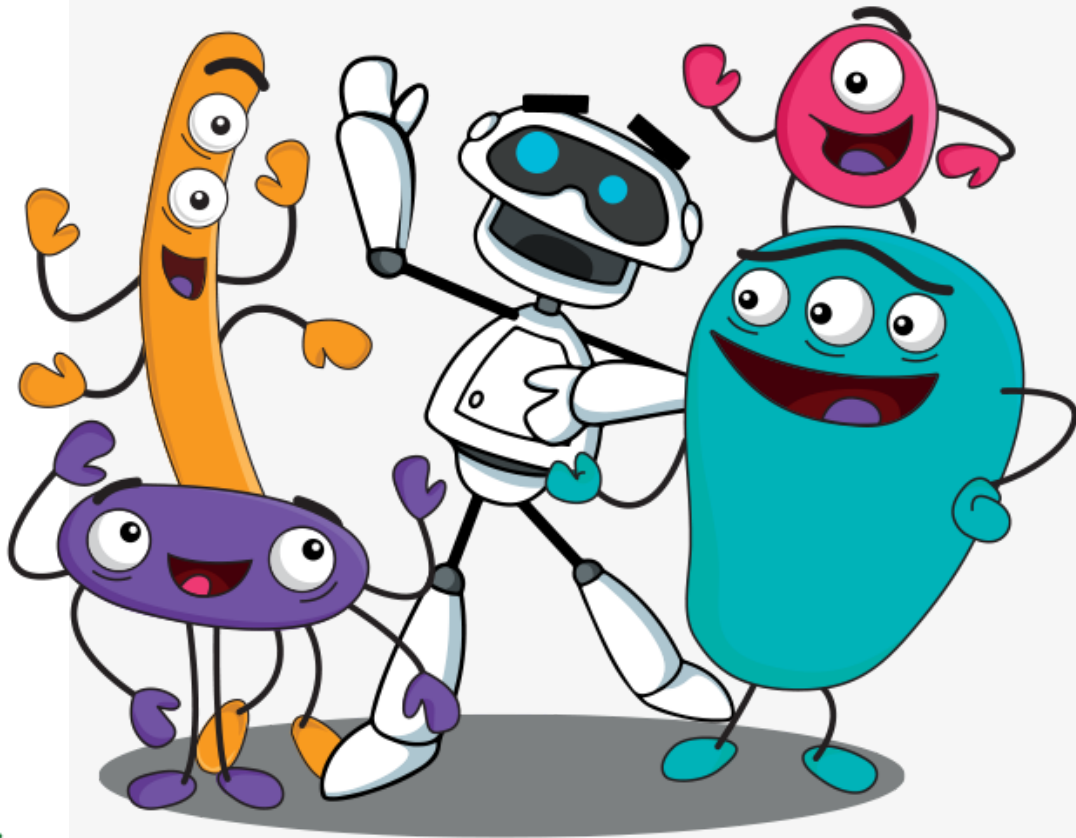


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

3E CYCLE (5E ET 6E ANNÉE)

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



---

# HOUURRA!

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## Savoirs essentiels:

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



## Échauffement (5-8 minutes, activation)

- Fais le tour de la maison ou de l'immeuble 3 fois à la course: une fois les genoux hauts, une fois les talons aux fesses et une fois en sprint
- Déplace-toi en fentes en faisant le tour de ton entrée et termine avec 20 jumpings jacks
- Pendant 30 secondes, fais la course football sur place (en position squat, les jambes écartées, piétine sur place)

