



FICHES D'ACTIVITÉS

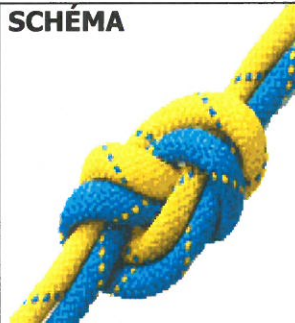
Moi je bouge à l'école!








Octobre 2012

FICHE # Journée internationale de la Paix (21 SEPTEMBRE)

NOM DU JEU	Le nœud humain de la paix	GROUPE D'ÂGE	7 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Groupe	INTENSITÉ	Faible
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	15 minutes	ENDROIT	Classe
COMPOSANTES VISÉES	Cohésion de groupe, communication, prise de décision, coordination, latéralité, orientation corporelle		

DESCRIPTION DU JEU Choisir un enfant pour être le démêleur. Tous les autres élèves doivent se tenir par la main pour faire une ligne droite. Sans défaire l'union des mains, ils doivent s'entremêler. Ils doivent passer en dessous ou au-dessus des mains des autres participants. Ainsi, le groupe forme un gros nœud humain. Quand le nœud est formé, le démêleur doit donner les instructions pour le défaire. Il doit mentionner quel étudiant doit passer où. Les élèves dans le nœud doivent l'écouter. Le but est de former à nouveau une ligne droite.	SCHEMA 
--	--

RÈGLES DE SÉCURITÉ	Progresser lentement afin d'éviter les blessures.
MATÉRIELS	Aucun.
VARIANTES + FACILES	Diminuer le nombre d'élèves pour faire un nœud.
VARIANTES + DIFFICILES	Ajouter plus d'étudiants. Ne pas avoir de démêleur.
CARACTÉRISTIQUES INTÉRESSANTES	Intéressant pour la cohésion du groupe. Impliquer l'enseignant dans le jeu.

RAG																					
	Activité	Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu				Compétences								
	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Dés personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC/ME	C	FNT	AC/B	CL	
RAS	A4-4 A5-4 A6-4					C2-1 C3-1 C4-1 C5-1 C6-1	C2-3 C3-3 C4-3 C5-3 C6-3											X			

Liens avec autres matières : Troisième année, Santé et préparation pour la vie : RAG Choix en matière de relations humaines ; Rôles et processus de groupe, RAS R-3.9

APPRÉCIATION				
---------------------	---	---	---	---

FICHE # Les étirements

Les étirements sont importants pour :

- ✓ Maintenir ou augmenter la flexibilité et l'amplitude de mouvement;
- ✓ Augmenter la longueur et l'élasticité des tissus;
- ✓ Augmenter la production de liquide synoviale. Ce liquide lubrifie les articulations et nourrit le cartilage.

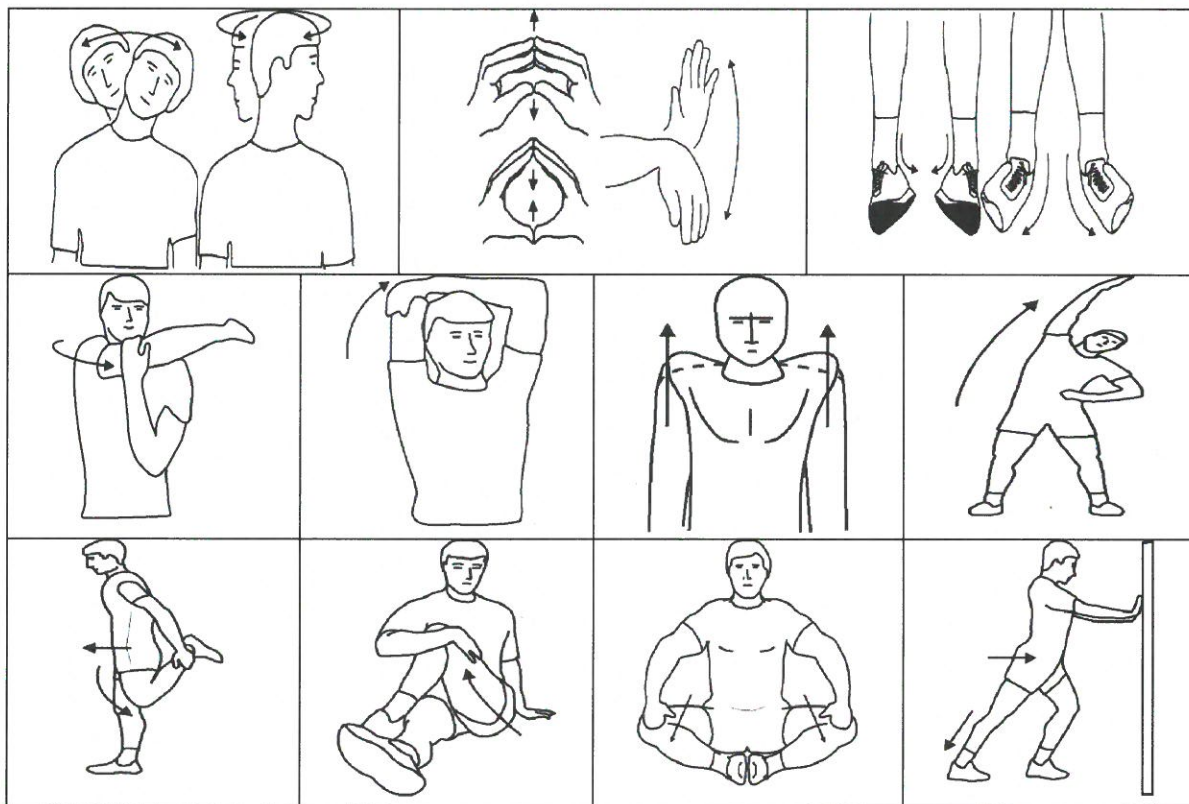
Les étirements peuvent être faits pendant l'échauffement de façon dynamique ou après une séance d'exercice de façon plus statique.

