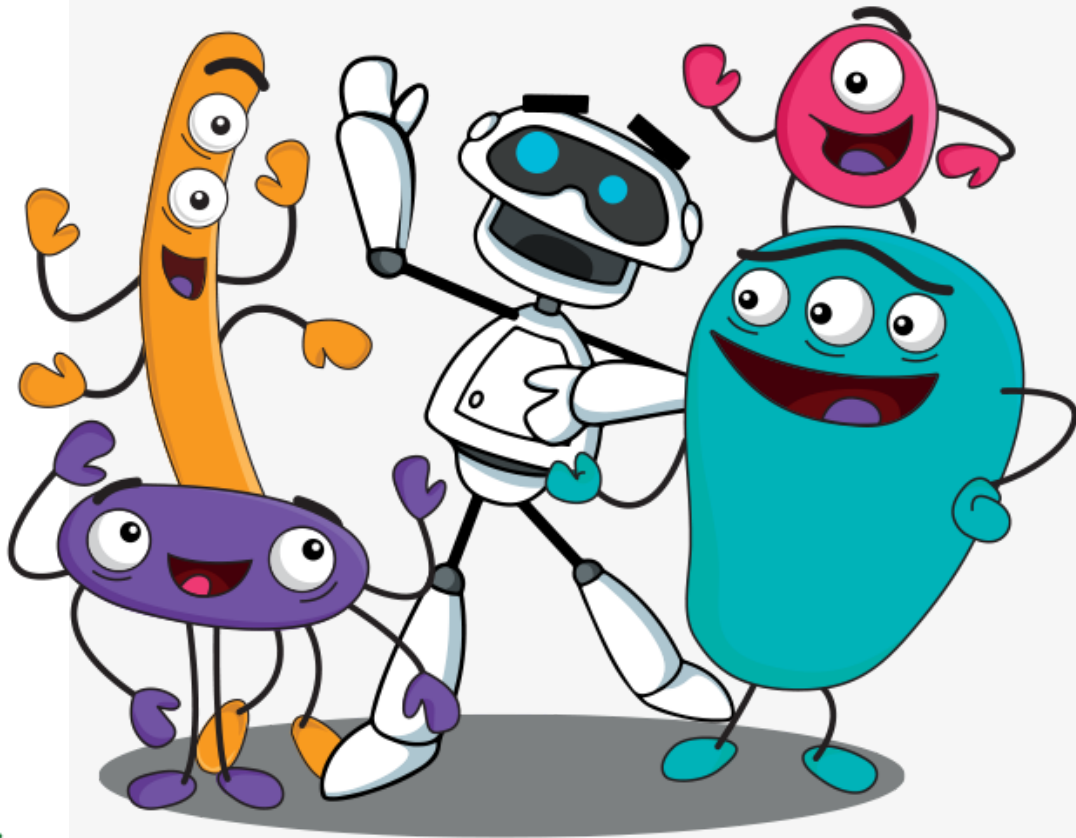


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

2E CYCLE (3E ET 4E ANNÉE)

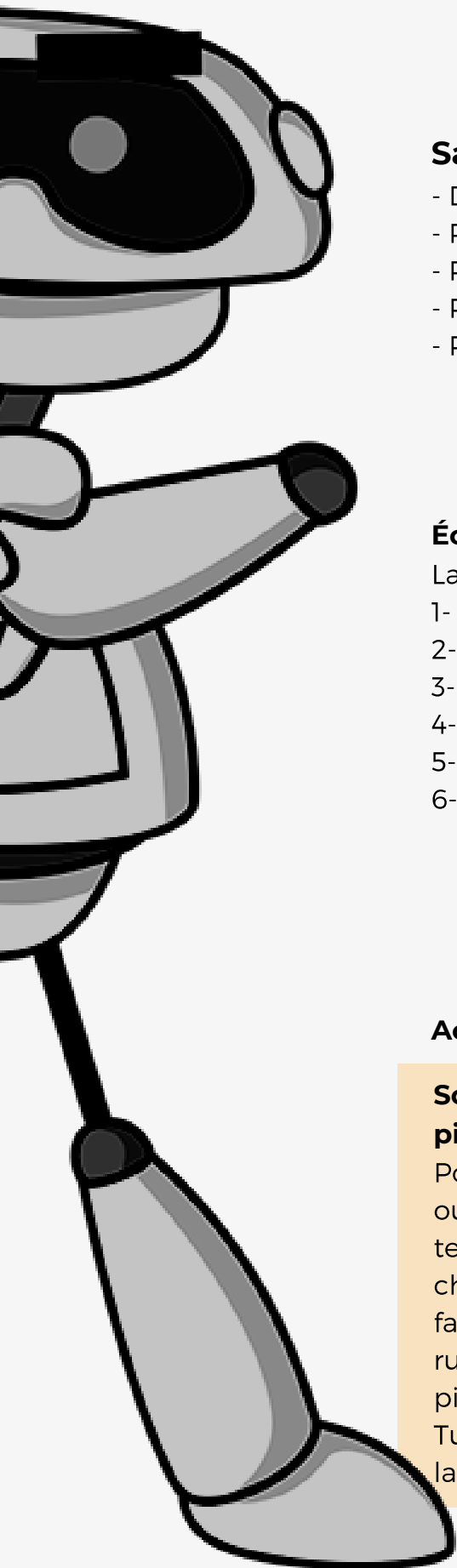
# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 1: INTÉRIEUR



