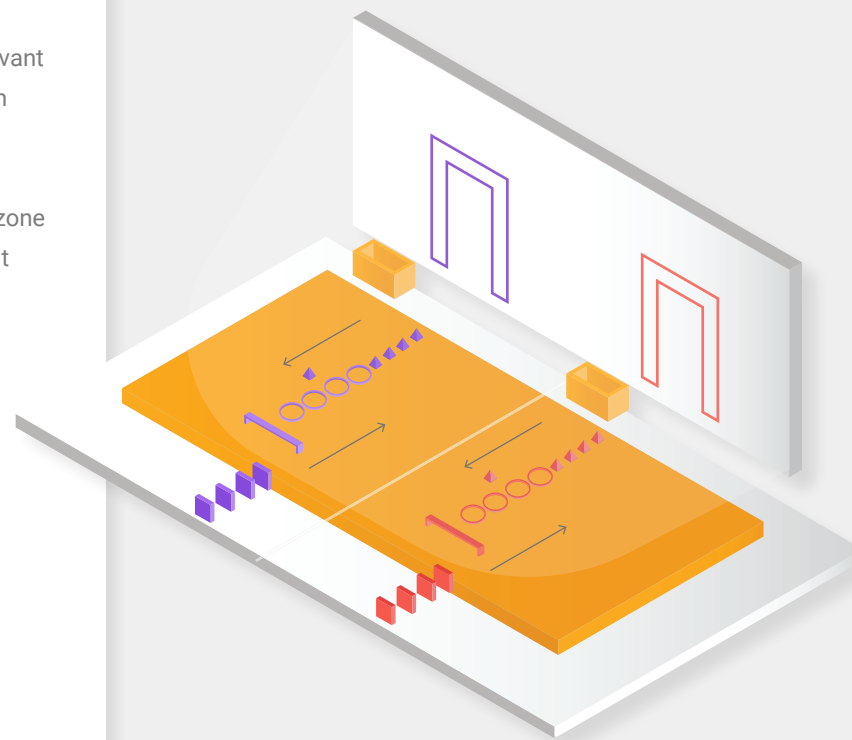
- Diviser le groupe en 4 équipes de 5 participant-e-s
- Créer des colonnes en fonction des équipes respectives
- Créer un parcours de niveau similaire pour chaque équipe
- Placer un objet ou une ligne pour indiquer l'endroit où le départ du relais est accepté

### Déroulement

Au signal de départ, la première personne de chaque file doit franchir le parcours avant d'atteindre la zone de tir où elle doit lancer un ballon sur la cible recherchée par son équipe.

Après son tir, chaque participant-e doit récupérer son ballon et le remettre dans la zone de recharge placée dans la zone de tir. Puis, il ou elle doit revenir le plus rapidement possible passer la ligne de relais avant d'aller se replacer derrière la file d'attente.

Lorsque le joueur ou la joueuse devant elle a effectué son lancer et a franchi l'objet ou la ligne qui autorise le relais, la personne suivante dans la file peut commencer le parcours à son tour.



### Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2
Joueur-euse		
Banc suédois		
Cerceaux		
Cône		
Boîte de ballons		

## Adaptations possibles

1. Adapter le parcours en fonction des actions de locomotion qu'on cherche à travailler
2. Utiliser des cylindres, des cerceaux, des tapis ou tout autre objet pour faire, entre autres, grimper, sauter, ramper ou glisser les élèves
3. Ajouter des objets pour effectuer des sauts avec élan, comme un trampoline ou un cheval-sautoir, si vous en avez de disponibles
4. Terminer le parcours avec un saut de précision et exiger que ce saut se termine sur la cible à taper à l'écran plutôt que de lancer un ballon

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions de locomotion :
  - Déplacements sur appareils
  - Déplacements avec obstacles
  - Principes d'équilibration — centre de gravité, utilisation des bras pour balancer son équilibre, etc.

### Critères d'évaluation

- Vitesse d'exécution
- Qualité des mouvements de locomotion
- Vitesse d'enchaînement des mouvements de locomotion face aux obstacles et aux différents appareils
- Qualité des lancers
- Force et vitesse des tirs attribués à la technique enseignée

### Éléments observables

- Ajustement de la vitesse de ses mouvements avant de franchir un obstacle ou de traverser un appareil
- Maintien de son équilibre lorsque l'élève traverse et grimpe des appareils

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

### La technique du « saut du voleur »

Saut qui consiste à passer au-dessus d'un obstacle sans utiliser les pieds et qui est couramment utilisé dans la discipline du parkour. Pour l'effectuer, l'élève doit :



- Prendre assez de vitesse à la course — en fonction de la hauteur de l'obstacle
- Environ à 1 mètre de l'obstacle, selon son âge et sa puissance musculaire, sauter à pieds joints ou avec une jambe d'appel vers l'obstacle
- Lancer ses bras et ses mains vers l'obstacle
- Plier rapidement les genoux et les amener près de son tronc afin de passer l'obstacle et de les ramener rapidement au point de chute devant lui
- Déposer ses mains éloignées l'une de l'autre sur l'obstacle : à une distance l'une de l'autre légèrement plus large que les épaules, les mains seront bien positionnées pour stabiliser adéquatement le passage de l'obstacle sans l'utilisation des pieds

### La technique du « saut de précision »

Pour l'effectuer, l'élève doit :



- Fixer la cible à atteindre, au sol ou face à lui ou elle. Par exemple viser de tomber pieds joints dans un cerceau ou sauter d'un banc suédois à l'autre
- Fléchir les genoux en balançant les bras vers l'arrière
- Déplier les genoux en projetant les bras vers l'avant, vers la cible
- Allonger le corps en pleine extension pour les longs sauts
- Toujours fixer la cible des yeux pendant le saut
- Commencer à nouveau, à l'approche de la cible, la flexion de ses genoux afin d'amortir doucement la chute

04

## Tourbillon sportif

(initiation au football)

10 ans et + | 15 à 20 minutes | Échauffement  
Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Touchdown
- Plots et lignes pour séparer les zones d'atelier
- Ruban adhésif à gymnase pour identifier au mur des cibles de différentes grosseurs pour l'atelier 3
- 1 ballon pour 2 élèves, idéalement

### Intentions pédagogiques

- Lancer adéquatement des objets sans outils (atelier 1)
- Frapper une variété d'objets vers une cible (atelier 1)
- Recevoir correctement des objets sans outils (ateliers 2 à 4)
- Bien se déplacer au point de chute d'un objet (atelier 3)
- Apprendre quelques règlements spécifiques au football ou au rugby

### Objectif

- Réussir plusieurs enchaînements consécutifs de passes et plusieurs enchaînements consécutifs de passes suivis d'un botté

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 4 groupes d'environ 6 élèves par atelier
- Prévoir une rotation de chaque atelier toutes les 3 à 5 minutes

### Déroulement

Pendant environ 3 à 4 minutes par atelier, les groupes d'élèves pratiquent l'habileté, le geste ou l'enchaînement des mouvements prévu à cet endroit.

Quelques précisions :

- Les ateliers doivent tous débiter en même temps
- L'enseignant-e annonce la fin de l'atelier et le début de la rotation entre celles-ci

#### Atelier 1 - Le pointeur, le tir et la finition

- Réussir à effectuer la séquence de passes et terminer en tirant ou bottant sur la cible (but) au mur.

#### Atelier 2 - Le passeur précis

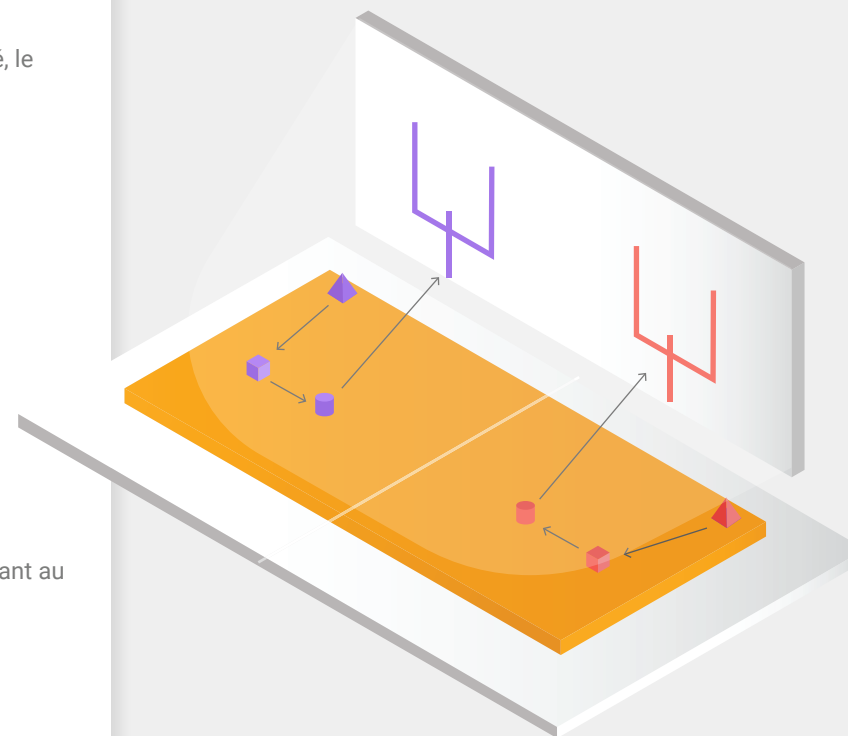
- L'élève doit réussir à faire une passe à son coéquipier ou sa coéquipière en gardant au minimum un pied dans le cerceau.

#### Atelier 3 - Le lobe aveuglé

- L'élève doit réussir une passe lobée au-dessus des chevaux d'arçons ou d'un autre obstacle placé en hauteur.

#### Atelier 4 - L'attrapé du gibbon (singe aux longs bras)

- Placé-e à genoux, l'élève doit attraper l'objet échangé en ayant un plot placé devant lui ou elle.



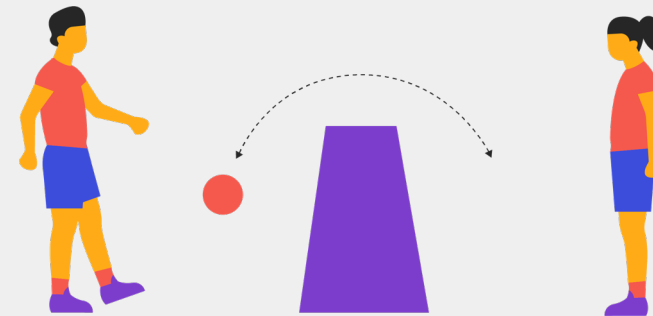
### Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2
Joueur-euse 1		
Joueur-euse 2		
Joueur-euse 3		

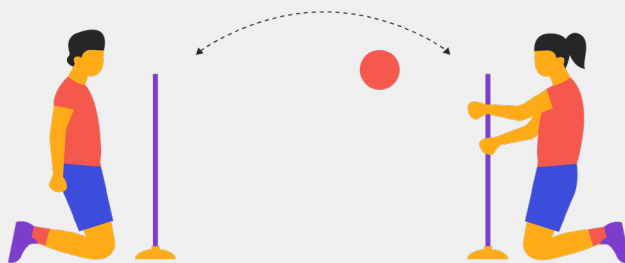
Atelier 2



Atelier 3



Atelier 4





## Adaptations possibles

1. Varier la distance des passes et/ou le format des cibles
2. Exiger de botter le ballon vers l'écran comme on le ferait pour un botté de placement
3. Réduire les distances de passes et de tir entre les joueur-euse-s et les cibles à atteindre
4. Changer de type de ballon ou de balle - par exemple : ballon de soccer, de rugby ou de football, balle de tennis, etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Communiquer — principes de synchronisation :
  - S'assurer d'avoir un contact visuel avec son ou sa partenaire de passe
- Nommer différents types de passes
- Apprendre les règlements spécifiques au football

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Attraper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées
  - Frapper ou lancer une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées
  - Utiliser une technique adéquate pour attraper, lancer ou botter

### Critères d'évaluation

- Efficacité de l'exécution
- Qualité des bottés ou lancers et des passes
- Qualité des réceptions des passes
- Vitesse des passes et des lancers ou bottés

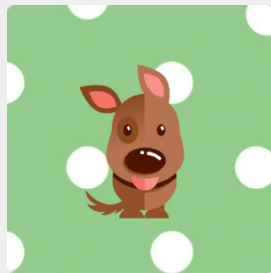
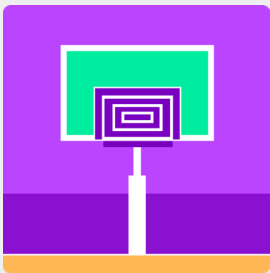
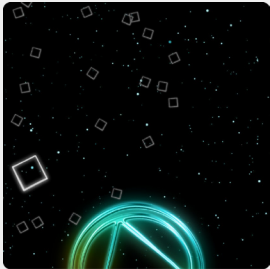
### Éléments observables

- Exécution et ajustements de ses actions motrices et de ses enchaînements
- Nombre de cibles atteintes
- Nombre de passes qui touchent le sol
- Nombre de lancers ou de passes qui ne touchent pas la cible
- Nombre de passes échappées
- Nombre de passes réussies en un temps donné

05

## Carrousel

10 à 12 ans | 5 à 10 minutes | Échauffement  
Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Target, Galactic, Dunk ou Zoo
- 1 raquette de mini-tennis par élève
- 2 balles de mini-tennis (1 par équipe)
- 4 cônes (non obligatoire)

### Intentions pédagogiques

- S'initier aux sports de raquette
- Apprendre à doser sa force et bien diriger ses frappes à l'aide d'une raquette
- Pratiquer une variété de coup à l'aide d'une raquette
- Apprendre à se déplacer rapidement après sa frappe

### Objectif

- Atteindre en équipe un maximum de cibles à l'écran grâce à un bon contrôle de sa frappe pour que la personne suivante puisse continuer la séquence en frappant elle aussi facilement la cible et se déplacer rapidement après sa frappe pour laisser place à l'élève placé-e derrière soi

### Organisation / mise en place

- Utiliser l'application :
  - Galactic ou Target pour un mode compétitif
  - Dunk ou Zoo pour un mode récréatif
- Diviser la classe en 2 équipes de 10 à 12 joueur-euse-s
- Placer les membres d'une même équipe en file derrière leur cône attitré
- Choisir le type de frappe exigé à l'écran : coup droit, coup revers, etc.

### Déroulement

Au signal, le premier joueur ou la première joueuse de chacune des équipes s'avance à la ligne de frappe identifiée et s'exécute. Dès que l'élève a frappé la balle, il ou elle laisse la place à la personne suivante et retourne rapidement derrière la file.

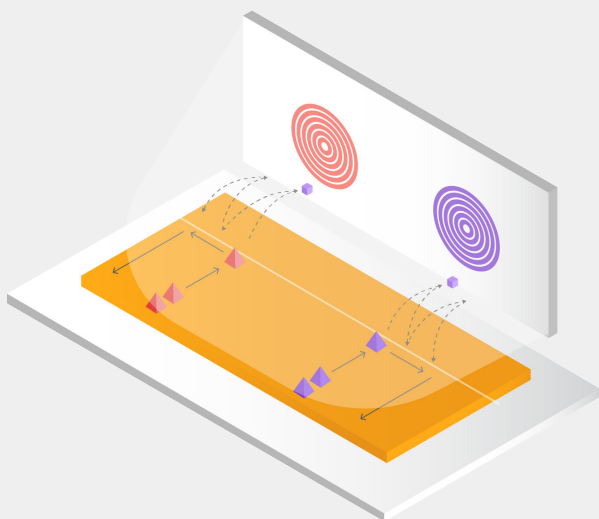
Si la classe utilise une des adaptations proposées dans la section Adaptations possibles, la rotation prend alors la forme suivante : l'élève complète l'atelier avant de prendre place dans la file de frappe et après avoir frappé à l'écran, il ou elle se déplace rapidement à l'atelier, et ainsi de suite.

La file face à l'écran doit absolument contenir un minimum de 3 participant-e-s afin qu'il y ait toujours une personne en attente prête à prendre la relève pour la frappe suivante.



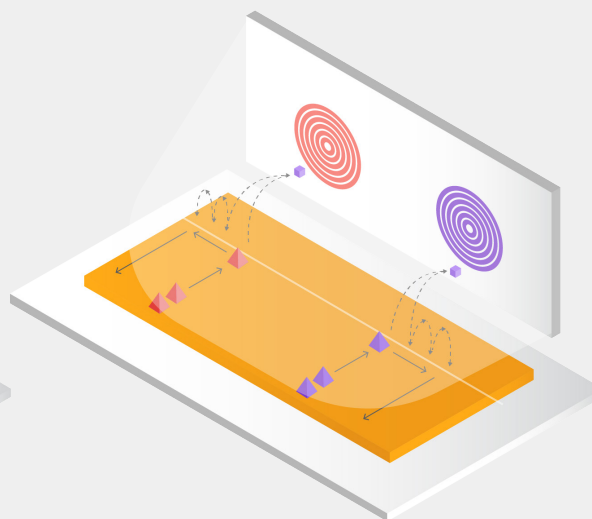
### La technique du « saut du voleur »

1. Se déplacer vers l'écran pour frapper la balle
2. Frapper la balle sur la cible de l'écran
3. Se déplacer rapidement et retourner derrière la file



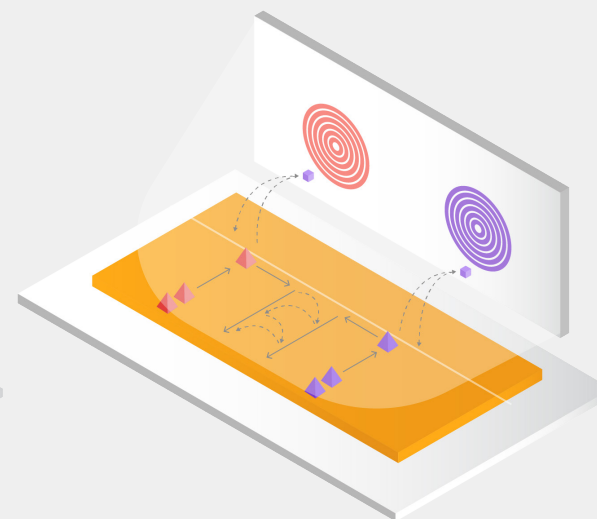
### Adaptation 1

1. Exiger aux élèves de se déplacer latéralement sur environ 3 m en frappant leur balle au mur avant de rejoindre la file d'attente



### Adaptation 2

1. Exiger aux élèves de faire rebondir la balle dans les airs sur leur raquette positionnée avec la face de frappe parallèle au sol tout en se déplaçant sur une distance d'environ 3 m avant de rejoindre la file d'attente



### Adaptation 3

1. Exiger aux élèves de se déplacer deux par deux face à face en s'échangeant une balle, avant de rejoindre la file d'attente

### Autres adaptations possibles

4. Diviser la classe en plusieurs équipes et viser la même cible en mode collaboratif
5. Avec des plus jeunes, enlever l'utilisation de la raquette et travailler simplement le mode carrousel avec des lancers à l'écran avec un seul ballon par équipe. Travailler alors sur les ajustements des déplacements en fonction du lancer du ou de la partenaire devant soi

## Compétences travaillées

### Actions de locomotion

- Ajuster ses déplacements en fonction d'une trajectoire
- Se déplacer pour recevoir la balle et la renvoyer vers la cible

### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Lancer ou frapper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées
  - Produire des trajectoires diverses en envoyant la balle vers une cible
- Identifier les différents types de prises en fonction de la manipulation à effectuer — différentes prises de raquettes possibles

## Critères d'évaluation

- Exécution d'actions adaptées à la situation
- Ajustement de positionnement en fonction de ses forces et de ses faiblesses
- Utilisation d'une variété de coups adaptés à ses capacités

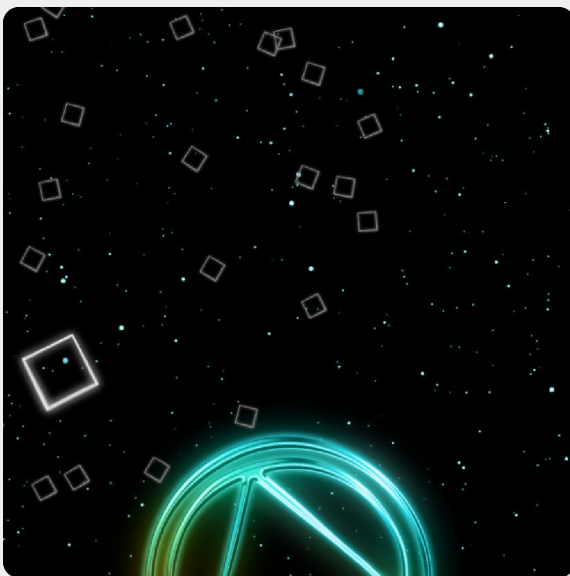
## Éléments observables

- Déplacement adéquat vers le point de chute de la balle
- Positionnement sur ses appuis lorsque son tour pour frapper arrive
- Utilisation d'une prise de raquette adaptée à la frappe à exécuter
- Utilisation d'une variété de coups différents, par exemple : coup droit, coup revers, frappe au-dessus de l'épaule, par-dessous, etc.

06

## Bataille des planètes

5 ans et + | 15 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Galactic
- 4 cônes
- 1 ou 2 cerceaux, cylindres ou bacs pour la recharge de ballons
- 2 x 12 dossards de couleur différente pour différencier les équipes
- 1 douzaine de ballons

### Intentions pédagogiques

- Utiliser des angles de poursuite adéquats – en position de défense
- Feinter l'adversaire – en position d'attaque
- Effectuer une prise de décision rapide – en position d'attaque
- Percevoir l'espace, c'est-à-dire repérer les espaces libres

### Objectif

- Pourchasser et toucher les attaquant-e-s afin d'empêcher un maximum de lancers sur la projection et ainsi mettre fin à la partie le plus rapidement possible

### Organisation / mise en place

- Diviser le groupe en 2 équipes égales en nombre et en calibre :
  - 2 équipes de 12 joueur-euse-s
  - 1 équipe offensive
  - 1 équipe défensive
- Créer une « zone de bataille » délimitée par des cônes, des plots ou des lignes déjà présentes dans le gymnase
- Nommer quelques guerrier-ère-s galactiques :
  - Les guerrier-ère-s galactiques sont membres de l'équipe offensive
  - L'enseignant-e peut leur donner certains privilèges
  - Il est recommandé d'en nommer au moins 3

## Déroulement

Ballons en main, les membres de l'équipe offensive doivent traverser la zone de bataille pour se rendre dans la zone de tir sans se faire toucher par les membres de l'équipe défensive qui les poursuivent.

