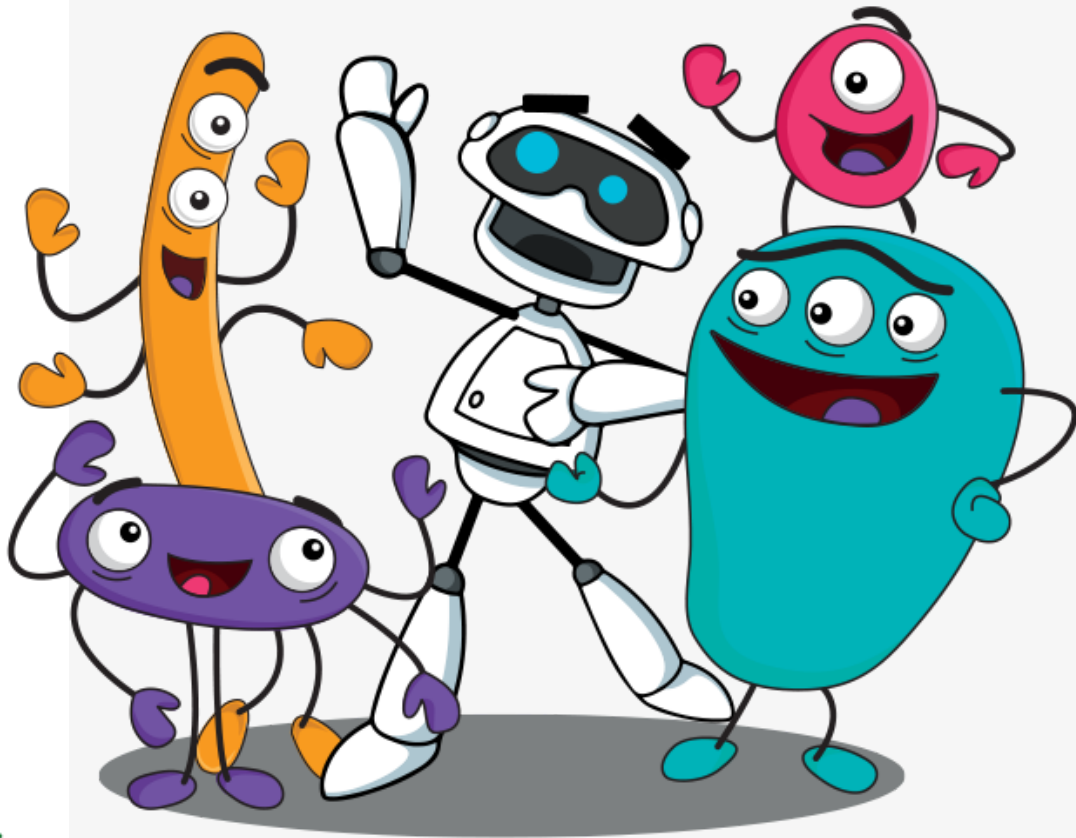


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

2E CYCLE (3E ET 4E ANNÉE)

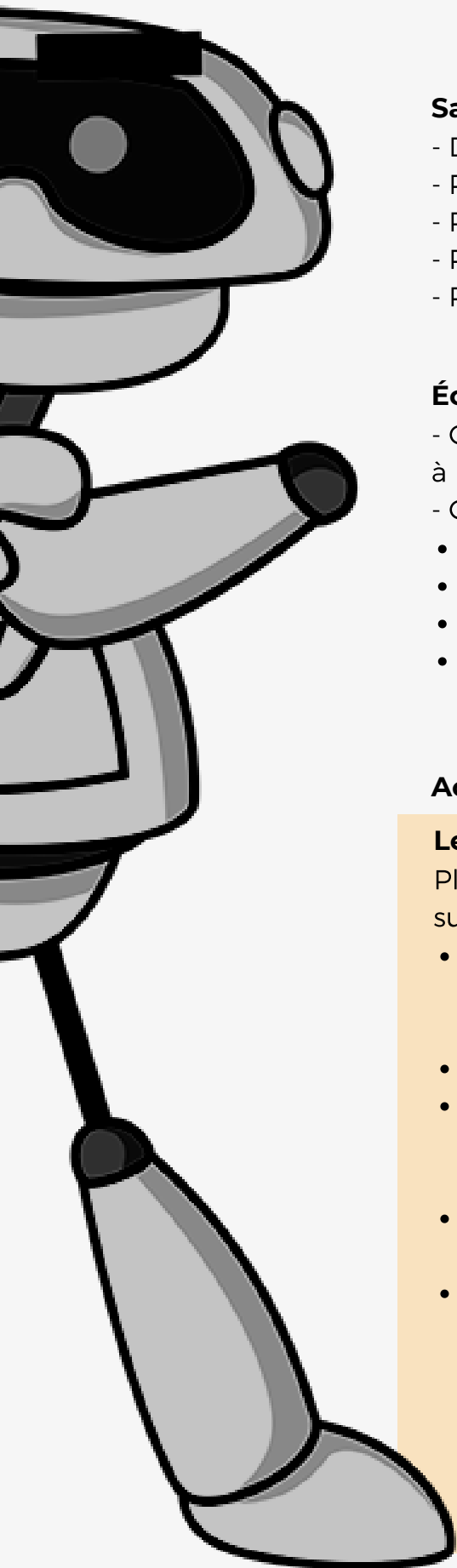
# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 1: EXTÉRIEUR