---

# HOUURRA!

# FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



## 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)

Lance un dé et fais l'exercice suivant selon le nombre obtenu

- 1- 10 jumpings jacks
- 2- Cours sur place durant 30 secondes
- 3- 10 sauts de grenouille
- 4- Fais de la corde à danser invisible durant 30 secondes
- 5- 10 sauts à pieds joints d'un côté à l'autre d'une ligne
- 6- Assieds-toi et relève-toi d'une chaise durant 30 secondes

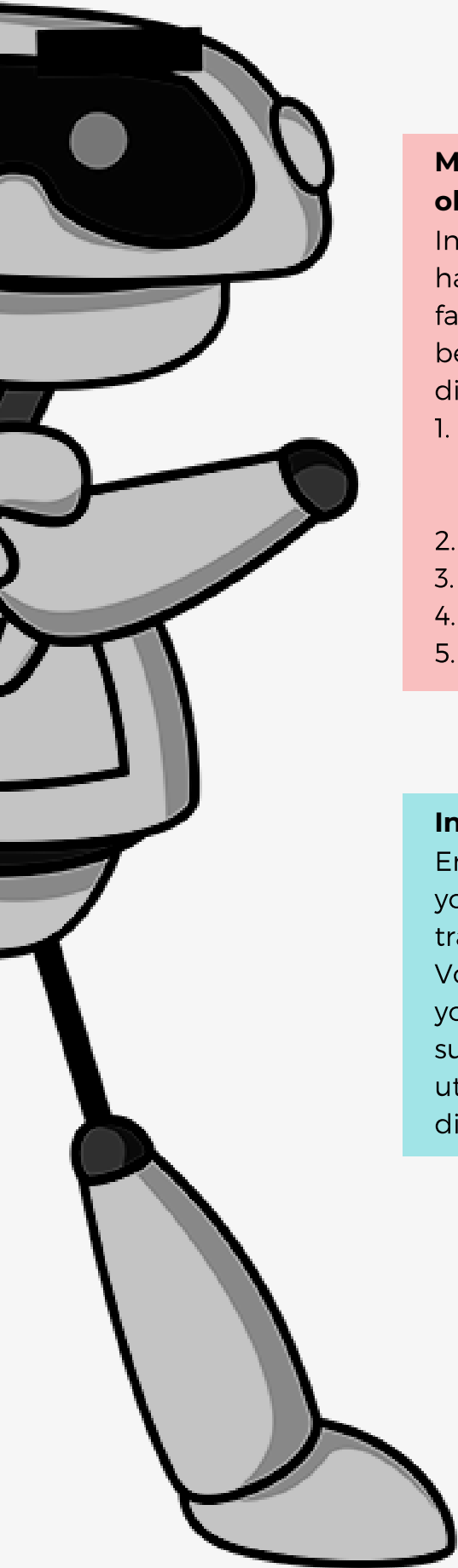


## Activités:

### Soccer intérieur (coordination, équilibre, dribbler avec les pieds):

Pour cette activité, tu auras besoin d'une boule de papier. Place 2 ou 3 chaises dans le salon (selon l'espace disponible). En utilisant tes pieds, déplace la boule de papier à travers les pattes des chaises. Commence en utilisant ton pied dominant. Quand c'est facile, change de pied! Tu peux aussi faire un trajet au sol avec du ruban à peinture ("masking tape"). En utilisant seulement tes pieds encore une fois, fais circuler la boule de papier sur les lignes. Tu peux aussi faire la dernière activité avec de la musique. Quand la musique arrête, tu dois faire la statue sans bouger!

# FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



## **Mission ninja (déplacements, locomotion, franchir des obstacles):**

Installe des cibles (autocollants, dessins, etc.) à différentes hauteurs sur quelques murs de la maison. Les membres de ta famille peuvent t'aider à en faire et à les installer. Tu auras aussi besoin d'une dizaine de paires de bas pour cette activité. Voici les différentes missions que tu auras à accomplir:

1. Tu dois ramper d'une cible à l'autre. Une fois rendu à une cible, lance une paire de bas dessus! Tu dois transporter tes bas d'une cible à l'autre. À toi de trouver comment faire!
2. Déplace-toi en petit bonhomme et lance sur la cible;
3. Déplace-toi en pas chassé et lance sur la cible;
4. Déplace-toi de côté, en croisant les pieds et lance sur la cible;
5. Déplace-toi de reculons et lance sur la cible.

## **Invente un parcours (déplacements, roulade, équilibre)**

En utilisant des objets que tu as déjà à la maison (pots de yogourts vides, boîtes de céréales, livres, chaises, etc.), invente un trajet que tu devras traverser en réalisant différents exercices. Voici des idées pour t'inspirer: sauter par-dessus des pots de yogourt, ramper sous une chaise, faire la planche avec les coudes sur un coussin, roulade sur un tapis ou un coussin. N'hésite pas à utiliser ton imagination! Une fois le jeu terminé, range les différents objets utilisés en te déplaçant sur un pied.



---

# FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR

## Retour au calme

### Le roi ou la reine de l'équilibre

En équilibre sur un pied, prends de grandes respirations. Prends un nombre de respirations correspondant à ton âge. Si c'est facile, fais-le sur un coussin ou encore les yeux fermés.

### Le massage

Demande à un de tes parents ou encore à ton frère ou ta soeur de faire cette activité avec toi. Allonge-toi sur le ventre ou sur le dos. Le membre de ta famille peut ensuite faire rouler une balle ou encore une petite voiture sur les différents muscles de ton corps.

### Question pleine conscience:

Suite à ton massage, peux-tu dire quel muscle était le plus endolori?