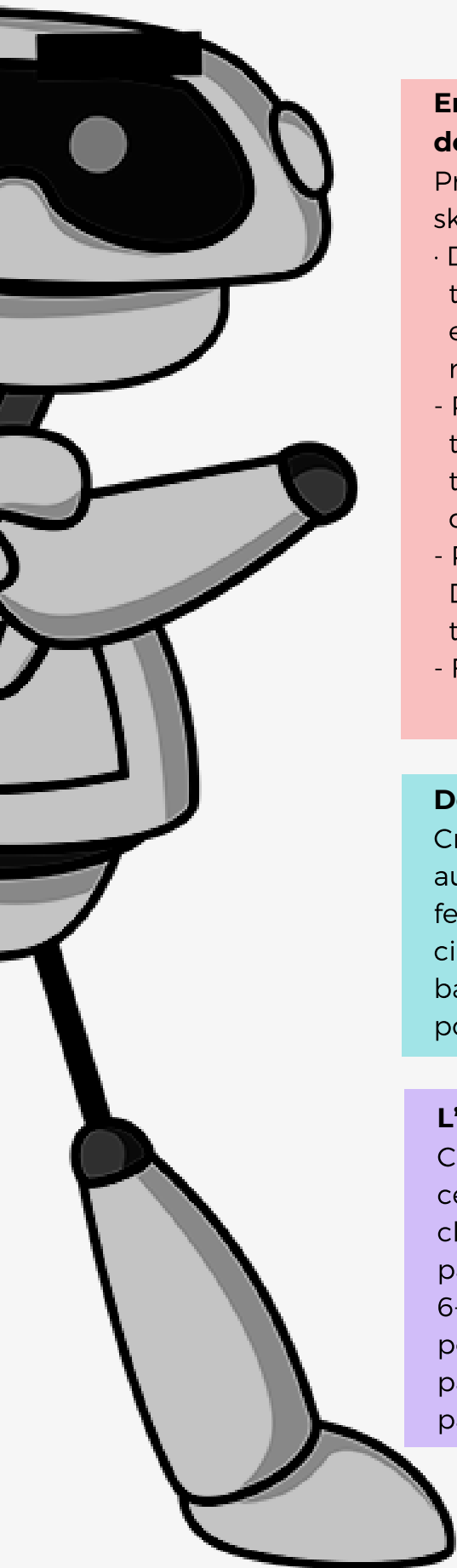


## Activités:

### Ultimate croquet (manipuler un objet à l'aide d'un autre objet, dribbler avec les pieds)

Crée un parcours de croquet en utilisant les ressources de la nature: fais des trous dans la neige ou le sable, fais des obstacles avec des branches, crée des tunnels avec des cerceaux ou des boîtes de carton, etc. Tu dois ensuite traverser le parcours en utilisant un bâton (mini-hockey, balai, frite de piscine) pour frapper sur une balle (ou une boule de neige) et lui faire franchir tous les obstacles. L'objectif est de réussir en faisant le moins de coups possible. Tu peux ensuite recommencer en utilisant seulement tes pieds pour faire avancer l'objet.

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## Entraînement de skate (franchir des obstacles, sauter, faire des rotations)

Prépare-toi pour l'été en effectuant un entraînement pour le skateboard.

- Dessine une échelle au sol avec de la craie ou avec des cordes et traverse-la en sautant, de reculons, de côté, en jumpings jacks, etc. Tu peux inventer des variantes à l'infini et mettre des membres de ta famille au défi.
- Pratique tes rotations en sautant en bas d'un petit banc ou de ton patio (s'il n'est pas trop haut!). Tu dois réussir 3 fois sans tomber avant d'ajouter des degrés de rotation. Débute avec un demi-tour (180 degrés), puis 360°, 540° et 720°!
- Pratique tes atterrissages en faisant des sauts en longueur. Débute sans élan, puis ajoute de la course. Fais ces sauts sur un terrain amortissant (pelouse ou sable).
- Finalement, si tu as un skate, fais des essais de figure sur place en attendant que les skateparks soient ouverts à nouveau.

