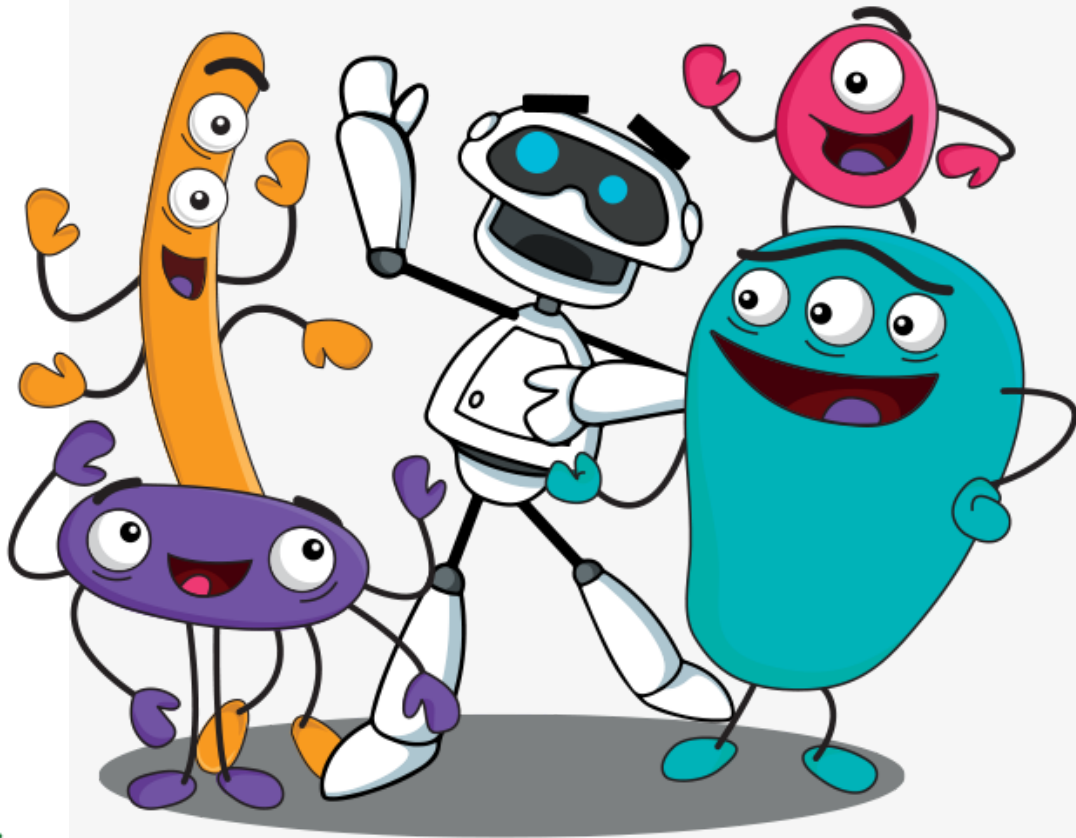


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

3E CYCLE (5E ET 6E ANNÉE)