Une fois rendu-e-s à la zone de tir, les attaquant-e-s doivent protéger le plus longtemps possible leur planète contre la pluie d'astéroïdes qui s'en rapprochent (jeu à l'écran).

Un-e attaquant-e voyage dans la zone de bataille avec un seul ballon à la fois.

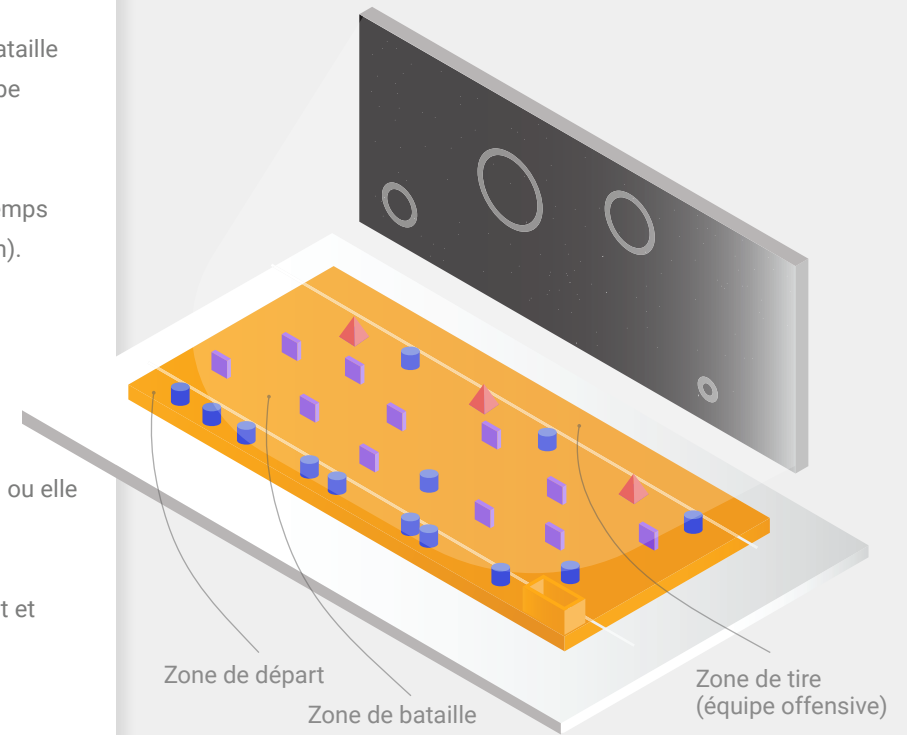
Les passes ne sont pas permises.

Dans la zone de tir, un-e attaquant-e peut effectuer un seul lancer chaque fois qu'il ou elle réussit à se rendre à la zone de tir.





Si touché-e dans la zone de bataille, l'attaquant-e doit retourner à la zone de départ et tenter une nouvelle traversée.

Autres détails du fonctionnement :

- Les guerrier-ère-s galactiques commencent la partie dans la zone de tir et font uniquement partie de l'équipe offensive
- Les guerrier-ère-s galactiques appliquent les privilèges qui leur ont été donnés par l'enseignant-e
- Aucun bloc ou écran n'est permis
- La durée limite pour une partie est laissée à la discrétion de l'enseignant-e



## Légende

Représentation	
Attaquant-e	
Défenseur-euse	
Guerrier-ère galactique	
Boîte de ballon	

## Adaptations possibles

1. Réduire le nombre de défenseur·euse·s, éliminer la compétition par équipe et faire plusieurs parties pour l'ensemble des les élèves puissent à tour de rôle jouer à la défense, à l'attaque ou comme guerrier·ère galactique
2. Ajouter des exigences reliées à différentes manipulations pour traverser : dribler avec les mains, dribler avec les pieds, dribler d'une seule main, etc.
3. Donner différents pouvoirs aux guerrier·ère·s galactiques :
  - Par exemple, leur permettre de toucher les défenseur·euse·s et de les amener hors de la zone de bataille pendant 15 secondes (ce type d'adaptation aidera à ajuster le niveau de difficulté de la partie selon le calibre des élèves)
4. Permettre les passes entre attaquant·e·s
5. Exiger une petite conséquence active aux attaquant·e·s qui se font toucher avant de pouvoir retourner dans la zone de bataille :
  - Par exemple, 10 sauts de grenouille, 10 sauts avec écart (jumping jack), etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Les actions d'opposition lors d'activités collectives dans un espace commun :
  - Attaquer la zone adverse
  - Faire progresser l'objet
- Principes d'actions lors d'activités de duel :
  - Utiliser de manière efficace des feintes en nombre et en variété
  - S'éloigner de l'adversaire en utilisant l'espace dans le jeu

#### Habiletés motrices

- Principe de coordination : orienter adéquatement son lancer
- Action de locomotion : courir rapidement
- Action de manipulation :
  - Dribler en se déplaçant
  - Dribler d'une seule main
  - Dribler en évitant des obstacles

### Critères d'évaluation

- Succès à s'éloigner rapidement d'un·e poursuivant·e
- Succès à atteindre l'adversaire lors de ses poursuites
- Utilisation adéquate et efficace des feintes

### Éléments observables

- Nombre d'attaquant·e·s touché·e·s par défenseur·euse
- Nombre de fois qu'un·e attaquant·e se rend dans la zone de tir
- Utilisation du changement de direction ou de vitesse pour feinter et éviter l'adversaire dans une situation de 1 contre 1
- Variation des sortes feintes utilisées



# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Réussir une bonne feinte

Savoir à développer par les élèves qui jouent à l'attaque. Pour réussir une bonne feinte, les élèves doivent :

- Effectuer un changement de vitesse et de direction
- Regarder d'un côté et aller de l'autre en utilisant ses yeux et son corps

### Bien jouer son rôle d'attaquant·e

Dans un retour postséance ou en préparation à la séance, l'enseignant·e peut soulever différents éléments liés aux rôles de l'attaquant·e comme :

- Faire progresser l'objet en avançant dans les espaces libres
- Fuir l'adversaire en s'éloignant de lui ou d'elle
- Utiliser des feintes
- Changer régulièrement ses vitesses de courses
- Attendre les moments opportuns pour attaquer, par exemple lorsque les adversaires se positionnent à droite, attaquer à gauche et vice versa
- Faire des balayages visuels avant de partir pour observer le positionnement des adversaires

### Bien jouer son rôle de défenseur·se

Dans un retour postséance ou en préparation à la séance, l'enseignant·e peut soulever différents éléments liés aux rôles de défenseur·euse comme :

- Réduire l'espace d'un·e attaquant·e
- Choisir des angles de poursuite qui limitent les choix de direction de l'adversaire
- Ralentir son pas de course lorsqu'on se rapproche (environ 1 à 2 m) de la cible à poursuivre
- Se faire grand·e en ouvrant les bras lorsqu'on est proche de la cible à toucher

07

## Bowling

6 ans et + | 10 à 5 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Target
- 4 matelas
- 12 ballons
- Des sacs de sable
- Des balles de tennis
- Des ballons médicaux

### Intentions pédagogiques

- Pratiquer la technique du lancer par-dessous l'épaule
- Effectuer un enchaînement de mouvements contrôlés

### Objectif

- Chaque élève doit cumuler un maximum de points à l'écran pendant son passage à l'atelier 1 tout en exécutant un lancer roulé (sous l'épaule) de style jeu de quilles ou bowling

### Organisation / mise en place

- Utiliser la cible de l'application Target à son plus bas
- Diviser le groupe d'élèves en 4 équipes égales – rouge, bleu, vert et jaune
- Placer 4 matelas inclinés à une distance de 1 m de l'écran maximum
- Placer un.e membre de chaque équipe derrière la ligne de tir face au matelas incliné de son équipe
- Placer la ligne de tir à une distance d'environ 2 à 3 m des matelas inclinés
- Donner 3 ballons à chaque équipe – l'élève qui joue a 3 ballons (atelier 1)

## Déroulement

L'atelier 1 est l'atelier central de l'activité et se passe à l'écran. Les 3 autres ateliers sont facultatifs, mais permettent à plus d'élèves de participer et de pratiquer en même temps.

Les 4 équipes dispersent leurs membres dans les 4 ateliers (ou parmi ceux qui ont lieu s'il y en a moins que 4).

## Atelier 1 – À l'écran

Face à l'écran, l'élève, ballon en main, se place derrière la ligne de tir.

Au signal de départ, chaque joueur-euse lance ses 3 ballons, l'un après l'autre, à l'écran. Ces lancers se font dans le style bowling ou quilles, avec la technique du lancer roulé sous l'épaule.

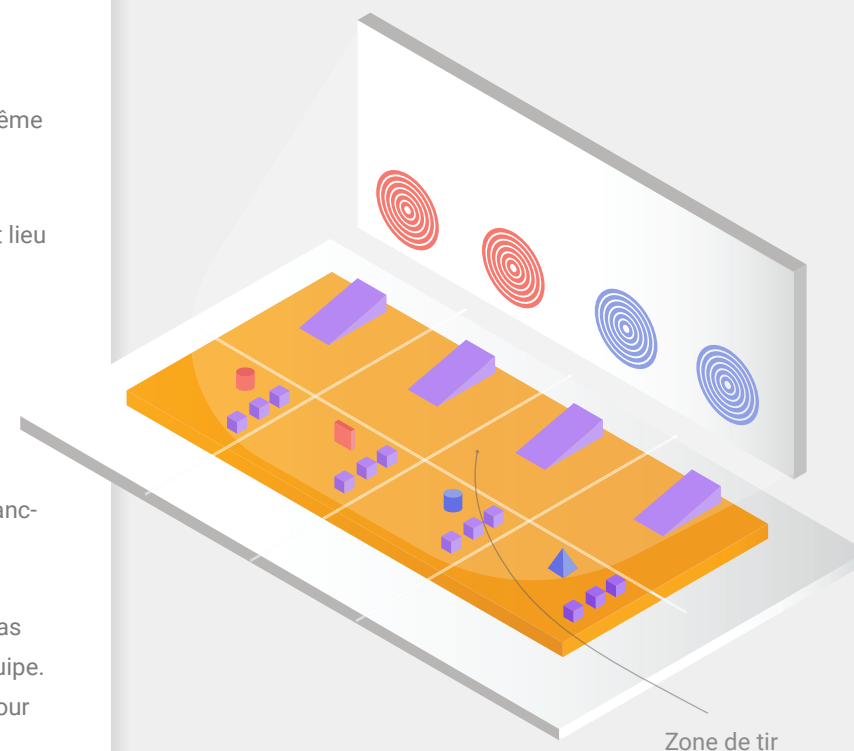
L'élève doit effectuer un lancer sous l'épaule pour faire rouler le ballon sur le matelas incliné afin de le propulser sur l'écran et tenter de marquer des points pour son équipe. Donc le ballon doit rouler au sol, rouler sur le matelas incliné et atteindre la cible pour marquer.

L'élève détient 3 lancers consécutifs. Ensuite, il ou elle laisse la place à la personne suivante tout en restant au même atelier. L'enseignant-e s'occupe de valider les moments de changement d'atelier.

## Autres ateliers

Proposition d'autres ateliers pour pratiquer le lancer sous l'épaule pour les élèves qui ne sont pas à l'écran :

- Atelier 2 : faire des lancers sous l'épaule avec des sacs de sable pour faire tomber des cônes
- Atelier 3 : faire rouler des balles de tennis pour faire tomber des quilles
- Atelier 4 : faire rouler un ballon médicinal jusque dans un cerceau, sur un matelas ou autre, au-delà d'une ligne identifiée à cet effet – recherche de puissance en utilisant les 2 mains



## Légende

Représentation	
Équipe 1	
Équipe 2	
Équipe 3	
Équipe 4	
Ballon	
Matelas inclinés	

## Adaptations possibles

1. Exiger de lancer à 2 mains synchronisées entre les jambes — technique plus facile : utiliser des ballons mous est recommandé
2. Si vous n'avez pas ou pas assez de matelas inclinés, placer un matelas rectangulaire sur un banc suédois afin de créer une pente
3. Exiger de lancer à une seule main — technique plus difficile
4. Exiger de faire quelques pas d'élan avant le lancer — technique plus difficile
5. Ne pas utiliser les matelas inclinés et exiger un lancer sous l'épaule sans que le ballon ne roule au sol
6. Permettre plus de 3 lancers consécutifs par élève — si votre banque de matériel vous le permet
7. Mettre une chaise, ou attacher une corde à 60 cm du sol, face au joueur ou à la joueuse afin d'assurer que le ballon se rende au matelas en roulant

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Lancer par-dessous l'épaule une variété d'objets vers une cible
  - Effectuer un enchaînement de mouvements afin d'effectuer un lancer précis en mouvement :
    - Élan
    - Pied d'appel
    - Transfert de poids
    - Lancer

### Critères d'évaluation

- Sélection d'actions motrices adaptées en fonction des capacités et des contraintes de l'activité, par exemple :  
2 mains ou 1 main, avec ou sans élan, etc.
- Efficacité de l'exécution du mouvement exigé
- Position du corps avant, pendant et après le lancer — voir critères en annexe

### Éléments observables

- Choix du mouvement ou de l'enchaînement de mouvements selon ses capacités
- Roulement du ballon vers la cible tout au long du lancer
- Régularité avec laquelle le ballon touche la cible
- Position adéquate et cohérente du lanceur ou de la lanceuse avec le résultat obtenu

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Lancer sous l'épaule

Les critères de réussite d'un lancer sous l'épaule bien effectué sont :

- Pour la position de départ :
  - Avoir les yeux sur la cible et être bien en équilibre sur ses pieds
- Pour l'action du mouvement :
  - Avoir le bras lanceur qui recule en pleine extension vers l'arrière
  - Faire un pas en avant avec la jambe opposée au côté qui tient le ballon
  - Ramener le bras vers l'avant en fléchissant les jambes
  - Lancer le ballon devant le corps
- Pour la fin du mouvement :
  - Avoir le bras placé devant le corps et pointé vers la cible

08

## Spécialistes du sommeil

6 ans et + | 15 à 20 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Target
- 2 boîtes ou rangements pour déposer les objets au centre
- 1 vingtaine de balles de tennis
- 1 douzaine d'anneaux
- 4 ballons Lü (jaune et mauve)
- 3 dossards rouges

### Intentions pédagogiques

- Sensibiliser aux bonnes habitudes de vie et de sommeil
- Apprendre le nombre d'heures de sommeil recommandées pour son groupe d'âge
- Favoriser la persévérance et le travail en équipe (coopération)
- Faire preuve d'un comportement éthique

### Objectif

- Accumuler les heures de sommeil suggérées en fonction de son âge – les 6 ans doivent dormir au moins 10 h 45 min, les 7 ans au moins 10 h 30 min et les 8 ans et + au moins 10 h 15 min

### Organisation / mise en place

- Placer les ballons au centre
- Utiliser le rond central du gymnase présent dans la majorité des gymnases – si vous n'en avez pas, placer 4 autres cônes pour délimiter une zone de protection au centre
- Utiliser presque toute la grandeur du gymnase
- Placer 4 cônes dans chacun des coins à environ 2 mètres des murs
- Diviser la classe en 4 équipes équilibrées
- Demander à chaque équipe d'identifier un·e spécialiste du sommeil
- Nommer 3 joueur·euse·s anti-sommeil :
  - Leur donner des titres de choses qui nuisent au sommeil : sucreries, films d'horreur, café, thé, boisson gazeuse, jeux électroniques, etc.
  - Leur donner à chacun·e un dossard rouge
  - Les élèves anti-sommeil jouent en tant que poursuivant·e·s

### Déroulement

Au signal de départ, à tour de rôle, un-e joueur-euse de chaque équipe sort pour aller chercher du temps de sommeil (anneau ou balle). L'élève doit réussir à revenir à sa base avec un des deux types d'objets, et ce, sans se faire toucher par un-e poursuivant-e, c'est-à-dire l'un-e des 3 élèves anti-sommeil.

Les élèves anti-sommeil ne peuvent pas entrer dans le cercle du centre (zone de protection) pour toucher les élèves qu'ils ou elles poursuivent. Ils ou elles ne peuvent pas non plus les toucher derrière les cônes du début des zones de chacune des équipes.

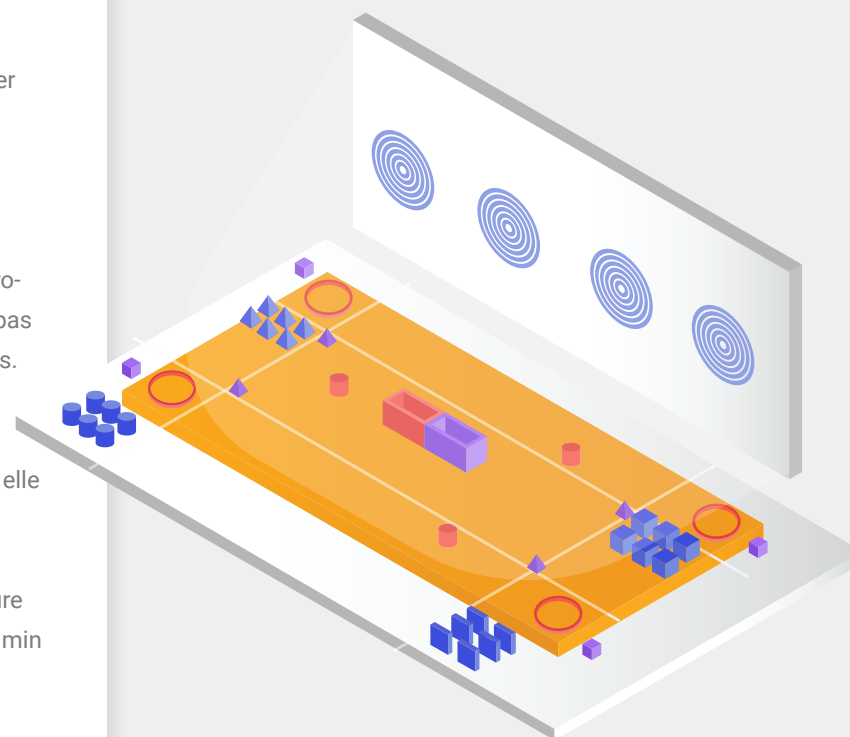
Lorsque la personne poursuivie réussit à revenir vers son équipe, elle dépose son objet dans le cerceau et elle tape dans la main de l'élève suivant-e. À son tour, il ou elle essaie d'aller chercher d'autres temps de sommeil pour l'équipe.

Le ou la spécialiste du sommeil possède en tout temps un ballon Lü. À chaque heure de sommeil amassée par son équipe, il ou elle peut aller tirer à l'écran. 1 balle = 30 min et 1 anneau = 1 h.

Le jeu se termine lorsqu'il y a une première équipe qui a accumulé ou dépassé les heures de sommeil suggérées ou lorsque la durée de la partie est écoulée.

Petites précisions :

- Les élèves doivent savoir qu'un anneau donne 1 h de sommeil et 1 balle donne 30 min
- Prévoir autant de parties qu'il y a de joueur-euse-s par équipe pour que chaque élève ait son tour à titre de spécialiste du sommeil
- Les élèves anti-sommeil sont les poursuivant-e-s



### Légende

Représentation			
Équipe 1		Équipe 2	
Équipe 3		Équipe 4	
Poursuivant-e-s		Ballon	
Cerceau		Cône	
Boîte de balles		Boîte d'anneaux	

## Adaptations possibles

1. Ajouter un autre type d'objet pour avoir une valeur de 15 minutes
2. Permettre d'envoyer plus d'un·e élève d'une même équipe à la fois dans la zone de poursuite
3. Varier les distances

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Collaboration à l'élaboration d'un plan d'action :
  - Participer au développement de la stratégie d'équipe
  - Établir des stratégies en fonction des forces et faiblesses de son équipe et de celles des adversaires
- Actions de coopération-opposition :
  - Exploiter l'espace disponible pour attaquer
  - Attaquer au moment opportun
  - Faire progresser l'objet en évitant ses adversaires
  - Savoir se replier au bon moment dans la zone protégée
  - Protéger son territoire — pour les poursuivant·e·s

#### Éthique sportive

- Respecter les règlements
- Faire preuve d'une certaine combativité
- Accepter la victoire et la défaite :
  - Accepter la défaite avec dignité et respecter l'adversaire dans la victoire
- Valoriser le dépassement de soi
- Respecter ses pairs :
  - Encourager ses partenaires
  - Accepter les erreurs de ses coéquipier·ère·s
  - Respecter ses adversaires

#### Vie active

- Nommer des habitudes de vie favorables pour la santé et le bien-être
- Nommer des habitudes de vie nuisibles à la santé et au bien-être
- Nommer différents effets positifs d'avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant

### Critères d'évaluation

- Qualité du retour réflexif
- Petit test écrit pour accompagner l'activité en lien avec les savoirs sur le sommeil enseignés pendant le cours
- Respect envers ses partenaires et ses adversaires
- Participation active au développement du plan d'action de son équipe
- Exécution d'actions ajustées à la situation

### Éléments observables

- Nombre d'éléments qui nuit au sommeil nommés
- Nombre d'heures de sommeil recommandé pour son âge identifié ou non
- Autoévaluation de ses heures de sommeil
- Utilisation d'un langage et de comportements qui témoignent du respect envers ses partenaires et ses adversaires



# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### **Le sommeil, à quoi sert-il?**

L'enfant grandit en dormant! Son corps se prépare et se construit. Durant le sommeil, son cerveau produit une substance qui se nomme l'hormone de croissance.

Cette hormone l'aide à grandir.

