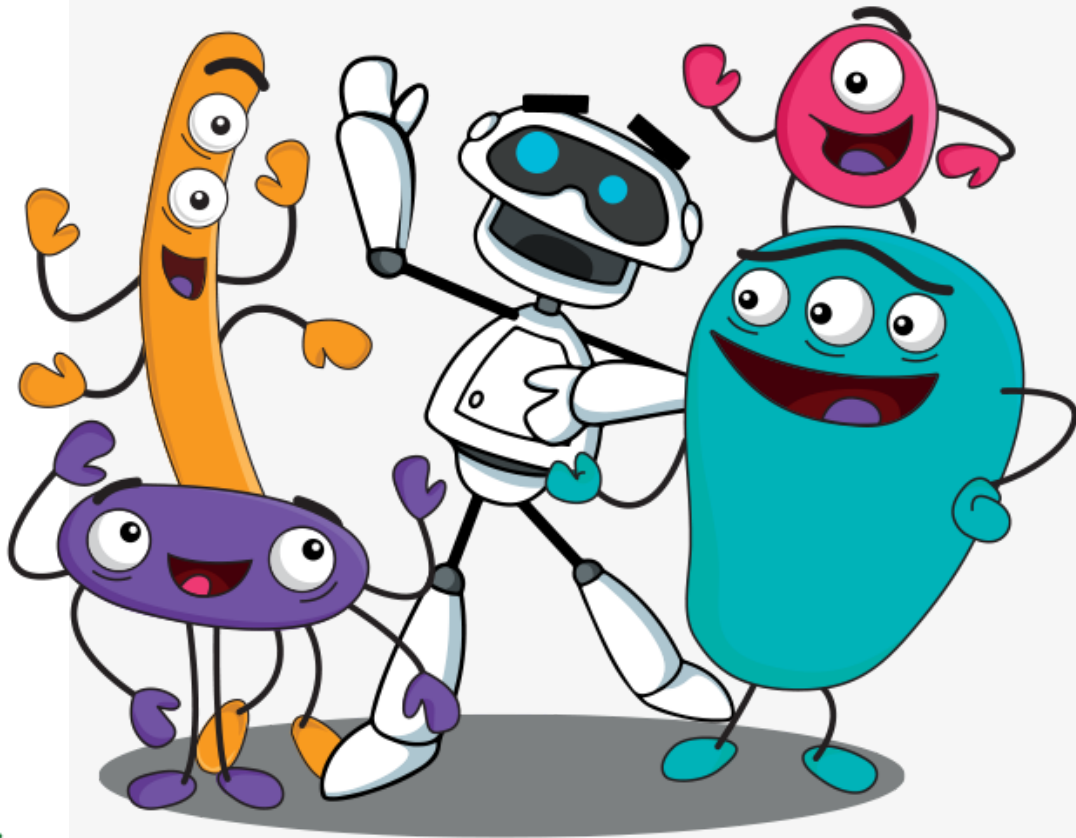


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

2E CYCLE (3E ET 4E ANNÉE)

# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 2: EXTÉRIEUR



---

# HOURRA!

# FICHE 2 - 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)

Choisis 5 points de repère autour de ta maison (poubelle, arbre, cabanon, etc.). Rends-toi à chacun des points à la course et fais les défis suivants:

- 10 pompes (push-ups)
- 20 jumpings jacks
- Va toucher tes orteils 15 fois
- 20 squats sautés
- 20 sauts de marelle (alterner 1 pied et 2 pieds)



## Activités:

### Badminton en solitaire (manipulation d'objet)

Tu auras besoin d'une balloune (ou un sac refermable, de type *ziploc*, fermé et rempli d'air) et d'une raquette (si tu n'as pas de raquette, tu peux utiliser un tue-mouche!). Voici quelques idées à faire avec ton équipement de badminton nouveau genre:

- Fais des frappes pour envoyer la balloune au-dessus de la table extérieure et essayer qu'elle ne tombe jamais par terre. Tu dois changer de côté rapidement pour faire le rôle des 2 joueurs ou tu peux jouer avec un membre de ta famille.
- Garder la balloune dans les airs en la frappant avec la raquette des deux mains, en alternance, du coup droit et du revers.
- Puis, essaie en allant t'asseoir au sol et en te relevant (en gardant toujours la balloune dans les airs).

# FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



## Danse créative

Sors un stéréo, un cellulaire ou tout autre objet te permettant de faire jouer ta musique préférée dehors. Invente-toi une chorégraphie et inspire-toi de danses que tu connais ou de gestes du quotidien comme la danse du brossage de dents ou la danse du pliage de linge! Tu peux même faire un concours de danse avec le voisin si vous faites votre spectacle chacun sur votre terrain.

## Athlétisme modifié

- **Saut en longueur:** Traces des lignes à la craie | | | | Place-toi sur la première ligne (ligne de départ) et essaie de sauter le plus loin possible.
- **Saut en hauteur:** Trouve un mur assez haut et pratique-toi à sauter le plus haut possible sans élan.
- **Course de haies:** Choisis un espace libre sur ton terrain et installe des pots de yogourt vides ou des cônes pour faire des obstacles. Fais ensuite le parcours en sautant par-dessus les haies inventées. Tu peux te chronométrer pour essayer de battre ton record.
- **Lancer du disque:** Utilise un frisbee ou un couvercle de plastique (exemple: pot de café) pour faire le disque. Place-toi sur un terrain vide et assure-toi qu'il n'y a pas de fenêtre ou de voiture dans ton espace. Prends un élan de départ et envoie le disque le plus loin possible. Tu peux identifier l'endroit où il est tombé avec un cône et essayer de battre ton record par la suite.
- **Course ou cross-country:** Pratique-toi à la course dans ton quartier ou fais du cross-country dans un boisé près de chez toi. Assure-toi que tes parents connaissent ton trajet et sont avisés ou, encore mieux, fais-le avec eux!



---

# FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR

## Retour au calme

### Le bretzel

Assied-toi dans l'herbe les jambes pliées dans le même sens et un peu décalées. Penche-toi vers ta jambe de devant en expirant et essaie de tenir au moins 20 secondes. Puis, recommence avec l'autre jambe devant.

### Relaxation en musique

Prends à nouveau l'appareil qui a servi à mettre de la musique pour la danse créative et fais jouer une musique qui te relaxe. Installe-toi confortablement au soleil et respire l'air frais.



### Question pleine conscience:

Essaie de poser ton regard sur 5 objets de couleurs différentes pendant ton moment de relaxation.