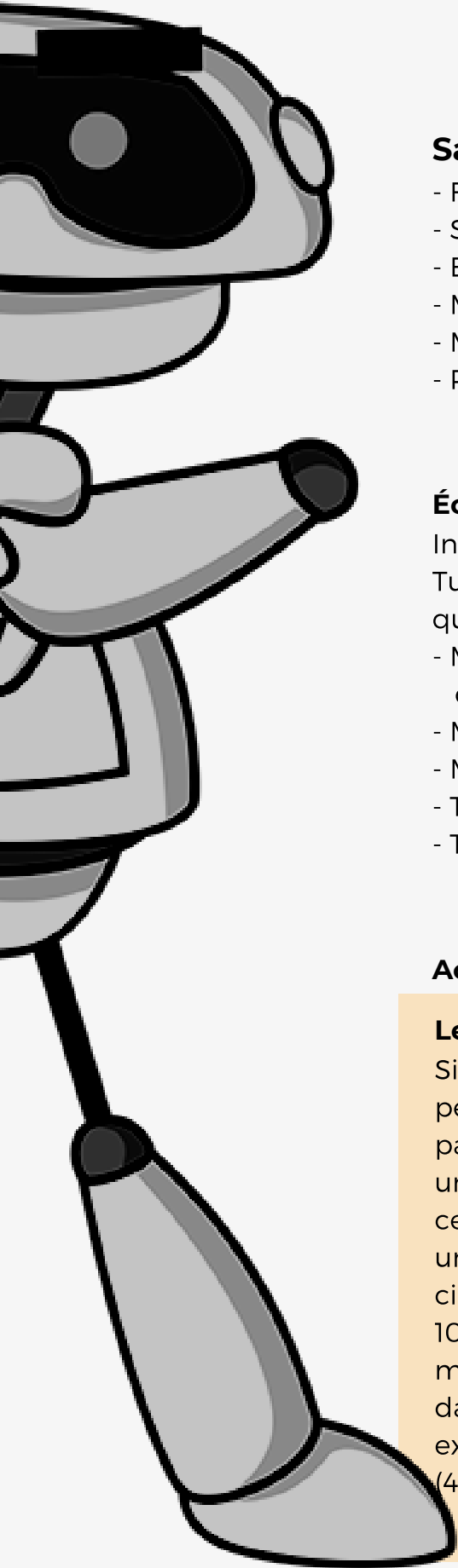
# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 2: INTÉRIEUR



---

# HOURRA!

# FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR



## Savoirs essentiels:

- Franchir des obstacles
- Sauts avec course d'élan
- Exécuter des rotations
- Maintenir des postures complexes
- Manier des objets (avec obstacles, avec outils)
- Relaxation et gestion du stress



## Échauffement (5-8 minutes, activation)

Installe-toi dans un endroit où tu peux faire jouer de la musique. Tu dois avoir accès à plusieurs styles différents. Selon la musique qui joue, tu dois faire un exercice pendant 30 secondes.

- Musique en anglais: pédaler dans le vide en étant couché sur le dos.
- Musique en espagnol: sauter en faisant des twists.
- Musique en français: aller toucher tes pieds et te redresser.
- Tempo rapide: course sur place.
- Tempo lent: fentes à droite et à gauche, en alternance.