### **Comment puis-je savoir si je suis fatigué-e et si j'ai besoin d'aller me coucher?**

- Mes paupières deviennent lourdes
- Mes yeux piquent
- Ma vue se trouble
- J'ai froid
- La lumière me dérange
- Je n'arrête pas de bâiller
- Je ne supporte pas qu'on m'embête
- Je suis irritable
- Ma tête a besoin d'être soutenue
- Mon corps a besoin de s'allonger
- Mon attention est réduite
- Je me frotte souvent le nez ou les oreilles

09

## Danse des aliments

6 ans et + | 15 à 20 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Danza
- 1 foulard par élève
- 4 grands matelas bleus
- 25 sacs de fèves jaunes = aliments à grains entiers
- 25 sacs de fèves noirs = mauvais aliments
- 25 sacs de fèves verts = fruits et légumes
- 25 sacs de fèves rouges = aliments protéinés
- 25 sacs de fèves bleus = eau
- 4 cônes de couleur différente à chaque coin
- 4 x 6 dossards de couleur différente
- 4 cerceaux

### Intentions pédagogiques

- Sensibiliser les élèves aux bienfaits d'une alimentation équilibrée
- Rendre ludique et motivante l'activité physique (danse)
- Associer/attribuer l'activité physique à un bienfait nécessaire et non à une conséquence
- Collaborer pour établir un plan d'action en équipe

### Objectif

- Former le plus grand nombre de repas complet avec chaque groupe alimentaire

### Organisation / mise en place

- Placer un matelas bleu à chacune des 4 extrémités du gymnase
- Diviser la classe en 4 équipes équilibrées
- Placer chacune des équipes à l'une des extrémités du gymnase, près d'un matelas bleu
- Placer les sacs de chaque groupe alimentaire dans les différentes bases des équipes (matelas bleus), par exemple : les rouges sur le tapis d'une équipe, les bleus sur un autre, les jaunes et les verts aussi – chaque équipe possède son groupe alimentaire
- Placer les mauvais aliments dans la zone de danse face à l'écran
- Attitrer une couleur de dossard par équipe et si possible identifier leur base avec un cône de la même couleur que leurs dossards
- Laisser un espace d'au moins 2 m face à l'écran où les élèves ne peuvent aller sauf pour danser sur Danza
- Donner à chaque élève un foulard qu'il ou elle place sur le côté de ses pantalons

### Déroulement

Au signal de l'enseignant-e, chaque élève doit aller chercher des aliments dans les bases des équipes adverses sans se faire enlever son foulard accroché sur le côté son pantalon.

Les joueur-euse-s ne sont pas protégé-e-s dans tout le gymnase.

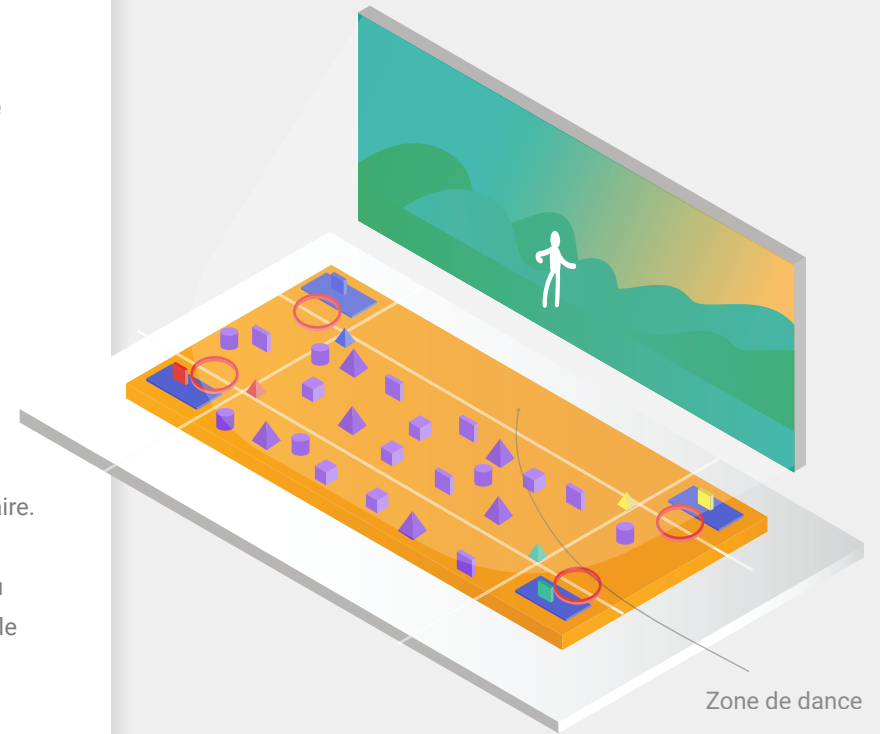
Si un-e élève réussit à prendre un aliment d'un autre groupe alimentaire, il ou elle doit le ramener dans son panier d'équipe qui est situé près des matelas. Si l'élève se fait retirer son foulard, il ou elle doit se diriger face à l'écran et aller danser un nombre de temps déterminé par l'enseignant-e – suggestion : 20 secondes.

La personne qui a enlevé le foulard doit le remettre entre les mains de son adversaire.

Après avoir dansé pendant la durée exigée, l'élève remet son foulard et retourne au jeu en apportant dans son panier d'équipe un mauvais aliment, qui se trouve dans le panier placé à cet effet, près de l'écran.

L'équipe gagnante est celle qui a le meilleur bilan alimentaire à la fin du jeu. Pour ce faire, chaque équipe doit compter seulement les repas complets, c'est-à-dire un repas qui comprend un aliment de chaque groupe alimentaire. Donc un repas complet = 1 sac jaune + 1 sac vert + 1 sac rouge + 1 sac bleu.

Chaque repas complet constitué donne 5 points. Pour chaque mauvais aliment retrouvé (sacs noirs), l'équipe doit soustraire un point de son bilan.



### Légende

Représentation			
Équipe 1		Équipe 2	
Équipe 3		Équipe 4	
Grand matelas		Cerceau	
Sac de fèves		Cône	

## Adaptations possibles

1. Augmenter ou diminuer le temps accordé pour chaque partie
2. Utiliser l'application YouTube pour montrer d'autres vidéos de danse
3. Changer le nombre de points accordés pour les groupes alimentaires complets et les mauvais aliments
4. Déterminer une zone où les élèves peuvent être protégé-e-s et enlever des points aux équipes qui ne respectent pas les consignes
5. Utiliser n'importe quel objet d'une même couleur pour remplacer les sacs de fèves

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Participer au développement du plan d'action – stratégie de son équipe en fonction de ses forces et faiblesses
- Respecter les règlements et faire preuve d'honnêteté
- Valoriser le dépassement de soi
- Respecter ses pairs :
  - Encourager ses partenaires
  - Accepter les erreurs de ses coéquipier·ère·s
  - Respecter ses adversaires

#### Habiletés motrices

- Nommer et identifier des habitudes alimentaires favorables pour la santé et le bien-être
- Nommer et identifier des habitudes alimentaires nuisibles à la santé et au bien-être
- Nommer et identifier différents effets positifs d'une alimentation équilibrée et saine

### Critères d'évaluation

- Choix des groupes alimentaires cumulés
- Engagement dans la stratégie d'équipe
- Capacité à adapter sa stratégie au cours de l'activité
- Respect des consignes
- Présentation de son point de vue et écoute du point de vue des autres dans le développement du plan d'action

### Éléments observables

- Choix de l'équipe à attaquer selon les besoins – recherche du bon groupe alimentaire
- Choix des bons groupes alimentaires pourchassés en fonction des besoins de son équipe

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

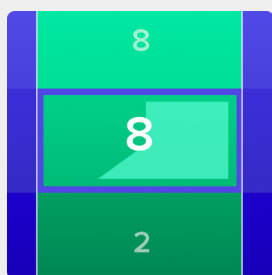
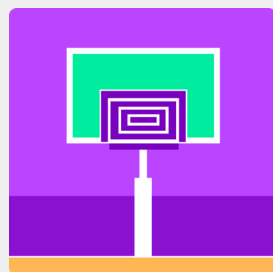
### **Message à transmettre aux élèves avant l'activité :**

Si vous voulez être en bonne santé, faire régulièrement de l'activité physique ne suffit pas. Vous devez aussi avoir de bonnes habitudes de vie. Afin d'y arriver, vous devez surveiller votre alimentation. Pour avoir une alimentation équilibrée, vous devez :

- Manger des fruits et légumes en abondance
- Consommer des aliments protéinés
- Faire de l'eau votre boisson de choix
- Choisir des aliments à grains entiers

# 10 Évolution volley

7 ans et + | 12 à 15 minutes | Corps de la séance



## Matériel requis

- Application Target, Dunk ou Swët
- 1 terrain de badminton
- 12 ballons
- 4 cônes

## Intentions pédagogiques

- Utiliser le bon geste pour recevoir, projeter et frapper le ballon
- Réussir un enchaînement de mouvements spécifique à une action de frappe – service, touche ou manchette
- Projeter et diriger le ballon dans les espaces libres
- Se déplacer rapidement sous le ballon en réception

## Objectif

- Choisir le niveau d'exercice adéquat relié à son niveau et pratiquer différentes habiletés reliées au volleyball : touche, manchette, service

## Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 4 groupes d'environ 6 personnes
- Placer un groupe de 6 élèves à chacun des ateliers
- Savoir que :
  - Les ateliers 2, 3 et 4 ne se déroulent pas devant la projection
  - Dans le fonctionnement proposé ci-dessous, seul l'atelier 1 prévoit une frappe à l'écran, mais les ateliers 1 et 4 peuvent être inversés

## Déroulement

Cette activité consiste en 4 ateliers pour pratiquer certaines habiletés reliées au volleyball. Chaque atelier dure 1 min 30 s.

La rotation des joueur-euse-s entre les ateliers se fait dans le sens des aiguilles d'une montre. Avant la rotation, les élèves doivent laisser le matériel à l'atelier en question.

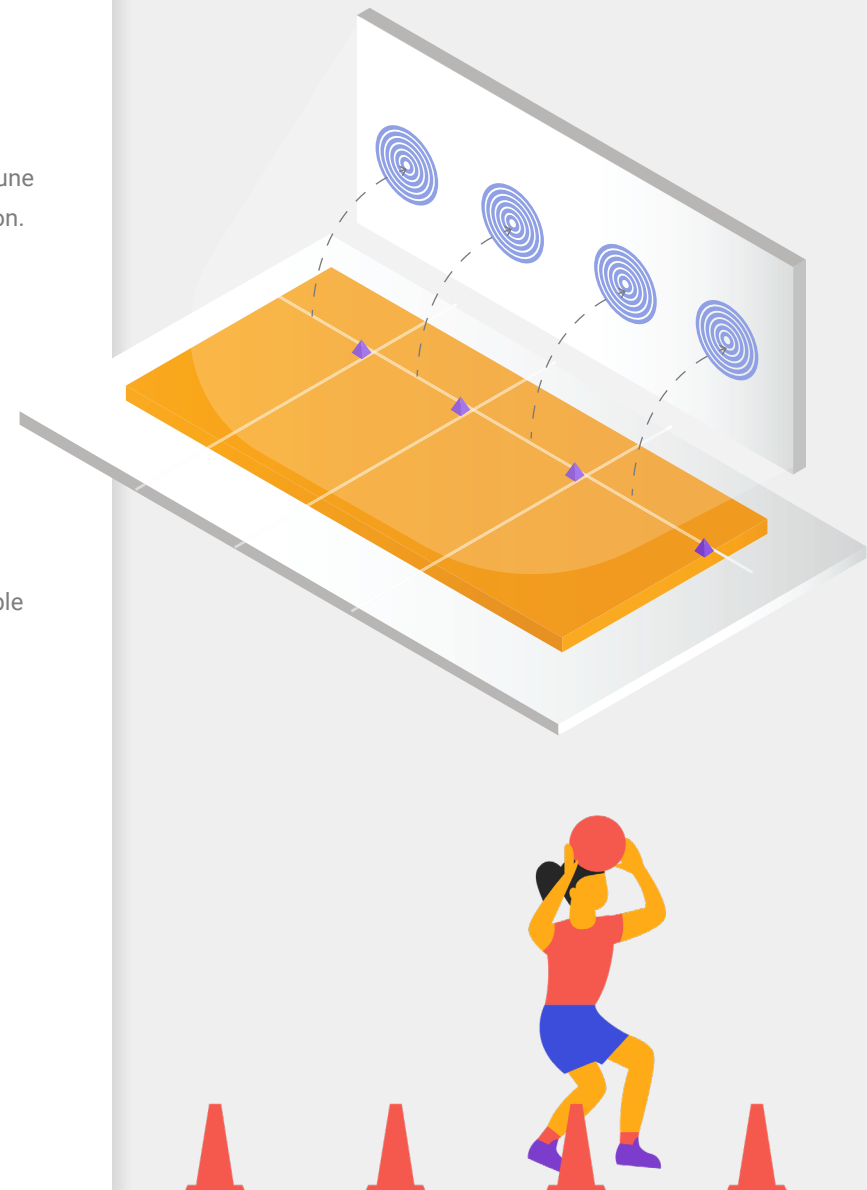
Les couleurs représentent les niveaux d'exercice que les élèves peuvent choisir en fonction de leurs habiletés :

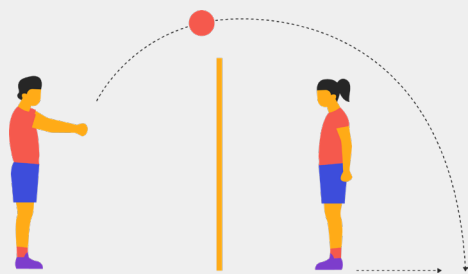
- Niveau vert = facile
- Niveau jaune = moyen
- Niveau rouge = difficile

### Atelier 1 - Le service

Devant l'écran, les élèves se placent dans une zone de tir et doivent atteindre la cible choisie en frappant le ballon d'une seule main d'une des façons suivantes :

- Par en dessous (niveau vert)
- Par-dessus la tête en tenant le ballon (niveau jaune)
- Par-dessus la tête en lançant le ballon (niveau rouge)





### Atelier 2 - La réception

Les 6 élèves qui participent à l'atelier se placent en paires. Les 2 membres de chaque paire se placent face à face de chaque côté du filet — donc 3 élèves de chaque côté du filet. Chaque paire prend un ballon.

Dans chacune des paires, l'un-e des 2 élèves lance le ballon dans un espace libre de l'autre côté du filet, avec une trajectoire lobée.

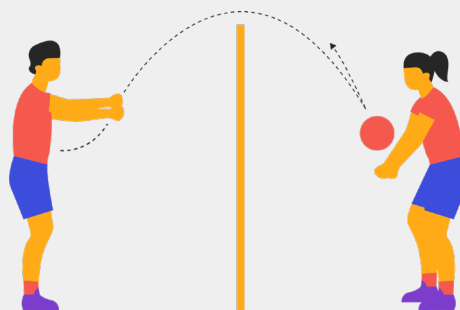
L'autre élève, son ou sa partenaire, doit se déplacer rapidement afin d'aller se déplacer sous le ballon.

Il ou elle peut alors :

- Toucher le ballon sans réussir la réception = 1 point (niveau vert)
- Effectuer une réception en dessous de la tête = 2 points (niveau jaune)
- Effectuer une réception au-dessus de la tête = 3 points (niveau rouge)

L'élève ne fait aucun point si le ballon touche le sol avant qu'on le touche ou l'attrape.

Après sa réception, l'élève prend le ballon et le lance à son ou sa partenaire qui pratique à son tour la réception.



### Atelier 3 - La passe

Deux par deux, les élèves doivent se placer face à face à une distance d'environ 2 m. Ils ou elles doivent s'échanger le ballon en utilisant la technique de la manchette. Les élèves comptabilisent les passes avec la technique de la manchette réussies sans que le ballon touche le sol :

- Au moins 3 passes sur 10 = niveau vert
- 5 passes consécutives réussies = niveau jaune
- 10 passes consécutives = niveau rouge



### Atelier 4 — La touche

Chaque élève a un ballon et se place face au mur. Avec ses deux mains, l'élève doit projeter le ballon sur différentes cibles de papier ou de ruban adhésif de couleur apposées au mur. L'élève doit essayer de le faire avec la technique de la touche.

Si l'élève réussit à atteindre :

- La majorité des cibles avec la technique du attraper-lancer = niveau vert
- Quelques cibles en passe poussée (touche) = niveau jaune
- Plusieurs cibles en passe poussée (touche) = niveau rouge

Petites précisions :

- Durée illimitée : la durée de l'activité est laissée à la discrétion de l'enseignant-e.
- Utiliser le mode pause en appuyant sur la barre d'espacement de la télécommande pour gérer facilement les différentes transitions entre les ateliers



## Adaptations possibles

1. Inverser les ateliers 1 et 4 – les 2 s'adaptent bien à l'écran avec différentes applications Dunk ou Target
2. Utiliser des ballons plus légers que des ballons de volleyball réguliers
3. Éloigner les distances des passes et des tirs
4. Utiliser Dunk plutôt que Target pour faire des ateliers plus longs

Dans son mode chronomètre, Dunk propose des durées de 3 ou 5 minutes, qui peuvent être intéressantes pour ce type de fonctionnement

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Lancer ou frapper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées (volleyball)
- Ajuster la force de ses passes et de ses frappes dans le but d'atteindre une cible
- Se positionner sur ses appuis afin de réagir rapidement

### Critères d'évaluation

- Gestes adéquats et efficaces pour frapper le ballon
- Enchaînements de mouvements pour passer, recevoir ou frapper le ballon – ils doivent répondre aux critères de réussites

### Éléments observables

- Nombre de gestes réussis selon la consigne de l'atelier
- Nombre de points cumulés à l'atelier 4 (service)

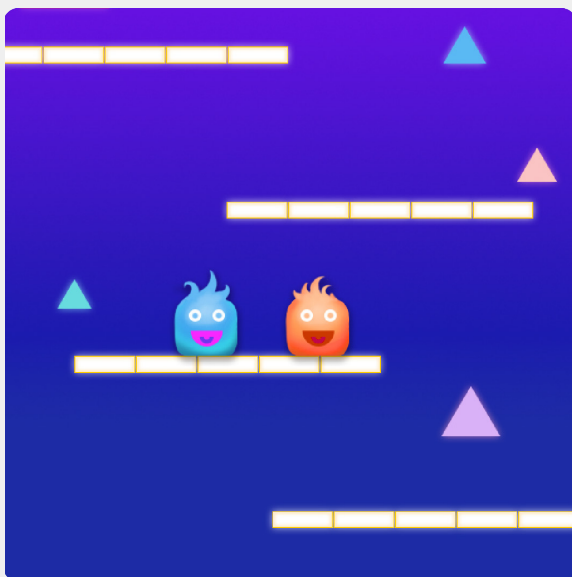
11

## Parcours d'équilibre

7 ans et +

5 minutes

Échauffement  
Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Scala
- 1 ballon de basket par élève ou un peu plus si possible
- 2 à 4 bancs suédois ou poutres d'équilibre
- 10 à 12 cônes
- Différents objets qu'on peut laisser statiques au sol : piquets, matelas, dossards, cônes couchés sur le côté, etc.

### Intentions pédagogiques

- Se déplacer en équilibre sur des appareils
- Pratiquer les dribles
- Lancer un objet (ballon) sur une cible en mouvement

### Objectif

- Effectuer un parcours en continu qui mélange l'équilibre, la pratique du drible et le lancer sur une cible en mouvement

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes d'environ 10 à 12 élèves
- Diviser un parcours en 4 étapes selon les étapes décrites dans la partie Déroulement
- Placer un banc suédois inversé (ou plus) à environ 2 mètres de l'écran pour l'étape 1
- Dupliquer le même parcours pour fournir un parcours similaire à chacune des 2 équipes
- Placer dès le départ 3 élèves (maximum) en équilibre sur un banc suédois inversé face à l'écran (étape 1)
- Diviser chaque équipe en petits groupes afin de répartir tous et toutes les élèves à travers les étapes du parcours
- Donner à chaque élève un ballon de basket

### Déroulement

Au signal de départ, tous et toutes les élèves doivent être en mouvement et passer d'une étape à l'autre en continu.

#### Étape 1

Les élèves doivent traverser le ou les bancs suédois (inversés) en pas chassés tout en projetant leur ballon sur l'écran pour accumuler un maximum de points au jeu Scala.

#### Étape 2

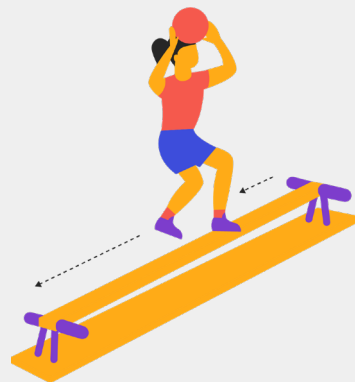
Les élèves doivent dribbler entre des cônes à une seule main.

#### Étape 3

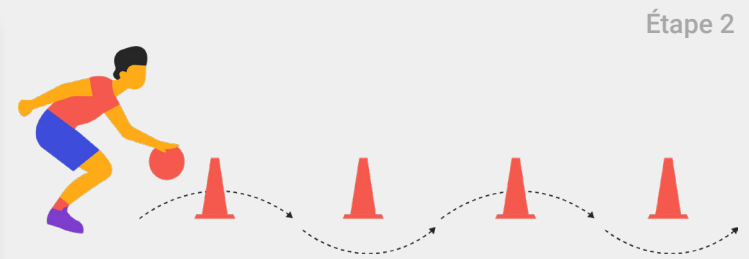
Les élèves doivent dribbler et réussir à traverser la zone sans toucher aucun obstacle qui traîne au sol.