---

# HOURRA!

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## Savoirs essentiels:

- Différents déplacements avec et sans obstacle
- Rotations au sol
- Projection et réception d'objets (lancer, frapper, attraper)
- Postures en équilibre
- Relaxation et gestion du stress



## Échauffement (5-8 minutes, activation)

- Commence en faisant le tour de la maison ou de ton immeuble à la course 3 fois;
- Continue à faire des tours en faisant les déplacements suivants:
  - En avant de la maison: fais des pas de géant
  - Sur le côté: fais des pas chassés
  - En arrière: cours en levant les genoux le plus haut possible
  - Sur le 2e côté: fais des sauts comme sur une marelle (alterner 1 pied-2 pieds)



## Activités:

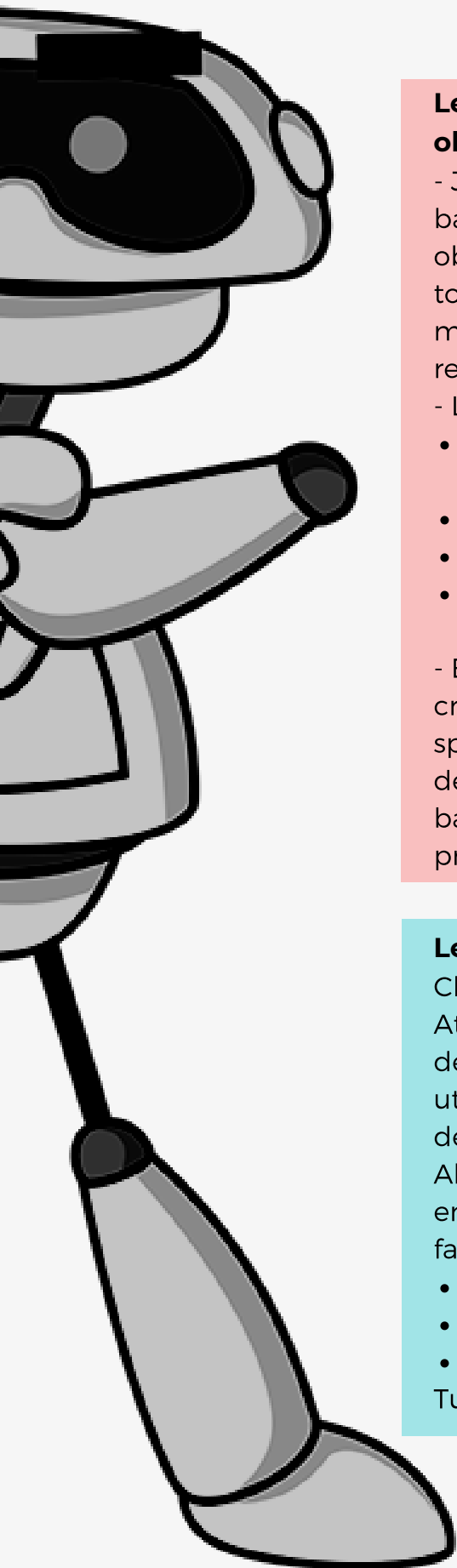
### Le/la pro du soccer (frapper, réception avec les pieds):

Place-toi face à un mur avec un ballon. Tu dois réaliser les défis suivants 10 fois chacun:

- Avec ton pied dominant et en utilisant le côté intérieur de ton pied (le côté du gros orteil), frappe le ballon vers le mur. Arrête le ballon en posant ton pied dessus lors qu'il revient vers toi;
- Fais la même chose avec l'autre pied;
- Place le ballon au sol, puis recule-toi. Avance de 2-3 pas puis frappe le ballon. Arrête-le en posant ton pied dessus. Assure-toi de bien utiliser ta force!
- Colle des cibles au mur. En utilisant ton pied dominant, tente de frapper le ballon pour les toucher;
- Place 2 objets près du mur de façon à former des buts. À une certaine distance du mur, place quelques objets en ligne droite. En utilisant les pieds pour contrôler le ballon, contourne ces objets pour ensuite frapper le ballon pour faire un but. Tu peux aussi mettre une minuterie et voir combien de buts tu réussis à faire en 2 minutes par exemple.