Règles générales :

- ✓ Sentir une résistance et non une douleur;
- ✓ Exécuter les mouvements lentement et sans donner de coup;
- ✓ Maintenir 30 secondes et répéter une seule fois. Alternier le côté droit et le côté gauche.

Voici quelques exemples qui pourraient être adoptés et intégrés dans une routine quotidienne.

RAG																				
	Activité	Bienfaits pour la santé		Coopération	Dynamisme soutenu	Compétences														
RAS	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commun. Kaboot	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs D'ad personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
			B2-3 B3-3 B4-3 B5-3 B6-3								DML4 D1-4 D2-4 D3-4 D4-4 D5-4 D6-4								X	



Accumule des minutes pour ton enseignant!

Les enseignants consacrent beaucoup de temps, d'attention et d'énergie aux enfants tout au long de l'année scolaire. Ils sont responsables de la confiance et la motivation qu'un enfant a face à son apprentissage et sa réussite. Félicitations pour votre travail constant, vos efforts continus et votre dévouement incroyable pour l'éducation des enfants.

Il s'agit d'un concours interclasses. Trouver la classe qui aime le plus son enseignant! C'est le moment pour tous les élèves de montrer leur gratitude envers ceux-ci. Demander aux élèves de s'exercer. Les étudiants doivent être imaginatifs afin de bouger au maximum.

Le but est de comptabiliser des minutes d'activité physique par tranche de 15 minutes. Il faut accumuler celles-ci seulement pendant les heures de classe. Les 15 minutes peuvent être comptabilisées pendant une activité physique d'intensité modérée à élevée. L'élève doit faire un effort CONTINU pendant toute la période de 15 minutes. Impliquer l'enseignant.

Donner des exemples d'exercices aux élèves, encouragez-les; motivez-les. Les élèves doivent dire leurs nombres de 15 minutes à leur enseignant pendant la journée.

Exemple : un enfant a fait 30 minutes d'activité dans sa journée, il donne à son enseignant le chiffre 2. Les enseignants doivent s'assurer de la véracité des propos de leurs élèves.

Le total global doit être mentionné au directeur afin qu'il puisse faire un classement des classes participantes. Il devra annoncer les trois premières classes qui ont accumulé le plus de minutes. Alors vite aux exercices, c'est le temps d'accumuler les 15 minutes!

R.A.G																					
	Activité	Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu				Compétences								
R.A.S	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commun- cabin	Esprit sportif	Leader- ship	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs D et personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC ME	C	FMT	AC B	CL	
										DM-2 D1-2 D2-2 D3-2 D4-2 D5-2 D6-2			DM-6 D1-7 D2-7 D3-7 D4-7 D5-7 D6-7							X	

FICHE # Ambiance d'Halloween

NOM DU JEU	À la recherche des citrouilles	GROUPE D'ÂGE	5 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Équipe	INTENSITÉ	Modérée
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	20 minutes	ENDROIT	Gymnase
COMPOSANTES VISÉES	Motricité globale, vitesse, coordination, occupation de l'espace, orientation spatiale		

<p>DESCRIPTION DU JEU</p> <p>Diviser le groupe en deux équipes de cultivateurs de chaque côté du gymnase. Derrière chaque cultivateur, installer une quille (citrouille) qu'il doit protéger. Distribuer quelques voleurs de citrouilles (balles de tennis ou caoutchouc). Ces balles doivent être lancées pour tenter de faire tomber les citrouilles de l'équipe adverse. Le cultivateur doit faire rouler son voleur ou le lancer très bas. Encourager les cultivateurs à courir pour aller chercher les voleurs. Pour lancer son voleur, le cultivateur doit être <u>devant</u> l'emplacement de sa citrouille. Le but du jeu est de faire tomber toutes les citrouilles de l'autre équipe. Si la citrouille est tombée, l'enfant peut continuer à faire rouler des voleurs afin de faire tomber des citrouilles de l'équipe adverse. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe n'a plus de citrouilles.</p>	<p>SCHEMA</p>
---	----------------------

RÈGLES DE SÉCURITÉ	Interdire de lancer les balles par-dessus les épaules. L'enfant doit lancer sa balle <u>seulement</u> à l'emplacement de sa quille.
MATÉRIELS	Quilles (un nombre égal à ceux des étudiants), balles de tennis ou de caoutchouc.
VARIANTES + FACILES	Quand la citrouille tombe, l'enfant peut la replacer. Ainsi, le jeu n'a jamais de fin. Diminuer le nombre de balles.
VARIANTES + DIFFICILES	Augmenter le nombre de balles.
CARACTÉRISTIQUES INTÉRESSANTES	Bien expliquer l'importance de protéger sa quille, car certains élèves oublient vite.

RAG																				
	Activités	Bienfaits pour la santé		Coopération		Dynamisme soutenu		Compétences												
RAS	Habiletés fondamentales A4-6 A5-6 A6-6	Application des habiletés fondamentales AM-11 A1-11 A2-11 A3-11 A4-11 A5-11 A6-11	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commun. Icabon	Esp. sportif	Leader-ship	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ D'ad. personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
																			X	