#### Étape 4

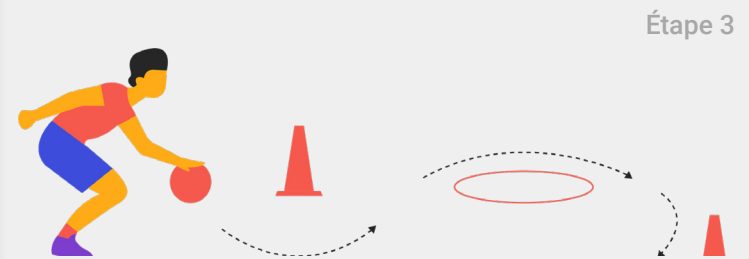
Les élèves doivent dribbler en traversant un banc suédois



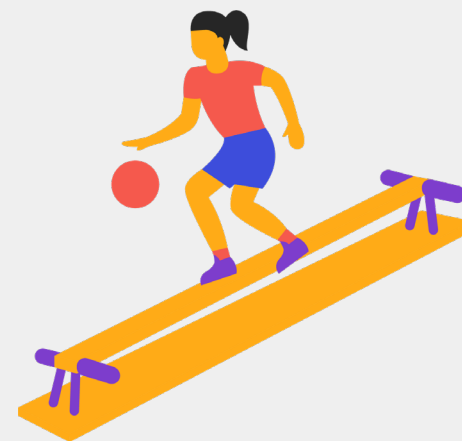
Étape 1



Étape 2



Étape 3



Étape 4

## Adaptations possibles

1. Placer, pour une plus grande difficulté à l'étape 1 ou à l'étape 3 si le matériel le permet, un banc comme l'image ci-contre :
2. Exiger de faire le parcours de la main faible
3. Fonctionner en atelier à temps fixe et appuyer sur pause lors des transitions
4. Faire le parcours ou certaines étapes du parcours à 2 ballons par élève afin d'augmenter le niveau de difficulté



### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Dribler en se déplaçant
  - Dribler à travers des obstacles
  - Dribler d'une seule main
- Actions de locomotion :
  - Traverser des appareils en équilibre
  - Traverser des appareils à surface plus ou moins élevée

### Critères d'évaluation

- Dribble :
  - Capacité à utiliser ses 2 mains
  - Absorption de l'impact entre le ballon et la main
  - Variation de la hauteur du dribble et l'angle de poussée selon le contexte
  - Vision périphérique – regard projeté en alternance entre le ballon et l'ensemble de l'aire de jeu
- Équilibre :
  - Déplacements fluides même en position d'équilibre
  - Maintien de l'équilibre tout en donnant de la force à son corps ou à un objet

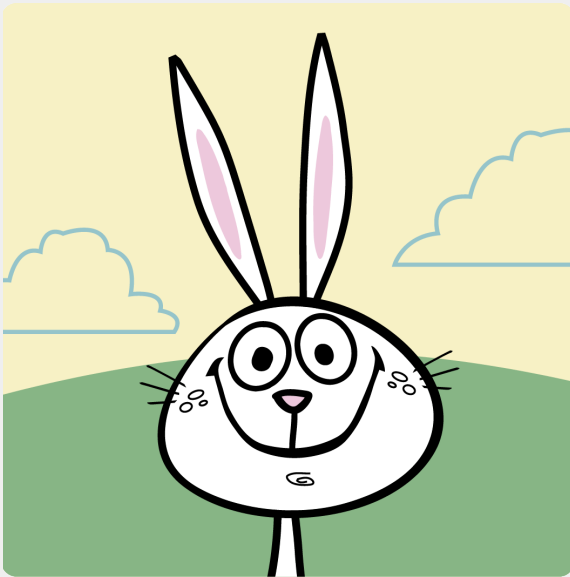
### Éléments observables

- Traversée du parcours sans perdre le ballon
- Atteinte facile de la cible même en se déplaçant en équilibre
- Nombre de points cumulés par rapport au nombre de lancers effectués

12

## Chasse aux lapins

8 ans et + | 10 à 15 minutes | Corps de la séance  
3 à 5 min / partie



### Matériel requis

- Application Wak
- 4 cônes qui forment un rectangle de 20 m x 8 m
- 8 ballons minimum

### Intentions pédagogiques

- Lancer efficacement un ballon sur une cible en mouvement
- Esquiver les lancers d'un-e adversaire
- Se déplacer en fonction d'obstacles projetés vers soi
- Courir vers un endroit le plus rapidement possible tout en considérant différents obstacles potentiels projetés vers soi
- Choisir une trajectoire ou une ligne de course efficace

### Objectif

- Effectuer des tirs précis, éviter des lancers projetés vers soi et faire les choix adéquats afin d'atteindre la zone sécurisée et d'y marquer un maximum de points

### Organisation / mise en place

- Séparer le groupe en 3 équipes :
  - 2 équipes de chasseur-euse-s + 1 équipe de lapin-e-s, en rotation à chaque partie
- Partager les ballons de façon équitable entre les 2 équipes de chasseur-euse-s et la recharge de ballons des lapin-e-s

### Déroulement

Au signal de départ, les lapin·e·s doivent traverser sans ballon la zone de chasse afin de se mettre en sécurité.

Les chasseur·euse·s, de leur côté, tentent de toucher les lapin·e·s à l'aide de ballons.

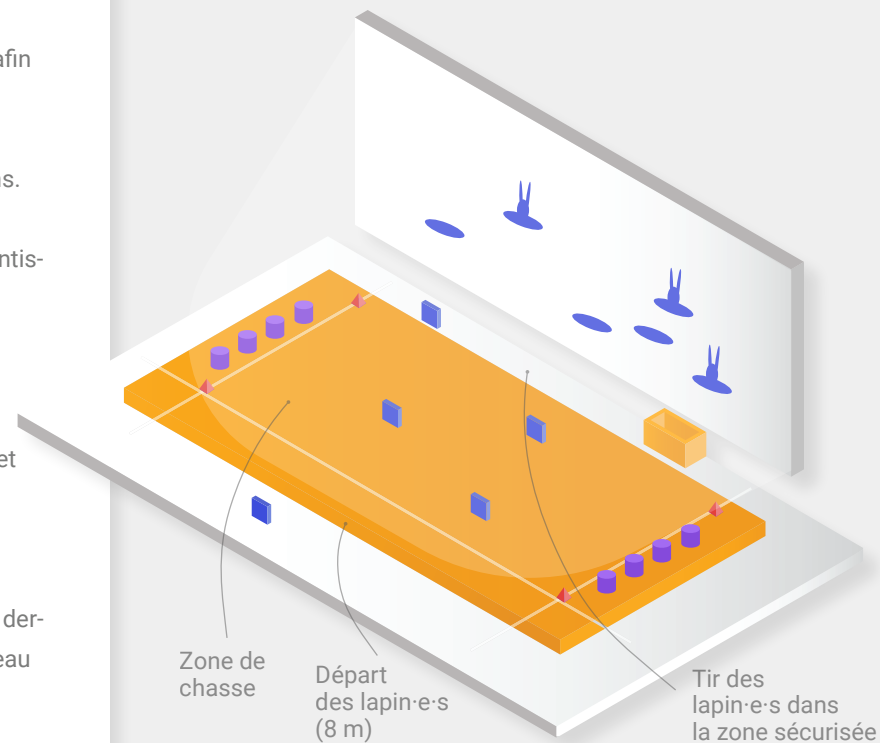
Une fois à destination, les lapin·e·s doivent lancer des ballons vers la zone d'apprentissage Wak et cumuler un maximum de points.

Les lapin·e·s ne peuvent lancer qu'une seule fois par traversée.

Après leur lancer, les lapin·e·s remettent le ballon utilisé dans la zone de recharge et retournent à la zone de départ par les côtés.

Si un·e lapin·e est chassé·e, c'est-à-dire touché·e par un ballon, avant d'atteindre la zone sécurisée, il ou elle doit revenir à sa ligne de départ en passant par les côtés, derrière les membres des équipes chasseuses. Il ou elle pourra ensuite tenter à nouveau de franchir la zone de chasse.

Un lancer à la tête est considéré comme un lancer raté. Le lapin ou la lapine peut continuer vers la zone de tir.



### Légende

Représentation	
Lapin·e·s	
Chasseur·euse·s	
Cônes	

## Adaptations possibles

1. Réduire le nombre de ballons des équipes de chasseur-euse-s
2. Permettre aux lapin-e-s d'attraper les ballons
3. Permettre aux lapin-e-s de toujours rester dans la zone sécurisée une fois qu'ils ou elles ont réussi à traverser
4. Réduire ou agrandir la surface de la zone de chasse :
  - La réduction rend le jeu plus difficile pour les lapin-e-s
  - L'agrandissement rend le jeu plus difficile pour les chasseur-euse-s
5. Exiger des lancers spécifiques
6. Dans la zone de chasse, ajouter des obstacles ou des zones sécurisées afin de protéger les lapin-e-s, par exemple des tapis ou autres objets
7. Diviser la classe en 2 équipes plutôt que 3

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Projection d'objets sans outils :
  - Lancer par-dessus l'épaule un ballon vers une cible en mouvement
  - Courir en évitant des projections vers soi
  - Sauter pour éviter des obstacles se dirigeant vers soi
  - Lancer vers une cible de différents angles

### Critères d'évaluation

- Rapidité d'exécution et de prise de décision
- Qualité des lancers
- Synchronisation des mouvements pour esquiver les attaques de l'adversaire
- Efficacité des mouvements pour progresser en esquivant les lancers projetés vers soi
- Respect des consignes

### Éléments observables

- Nombre de traversées réussies
- Respect de la consigne des lancers, s'il y a lieu
- Nombre de cibles touchées
- Temps pour effectuer une traversée réussie

13

## Service secret

8 ans et + | 15 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Scoreboard
- 4 à 6 ballons sont suggérés (plus il y a des ballons, moins la partie sera longue)
- 6 cônes ou plots pour délimiter les zones
- Dossards rouges et bleus pour identifier les équipes

### Intentions pédagogiques

- Lancer efficacement un ballon sur une cible en mouvement
- Esquiver les lancers d'un adversaire
- Accepter les erreurs de ses coéquipier·ère·s
- Faire preuve d'honnêteté dans son comportement
- Se déplacer en fonction de la position de l'adversaire
- Se déplacer adéquatement vers le point de chute d'un objet, pour l'attraper

### Objectif

- Cumuler plus de points que l'équipe adverse en lançant des ballons vers elle

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes de 12 joueur·euse·s
- Donner à chaque équipe 2 ballons avant de commencer la partie
- Diviser l'espace de jeu en 2 zones égales d'environ 5 m x 6 m
- Chaque équipe choisit un·e joueur·euse compteur·euse qui se place derrière la zone de son équipe
- Chaque équipe choisit 2 agent·e·s secret·ète·s
- Placer tous les autres ballons dans un cerceau près de l'écran, cela constitue la zone de recharge du joueur compteur ou de la joueuse compteuse de chaque équipe



## Déroulement

Il y a seulement l'enseignant·e et les partenaires d'une même équipe qui doivent savoir qui sont les agent·e·s secret·ète·s choisi·e·s. L'équipe adverse ne doit pas connaître leur identité.

Au début de la partie, chaque équipe lance les 2 ballons en sa possession en direction de ses adversaires et elle tente de les atteindre.

Lorsqu'une personne est touchée, elle vient remplacer le compteur ou la compteuse de son équipe. Le compteur ou la compteuse remplacé·e se déplace alors dans la zone de tir, prend un ballon dans la zone de recharge et ajoute les points nécessaires à l'équipe appropriée avant de retourner dans la partie à titre de joueur·euse régulier·ère. Après avoir fait ses lancers à l'écran pour ajuster le pointage, il ou elle doit remettre le ballon dans la zone de recharge.

Si c'est un·e agent·e secret·ète que le ballon adverse atteint, le joueur compteur ou la joueuse compteuse de son équipe doit mentionner assez fort pour que l'équipe adverse entende : « agent·e secret·ète touché·e ». La rotation suit son cours et l'agent·e devient compteur·euse. En retournant dans la zone de tir après son remplacement, l'ancien·ne compteur·euse donne 5 points plutôt qu'un seul à l'équipe adverse (5 lancers à l'écran nécessaires).

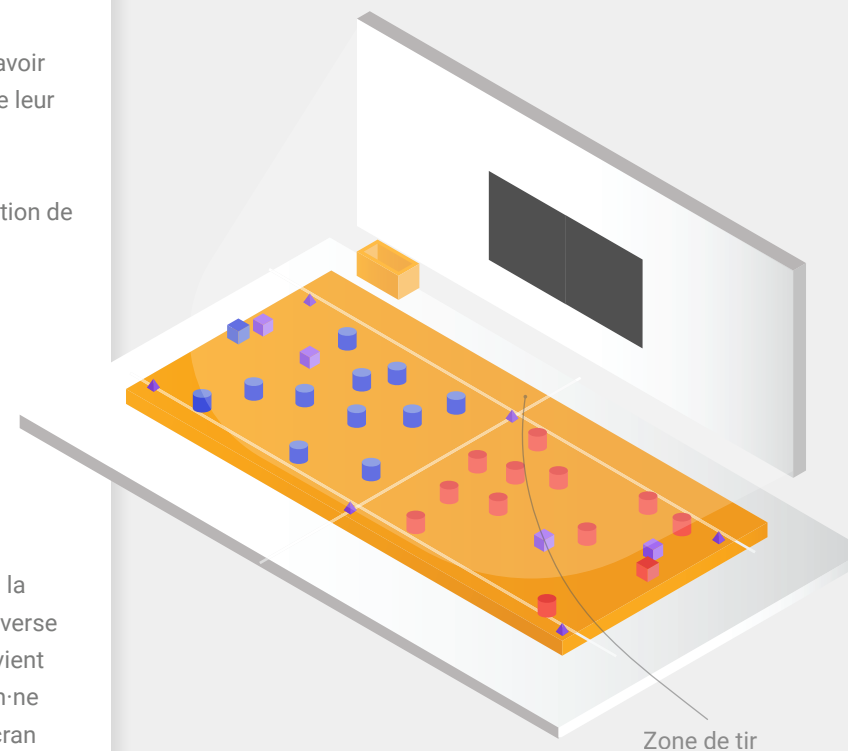
Si les 2 agent·e·s secret·ète·s d'une même équipe sont touché·e·s, la partie est terminée.

Si une personne attrape un ballon, la rotation reste la même. Cela signifie que la personne qui a attrapé le ballon devient tout de même compteuse pour son équipe. Et, parce que l'élève a attrapé le ballon, son équipe gagne 2 points au lieu que l'équipe adverse en gagne 1 pour la touche.

Le ballon attrapé doit être passé à un·e coéquipier·ère avant d'aller remplacer le compteur ou la compteuse.

Le compteur ou la compteuse peut récupérer les ballons hors zone situés de son côté seulement pour les remettre à sa propre équipe.

Aucun tir ne peut se faire via les côtés.



## Légende

Représentation	Équipe bleue	Équipe rouge
Compteur·euse		
Joueur·euse		
Ballon		
Cônes		

## Le pointage

Pour chaque équipe :

- Si son compteur ou sa compositrice touche un-e élève de l'équipe adverse sans que ce dernier ou cette dernière attrape le ballon, elle fait **1 point**
- Si un-e de ses membres attrape un ballon, elle fait **2 points**
- Si elle touche un-e agent-e secret-ète, elle fait **5 points**
- Si elle touche les 2 agent-e-s secret-ète-s, **elle gagne la partie**

La compilation doit être honnête et faite par les élèves qui jouent la partie.

Tout le monde qui joue doit bien suivre le déroulement de la partie et être à l'affût des actions en jeu (attrapés, personnes touchées, échappées). Le compteur ou la compositrice doit rester très alerte, car il ou elle est responsable du pointage

## Adaptations possibles

1. Utiliser un seul ballon dans les zones d'attaque pour les clientèles plus jeunes
2. Accepter que les lancers puissent se faire avec ou sans rebonds au sol
3. Placer les compteur-euse-s à l'opposé de leur équipe — donc dans la zone adverse
4. Permettre les passes au compteur ou à la compositrice pour 1 point. Cela risque de favoriser un plus grand nombre de joueur-euse-s qui tenteront des attrapés plutôt que d'éviter les ballons
5. Ajouter des ballons en jeu pour augmenter le niveau de difficulté

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions d'opposition et de coopération dans des espaces distincts
- Communication avec son équipe et l'adversaire

#### Interaction

- Poursuivre un-e adversaire dans un espace commun (tague)
- Courir pour éviter un adversaire dans un-e espace commun

### Éléments observables

- Justesse de points comptabilisés par le compteur ou la compositrice
- Honnêteté des élèves touché-e-s
- Respect des consignes
- Nombre de points cumulés par partie
- Temps utilisé pour gagner une partie

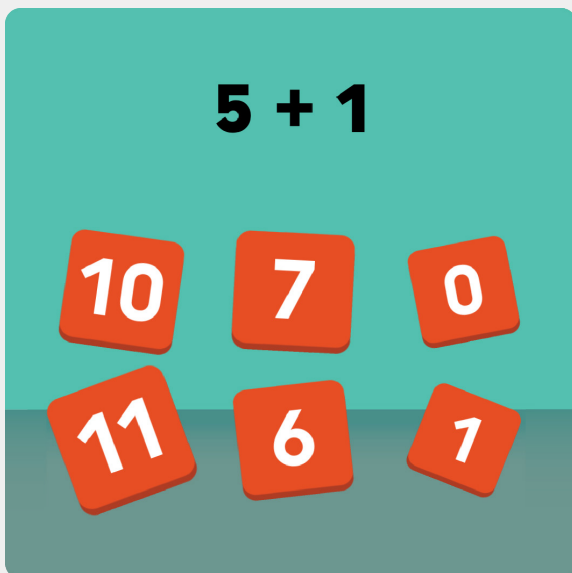
### Critères d'évaluation

- Déplacement au bon moment pour esquiver les attaques de l'adversaire
- Esquive efficace des lancers projetés vers soi
- Qualité des lancers
- Respect des consignes — honnêteté des compteur-euse-s
- Encouragement de ses coéquipier-ère-s dans leurs bons ou mauvais coups
- Utiliser différentes stratégies (plan d'action) pour garder cachée l'identité de ses agent-e-s secret-ète-s le plus longtemps possible, par exemple :
  - Ne pas toujours choisir une personne habile
  - Varier régulièrement les élèves d'une partie à l'autre
  - Faire des feintes via son positionnement
- Communication :
  - Les élèves doivent discuter de la meilleure stratégie à prendre pour choisir leurs 2 agent-e-s secret-ète-s et découvrir ceux ou celles de l'équipe adverse

14

## Poursuite des équations

8 ans et + | 5 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Newton
- 21 cônes, du ruban à plancher ou les lignes de gymnase existantes pour délimiter les zones
- 6 à 10 ballons
- 2 x 12 dossards de couleurs différentes

### Intentions pédagogiques

- S'éloigner rapidement d'un-e poursuivant-e
- Utiliser efficacement des feintes pour esquiver l'adversaire
- Atteindre un-e adversaire en le ou la poursuivant efficacement
- Faire du calcul mental
- Lancer efficacement sur une cible fixe

### Objectif

- S'échapper d'un maximum de poursuites pour réussir à cumuler un maximum de points dans l'application Newton

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes d'environ 12 joueur-euse-s
- Diviser le gymnase en 4 grandes zones de poursuite d'environ 4 à 5 m de long par 3 à 4 m de large
- Attirer chaque zone à 3 joueur-euse-s de chaque équipe – 3 à l'attaque ou 3 à la défense
- Pour 2 des 4 zones, les membres d'une même équipe sont à la défense
- Pour les 2 autres zones, ils et elles sont à l'attaque

### Déroulement

Au signal de départ, un-e attaquant-e par zone tente d'atteindre l'autre extrémité de cette même zone. Pendant cette traversée, il ou elle doit éviter de se faire toucher à 2 mains par le défenseur ou la défenseuse de l'équipe adverse qui se trouve dans sa zone.

Si l'attaquant-e réussit sa traversée, il ou elle peut se rendre dans la zone de tir, prendre un ballon et effectuer un lancer pour cumuler des points pour son équipe.

Un seul lancer à l'écran par traversée réussie est permis.

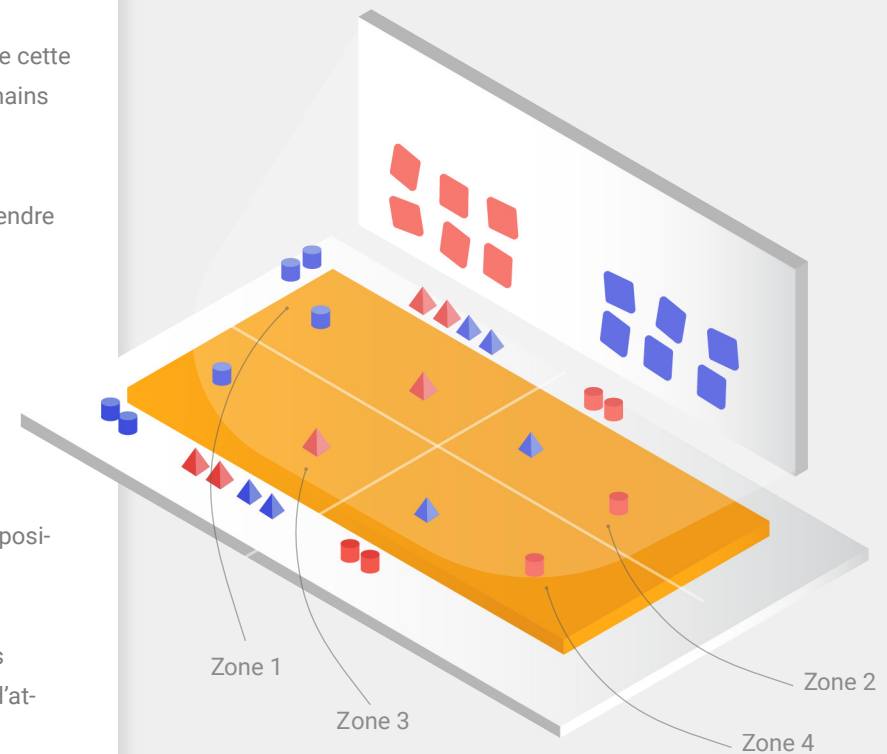
Une fois son tir effectué, l'attaquant-e doit retourner dans la file d'attente de sa zone.

Faire un minimum de 2 parties afin que chaque élève joue au moins une fois à la position d'attaque et au moins une fois à la position de défense.

Les situations suivantes mettent fin à la poursuite et exigent que 2 nouveaux-elles joueur-euse-s se rendent dans la zone pour une nouvelle poursuite (changement d'attaquant-e et de défenseur-euse) :

- Le défenseur ou la défenseuse touche l'attaquant-e dans la zone de poursuite
- L'attaquant-e retourne en attente et laisse le tour à l'un-e de ses coéquipier-ère-s
- L'attaquant-e atteint l'autre extrémité de la zone sans se faire toucher
- L'attaquant-e quitte la zone ailleurs que par l'extrémité opposée à sa ligne de départ, par exemple par les côtés

La durée de la partie est laissée à la discrétion de l'enseignant-e.



### Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2
Attaquant-e		
Défenseur-euse		

## Adaptations possibles

1. Réduire ou augmenter la taille des zones
2. Agrandir les zones :
  - Plus les zones sont grandes, plus l'activité risque d'être intéressante
  - Cela donne un léger avantage aux attaquant-e-s, sans nécessairement rendre le tout trop difficile pour la défense
3. Utiliser différents types de ballons pour la zone de tir
4. Utiliser des foulards plutôt que la technique de la tague :
  - C'est-à-dire qu'au lieu de toucher l'attaquant-e, la personne à la défense tente d'attraper un foulard qui pend du pantalon de son adversaire
5. Demander que les attaquant-e-s courent avec un ballon en main plutôt que de le prendre une fois arrivé-e-s dans la zone de tir
6. Exiger un type de tir spécifique à l'écran, par exemple, tir à deux mains, tir au-dessus de l'épaule, tir de la main faible, etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Actions d'opposition dans un espace commun
- Principes d'actions lors d'activités de duel
- Prise de décision en fonction des actions de l'adversaire

#### Habilités motrices

- Actions de manipulation :
  - Technique de lancer adéquate et efficace
  - Projection d'objets sans outil
- Actions de locomotion :
  - Technique d'évitement
  - Technique de feinte
  - Technique de course

### Critères d'évaluation

- Vitesse de la course pour éviter l'adversaire lorsque l'élève est en position d'attaque
- Utilisation de différents types de feintes pour tromper et déséquilibrer l'adversaire
- Bonne exploitation de l'espace libre offert par son adversaire
- Succès à toucher ou atteindre l'adversaire lorsque l'élève est en position de défense

### Éléments observables

- Actions pour prendre l'adversaire à contre-pied
- Nombre d'atteintes de la zone de tir
- Réussite rapide de bons lancers dans la zone de tir
- Respect des gestes exigés dans la zone de tir
- Utilisation efficace et régulière des feintes pour esquiver l'adversaire à la défense

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Technique de poursuite efficace – en position de défense

Pour effectuer une poursuite efficace lorsqu'il ou elle se trouve en position de défense, l'élève doit :

- Donner un angle à sa poursuite afin de diriger son adversaire vers une ligne de côté et ainsi réduire son espace de déplacement
  - Courir rapidement vers la cible (personne à toucher), mais ralentir lorsqu'il ou elle approche à environ 1 ou 2 m de l'élève poursuivi-e
  - Baisser son centre d'équilibre lors de la phase d'approche, c'est-à-dire lors de son ralentissement, cela permet :
    - D'avoir de bons appuis avec son poids légèrement sur la pointe des pieds
    - De faire des changements de direction brusques de façon plus rapide et efficace
  - Mettre le poids de son corps légèrement vers l'avant de ses pieds afin d'avoir des appuis rapides pour effectuer des changements de direction vifs
  - Ouvrir les bras assez larges pour réduire au maximum l'espace de déplacement de son adversaire lors de la phase d'attaque, c'est-à-dire lorsque l'élève est relativement proche de sa cible
  - Essayer d'observer les hanches de l'adversaire afin de ne pas se laisser prendre trop rapidement par différentes feintes potentielles
- 

### La feinte

Dans une poursuite, la feinte efficace nécessite de déséquilibrer l'adversaire afin de profiter de son déséquilibre pour s'éloigner. Pour effectuer une bonne feinte, l'élève doit :

- Effectuer un changement de vitesse et de direction brusque
- Utiliser différents mouvements du corps (hanches, jambes, yeux, etc.) pour « donner l'impression » d'une direction de mouvement, pour finalement aller dans l'autre sens
- Baisser son centre de gravité lorsqu'il ou elle approche de la personne poursuivante afin d'avoir de bons appuis et ainsi permettre des changements de direction brusques et rapides
- Attendre que le poursuivant ou la poursuivante soit assez proche, mais pas trop, pour commencer sa feinte : la personne doit se trouver de 1 à 2 m de distance, maximum
- Mettre le poids de son corps légèrement vers l'avant de ses pieds afin d'avoir des appuis rapides pour effectuer des changements de direction vifs

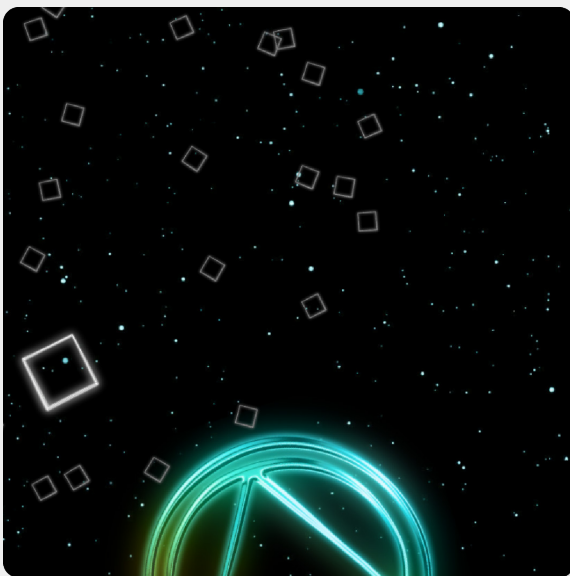
15

## Mission spatiale

8 ans et +

10 minutes

Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Galactic
- 2 buts de touchkball
- 1 douzaine de cerceaux
- Ballons

### Intentions pédagogiques

- S'initier au tchoukball
- Prévoir différentes trajectoires
- Attraper un ballon selon différentes trajectoires de passe
- Lancer de façon précise
- Être en mesure d'ajuster ses choix de mouvements et de déplacements en fonction d'un-e partenaire

### Objectif

- Effectuer plusieurs tirs à trajectoires contrôlées afin d'obtenir un maximum de réception et fournir le plus grand nombre possible de protecteurs-rices pour notre planète

### Organisation / mise en place

- Disperser une douzaine de cerceaux partout dans le gymnase à des endroits de réception potentiels lors d'une partie de tchoukball
- Disperser 10 élèves dans les cerceaux (receveur·euse·s)
- Ces élèves peuvent seulement sortir de leur cerceau s'ils ou si elles attrapent un tir
- Délimiter une zone interdite devant les buts de tchoukball — demi-cercle de 3 m

### Déroulement

Un·e à la fois, les tireur·euse·s peuvent se déplacer avec leur ballon, pour tirer sur le but de tchoukball et tenter d'atteindre un·e receveur·euse fixe placé·e dans un des différents cerceaux.

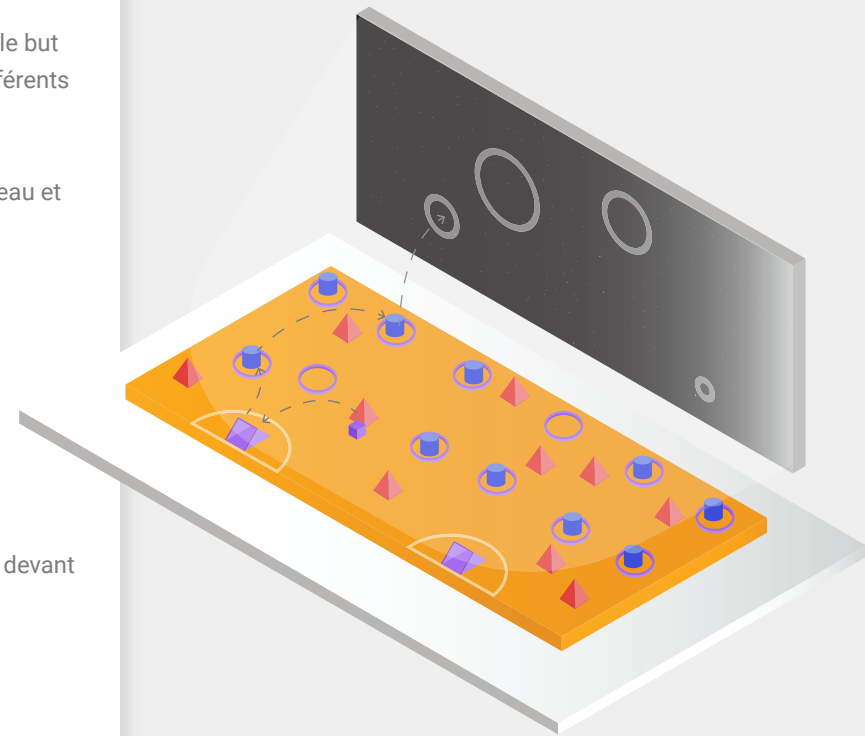
Si un·e receveur·euse réussit à attraper un lancer, il ou elle peut sortir de son cerceau et aller dans la zone de tir avec le ballon et aider à protéger la planète.

L'enseignant·e doit commencer la partie de Galactic à l'écran seulement lorsqu'un premier lancer est attrapé. Cela assure toujours la présence d'un minimum d'un·e tireur·euse à l'écran.

Les tireur·euse·s peuvent se déplacer à leur guise, mais, à des fins d'efficacité, il est préférable qu'un seul tir à la fois se fasse sur le but de tchoukball.

Les tireur·euse·s ne peuvent entrer dans la zone interdite délimitée par des cônes devant le but de tchoukball.

Durée illimitée. La durée de l'activité est laissée à la discrétion de l'enseignant·e.



### Légende

Représentation	
Tireur·euse	
Receveur·euse·s	
Ballon	
But de touchkball	



## Adaptations possibles

### 1. Inverser le principe :

- Placer les cerceaux sur différentes trajectoires de tir que vous souhaitez faire pratiquer
- Mettre les tireur-euse-s dans les cerceaux et laisser les receveur-euse-s se déplacer hors cerceaux
- Travailler ainsi davantage les déplacements en défensive et les réceptions plutôt que les techniques de tir

### 2. Placer un minimum de 2 tireur-euse-s en tout temps à l'écran

## Compétences travaillées

### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Attraper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées (tchoukball)
- Lancer ou frapper l'objet en tenant compte de la distance par rapport à la cible
- Se positionner adéquatement afin de pouvoir réagir rapidement aux lancers
- Ajuster ses déplacements en fonction d'une trajectoire
- Produire des trajectoires de lancer diverses afin d'atteindre une cible fixe

## Critères d'évaluation

- Choix des trajectoires de lancer
- Variété des types de lancers et des trajectoires utilisées
- Vitesse des lancers
- Anticipation des trajectoires de lancer

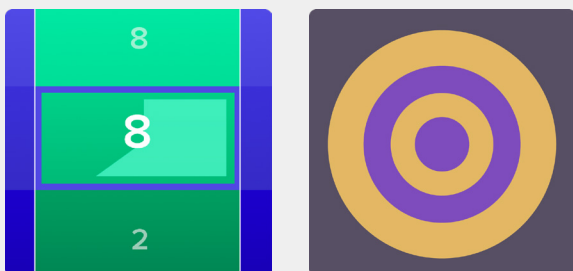
## Éléments observables

- Nombre de lancers effectués qui sont attrapés
- Nombre de trajectoires différentes faites par un-e même joueur-euse

16

## Grenouilles en folie!

8 à 12 ans | 5 à 10 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Swët ou Target
- 4 à 8 matelas rectangulaires
- 1 à 3 petits trampolines ou tremplins de gymnastique
- 12 cerceaux
- 3 bancs suédois

### Intentions pédagogiques

- Apprendre à faire des sauts verticaux efficacement
- Atterrir d'un saut sécuritairement

### Objectif

- Effectuer un parcours complet qui mobilise la technique du saut vertical et comptabiliser un maximum de points sur Swët à la fin du parcours : plus on saute haut, plus on fait de points lors de la 5e étape

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 3 équipes d'environ 8 joueur-euse
- Demander à chaque équipe de former une ligne derrière la ligne de départ d'un petit parcours qui se termine à l'écran
- Effectuer les différentes étapes en continu
- Laisser un espace raisonnable entre chacun des parcours pour permettre un couloir de retour sans obstacle
- Choisir la durée de la partie :
  - Pour une partie d'environ 5 minutes, sélectionner le mode 100 points
  - Pour une partie d'environ 10 minutes, sélectionnez le mode 200 points
- À noter :
  - Il est possible que vous ayez à recalibrer la caméra pour ajuster la hauteur des niveaux
  - Il y a aussi la possibilité d'utiliser Target qui permet d'ajuster la hauteur des cibles plus facilement, mais il n'y aura qu'une cible par colonne par contre

### Déroulement

Au signal de départ, les premier-ère-s de chaque équipe commencent le parcours et exécutent les 5 étapes ci-dessous.

Dès que l'élève entame l'étape 2, la personne suivante dans la file peut commencer l'étape 1 et elle passe à l'étape 2 quand l'élève devant passe à l'étape 3 et ainsi de suite. Il finit donc par y avoir 5 élèves à la fois sur un parcours.

#### Étape 1

Sauter de face avec les pieds joints d'un cerceau à l'autre ou par-dessus des haies.

#### Étape 2

Sauter de côté avec les pieds joints par-dessus un banc suédois en exigeant l'utilisation des bras pour se propulser. (Sauter pied joint face à un, deux ou trois obstacles de votre choix.)

#### Étape 3

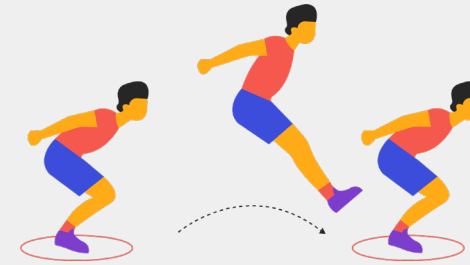
Se placer près de l'espalier, sauter pieds joints et réussir à taper la main d'un-e partenaire grimpé-e plus haut dans l'espalier. Le ou la partenaire dans l'espalier doit tenir son bras tendu à une hauteur raisonnable selon chacun-e.

La personne placée dans l'espalier est la personne qui a terminé l'étape 3 juste avant.

Parce que personne n'a joué avant lui ou elle, le premier ou la première élève à s'exécuter doit faire un saut seul et tenter de toucher le barreau le plus élevé possible.

L'étape 3 terminée, l'élève monte dans l'espalier prêt-e pour l'étape 3 de la personne suivante et sa propre étape 4.

Étape 1



Étape 2



Étape 3



## Déroulement

### Étape 4

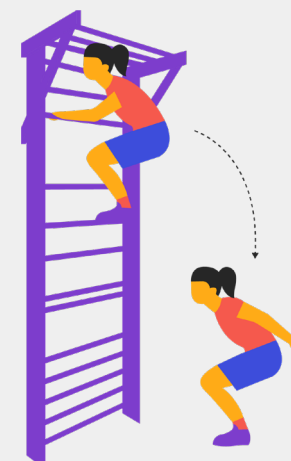
L'élève se trouve déjà dans l'escalier suite à sa contribution à l'étape 3 de la personne qui suit.

Sauter de l'escalier, amortir le saut à 2 pieds joints en pliant bien les genoux. Le choix et la disponibilité des tapis déterminent la hauteur du saut exigée aux élèves.

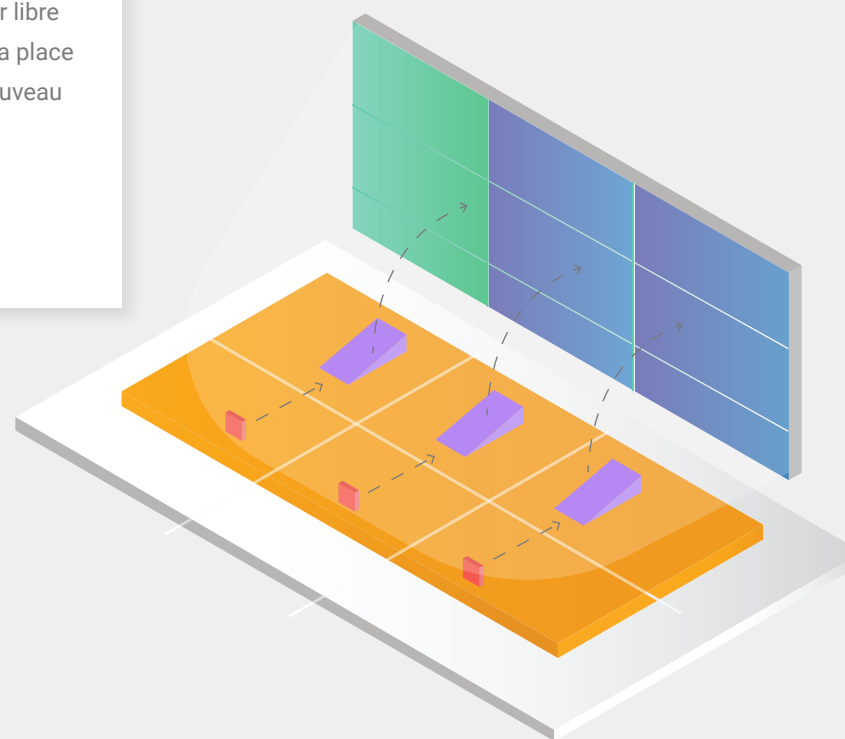
### Étape 5

Courir avec un court élan, sauter sur le trampoline ou le tremplin de gymnastique ou simplement sauter verticalement au mur et taper l'écran de la main le plus haut possible pour cumuler un maximum de points. Pour cette étape, il faut s'assurer de bien ajuster le début de la projection de Swët à la hauteur souhaitée.

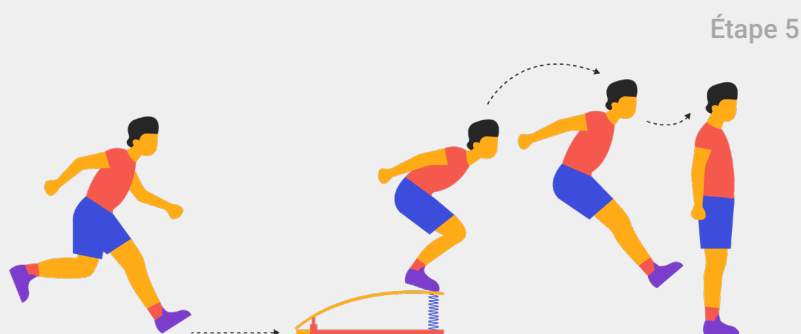
Après avoir exécuté l'étape 5, l'élève retourne rapidement au départ par un couloir libre d'obstacles entre chacun des parcours. Il ou elle revient rapidement pour laisser la place à un-e autre de commencer l'étape 1. Il ou elle se remet en file pour exécuter à nouveau le parcours.



Étape 4



Étape 5



Étape 5

## Adaptations possibles

1. Utiliser Target qui permet d'ajuster la hauteur des cibles plus facilement , mais il n'y aura qu'une cible par colonne
2. Ne pas utiliser de trampoline ou de mini-tremplin, demander plutôt de courir et de faire un saut vertical après élan ou même permettre de mettre un pied au mur pour grimper et tenter de toucher le plus haut possible
3. Utiliser un cheval d'arçons pour l'étape 3 pour remplacer l'espalier ou toute autre structure en hauteur et sur lequel un-e autre élève peut se tenir debout ou assis-e ou mettre son bras en extension et fournir une cible de la main
4. Exiger des sauts différents pour les étapes 1 et 2 par exemple, sauts en 2 temps, un pied après l'autre, etc.

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions de locomotion :
  - Sauter avec course
  - Sauter à partir d'engins ou d'appareils propulseurs
  - Se déplacer sur des appareils
  - Sauter par-dessus des obstacles
  - Grimper et descendre d'appareils de différentes hauteurs
  - Sauter en hauteur

### Critères d'évaluation

- Utilisation des membres inférieures (jambes) et des membres supérieurs (bras) pour maximiser la hauteur de ses sauts
- Aisance dans l'exécution des sauts

### Éléments observables

- Hauteur des sauts
- Flexion des jambes au début des mouvements de propulsion
- Utilisation des bras en extension vers le haut lors de la propulsion
- Nombre de points cumulés à chaque présence à l'écran

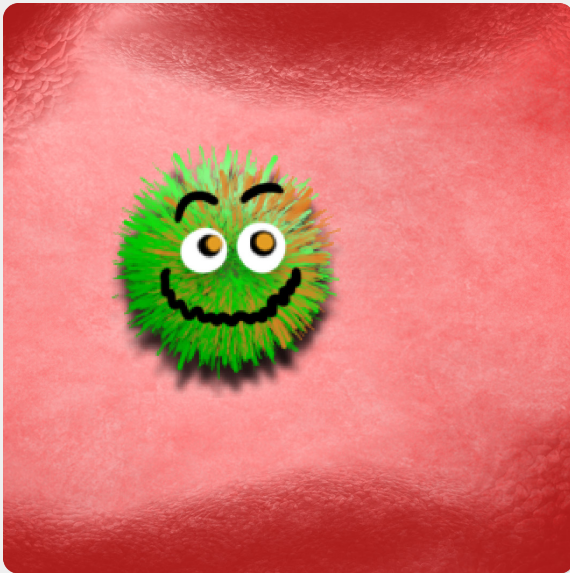
17

## Passe-poitrine antivirus

9 ans et +

5 minutes

Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Germ
- 6 ballons (minimum) ou 1 ballon par élève – ballons de basketball de préférence
- 2 cônes
- Paniers de basketball du gymnase (facultatifs)

### Intentions pédagogiques

- Réussir de bonnes passes-poitrine – selon la technique appropriée
- Lancer des passes vives, directes et précises
- Améliorer la qualité de ses passes-poitrine en vue d'une partie de basketball ou de mini-basket

### Objectif

- Réussir un plus grand nombre de passes-poitrine, précises et rapides que l'équipe adverse afin d'avoir le contrôle de la direction du virus et de marquer des points

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes égales en force et en nombre
- Diviser chaque équipe en 2 lignes de 5 ou 6 élèves

### Déroulement

À tour de rôle, les élèves doivent passer devant le cône et lancer à l'écran afin de diriger le virus du côté de l'équipe adverse et de marquer un point.

Les élèves doivent exécuter leur lancer à l'écran sous forme de passe-poitrine, comme celle régulièrement utilisée en basketball.

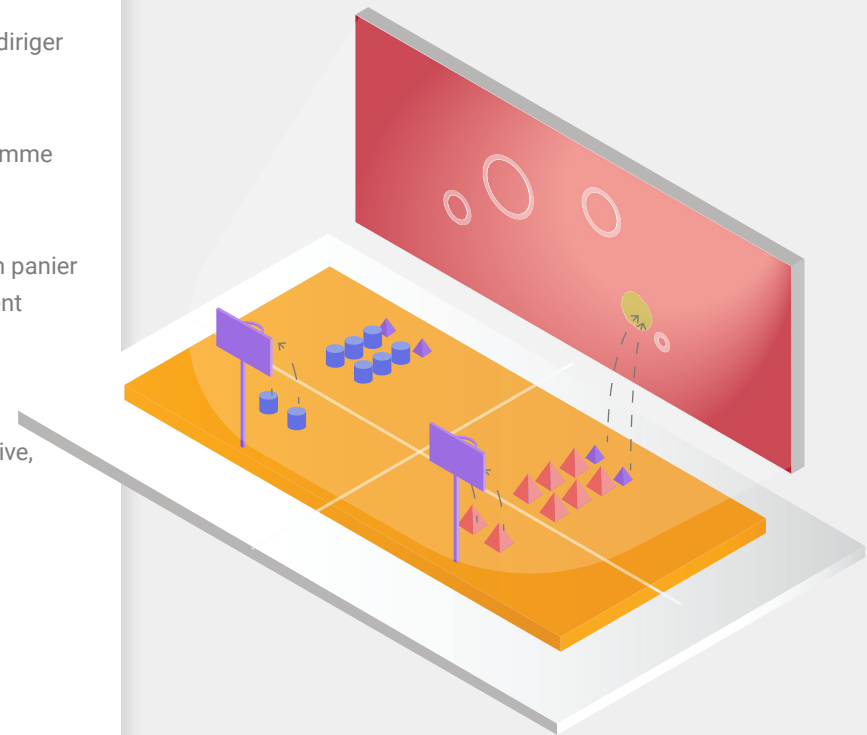
Après avoir effectué un tir à l'écran, l'élève récupère son ballon et se dirige vers un panier afin de tenter de réussir un lancer à l'intérieur de celui-ci. Cette étape est seulement exigée si le groupe d'élèves est assez nombreux.