## Défi 1000 points (lancer par-dessus et par-dessous)

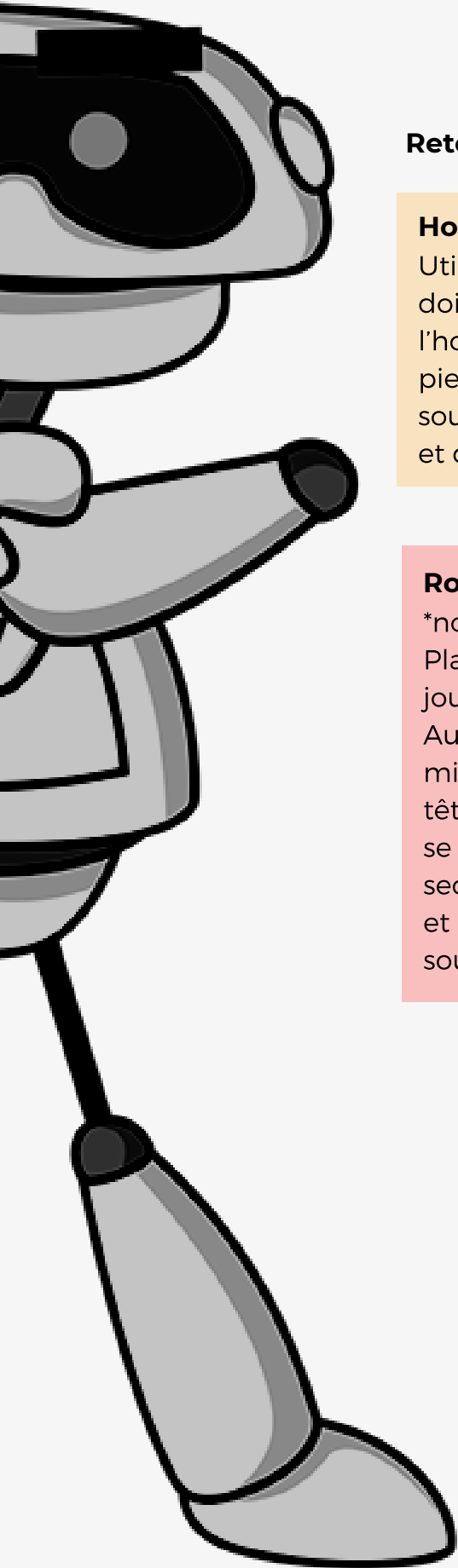
Crée une zone de lancer avec diverses cibles (boîtes vides, cibles au mur, panier de basket, jeu de poche, seaux, etc.). Fais-toi une feuille de pointage et accorde un nombre de points pour chaque cible selon la distance et la difficulté. Choisis un objet (ballon, balle, boule de neige, poche de sable) et essaie de faire 1000 points en cumulant le pointage de chaque lancer.

## L'horloge-basketball

Choisis un objet qui sera ton panier de basket (vrai panier, boîte, cerceau accroché à un mur ou un poteau, cible sur un mur...) et choisis un ballon ou un objet à lancer. À environ 4 mètres de ton panier, dessine une horloge avec de la craie et inscris les chiffres 3-6-9-12 dans le cadran ou utilise 4 feuilles pour indiquer ces 4 points au sol. L'objectif est de réussir 5 lancers de suite dans le panier en te plaçant sur les 4 chiffres de l'horloge (5 lancers à partir du 3, 5 lancers à partir du 6...).



# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## Retour au calme

### Horloge en arabesque

Utilise l'horloge du jeu de basket pour pratiquer ton équilibre. Tu dois tenir 15 secondes en arabesque dans chacun des axes de l'horloge. Prends le temps d'inspirer en comptant jusqu'à 4 (le pied dans les airs pointant vers chacun des chiffres), de retenir ton souffle pendant 2 secondes, puis d'expirer en comptant jusqu'à 6 et d'ainsi constater le calme ressenti.

### Roi de la minute

\*nombre de joueurs = 2 ou +

Place-toi assis au sol, les jambes croisées et les yeux fermés. Un joueur a une montre ou un chronomètre pour calculer le temps. Au signal, celui qui chronomètre commence à compter une minute. L'autre joueur (ou les autres) compte la minute dans sa tête et lève la main lorsqu'il est rendu à 60 secondes. S'il réussit à se coordonner à la durée réelle de la minute (on peut laisser un 5 secondes de marge d'erreur), le joueur devient le roi de la minute et il prend le contrôle du chronomètre. Répète le jeu aussi souvent que tu veux.