APPRÉCIATION				
---------------------	--	--	--	--

FICHE #1 Pratiquer la posture

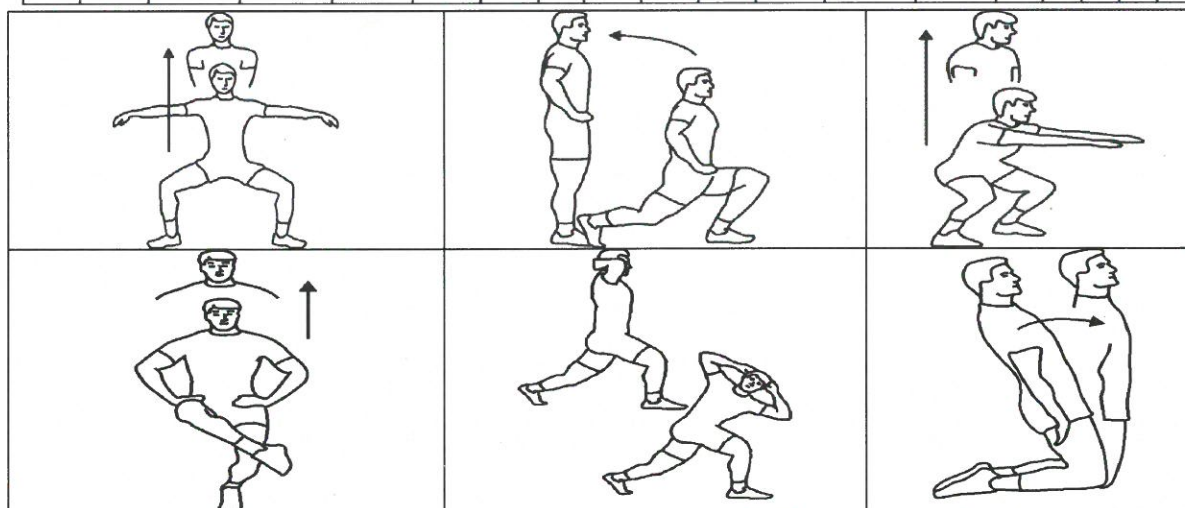
La posture représente un système squelettique et musculaire en équilibre. Debout ou assise, une bonne posture minimise la fatigue, les douleurs musculaires et les inconforts généraux. Une mauvaise posture entraîne une tension anormale ou une contrainte au niveau du squelette, des articulations, des ligaments et des muscles. L'exemple le plus fréquent : les maux de dos. Une bonne posture et les techniques d'adaptation s'acquièrent à l'école et en famille. De saines habitudes de vie se développent en jeune âge afin que les enfants prennent en main leur propre santé. Voici quelques règles générales :

- ✓ Limiter la position assise prolongée;
- ✓ Couper les heures d'inactivité en commençant par la télévision et les jeux vidéo;
- ✓ Pratiquer une activité physique de façon régulière, diversifiée et amusante pour renforcer l'équilibre musculaire (force, endurance, flexibilité, agilité et coordination);
- ✓ Éviter le port de charge trop lourde ou s'assurer que la répartition est adéquate. Le poids du sac à dos ne devrait pas dépasser 10 % du poids de l'enfant;
- ✓ Porter les deux bandoulières du sac à dos;
- ✓ Éduquer rapidement les enfants aux techniques de manipulation d'objets lourds (façon de lever ou transporter les charges);
- ✓ Utiliser un poste de travail approprié à l'enfant.

Voici quelques exercices pour pratiquer la posture du dos.

Exécuter 10 à 15 répétitions de chacun des exercices. Éviter les amplitudes douloureuses. S'assurer de maintenir constamment le dos droit. Pratiquer!

RAO																				
	Activité		Bien-être pour la santé		Coopération			Dynamisme soutenu				Compétences								
RAS	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Conditions physique fonctionnelles	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Daif personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
			B4-3 B5-4 B6-4								D4-4 D5-4 D6-4								X	