Une fois que l'élève réussit un panier, il ou elle peut retourner dans la file de départ et recommencer le cycle de pratique. Cette étape au panier est facultative, à ajouter en fonction du nombre d'élèves.

La durée de l'activité est laissée à la discrétion de l'enseignant-e.

### Quelques propositions d'ateliers de pratique à ajouter :

1. Effectuer des passes deux par deux en passe-poitrine – vérification de la vivacité des passes
2. Effectuer des passes-poitrine avec rebond effectué dans des cylindres (rebond visé) – pratique la précision des passes et la façon de passer en évitant des obstacles
3. Lancer des passes-poitrine à l'écran pendant une partie de Germ



### Légende

Représentation	Équipe bleue	Équipe rouge
Joueur-euse		
Cône		
Panier de basketball		

## Adaptations possibles

1. Avant d'atteindre l'écran, se mettre deux par deux et se faire des passes-poitrine face à face en pas chassés sur une distance d'environ 5 m
2. Avant d'entrer en file, partir d'un cône et dribler selon différentes consignes
3. Avant d'entrer en file, faire des passes-poitrine au mur en pas chassés sur une distance d'environ 5 m
4. Avant d'entrer en file, faire une dizaine de passes-poitrine avec rebond face au mur
5. Créer des ateliers de pratique fixes et garder uniquement 2 tireur-euse-s par équipe à l'écran
6. Faire des parties plus courtes et alterner l'équipe à l'écran
7. Placer différents cerceaux dans lesquels les élèves doivent avoir leurs 2 pieds au sol pour effectuer leurs tirs au panier

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Lancer un objet selon une technique appropriée et associée à une discipline spécifique
- Pratiquer différents gestes de locomotion avec des objets :
  - Passes en déplacement
  - Pas chassés
  - Passes avec rebond au mur

### Critères d'évaluation

- Utilisation du bon geste
- Vitesse et précision des passes et des tirs
- Bon placement des bras à la fin de la passe-poitrine – extension complète
- Poussee des doigts sur le ballon à la fin du mouvement de passe – le ballon doit quitter les mains avec une poussée des doigts

### Éléments observables

- Nombre de parties gagnées
- Nombre de ballons lancés au total pour gagner une partie
- La position des pieds lors des lancers – transfert de poids de l'arrière vers l'avant



# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Situations où la passe-poitrine est nécessaire ou efficace :

- Lorsqu'on doit atteindre une cible rapidement et directement
- Lorsque le temps et l'espace pour passer sont réduits
- Lorsque l'adversaire est rapide et proche
- Lorsqu'on veut s'assurer que la passe soit plus précise

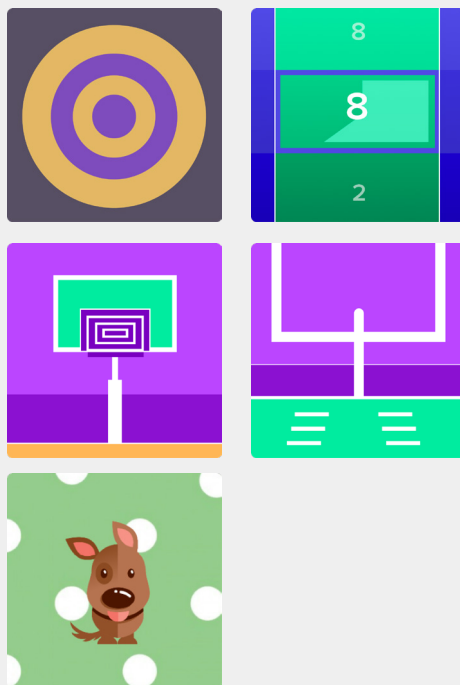
### Critères de réussite de la passe-poitrine :

- La passe est vigoureuse, elle est faite à deux mains et elle est poussée jusqu'au bout des doigts
- La passe est produite à la suite d'un transfert de poids de la jambe arrière à la jambe avant
- La passe peut être tendue ou comporter un rebond au sol si nécessaire — obstacle ou adversaire entre porteur·euse et cible/receveur·euse

18

## Grand chelem

9 ans et + | 15 à 20 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Target, Swët, Dunk, Touchdown ou Zoo
- 4 bâtons de style baseball
- 8 à 10 ballons de tchoukball – pour les 9 ans et +
- 8 à 10 ballons plus légers – pour les 8 ans et -
- 2 cerceaux

### Intentions pédagogiques

- S'initier au baseball
- Frapper un objet avec un outil vers une cible statique ou en mouvement
- Synchroniser rapidement ses déplacements vers le point de chute d'un objet
- Élaborer des stratégies collectives de défense, par exemple :
  - Se disperser pour couvrir un maximum d'espace
  - Se positionner en fonction de la position du frappeur ou de la frappeuse
- Frapper un objet dans des espaces libres

### Objectif

- Frapper le ballon ou l'objet choisi avec un bâton vers le champ et parfois précisément vers la cible fournie par l'écran pour cumuler un maximum de points

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes de 10 à 12 joueur-euse-s
- Chaque équipe nomme un-e joueur-euse pour commencer la partie à chacune des positions suivantes : 1 frappeur-euse de puissance – frappe fort vers le champs  
1 frappeur-euse de précision – frappe précisément vers la cible à l'écran
- Placer chaque équipe dans une zone différente (champ) :
  - Les champs devrait avoir environ 8 et 12 m de profondeur chaque
- Placer le frappeur ou la frappeuse de puissance à l'opposé de la zone de son équipe, séparé-e par la zone de l'équipe adverse et par les membres de cette dernière
- Placer 2 cerceaux (1 par équipe) pour identifier les zones de frappe de précision à l'écran, c'est-à-dire l'endroit où doit se placer le frappeur ou la frappeuse de précision pour frapper à l'écran (les cerceaux doivent être placés entre 2 à 4 m de l'écran)
- Déposer 1 des 4 bâtons près de chacune des zones de frappe (2 cerceaux et 2 zones de puissance)

## Déroulement

Avant le signal de départ, les premier-ère-s frappeur-euse-s (de puissance et de précision) se placent dans leur zone de frappe et les membres des autres équipes dans leurs champs respectifs.

Au signal de départ, le frappeur ou la frappeuse de puissance de l'équipe 1 effectue ses deux frappes pour atteindre ses coéquipier-ère-s dans leur champ. Au même moment les premier-ère-s frappeur-euse-s de précision choisi-e-s par leur équipe respective ont le droit à deux frappes vers l'écran.

Pour atteindre son équipe, la frappe de puissance doit passer par-dessus ou à travers le champ de l'équipe adverse.

Les joueur-euse-s dans le champ peuvent attraper les ballons qui y tombent, qui le traversent ou qui y roulent.

Lorsqu'un-e joueur-euse de champ récupère ou attrape un ballon, il ou elle peut sortir et se diriger dans la zone de frappe de précision pour frapper à l'écran. Il ou elle peut aussi décider de passer le ballon à un-e de ses coéquipier-ère-s et de rester en défensive dans la zone de champ.

Le frappeur ou la frappeuse de puissance tente de frapper de l'une des façons suivantes pour éviter l'interception du ballon :

- Assez fort pour passer au-dessus de l'autre équipe
- Précisément pour passer en flèche au travers des membres de l'autre équipe

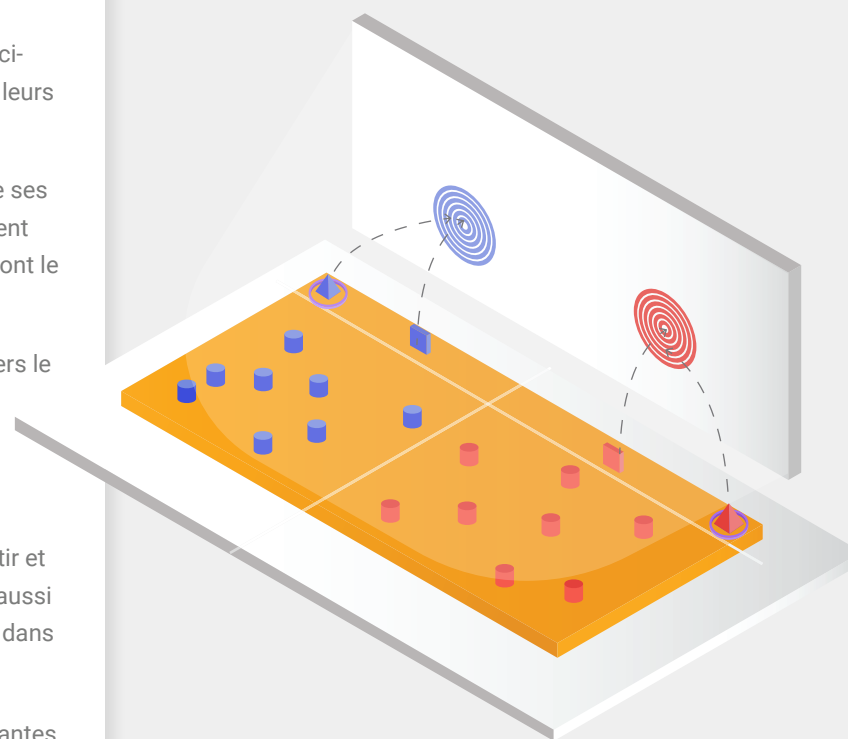
Un-e frappeur-euse a droit à 2 frappes par présence par zone de frappe (précision ou puissance). Ensuite, il ou elle doit laisser la place à une autre personne.

Après ses 2 frappes :

- Le frappeur ou la frappeuse de puissance va jouer au champ
- Le frappeur ou la frappeuse de précision devient frappeur-euse de puissance

La personne qui frappe sa deuxième fois à l'écran est responsable de récupérer son ballon et de le déposer avec son bâton à côté de la zone de frappe. Si elle oublie l'une de ces deux étapes, elle doit sauter un tour comme frappeur-euse de puissance et jouer automatiquement au champ.

La durée est parfois illimitée pour certaines applications et elle est laissée à la discrétion de l'enseignant-e.



## Légende

Représentation	Équipe bleue	Équipe rouge
Frappeur-euse de puissance		
Frappeur-euse de précision		
Joueur-euse		

## Adaptations possibles

1. Utiliser un support à ballon, par exemple sur un cône, pour la frappe – jeu plus facile
2. Modifier la distance et l'endroit des zones de frappe de précision
3. Ajouter un-e lanceur-euse partenaire à côté de chaque frappeur-euse et l'ajouter dans la rotation des positions
4. Remplacer le lanceur ou la lanceuse par un but de tchoukball ou un mini-trampoline – niveau de difficulté beaucoup plus élevé
5. Exiger, dans la zone de frappe de précision, un lancer au mur avant la frappe – jeu plus difficile
6. Utiliser Swët ou Target pour travailler les frappes à trajectoires plus hautes (lobes)
7. Faire le même jeu avec des raquettes de tennis plutôt que des bâtons de baseball et adapter la balle utilisée en fonction du niveau d'habileté des élèves

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Élaborer des stratégies collectives pour défendre son camp :
  - Se disperser adéquatement
  - Adapter ses trajectoires de frappe en fonction de la position des adversaires – attaquer les zones libres

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Lancer ou frapper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées
  - Courir rapidement sous le point de chute d'un objet (coordination et synchronisation des mouvements pour attraper)
- Synchroniser ses mouvements pour frapper un objet en mouvement

### Critères d'évaluation

- Synchronisation efficace de l'enchaînement des gestes de locomotion pour permettre une bonne frappe
- Contrôle et variété des frappes – distance, hauteur, précision
- Efficacité à atteindre la cible

### Éléments observables

- Nombre de fois qu'on atteint le champ sur le nombre de frappes effectuées
- Nombre de frappes envoyées dans les espaces libres
- Nombre de frappes attrapées

19

## Mission oxygène!

9 ans et + | 5 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Léaf
- 4 cônes pour former un rectangle d'environ 10 m x 20 m
- 10 à 15 ballons
- 1 bâton par élève

### Intentions pédagogiques

- Se déplacer adéquatement en tenant compte des mouvements de son ou de sa partenaire
- Manipuler des objets en fonction des mouvements d'un-e autre partenaire
- Mettre en pratique différents principes du maintien de l'équilibre

### Objectif

- Deux par deux, les élèves doivent traverser des bulles d'oxygène vers la zone de verdure pour créer le plus gros arbre possible dans un temps donné

### Organisation / mise en place

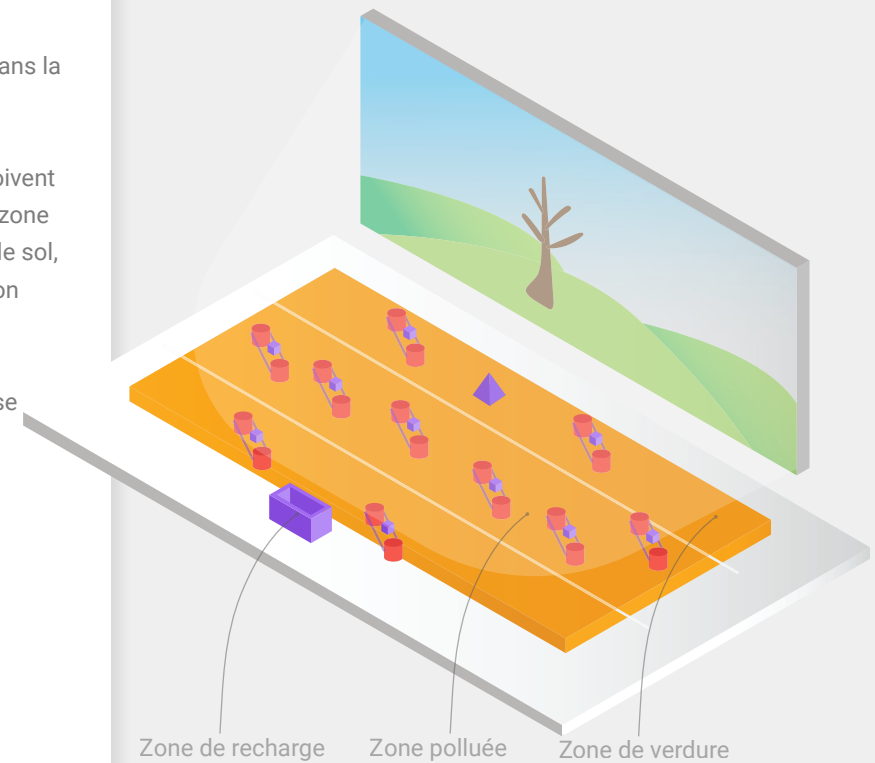
- Placer les élèves deux par deux
- Nommer quelques élèves horticulteur·trice·s en chef et leur permettre de toujours lancer à l'écran sans avoir à recharger leur bulle d'oxygène
- Si le nombre d'élèves est impair, nommer l'élève en solo horticulteur·trice en chef
- Créer une « zone polluée » d'environ 10 m x 20 m
- Déposer avant le départ tous les ballons dans la zone de recharge (réservoir d'oxygène)
- Utiliser un grand tapis, un cylindre ou autre pour créer une zone sur laquelle tous les ballons peuvent être stables
- Donner à chaque élève un bâton de hockey ou autre type de bâton  
1 équipe de 2 joueur·euse·s = 2 bâtons

### Déroulement





Au départ, chaque paire d'élèves doit prendre une bulle d'oxygène, soit un ballon, dans la zone de recharge à l'aide de ses deux bâtons.

Tout en maintenant en équilibre sur leurs bâtons leur bulle d'oxygène, les élèves doivent traverser la zone polluée et venir déposer leur bulle d'oxygène sur un cône dans la zone de verdure. Si toutes ces étapes sont réussies sans que la bulle d'oxygène touche le sol, l'équipe de deux peut utiliser cette dernière pour faire grossir l'arbre sur la projection Lëaf.

Une fois la bulle d'oxygène utilisée pour un lancer sur l'arbre Lëaf, elle doit revenir se recharger dans la zone de recharge avant de pouvoir être réutilisée.



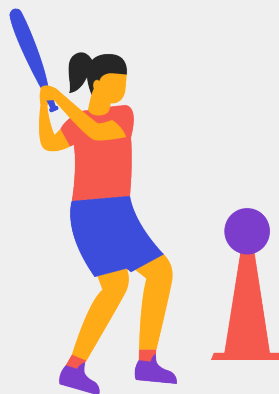
### Légende

Représentation	
Joueur-euse	
Horticulteur-trice en chef	
Ballon	
Bâton	

## Adaptations possibles

1. Garder le même jeu, mais exiger que les élèves frappent le ballon pour en faire une initiation au baseball en même temps (plus difficile) :

- Cette adaptation est mieux adaptée pour des applications avec une cible fixe et plus grande comme Touchdown, Dunk ou Corner



2. Utiliser des balles ou des ballons plus petits comme bulle d'oxygène
3. Utiliser des bâtons plus court (plus facile) ou plus grand (plus difficile)
4. Ne pas exiger l'étape du dépôt du ballon sur le dessus du cône et plutôt exiger différentes variantes du type de projection vers l'écran, par exemple : lancer par-dessus l'épaule, lancer par-dessous l'épaule, utiliser des objets pour frapper la balle dans le style du tennis ou du baseball, utiliser ses pieds, etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Actions de coopération :
  - Se déplacer avec un objet en se déplaçant
  - Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices avec un-e ou plusieurs partenaires

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Manipuler une variété d'objets de différentes façons
  - Projeter des objets sans outil
  - Projeter des objets avec outil

### Critères d'évaluation

- Efficacité des ajustements faits avec son ou sa partenaire afin d'atteindre l'objectif de la traversée
- Rapidité d'exécution
- Niveau de difficulté des objets utilisés : bâtons plus longs, bâtons plus gros, ballons plus petits ou plus gros, etc.
- Qualité de la communication entre les partenaires
- Choix du type de déplacement

### Éléments observables

- Nombre de traversées effectuées sans chute de l'objet transporté
- Qualité des traversées — équilibration de l'objet
- Utilisation d'un déplacement adapté — pas chassés pour rester face à face facilement

20

## Grande traversée

10 ans et + | 5 à 10 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Target
- Cônes ou cordes pour séparer les zones
- 15 ballons
- Bacs pour zone de recharge

### Intentions pédagogiques

- Recevoir un objet en se déplaçant
- Anticiper (bien lire les trajectoires des passes)
- Faire progresser l'objet
- Se démarquer efficacement (se rendre accessible et disponible)
- Faire preuve d'équité

### Objectif

- Jeu basé sur le marquage et le démarquage qui exige de faire progresser le ballon le plus rapidement possible vers la zone de tir à l'écran où se trouve le joueur tireur ou la joueuse tireuse

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes, environ 12 à 14 joueur-euse-s par équipe
- Le ratio attaquant-e/défenseur-euse ne devrait pas excéder 3 attaquant-e-s pour 1 défenseur-euse
- Une équipe par rivière – une rivière est constituée des zones 1-2-3 ralliées ensemble
- Chaque équipe doit envoyer 3 joueur-euse-s dans la rivière voisine en position de défense
- Choisir un-e joueur-euse navette par équipe



## Déroulement

Au signal de départ, le joueur ou la joueuse navette effectue une première passe vers un-e des membres de son équipe qui se trouvent dans la zone 1.

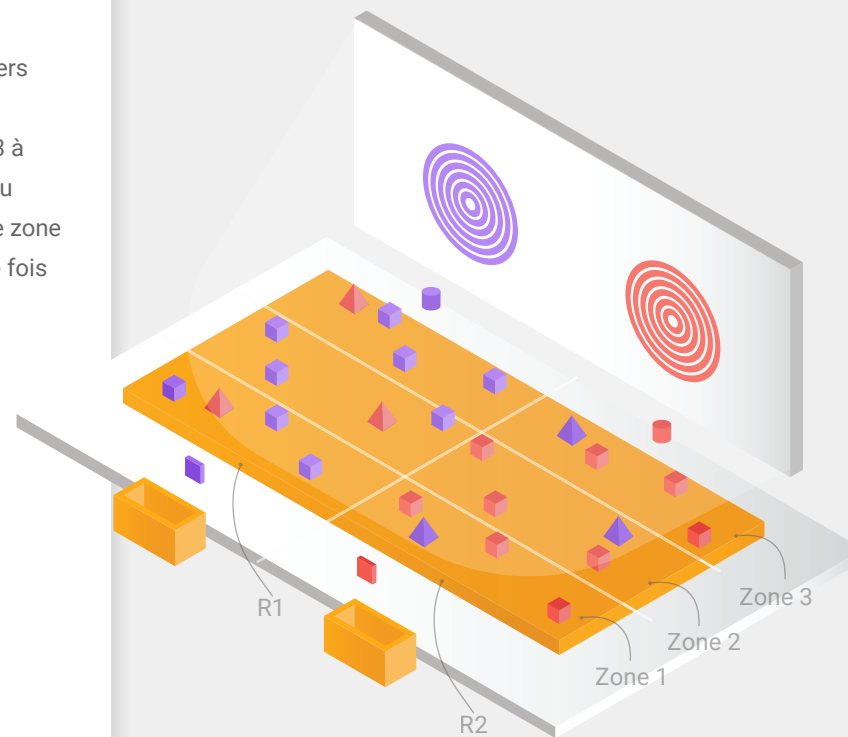
Les attaquant-e-s doivent ensuite faire progresser le ballon de la zone 1 à la zone 3 à l'aide de passes sans que la défense adverse présente dans leur zone intercepte ou bloque le ballon. Une fois le ballon rendu dans la zone 3, les attaquant-e-s de cette zone doivent passer le ballon au joueur tireur ou à la joueuse tireuse de leur équipe. Une fois en possession du ballon, uniquement lui ou elle peut atteindre la cible à l'écran.

