



Découvrez les histoires interACTIVES de la Fondation Champions pour la vie.



champions pour la vie
for life

La Fondation Champions pour la vie

La Fondation Champions pour la vie est un organisme de bienfaisance qui œuvre dans de plus de 800 écoles primaires à travers le Canada. Notre mission est d'accompagner les enfants de 4 à 12 ans dans le développement de leur littératie physique, afin de leur donner la confiance, la motivation et la capacité de bouger avec joie et plaisir tout au long de leur vie..

Petits Champions

Petits Champions Nunavik | Pigasuarsitiapiit Nunavimmi

La Fondation Champions pour la vie vous présente ses histoires interactives. Notre mission ? Transformer l'apprentissage des habiletés motrices en une expérience ludique, engageante et éducative.

Le concept en 3 étapes simples

1. On écoute et on lit une histoire captivante.
2. On bouge! À travers la lecture, les enfants découvrent 3 habiletés motrices à pratiquer (sauter, courir, attraper, etc.).
3. On relève les défis! Chaque histoire propose des stations de défis moteurs en lien avec l'histoire et se conclut par une « Minute Magique » pour un retour au calme tout en douceur.

Histoire : Félix et Isaac à la bibliothèque

Série : Programme Petits Champions (Les Saisons) | Thème : Les émotions

L'histoire que nous te présentons se déroule dans la bibliothèque de l'école où Félix et Isaac découvrent de nouveaux livres. Les deux amis aiment trouver de nouvelles histoires et s'amuser ensemble. Viens avec nous visiter la bibliothèque avec Félix et Isaac!

Différentes émotions sont présentes dans l'histoire. Est-ce que tu sauras les reconnaître ? Il y a une étoile dans l'image lorsqu'il y a une émotion à trouver!

Histoire : Une journée au camp d'Ulaayu

Série : Programme Petits Champions Nunavik | Thème : Reconnaître des lettres et des chiffres

Une initiative unique qui célèbre la culture inuite! Ce récit a été co-créé en collaboration avec Ulaayu Dupuis-Miron, enquêtrice à Kuujjuaq. Disponibles en inuktitut, français et anglais, ces histoires apportent la culture locale et les traditions du Nunavik.

Une immersion culturelle enrichissante qui permet de travailler les habiletés motrices tout en s'exerçant à reconnaître les lettres et les chiffres.

Bonne lecture... et bon mouvement!

www.championspurlavie.ca

Les émotions



Félix et Isaac à la bibliothèque



HOURRA! APPRENDRE EN
BOUGEANT!



Petits Champions



L'histoire que nous te présentons se déroule dans la bibliothèque de l'école où Félix et Isaac découvrent de nouveaux livres.

Les deux amis aiment trouver de nouvelles histoires et s'amuser ensemble. Quel livre aimes-tu lire ou écouter? Viens avec nous visiter la bibliothèque avec Félix et Isaac.

Différentes émotions sont également présentes dans l'histoire.

Est-ce que tu sauras les reconnaître?

Il y a une étoile dans l'image lorsqu'il y a une émotion à trouver.





Félix et Isaac ont un congé d'école cet après-midi et décident d'aller à la bibliothèque. Les deux garçons sont très excités car ils aiment passer du temps à la bibliothèque.



Qu'aimes-tu faire quand tu es en congé?



Félix tente d'attraper un livre, mais il est trop loin. Il est fâché car il ne peut pas atteindre le livre. Puis, il a une idée : il fait un pivot pour s'approcher de l'étagère. Le premier livre dont il s'empare est un livre de cuisine présentant plusieurs recettes. Isaac imite Félix en faisant lui aussi un pivot.

Montre-moi
comment tu te
tiens sur une
jambe comme
un flamant rose.



Isaac choisit à son tour un livre sur l'étagère et l'observe attentivement. Le livre qu'il a choisi porte sur les flamants roses. Il y a d'ailleurs un flamant rose sur la page couverture. Les deux garçons se mettent au défi d'essayer d'imiter le flamant rose tout en tenant leur livre en équilibre sur leur tête. Ils trouvent ce défi très rigolo.

Peux-tu me montrer
comment faire la
chaise? Essaie de tenir
la chaise dos-à-dos avec
un ami.



Félix et Isaac décident de commencer à lire leurs livres, mais veulent d'abord s'amuser à tenir en équilibre. Isaac se demande s'il sera capable de tenir la pose. Il a un peu peur de tomber. Finalement, les deux amis réussissent à tenir la chaise dos-à-dos pendant quelques secondes avant de commencer à lire leurs livres.



Quels genres de livres aimes-tu emprunter à la bibliothèque?