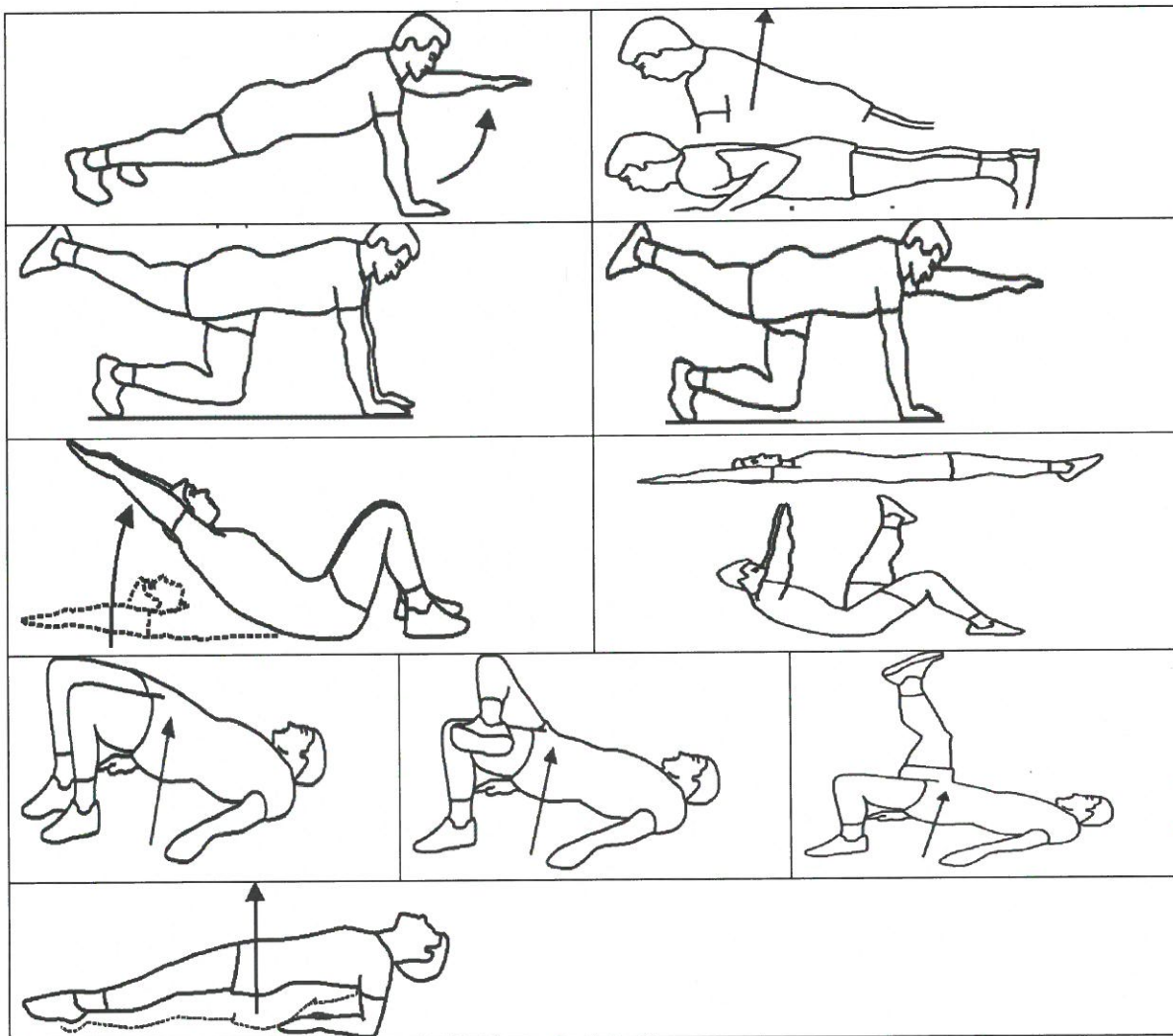
FICHE # 2 Pratiquer la posture

Essayer de maintenir 20 à 30 secondes chaque position.

Exécuter 10 à 15 répétitions. S'assurer de maintenir constamment le dos droit.

Contracter les abdominaux avant d'exécuter l'exercice. Pratiquer!

RAG																							
	Activité		Bien-être pour la santé		Coopération			Dynamisme soutenu				Compétences											
RAS	Habiletés fondamentales	Applications des habiletés fondamentales	Compétences physiques fondamentales	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Déf. personnelle	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSD	ME	C	FNT	AC	B	CL	
			B4-3 B5-4 B6-4									D4-4 D5-4 D6-4										X	



FICHE # Jour du Souvenir (11 NOVEMBRE)

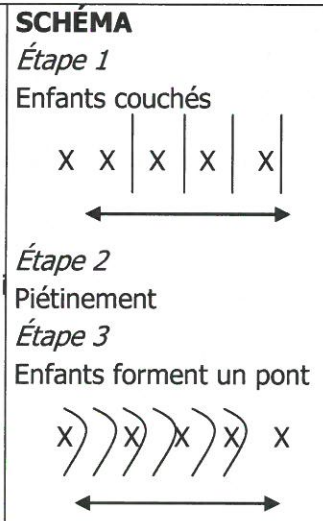
NOM DU JEU	Les soldats	GROUPE D'ÂGE	9 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Équipe, circuit	INTENSITÉ	Élevée
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	15 minutes	ENDROIT	Gymnase
COMPOSANTES VISÉES	Motricité globale, vitesse, endurance aérobie, tonus, occupation de l'espace, connaissances des notions spatiales, orientation spatiale		

DESCRIPTION DU JEU Exemple pour 20 élèves. Faire deux fois le circuit. Dix élèves sont actifs pendant que les dix autres sont des obstacles.

Étape 1 :
 Les dix obstacles se couchent sur le sol à deux mètres l'un de l'autre.
 Les dix soldats se jumellent deux par deux.
 Ils doivent former une file indienne et la maintenir tout au long de l'exercice.
 Un élève transporte un autre élève sur son dos (comme un sac à dos).
 Ils doivent traverser le champ d'exercices en passant par-dessus les obstacles.
 Au bout du champ, les soldats et les sacs changent de rôle et rebroussement chemin.

Étape 2 :
 Au signal, les soldats doivent piétiner sur place en comptant haut et fort jusqu'à 10.

Étape 3 :
 Les dix obstacles forment un pont à deux mètres l'un de l'autre.
 Les dix soldats doivent faire l'aller-retour en rampant sous les obstacles.
 Lorsque le circuit est terminé, les rôles soldats/obstacles sont inversés.



RÈGLES DE SÉCURITÉ	Essayer de jumeler des élèves aux habiletés physiques semblables. S'assurer que les soldats maintiennent la file indienne. Faire attention aux élèves utilisés comme sac à dos.
MATÉRIELS	Aucun.
VARIANTES + FACILES	Ne pas utiliser l'enfant comme sac à dos. Utiliser des cônes pour faire des obstacles. Offrir un temps de repos entre les étapes.
VARIANTES + DIFFICILES	L'intervenant peut chronométrer les équipes et déterminer la plus rapide.
CARACTÉRISTIQUES	Bon exercice cardio-vasculaire.

R.A.G.																		
	Activité	Bénéfices pour la santé		Coopération		Dynamisme soutenu		Compétences										
R.A.S.	Habiletés fondamentales Application des habiletés fondamentales	Condition physique Fonctionnement	Image corporelle Bien-être	Commun- cation	Esprit sportif	Leader- ship	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Dés personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
	A4-1 A5-1 A6-1	B4-3 B5-3 B6-3					C4-8 C5-8 C6-8			D4-4 D5-4 D6-4							X	

APPRÉCIATION				
---------------------	--	--	--	--

FICHE #1 Pratiquer l'équilibre

NOM DU JEU	Circuit de déséquilibre	GROUPE D'ÂGE	5 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Groupe, circuit	INTENSITÉ	Faible
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	10 minutes	ENDROIT	Gymnase
COMPOSANTES VISÉES	Motricité globale, équilibre, dissociation, coordination, organisation corporelle, orientation spatiale		