Quelques précisions sur le déroulement :

- Il est interdit de bouger lorsqu'on est en possession du ballon
- Le ballon ne peut pas passer de la zone 1 à la 3 sans passer par la 2
- Le joueur ou la joueuse navette est responsable de :
  - A. Faire la première passe
  - B. Récupérer les ballons lancés et de les rapporter dans la zone de recharge par la rive, à l'extérieur du jeu
  - C. Bien surveiller le jeu afin de s'assurer qu'un ballon est toujours en jeu dans sa rivière
- Les élèves en position offensive doivent se démarquer au sein de leur zone
- Un seul ballon par équipe peut traverser la rivière au même moment
- Dès que le ballon quitte la rivière, le joueur ou la joueuse navette peut en intégrer un nouveau via la zone de recharge
- Si un-e défenseur-euse récupère le ballon, il ou elle peut le passer à ses coéquipier-ère-s en position dans la rivière voisine\*

L'enseignant-e doit s'assurer de faire une rotation des positions entre chacune des parties.

\*Advenant ce cas, il peut exceptionnellement y avoir plus d'un ballon dans une rivière. Cependant, les élèves en défense peuvent uniquement passer horizontalement, donc aux membres de leur équipe qui se trouvent dans la même zone. Par exemple, si la position défense 1 intercepte, elle peut uniquement passer le ballon aux de son équipe de l'autre côté. Il est donc interdit de lancer le ballon intercepté aux positions d'attaque des zones 2 ou 3 dans le but de sauter une zone plus rapidement.



## Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2
Navette		
Tireur-euse		
Attaquant-e		
Défenseur-euse		
Boîte de ballons		

## Adaptations possibles

1. Ajouter ou réduire le nombre de zones en fonction du nombre d'élèves disponibles.
2. Exiger un type de lancer ou de passe en particulier. Par exemple : tir poitrine, par-dessus l'épaule, etc.
3. Soustraire le joueur tireur ou la joueuse tireuse et laisser les joueur-euse-s de la zone 3 atteindre la cible :
  - Dans ce cas, permettre au joueur ou à la joueuse navette d'intégrer un nouveau ballon dans la rivière dès que le premier ballon a atteint la zone 3.
  - Cela permet d'avoir plus de tireurs-euse-s potentiel-le-s, une plus grande rapidité d'action dans le jeu et des tirs de différents endroits.
4. Supprimer le joueur ou la joueuse navette et permettre aux joueur-euse-s en zone 1 de prendre un nouveau ballon dès que possible.
5. Modifier les ratios d'attaquant-e/défenseur-euse dans chacune des zones.
6. Varier la dimension des zones en fonction de l'intention d'apprentissage visée : plus les zones sont petites, plus c'est difficile pour les élèves en position d'attaque, car ils ou elles doivent prendre de meilleures décisions, mieux se démarquer et s'assurer de faire des passes de qualité. La situation est l'inverse si on agrandit les zones.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Circulation de l'objet :
  - Passer à un-e joueur-euse libre ou démarqué-e
  - Passer aux joueur-euse-s les mieux placé-e-s par rapport aux adversaires
- Synchronisation :
  - Passer au bon moment, après avoir obtenu un contact visuel avec le receveur ou la receveuse
- Démarquage :
  - S'assurer de se rendre accessible et disponible
  - Passer à tous les membres de son équipe même si certain-e-s sont moins habiles

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation : synchroniser ses membres afin d'attraper l'objet au moment de sa chute
- Effectuer des passes précises en plaçant adéquatement son pied d'appui
- Effectuer un transfert de poids efficace pour réussir des passes vives et directes

### Critères d'évaluation

- Qualité des déplacements afin de se rendre disponible
- Qualité des réactions face aux actions de l'adversaire
- Nombre de cibles atteintes en un temps donné
- Partage de l'objet – utiliser tous et toutes les membres de l'équipe afin d'atteindre son objectif

### Éléments observables

- Nombre de cibles atteintes en un temps donné
- Nombre de passes réussies
- Nombre de passes manquées
- Nombre de tirs réussis
- Nombre de tirs manqués
- Nombre de fois où l'élève donne la chance aux autres d'avoir l'objet

21

## Volière vexée

10 ans et + | 5 à 10 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Swët (partie de 100 points = 5 min, 200 points = 10 min)
- 24 foulards ou selon le nombre de joueur·euse·s
- 3 x 8 dossards de couleur différente
- 3 ballons médicaux
- 27 cônes ou plots pour délimiter les zones

### Intentions pédagogiques

- Nommer des principes d'actions en situation offensive : déséquilibrer l'adversaire, feinter, etc.
- Nommer des principes d'actions en situation défensive :
  - Réagir rapidement aux actions de l'adversaire
  - S'éloigner de l'adversaire en utilisant l'espace disponible
- Coordonner ses mouvements adéquatement pour soulever et lancer des objets plus lourds
- Utiliser des mouvements adéquats afin de lancer sécuritairement des objets lourds

### Objectif

- Gagner un maximum de combats d'oiseaux dans son territoire attitré pour augmenter ses chances de lancer à l'écran et ainsi cumuler plus de points que son adversaire

### Organisation / mise en place

- Utiliser des cônes ou des plots ou encore des lignes présentes dans le gymnase pour le séparer en 8 zones égales d'un minimum de 3 m x 3 m
- Diviser la classe en 3 équipes de 8 joueur·euse·s
- Placer une personne de chaque équipe dans chacune des 8 zones – 1 contre 1 contre 1 dans chaque zone
- Donner à chaque joueur·euse, donc à chaque oiseaux, un foulard (queue) :
  - L'élève place une extrémité de son foulard dans son pantalon à droite ou à gauche de sa taille et laisse l'autre extrémité du foulard pendre en dehors de son pantalon jusqu'à son genou

### Déroulement

Au signal de départ, les oiseaux doivent tenter d'enlever le foulard de l'un des deux autres oiseaux de sa zone attirée.

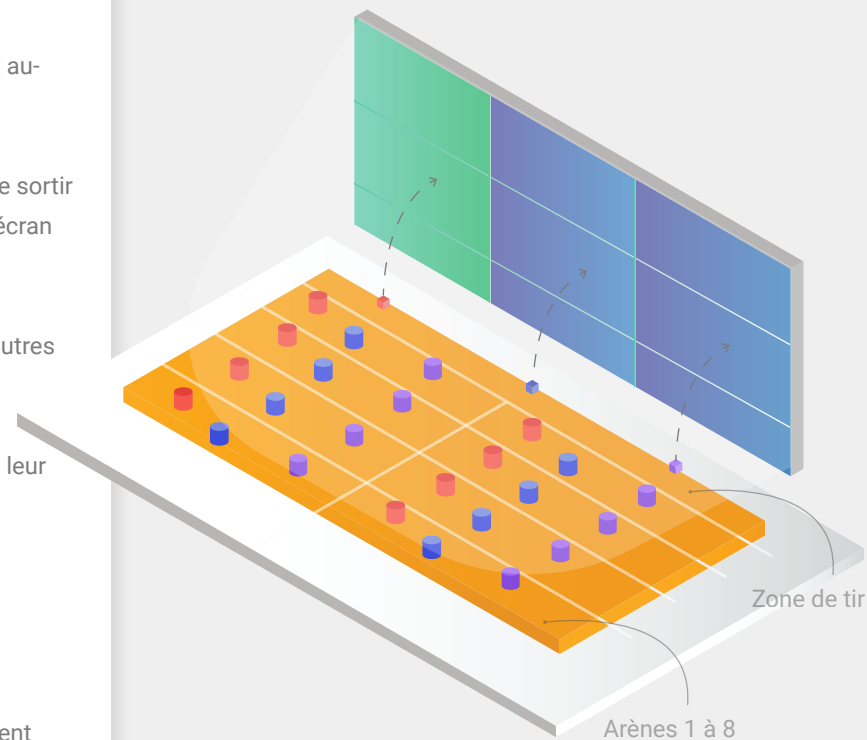
Le premier oiseau d'une zone qui réussit à soutirer le foulard d'un autre a le droit de sortir de l'arène pour aller récupérer le ballon médicinal de son équipe et de le lancer à l'écran dans le but de cumuler un maximum de points pour son équipe.

Une fois son lancer effectué, l'oiseau revient dans l'arène pour tenter de gagner d'autres combats et obtenir la chance de revenir dans la zone de tir.


Les oiseaux continuent de se poursuivre en 1 contre 1 même si un autre oiseau de leur zone est parti cumuler des points sur l'écran.

Quelques précisions sur le fonctionnement :

- Lorsqu'un oiseau enlève le foulard de l'adversaire, il doit le lui remettre immédiatement
- Un oiseau sans foulard doit sortir sur le côté, remettre son foulard correctement et ensuite entrer de nouveau dans sa zone



### Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3
Joueur-euse			
Ballon			

## Adaptations possibles

1. Augmenter ou réduire la taille des zones des combats d'oiseaux
2. Exiger une longueur de queue d'oiseau plus longue
3. Mettre 2 foulards par oiseau, un de chaque côté
4. Exiger 2 vols de foulard pour permettre un lancer à l'écran
5. Avoir des niveaux de difficulté différents entre les zones, par exemple : attaquer d'une seule main, se tenir sur un seul pied, attaquer seulement de sa main faible, etc.
6. Exiger une petite conséquence physique aux élèves qui perdent leur foulard
7. Utiliser l'application Target plutôt que Swët afin d'ajuster la hauteur de la cible à atteindre
8. Ajouter des planches d'équilibre face à l'écran et exiger que les élèves fassent leurs lancers en s'y tenant en équilibre

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Actions d'opposition dans un espace commun
- Principes d'actions lors d'activités de duel :
  - S'éloigner de l'adversaire en utilisant l'espace dans le jeu
  - Feinter
  - Réagir rapidement aux actions de l'adversaire

#### Habiletés motrices

- Principe de coordination :
  - Attraper une variété d'objets à 2 mains
  - Attraper une variété d'objets spécialisés
  - Lancer des objets lourds
  - Lancer des objets sur une cible fixe

### Critères d'évaluation

- Bonne esquivé de l'adversaire
- Attaque au bon moment
- Utilisation des différents types de feintes pour tromper et déséquilibrer l'adversaire
- Bonne exploitation de l'espace libre offert par son adversaire

### Éléments observables

- Régularité des actions pour prendre l'adversaire à contre-pied
- Nombre d'attrapés des foulards de ses adversaires réussis
- Emploi de mouvements sécuritaires lors de ses lancers :
  - Posture du dos qui reste droite
  - Bonne utilisation de ses jambes

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

**Pour effectuer des lancers d'objets lourds de façon efficace et sécuritaire, il est grandement recommandé d'utiliser le mouvement de « squat » (flexion sur jambes) pour ensuite pousser avec les bras.**

Les **critères de réussite** d'un squat bien effectué sont :

- Placer ses pieds parallèles et écartés environ de la largeur de ses épaules
- Pointer ses orteils légèrement vers l'extérieur
- Avoir le dos droit – contracter ses abdominaux
- Diriger ses fesses vers l'arrière pendant sa descente et placer tout son poids sur ses talons
- Pointer les genoux légèrement vers l'extérieur lors de la descente
- Orienter la rotule (patella) dans la même direction que les orteils

### Variante

Pour pratiquer les élèves au mouvement, ajouter des chaises dans la zone de tir et les obliger à venir toucher la chaise avec leurs fesses avant chaque lancer.

### Conseils

- Penser à s'asseoir avant de commencer sa descente
- Tourner les genoux légèrement vers l'extérieur lors de sa descente
- Pousser les talons dans le sol lors de son lancer
- Garder les bras fléchis et le ballon près du corps lors de l'exécution (cet élément diminue l'effet de lourdeur de la charge à lancer)
- Terminer le lancer avec l'extension des bras
- Garder le dos droit tout au long du mouvement
- Garder les pieds à plat tout au long du mouvement sauf si on saute à la fin de la poussée ou du lancer

---

### À éviter

- Attention à ce que les genoux n'entrent pas vers l'intérieur ou qu'ils dépassent les pieds (la rotule ne devrait pas dépasser le gros orteil)
- Avoir le dos voûté (arrondi) pendant le mouvement
- Plier les genoux dès le début de sa descente – c'est-à-dire avant de descendre les fesses
- Lever les talons pendant le mouvement

22

## Chaîne de montage

10 ans et + | 15 à 20 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Twins
- 4 x 6 dossards de couleur différente pour identifier les équipes
- 4 à 14 petits cônes — selon si on délimite les zones avec des cônes ou des lignes au sol
- Environ 20 balles de tennis
- 4 ballons

### Intentions pédagogiques

- Se déplacer rapidement vers le point de chute de la balle lancée par un-e coéquipier-ère
- Attraper un objet avec un outil — un cône à l'envers
- Prévoir la bonne trajectoire de lancer
- Lancer efficacement par-dessus l'épaule vers la projection — à l'écran
- Réaliser l'importance des différents rôles à jouer dans un projet commun

### Objectif

- Faire traverser le plus rapidement et le plus souvent possible une balle (balle de tennis) à travers la chaîne de montage sans qu'elle touche le sol afin que le finisseur ou la finisseuse puisse compléter un maximum de commandes (défis de Twins)

### Organisation / mise en place

- Diviser le groupe en 4 équipes égales en nombre et en force
- Identifier dans chaque équipe : 3 passeur-euse-s placé-e-s en zone de fabrication, 1 concierge placé-e en zone de montage, 1 receveur-euse placé-e en zone de transformation et 1 finisseur-euse placé-e dans la zone de finition
- S'assurer que :
  - Les passeur-euse-s disposent de quelques balles de tennis à leur disposition
  - Les finisseur-euse-s ont un ballon en main
  - Les receveur-euse-s ont un cône à l'envers en main
- Diviser le gymnase en 4 zones : zone de fabrication, zone de montage, zone de transformation et zone de finition
- Il est à noter que la distance suggérée pour la zone de montage entre les passeur-euse-s et les receveur-euse-s est de 3 à 4 m. Cette distance peut varier de longueur selon le calibre des élèves et s'étend sur toute la largeur du gymnase. Les autres zones (fabrication, transformation, finition) n'ont pas besoin d'être délimitées par un marqueur quelconque, car elles servent principalement à imaginer le principe d'une chaîne de montage. Dans la chaîne de montage, chaque équipe se suit et il n'est pas possible d'en sauter une. L'enchaînement entre chacune d'elles est important

## Déroulement

Avant le signal de départ pour chaque équipe :

- Ses 3 passeur·euse·s se trouvent dans la zone de fabrication et disposent de plusieurs balles de tennis
- Son ou sa concierge se trouve dans la zone de montage, vis-à-vis de ses passeur·euse·s
- Son receveur ou sa receveuse se trouve dans la zone de transformation avec un cône à l'envers dans les mains, face à ses passeur·euse·s
- Le finisseur ou la finisseuse se trouve dans la zone de finition avec son ballon en main, vis-à-vis des autres membres de l'équipe

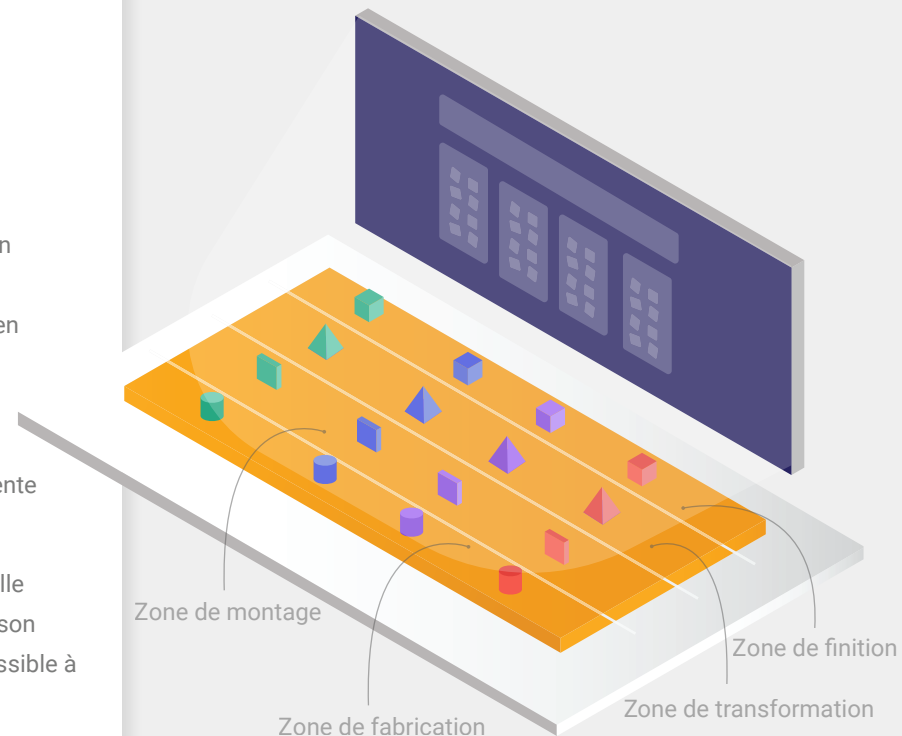
Au signal de départ, les passeurs et les passeuses de chacune des équipes peuvent tenter des passes vers leur receveur·euse. Ce dernier ou cette dernière tente d'attraper les balles qui lui sont lancées avec le cône.

Chaque fois que le receveur ou la receveuse attrape une balle de tennis sans qu'elle touche le sol à l'aide de son cône, le finisseur ou la finisseuse a le droit de lancer son ballon sur l'écran. Chaque passe attrapée directement dans le cône = 1 lancer possible à l'écran.

Lorsqu'une balle touche le sol, elle n'est plus valide, le ou la concierge doit alors la ramasser et la retourner aux passeur·euse·s dans la zone de fabrication.

### Voici des précisions sur le fonctionnement de ce jeu :

- Les passeur·euse·s d'une même équipe peuvent passer à leur receveur·euse, selon ses capacités, des 2 façons suivantes : à tour de rôle ou en simultané
- À chaque réception réussie, le receveur ou la receveuse doit : s'assurer que son finisseur ou sa finisseuse sait combien de lancers il ou elle peut effectuer à l'écran et renvoyer rapidement les balles à ses passeur·euse·s
- Le ou la concierge aide à :
  - Récupérer le plus rapidement possible les balles attrapées ou échappées
  - Remettre les balles qu'il ou elle a récupérées aux passeur·euse·s de son équipe



### Légende

Représentation	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3	Équipe 4
Passeur·euse				
Concierge				
Receveur·euse				
Finisseur·euse				



## Adaptations possibles

1. Faire de simples passes sans nécessairement attraper avec des cônes
2. Changer l'objet lancé, par exemple un sac de sable
3. Varier la distance des passes
4. Les concierges peuvent constituer une 5e équipe supplémentaire en attente
5. La traverse de la zone de fabrication peut être adaptée avec différents objets à lancer, par exemple, frisbee, ballon, sac de sable, etc.

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Les actions de coopération :
  - Recevoir une passe avec un outil en se déplaçant
  - Passer à un-e partenaire en mouvement
  - Passer à un-e partenaire qui se trouve de l'autre côté d'un obstacle

#### Habiletés motrices

- Actions de locomotion avec objets :
  - Respecter les principes de coordination
  - Recevoir un objet avec un outil

### Critères d'évaluation

- Nombres de passes réussies
- Vitesse d'exécution et qualité des tirs des finisseur·euse·s
- Qualité du travail d'équipe entre les différentes positions

### Éléments observables

- Trajectoire des passes
- Type de passes choisies en fonction de la distance
- Positionnement pour lancer au-dessus de l'épaule
- Vitesse d'exécution
- Communication entre les 3 positions suivantes : passeur·euse·s, receveur·euse·s et concierge
- Communication entre receveur·euse· et finisseur·euse

## Annexe

### Quelques remarques et conseils additionnels

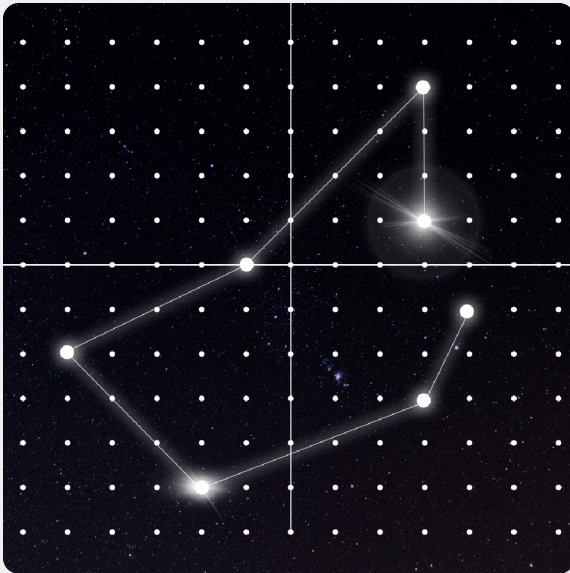
#### Le lancer de précision par-dessus l'épaule

- Utiliser le mode pause, disponible en appuyant sur la barre d'espace, pour effectuer la rotation des élèves correctement :
  - S'assurer que tous et toutes membres de l'équipe occupe chacune des positions au moins une fois
- Ce jeu :
  - Augmente l'engagement moteur alors qu'il demande déjà un engagement cognitif assez élevé
  - Travaille plusieurs actions de locomotion en même temps — lancer, frapper, attraper
  - Travaille la vitesse, la collaboration et la précision des passes et des lancers
  - Engage cognitivement le finisseur ou la finisseuse qui doit s'assurer de faire le bon lancer à l'écran

23

## Fabrication d'étoiles

10 ans et + | 15 à 20 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Constello
- 4 bancs suédois
- 25 balles de tennis
- 1 cerceau
- 4 cônes
- 1 dizaine de ballons Lü
- 1 bac pour les ballons près de l'écran

### Intentions pédagogiques

- Travailler différentes techniques de jonglerie avec différents objets
- Travailler ses capacités de maintien de l'équilibre tout en se déplaçant
- Projeter un objet (ballon) en visant efficacement une cible fixe
- Lancer avec précision vers une cible spécifique

### Objectif

- Former le plus grand nombre de constellations en moins de temps possible et effectuer le parcours le plus souvent possible sans échapper d'objet ou sans mettre le pied au sol

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 4 groupes
- Placer chaque groupe derrière un cône aligné avec un banc suédois inversé

### Déroulement

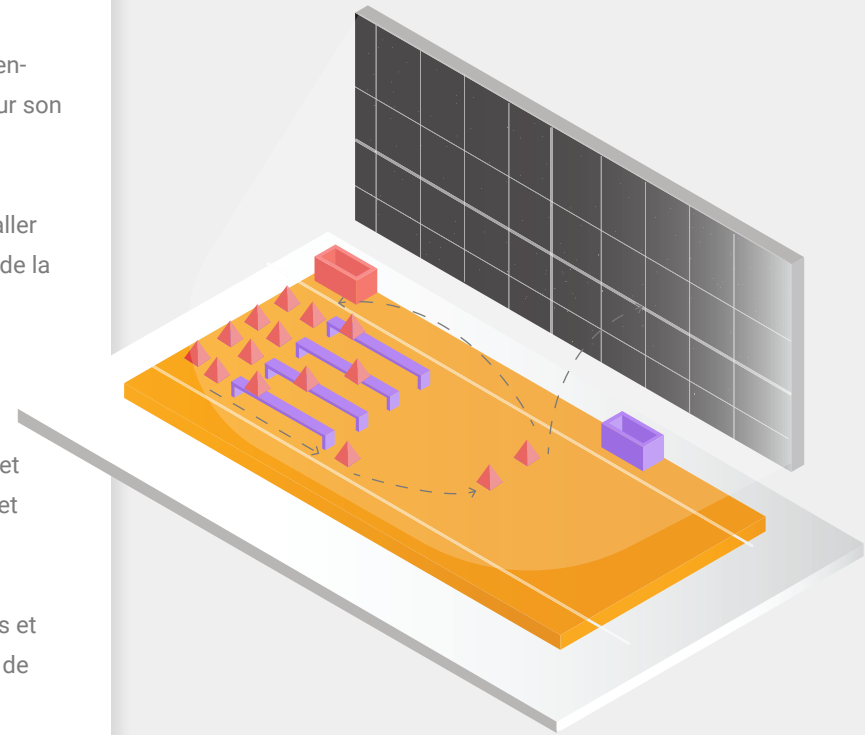
Au signal de l'enseignant-e, le premier ou la première élève de chacune des files s'engage sur le banc suédois inversé en jonglant avec le nombre de balles adéquat pour son niveau.