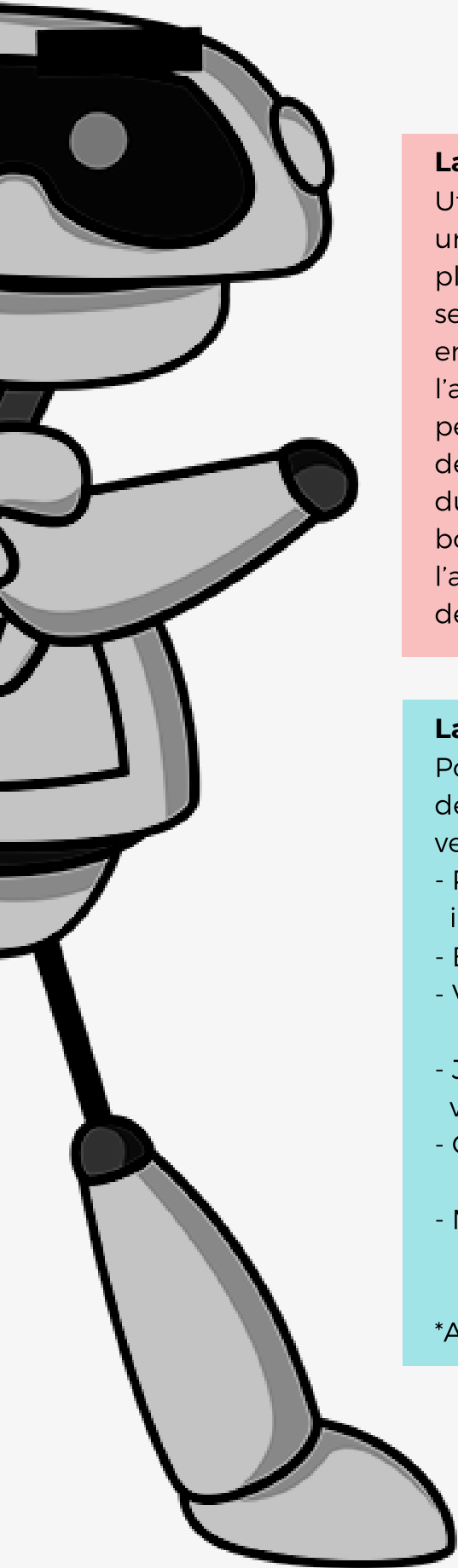


## Activités:

### Les billes (manipulation, coordination oeil-main)

Si tu as des billes à la maison, utilise-les pour ce jeu. Sinon, fais des petites boules de papier très compactes. Fabrique une cible de papier que tu poseras au sol avec 3 cercles à l'intérieur (comme un jeu de dards). Le cercle extérieur aura une valeur de 30 points, celui du milieu 60 points et le noyau 90 points. Place-toi ensuite à un point de départ avec tes billes et essaie de viser le centre de la cible en faisant rouler la bille au sol. Puis, calcule tes points après 10 lancers. Le nombre de points déterminera le nombre de minutes pour pratiquer ton activité physique préférée comme la danse, le mini-hockey, la gymnastique ou le ping-pong. Par exemple, si tu as accumulé 420 points, tu auras droit à 7 minutes ( $420 / 60 = 7$ ). Si tu joues avec un membre de ta famille, le gagnant décide de l'activité.

# FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



## La catapulte (attraper)

Utilise deux planches de bois assez grosses (ou une planche et une bûche) et place-les de façon perpendiculaire (idéalement la planche du dessous est la plus épaisse). Installe-les sur une serviette ou sur un tapis pour ne pas faire trop de bruit. Trouve ensuite plusieurs objets incassables que tu pourras faire voler à l'aide de ta catapulte et que tu devras rattraper. Par exemple, tu peux utiliser une peluche, une figurine, un bloc LEGO, un rouleau de papier de toilette. Tu poses l'objet sur un bout de la planche du dessus et tu appuies sur l'autre bout avec ton pied pour faire bondir l'objet dans les airs. À toi de réagir au bon moment pour l'attraper. \*Si l'objet ne vole pas assez haut, déplace la planche du dessous plus près de toi pour augmenter l'effet de levier.

## La circulaire ensorcelée (coordination, équilibre)

Pour ce jeu, tu as besoin d'une circulaire ou d'une revue que tu devras ouvrir à une page au hasard. La première couleur que tu y verras te désignera l'exercice à faire:

- Rouge: Place-toi en position de la planche et monte une échelle invisible avec tes jambes 25 fois (*mountain climbers*).
- Bleu: Cours sur place en touchant la main et le genou opposés
- Vert: Place-toi à quatre pattes. Lève un bras et une jambe opposés, en alternance, pendant 20 secondes.
- Jaune: Tiens la position de superman 30 secondes (couché sur le ventre, lève les bras au ciel et fais de même avec tes jambes).
- Orange: Monte et descends un escalier 3 fois (ou utilise un petit banc s'il n'y a pas d'escalier chez toi).
- Mauve: Place-toi en position debout comme si tu faisais du skate et fais des sauts de 180 degrés sans arrêt pendant 30 secondes.

\*Ajoute autant de couleurs et de défis que tu veux!



# FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR

## Retour au calme

### Origami inversé

Assis-toi au sol et recroqueville-toi le plus possible, comme si tu étais une boule de papier chiffonné. Puis, déplie chacun de tes membres le plus lentement possible, jusqu'à ce que tu te retrouves étendu sur le sol. Termine en prenant 3 grandes respirations.

### Yoga roche-papier-ciseau \*nombre de joueurs = 2 ou +

Joue une partie de roche-papier-ciseau avec un membre de ta famille. Le signe fait par le gagnant détermine la position que vous devrez tenir pendant 3 respirations profondes. Fais autant de parties que tu veux.

- Roche: Assis ou à genoux, en position de petite boule
- Papier: Allongé sur le sol, les jambes collées et les bras le long du corps
- Ciseaux: Couché en étoile sur le sol

### Question pleine conscience:

Place tes bras de chaque côté de ton corps. Es-tu capable de coller tes 2 mains ensemble devant toi de façon parfaitement égale en ayant les yeux fermés?