DESCRIPTION DU JEU	SCHEMA
<p>Tracer une ligne droite au sol à l'aide d'un ruban adhésif large ou une corde à danser. Les élèves doivent marcher sur cette ligne avec un sac de sable sur la tête. Ajouter des obstacles sur le parcours (balles, caisses de lait, cerceaux, quilles, etc.) Les étudiants doivent les enjamber en suivant la ligne. Garder constamment le sac de sable sur la tête. À la fin du parcours, ajouter des outils de déséquilibre pour amuser les enfants. (ballons suisses, demi-sphères, planches à roulettes, bancs suédois dans les espaliers, etc.) Faire passer les enfants deux ou trois fois dans le circuit.</p>	

RÈGLES DE SÉCURITÉ	<p>Expliquer adéquatement la règle de la ligne. Attention de ne pas utiliser des obstacles qui peuvent devenir dangereux.</p>
---------------------------	---

MATÉRIELS	Sacs de sable, balles, caisses de lait, cerceaux, quilles, ballons suisses, demi-sphères, planche à roulettes, bancs suédois, nouilles en mousse pour piscine.
------------------	--

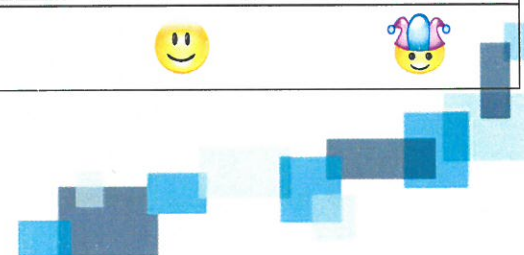
VARIANTES + FACILES	Retirer le sac de sable sur la tête. Possibilité d'essayer de le tenir dans les mains. Installer moins d'obstacles.
----------------------------	---

VARIANTES + DIFFICILES	<p>Mettre un sac de sable sur chaque épaule. Fermer les yeux. Calculer le temps d'exécution de chaque élève et tenter de l'améliorer.</p>
-------------------------------	---

CARACTÉRISTIQUES	Ajouter de la musique pour plus d'entrain.
-------------------------	--

R.A.G																				
	Activité	Bienfaits pour la santé		Coopération		Dynamisme soutenu		Compétences												
	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Dés personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC/ME	C	FNT	AC/B	CL
R.A.S	A.M-1 A.1-1 A.2-1 A.3-1 A.4-1 A.5-1 A.6-1											DM-7 D1-7 D2-7 D3-7 D4-7 D5-7 D6-7							X	

APPRÉCIATION				
---------------------	--	--	--	--



FICHE # 2 Pratiquer l'équilibre

NOM DU JEU	Danser sur le banc	GROUPE D'ÂGE	5 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Groupe, circuit	INTENSITÉ	Faible
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	15-20 minutes	ENDROIT	Gymnase
COMPOSANTES VISÉES	Motricité globale, équilibre, dissociation, coordination, orientation corporelle, orientation spatiale		

DESCRIPTION DU JEU	SCHEMA
<p>Les élèves doivent se déplacer sur un banc suédois placé à l'envers. Inventer une routine de danse. Ex : cinq pas devant et cinq derrières, cinq sauts, cinq pivots, cinq genoux surélevés Se tenir sur la pointe des pieds, sur le pied droit ou le gauche... Figures comme l'avion, l'arabesque, la roue latérale, le grand écart... Stabiliser la position et lancer des ballons ou des balles de plus en plus petites.. L'étudiant doit garder sa position sur le banc sans faire de chute.</p>	
RÈGLES DE SÉCURITÉ	<p>Installer des tapis de chaque côté du banc. Un élève maximum sur le banc à chaque fois. Quand la routine est terminée, l'enfant doit céder sa place. Adapter la routine au groupe d'âge des élèves.</p>
MATÉRIELS	Trois bancs suédois (en installer davantage s'il y a beaucoup d'élèves).
VARIANTES + FACILES	<p>Variation de la difficulté de la routine. Installer le banc suédois à l'endroit.</p>
VARIANTES + DIFFICILES	<p>Variation de la difficulté de la routine. Ajouter un sac de sable dans les deux mains, sur l'épaule ou sur la tête.</p>
CARACTÉRISTIQUES	Ajouter de la musique pour plus d'entrain.

RAG																																																																																	
	Activité	Bienfaits pour la santé	Coopération	Dynamisme soutenu	Compétences																																																																												
RAS	<table border="1"> <tr> <th>Habiletés fondamentales</th> <th>Application des habiletés fondamentales</th> </tr> <tr> <td>A.M-3</td> <td>A4-12</td> </tr> <tr> <td>A1-2</td> <td>A5-12</td> </tr> <tr> <td>A2-3</td> <td>A6-12</td> </tr> <tr> <td>A3-3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A4-3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A5-3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A6-3</td> <td></td> </tr> </table>	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	A.M-3	A4-12	A1-2	A5-12	A2-3	A6-12	A3-3		A4-3		A5-3		A6-3		<table border="1"> <tr> <th>Condition physique fonctionnelle</th> <th>Image corporelle</th> <th>Bien-être</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être				<table border="1"> <tr> <th>Commun-icabon</th> <th>Esprit sportif</th> <th>Leadership</th> <th>Travail d'équipe</th> </tr> <tr> <td>CM-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C1-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C2-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C3-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C4-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C5-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C6-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Commun-icabon	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	CM-1				C1-1				C2-1				C3-1				C4-1				C5-1				C6-1				<table border="1"> <tr> <th>Effort</th> <th>Sécurité</th> <th>Établissement d'objectifs/ D'ab personnel</th> <th>Une vie active dans la communauté</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ D'ab personnel	Une vie active dans la communauté					<table border="1"> <tr> <th>PCD</th> <th>CF</th> <th>RSC ME</th> <th>C</th> <th>FNT</th> <th>AC B</th> <th>CL</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> </table>	PCD	CF	RSC ME	C	FNT	AC B	CL						X	
Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales																																																																																
A.M-3	A4-12																																																																																
A1-2	A5-12																																																																																
A2-3	A6-12																																																																																
A3-3																																																																																	
A4-3																																																																																	
A5-3																																																																																	
A6-3																																																																																	
Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être																																																																															
Commun-icabon	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe																																																																														
CM-1																																																																																	
C1-1																																																																																	
C2-1																																																																																	
C3-1																																																																																	
C4-1																																																																																	
C5-1																																																																																	
C6-1																																																																																	
Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ D'ab personnel	Une vie active dans la communauté																																																																														
PCD	CF	RSC ME	C	FNT	AC B	CL																																																																											
					X																																																																												