Si l'élève réussit à traverser le banc sans échapper une balle au sol, il ou elle peut aller prendre un ballon Lü le plus rapidement possible et tenter de compléter une étoile de la constellation en construction à l'écran.

Un seul lancer par présence à l'écran par élève est permis.

Après son lancer à l'écran, l'élève doit déposer le ballon Lü dans la zone prévue à cet effet et retourner récupérer le nombre de balles adéquat à son niveau de jonglerie et tenter de réussir un autre parcours.

Si l'élève échappe une ou des balles, il ou elle descend du banc, ramasse ses balles et retourne se mettre dans la file pour retenter sa chance. L'enseignant-e peut choisir de faire autrement pour s'adapter à sa classe.



### Légende

Représentation	
Joueur-euse	
Banc suédois	
Boîte de balles	
Boîte de ballons	

## Adaptations possibles

1. Mettre un niveau de parcours différents à chaque banc suédois, par exemple :

- Jongler avec 1 balle sur un banc inversé
- Jongler avec 2 balles sur un banc à l'endroit
- Jongler avec 2 balles sur un banc inversé
- Jongler avec 3 balles sur un banc inversé

### Compétences travaillées

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation : jongler avec 1, 2 ou 3 balles en utilisant différents patrons
- Principes d'équilibre :
  - Rester en équilibre sur des appareils
  - Maintenir des postures simples sur des appareils
- Actions de locomotion : traverser des appareils à surfaces basses

### Critères d'évaluation

- Mise en pratique de ses capacités d'équilibre
- Mise en pratique de ses capacités de coordination
- Persévérance dans les difficultés
- Prise d'information et de décisions rapides en fonction des informations observées

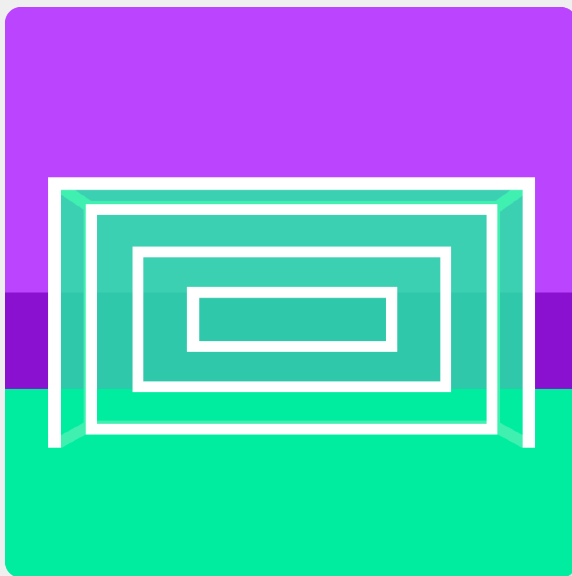
### Éléments observables

- Flexion légère dans les genoux lors des déplacements en équilibre
- Positionnement adéquat de ses bras afin de garder son équilibre :
  - Placer ses coudes près du corps
  - Éviter les mouvements brusques
- Nombre de traversées réussies sans échapper de balle
- Recommencements nombreux des parcours malgré le fait d'avoir souvent échappé ses balles
- Lancer précis et rapide vers la bonne cible à l'écran

24

## Définition

10 à 12 ans | 10 à 15 minutes | Corps de la séance



### Matériel requis

- Application Corner
- 1 dizaine de ballons de soccer
- 6 à 8 cônes pour délimiter les zones et identifier l'endroit

### Intentions pédagogiques

- Développer ses habiletés à se démarquer
- Développer ses habiletés à marquer un-e adversaire
- Développer ses habiletés à manipuler le ballon avec les pieds
- Apprendre à bien frapper un ballon avec ses pieds

### Objectif

- Se démarquer en tant qu'équipe offensive lors d'une attaque en 1 contre 1 ou en 2 contre 1 afin d'accéder le plus souvent possible à la zone de botté grâce à des techniques de soccer (dribles, passes et tirs) et des principes de base de « passe et va » et de « passe et suit »

### Organisation / mise en place

- Diviser la classe en 2 équipes de 10 à 12 joueurs
- Disposer une équipe en défense et l'autre en attaque
- Séparer le gymnase en 2 zones de jeu :
  - Utiliser presque toute la largeur du gymnase
  - Laisser 1 m d'espace sur les côtés pour permettre aux joueur-euse-s de revenir à leur file d'attente sans nuire au jeu
- Situer la file de l'équipe défensive davantage sur le côté pour éviter de bloquer le passage vers la zone de tir à l'écran
- Placer, avant le signal de départ :
  - Un-e attaquant-e et un-e défenseur-euse, sans ballon, dans chacune des zones de jeu
  - Un-e attaquant-e juste à l'extérieur de la zone de jeu, ballon au pied, prêt-e à passer
  - Les autres attaquant-e-s et défenseur-euse-s en dehors des zones de jeu en fil pour attendre leur tour

## Déroulement

Les parties sont 1 ou 2 attaquant-e-s contre 1 défenseur-euse.

Au signal de départ, l'attaquant-e à l'extérieur de la zone tente de faire une passe à l'attaquant-e déjà en place dans la zone de jeu qui tente de se démarquer.

### Version 1 contre 1

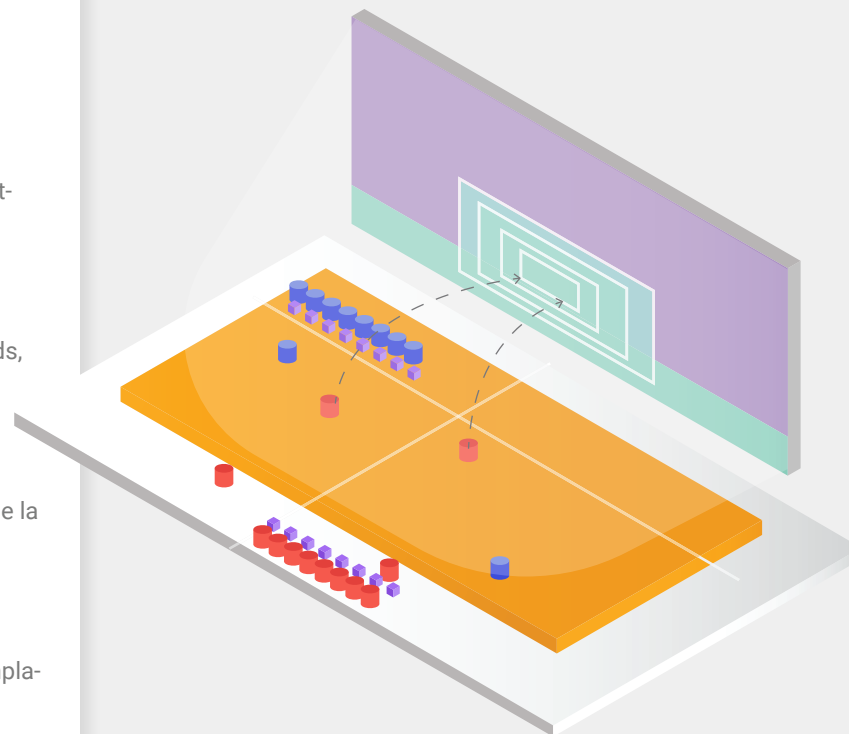
Une fois la passe réussie, l'attaquant-e qui l'a reçue tente de se diriger, ballon aux pieds, le plus rapidement possible dans la zone de tir et de marquer des points sur le but à l'écran. Et ce sans que le défenseur ou la défenseuse de la zone intercepte le ballon.

Le défenseur ou la défenseuse ne peut pas intervenir une fois que l'attaquant-e sort de la zone de jeu et entre dans la zone de tir.




Si le défenseur ou la défenseuse réussit à prendre possession du ballon, la séquence d'attaque cesse. Les joueur-euse-s retournent dans la file d'attente et d'autres les remplacent. Et le jeu recommence avec de nouveaux joueurs et de nouvelles joueuses.

### Version 2 contre 1

Avec la variante du « passe et va », le passeur ou la passeuse peut entrer dans la zone après sa passe et appuyer son ou sa partenaire d'attaque afin de produire un 2 contre 1. Les 2 attaquant-e-s peuvent se faire des passes pour déjouer la personne à la défense et pour se rendre dans la zone de tir et marquer.



## Légende

Représentation	
Défenseur-euse	
Attaquant-e	
Ballon	

## Adaptations possibles

1. Jouer avec le ratio attaquant-e/défenseur-euse
2. Commencer avec des passes à la main
3. Varier les types de bottés exigés, par exemple : passe, lacets, intérieur ou extérieur du pied
4. Réduire la largeur des zones pour augmenter le nombre de zones de jeux et permettre à plus d'élèves de jouer en même temps et ainsi réduire l'attente

### Compétences travaillées

#### Interaction

- Principes d'actions dans un espace commun :
  - Se déplacer dans un espace libre en fonction de ses partenaires
  - Se démarquer de son adversaire
  - Frapper ou passer le ballon en fonction de la position de l'adversaire
  - Faire circuler l'objet
  - Passer à une personne libre ou démarquée — faire progresser l'objet
- Expliquer les principales actions, les rôles du non-porteur ou de la non-porteuse du ballon :
  - Se démarquer
  - Appeler l'objet

#### Habiletés motrices

- Actions de manipulation :
  - Frapper un ballon avec ses pieds
  - Dribler un ballon avec ses pieds

### Critères d'évaluation

- Sélection de la personne à qui passer
- Choix du moment de la passe
- Choix de l'endroit de l'espace utilisé pour demander le ballon
  - démarquage
- Positionnement pour le marquage des informations observées

### Éléments observables

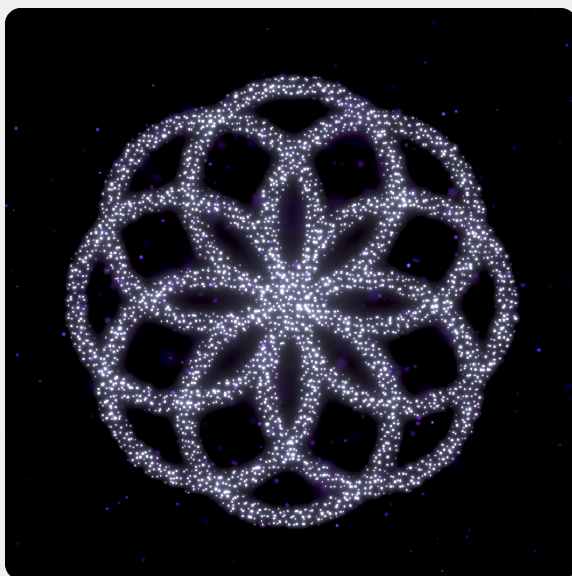
- Nombre de passes réussies
- Nombre d'attaques qui se terminent à l'écran sans que la défense intercepte le ballon
- Constance avec laquelle le ballon reste près de la personne qui le contrôle

25

## Détente Gaïa

6 ans et + | 12 minutes | Retour au calme

Possibilité de faire à distance



### Matériel requis

- Application Gaïa
- 1 tapis de sol par élève

### Intentions pédagogiques

- Maintenir un état de relaxation
- Faire l'autoévaluation de son niveau de détente à la suite d'un exercice de relaxation
- Décrire quelques bienfaits psychologiques, sociaux et physiologiques reliés à ses expériences de méditation et de détente
- Expliquer dans ses mots l'importance :
  - de faire un retour au calme après une activité physique
  - d'adopter une posture adéquate
- Améliorer sa capacité de concentration

### Objectif

- Atteindre un sentiment de bien-être autant dans le corps que dans la tête et aider à la récupération physique et mentale

### Organisation / mise en place

- Positionner les tapis de façon à ce qu'aucun-e élève ne se touche
- Précéder l'activité par le partage de quelques connaissances sur :
  - La méthode de Jacobson et de Schultz — voir annexes
  - La structure et le fonctionnement du corps — par exemple : postures adéquates et inadéquates
  - Les fonctions du système respiratoire
- Avant de commencer la séance :
  - Proposer aux élèves différentes images relaxantes qu'ils ou elles peuvent s'imaginer durant leur moment de relaxation afin de favoriser la détente et leur concentration sur soi
  - Préciser que les élèves peuvent toujours interrompre la séance s'ils ou si elles ne se sentent pas bien et aller s'asseoir en silence sur le banc du réconfort au besoin — cibler un endroit à cet effet

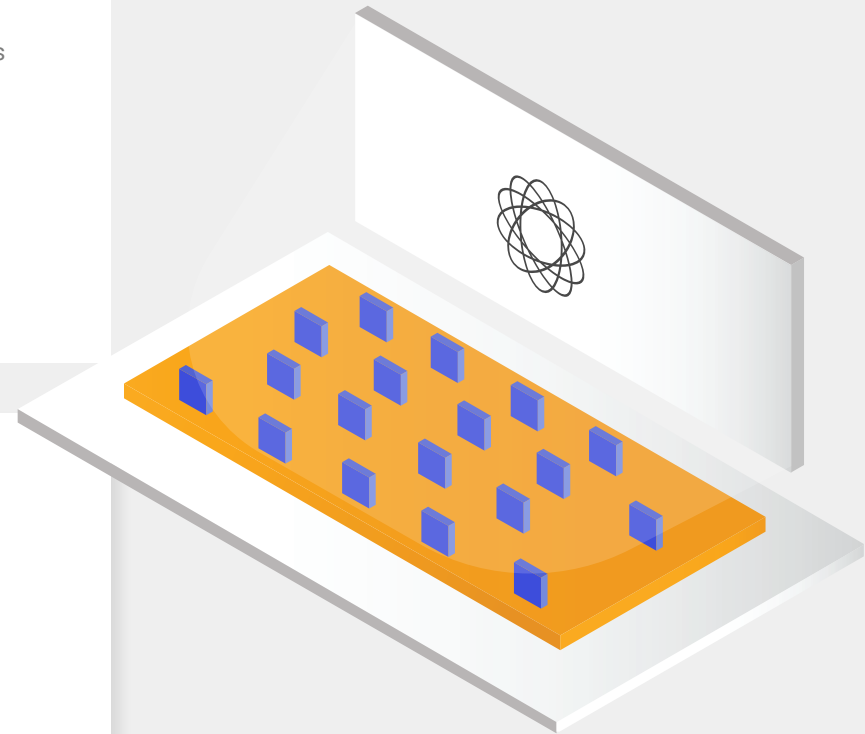


### Organisation / mise en place (suite)


- Mentionner aux élèves qu'à la toute fin il y aura un court moment sans directives et soulever l'importance d'utiliser ce moment pour se concentrer sur leurs sensations internes, par exemple :
  - Relâchement
  - Chaleur
  - Lourdeur des segments détendus
  - Respiration lente

### Déroulement

- Lancer l'application Gaïa et circuler tranquillement parmi les élèves. Idéalement sans chaussures pour réduire les bruits de vos déplacements.
- Insister sur l'importance de la respiration tout au long de la détente.
- Proposer aux élèves de fermer les yeux pendant l'exercice sans l'obliger. Certain-e-s peuvent être craintif-ve-s, ce qui peut nuire à leur relaxation.
- Si vous faites l'activité à distance, voici des détails à tenir compte et à conseiller aux élèves :
  - Choisir un lieu adapté : Isolé du bruit pour faciliter la concentration et bien chauffé pour faciliter la détente
  - Créer un environnement sombre : Éteindre les lumières et fermer légèrement les volets de la pièce afin d'être dans la semi-obscurité et de faciliter la concentration
  - Porter : Des vêtements suffisamment chauds, des pantalons confortables pas trop serrés ainsi que des manches longues, et éviter le short et le t-shirt. Le fait de rester allongé-e et immobile ralentit la circulation du sang, ce qui refroidit aussi légèrement le corps
  - Choisir de faire l'activité en solo ou en compagnie d'un-e autre membre de sa famille — les 2 options sont possibles



### Légende

Représentation	
Élève	

## Adaptations possibles

1. Permettre aux élèves de se coucher sur le dos :

- Recommander la position anatomique couchée sur le dos, paume vers le haut, mais une proportion d'élèves préféreront une autre position
- Dans cette position, l'enseignant-e peut exiger que les élèves se ferment les yeux pour se laisser guider uniquement par la voix et non par le visuel

2. Proposer un retour réflexif sous forme de discussion au début du cours suivant ou tout de suite après l'exercice, voire sur papier

### Compétences travaillées

#### Vie active

- Développement de bonnes habitudes de vie :
  - Pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques
  - Relaxation et autogestion du stress
  - Fonctionnement du corps

### Critères d'évaluation

- Qualité du retour réflexif
- Qualité d'engagement de l'élève dans sa relaxation

### Éléments observables

- Autoévaluation sur son niveau de détente
- Retour réflexif complet, clair et qui cible différents éléments des savoirs enseignés avant la séance
- Choix et respect d'une position immobile durant la majeure partie de la séance
- Énumération d'un nombre suffisant de différents bienfaits reliés à la détente

# Annexe

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Les différents bienfaits reconnus de la détente chez l'enfant

L'activité de relaxation aide l'enfant :

- À atteindre la détente physique et mentale, donc le bien-être
- À porter attention à ses sensations
- À calmer ses tensions, à apaiser ses peurs et à retrouver sa confiance
- À prendre conscience de ses émotions (certaines douleurs cachent parfois des émotions)
- À avoir un meilleur sommeil et à réduire le temps nécessaire pour s'endormir
- À augmenter son sentiment de sécurité
- À augmenter son sentiment d'épanouissement
- À développer sa concentration

### Les différents bienfaits engendrés par le fait d'avoir une posture adéquate

En étant bien alignés, les os, les muscles et les ligaments fonctionnent en harmonie et permettent que les gestes de base deviennent plus fluides et demandent moins d'efforts au corps. Une bonne posture aide :

- À réduire ou à éviter les maux de dos
- À avoir une colonne droite et équilibrée, ce qui exerce une pression moins grande sur les articulations et donc en réduit l'usure
- À avoir une meilleure amplitude de ses mouvements
- À libérer la cage thoracique et ainsi à faciliter une respiration profonde
- À augmenter, peut-être, son niveau d'énergie :
  - Une posture adéquate est une position efficace grâce à laquelle son énergie est utilisée efficacement
- À entraîner une plus grande utilisation des muscles abdominaux profonds qui soutiennent le dos
- À projeter et à acquérir une meilleure image de soi
- À propager une plus grande assurance

---

### Quelques images mentales suggérées pour aider à la détente des élèves

Pour que l'enfant puisse bien se détendre, l'enseignant-e peut lui proposer de s'imaginer :

- Couché-e sur une plage déserte
- Couché-e dans l'herbe avec de petits oiseaux qui volent aux alentours
- Dans les nuages
- Dans un lit douillet
- Accompagné-e des personnes aimées
- Autour d'un feu avec un ciel étoilé

# Annexe (suite)

## Suggestions de savoirs à enseigner

---

### Suggestions de savoirs à enseigner et d'activités sur la méthode de Edmund Jacobson

Des connaissances sur la méthode de relaxation de Jacobson à transmettre aux élèves :

- La technique de relaxation Jacobson consiste en une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés :
  - Durant la contraction, la personne se met à l'écoute de ce qui crée les tensions
  - Durant la décontraction, elle ressent les effets bénéfiques du relâchement
- La relaxation de Jacobson est basée sur le relâchement musculaire permettant d'obtenir une meilleure détente mentale
- Jacobson est parmi les premiers à avoir prouvé scientifiquement qu'il existe une relation étroite entre les émotions et les tensions musculaires
- L'idée principale de cette méthode est d'explorer sa gestion des émotions par la décontraction de ses muscles
- Aujourd'hui, beaucoup de thérapeutes utilisent la méthode de Jacobson pour enrayer des symptômes liés à l'insomnie, au bégaiement, au stress, aux douleurs cervicales ou dorsales et même à certaines maladies psychosomatiques

### Conseils

Des conseils pour soi et à donner aux élèves à propos de la relaxation :

- Si vous sentez que votre esprit s'échappe vers d'autres pensées, sans forcer, tentez de le recentrer vers votre corps et vos sensations
- Quand l'exercice est terminé, prenez votre temps, ne vous levez pas trop rapidement, faites comme si vous veniez doucement de vous réveiller
- Entraînez-vous à cet exercice aussi régulièrement que vous le pouvez pour obtenir un bénéfice total sur votre tonus musculaire, votre stress et vos tensions
  - L'idéal est de pratiquer la relaxation plusieurs fois par semaine

### Suggestions de savoirs à enseigner et d'activités sur la méthode du « training autogène » de Johannes Schultz

Des connaissances sur la méthode du training autogène de Jacobson à transmettre aux élèves :

- Training autogène signifie entraînement par soi-même
- Cette technique de relaxation se pratique en position assise ou couchée dans un endroit calme et peu lumineux
- Le training autogène peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand, dès que la personne en ressent le besoin
- Les différentes phases de la méthode de relaxation autogène proposent de se concentrer sur différents éléments un après l'autre :
  1. Un sentiment de lourdeur dans certains segments du corps
  2. Un sentiment de chaleur dans les zones musculaires qu'on cherche à détendre
  3. Son rythme cardiaque
  4. Le rythme de sa respiration