Essaie de battre ton record!

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## **Le cirque (coordination, déplacements, franchir des obstacles, lancer et attraper)**

- Jonglerie: Lance et attrape 10 fois une boule de neige ou une balle avec une main, puis l'autre main. Ensuite, jongle avec ton objet en le faisant passer d'une main à l'autre. Si c'est facile pour toi, utilise deux balles. Commence avec une balle dans chaque main. Échange-les de main en les faisant croiser dans les airs (en respectant la séquence «lance-lance-attrape-attrape»).
- Le lion:
  - Fabrique des obstacles avec la neige, utilise un cerceau ou des boîtes vides. Intègre les défis suivants parmi tes obstacles:
  - Sauter par-dessus un obstacle sur un pied;
  - Sauter par-dessus un obstacle de reculons;
  - Sauter à partir d'une certaine hauteur (marche , petit banc, chaîne de trottoir, etc.) et faire la statue durant 3 secondes.
- Équilibriste: Trace une ligne au sol avec un bâton, une corde, une craie ou encore utilise une chaîne de trottoir. Prépare un spectacle d'équilibriste en marchant sur la ligne sur demi-pointes, de reculons, en petit bonhomme, en faisant l'arabesque ou des battements. À la fin de ta séance de cirque, n'hésite pas à présenter tes réussites au reste de ta famille!

## **Le lancer de précision (lancer):**

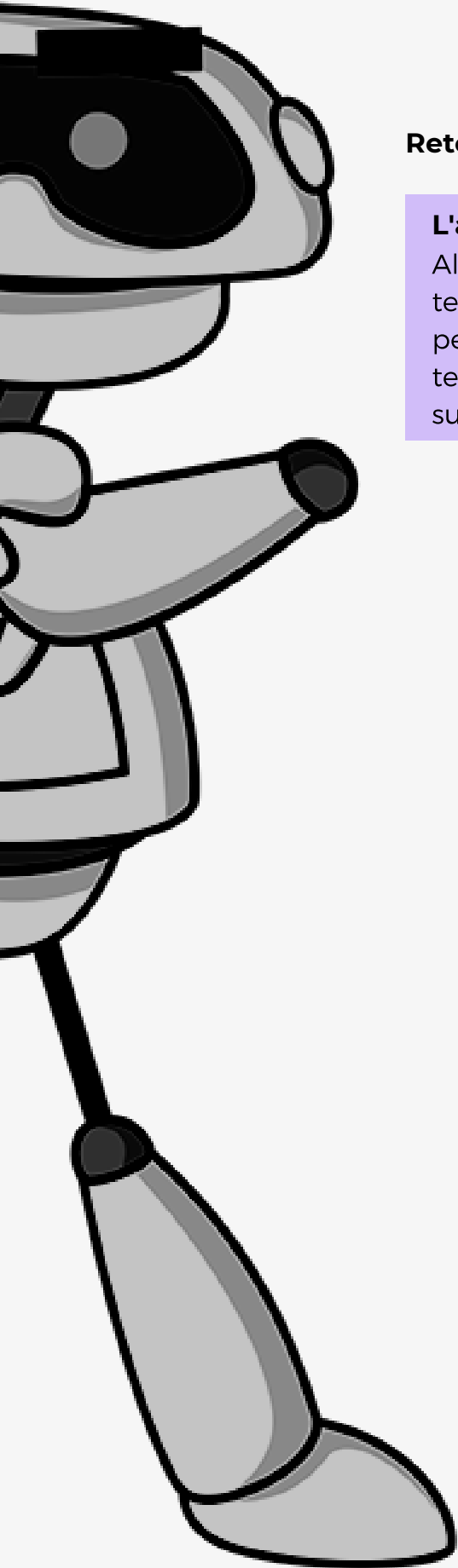
Choisis et place des objets de différentes couleurs dans la neige. Attribue des points pour chaque couleur. Par exemple, un objet de couleur rouge pourrait valoir 3 points, les bleus 2 points, etc. En utilisant des balles, des paires de gants magiques ou des boules de neige, réalise des lancers pour faire tomber les objets colorés. Alloue-toi un temps maximal: 1 minute, par exemple. Compte ensuite combien de points tu peux cumuler! Voici différentes façons de faire les lancers pour réaliser plusieurs parties:

- Lancer avec la main non-dominante;
  - Lancer en étant en équilibre sur un pied;
  - Lancer en étant allongé sur le ventre
- Tu peux aussi en inventer d'autres!



---

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## Retour au calme

### L'ange et la chaise de neige

Allonge-toi sur le dos dans la neige et fais un ange en bougeant tes bras et tes jambes. En utilisant une pelle ou tout autre outil te permettant de creuser, crée-toi un siège dans la neige. Une fois terminé, assied toi et prend le temps de sentir la chaleur du soleil sur ta peau.