Liens avec autres matières : Première à Troisième année, Beaux-arts, Musique : RAG Le rythme

APPRÉCIATION	
---------------------	--

FICHE # 1 Pratiquer les acrobaties

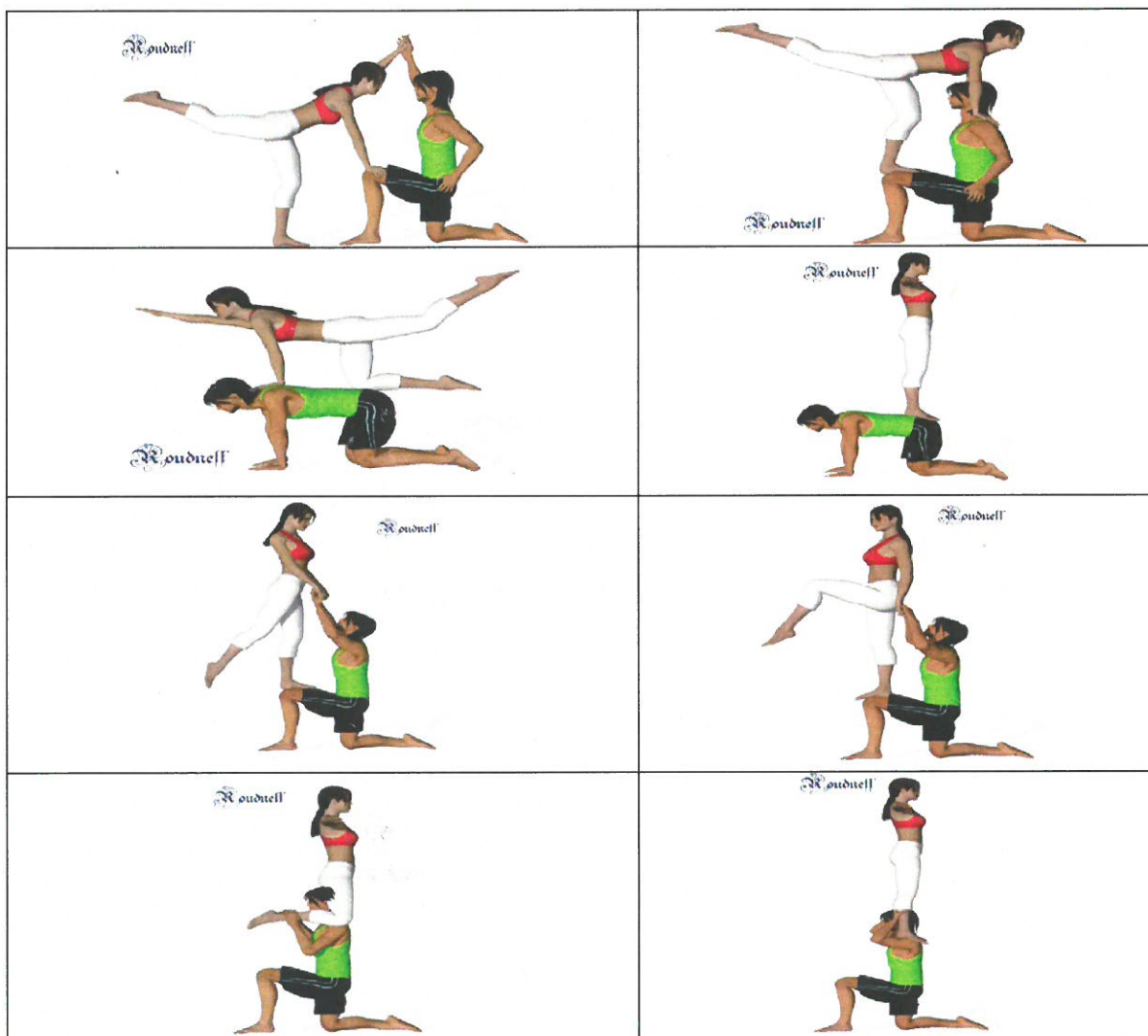
Tenter d'imiter ces duos. Prendre le temps nécessaire pour les exécuter sécuritairement.

Utiliser des tapis. Source : <http://eps.roudneff.com>

Règles d'or = maintenir toujours son dos droit et ne pas dépasser ses limites personnelles.

RAG																				
	Activité	Bienfaits pour la santé		Coopération			Dynamisme soutenu			Compétences										
	Habiletés fondamentales	Conditions physiques fondamentales		Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs (à soi personnel)	Une vie active dans la communauté	PCD	DX	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
RAS	A4-3 A5-3 A6-3	A4-12 A5-12 A6-12							C4-5 C5-6 C6-5	D4-3 D5-3 D6-3							X		X	

Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5



FICHE # 2 Pratiquer les acrobaties

Tenter d'imiter ces nouveaux duos. Utiliser des tapis. Source : <http://eps.roudneff.com>

Prendre le temps nécessaire pour les exécuter sécuritairement.

Règles d'or = maintenir toujours son dos droit et ne pas dépasser ses limites personnelles.

RAG						
	Activité	Bienfaits pour la santé		Coopération	Dynamisme soutenu	Compétences
RAS	Habiletés fondamentales A4-3 A5-3 A6-3	Application des habiletés fondamentales A4-12 A5-12 A6-12	Coordination physique fonctionnelle Image corporelle Bien-être	Communication Esprit sportif Leadership Travail d'équipe	Effort Sécurité Établissement d'un esprit d'équipe personnel Une vie active dans la communauté	FCD CI RSC/ME C FMT AC B CL
						X X X

Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5



FICHE # 3 Pratiquer les acrobaties

Tenter d'imiter ces trios. Utiliser des tapis. Source : <http://eps.roudneff.com>

Prendre le temps nécessaire pour les exécuter sécuritairement.

Règles d'or = maintenir toujours son dos droit et ne pas dépasser ses limites personnelles.

RAG																				
	Activité		Bienfaits pour la santé		Coopération				Dynamisme soutenu				Compétences							
	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Coordination physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs D'ait personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC/ME	C	FNT	AC 6	CL
RAS	A4-3 A5-3 A6-3	A4-12 A5-12 A6-12							C4-5 C5-5 C8-5	D4-3 D5-3 D6-3				X		X			X	

Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5



FICHE # 4 Pratiquer les acrobaties

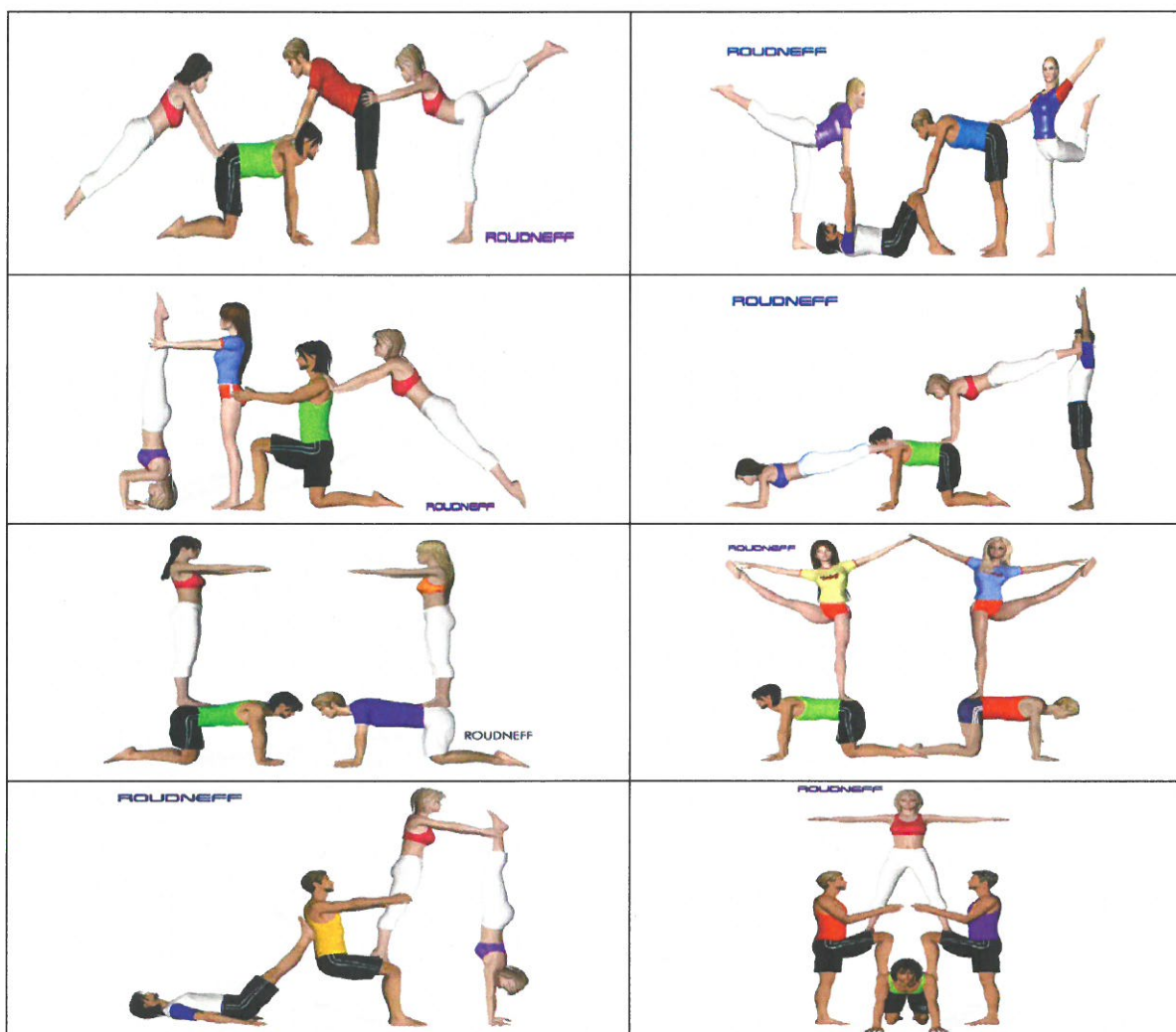
Tenter d'imiter ces quatuors. Utiliser des tapis. Source : <http://eps.roudneff.com>

Prendre le temps nécessaire pour les exécuter sécuritairement.

Règles d'or = maintenir toujours son dos droit et ne pas dépasser ses limites personnelles.

RAG																				
	Activité	Bénéfices pour la santé		Coopération	Dynamisme soutenu	Compétences														
	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Coordination physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/Déf. personnelle	Une vie active dans la communauté	PCD	CY	RSC ME	C	FNT	AC B	CL
RAS	A4-3 A5-3 A6-3	A4-12 A5-12 A6-12							C4-5 C5-5 C6-5	D4-3 D5-3 D6-3				X			X		X	

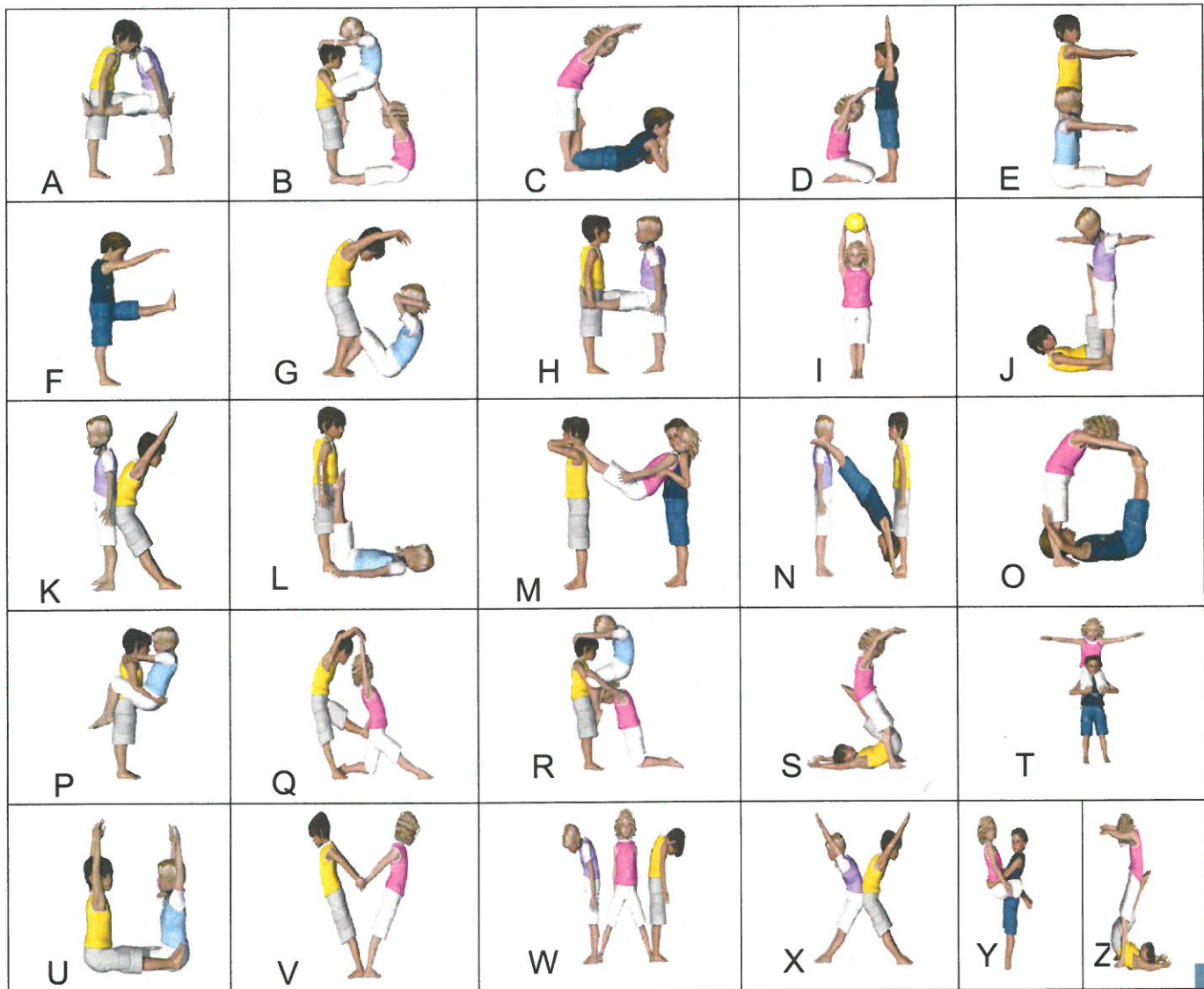
Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5



FICHE # 5 Pratiquer les acrobaties
Et pourquoi pas des lettres? Par la suite, tenter de reproduire des mots.

RAG																				
	Activités		Bienfaits pour la santé		Coopération				Dynamisme soutenu				Compétences							
RAS	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Etablissement d'objectifs/Diff. personnel	Une vie active dans la communauté	PCD	CI	RSC/ME	C	FNT	AC/B	CL
	A4-3 A5-3 A6-3	A4-12 A5-12 A6-12							C4-5 C5-5 C6-5	D4-3 D5-3 D6-3				X			X		X	

Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5



FICHE # 5 Pratiquer les acrobaties
 Et pourquoi pas des lettres? Par la suite, tenter de reproduire des mots.

RAG																				
	Activités		Bienfaits pour la santé		Coopération	Dynamisme soutenu		Compétences												
RAS	<i>Habiletés fondamentales</i>	<i>Applications des habiletés fondamentales</i>	<i>Condition physique fondamentale</i>	<i>Image corporelle</i>	<i>Bien-être</i>	<i>Communication</i>	<i>Esprit sportif</i>	<i>Leadership</i>	<i>Travail d'équipe</i>	<i>Effort</i>	<i>Sécurité</i>	<i>Etablissement d'objectifs/Diff. personnel</i>	<i>Une vie active dans la communauté</i>	PCD	CJ	RSC/ME	C	FNT	AC/B	CL
	A4-3 A5-3 A6-3	A4-12 A5-12 A6-12							C4-5 C5-6 C6-5	D4-3 D5-3 D6-3				X			X		X	

Liens avec autres matières : Troisième année, Sciences : Thème C Mise à l'essai de matériaux et de plan. RAG3-8, RAS 1,5