Les deux garçons sont très satisfaits de leur après-midi passé à la bibliothèque puisqu'ils rentrent à la maison avec plusieurs nouveaux livres à lire. Félix aime passer du temps avec Isaac car son ami trouve toujours un moyen de l'inclure dans les activités malgré son fauteuil roulant.

Pivoter sur deux pieds

Maintenant,
c'est à toi de te
pratiquer à
pivoter sur deux
pieds.



Indices

1. Je commence avec mes bras sur le côté et mes jambes à la largeur de mes hanches.
2. Je me soulève sur la pointe des pieds.
3. Je pivote mon corps et ma tête.
4. Je pose mes talons et je maintiens l'équilibre.

Vidéo et lien





Comment te sens-tu
lorsque tu fais le flamant
rose?

Le flamant rose



Indices

1. Je regarde devant.
2. Je lève une jambe et pose mon pied sur le côté de mon autre jambe.
3. Je respire régulièrement.
4. Je tiens la pose 10 secondes et plus.

Vidéo et lien



La chaise dos-à-dos



Indices

1. Je plie mes genoux.
2. Je garde mon dos droit contre celui de mon partenaire.
3. Mes orteils et mes genoux pointent vers l'avant.
4. Je garde l'équilibre.

Vidéo et lien



Bravo à toi!



Inclusion



Le pivot à deux
pieds



Le flamant rose



La chaise
dos-à-dos



À la découverte des livres de recettes

Est-ce que tu as
déjà cuisiné une
recette avec tes
parents?

Peux-tu me donner des exemples d'aliments que tu peux cuisiner?

Tu peux aider tes parents à cuisiner en faisant des tâches comme remuer ou mélanger, mesurer les ingrédients et laver les fruits et les légumes.

Préparer une recette peut être une façon amusante de pratiquer l'alphabet, de compter et d'apprendre les formes et les couleurs.

Se procurer un livre de cuisine est un excellent moyen de découvrir d'autres cultures et d'essayer de nouveaux aliments.

La minute magique Felix et Isaac

Instructions:

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle ou en demi-cercle.

- **La pose du livre:** Lève tes bras sur le côté. Amène un bras à côté de l'autre bras, comme si tu fermais un livre. Ensuite, amène ce même bras à sa position initiale, comme si tu ouvrais un livre. Recommence avec l'autre bras.
- **La pose du rouleau à pâte:** Étends tes jambes devant toi en restant assis. Glisse tes mains sur tes jambes comme si tu roulais de la pâte.
- **La pose de la bibliothèque silencieuse:** Ferme tes yeux et respire lentement: inspire 1-2-3, retient 1-2-3, expire 1-2-3, retient 1-2-3, recommence.





Défi-Pivoter sur deux pieds

Instructions:

1. Les enfants se répartissent dans la classe et se mettent en position de pivot (c'est-à-dire les pieds parallèles, à la largeur des épaules et les bras tendus de chaque côté).
2. Nommez au hasard des éléments (des images, des couleurs, des formes, etc.) qui se trouvent dans la classe.
3. Les enfants pivotent sur deux pieds dans la direction de l'élément nommé. Ils le pointent ensuite.

MATÉRIEL:

- marqueurs de sol (optionnel)

Variantes:

- Nommez une direction (à gauche ou à droite). Les enfants pivotent dans la direction annoncée pour trouver l'élément.

Variante des émotions:

- Placez les pictogrammes des émotions autour de la classe et demandez aux enfants de pivoter vers l'émotion nommée. Demandez-leur ensuite de faire l'expression faciale qui représenterait cette émotion (par exemple, sourire pour montrer l'émotion de joie).





Défi-Le flamant rose

Instructions:

1. Demandez aux enfants de se disperser dans la classe.
2. Mettez les enfants au défi de faire la pose du flamant rose de différentes manières:
 - Tenez la pose debout sur votre pied gauche.
 - Tenez la pose debout sur votre pied droit.
 - Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux tout en maintenant la pose pendant 5 à 10 secondes.
 - Placez une poche sur différentes parties du corps et maintenez la pose pendant 5 à 10 secondes.
 - Tenez aussi longtemps que vous le pouvez.

MATÉRIEL:

- poches (optionnel)

Variantes:

Variante des émotions:

- Faites le défi deux par deux. Les enfants se placent en flamant en mimant une émotion et tiennent jusqu'à ce que leur ami devine l'émotion, puis échangent de rôle.



Défi-La chaise au mur

Instructions:

1. Mettez de la musique et demandez aux enfants de danser dans la classe.
2. Après 30-45 secondes, arrêtez la musique.
3. Lorsque la musique arrête, les enfants se déplacent vers un mur et font la chaise dos au mur.
4. Les enfants tiennent la pose jusqu'à ce que vous repartiez la musique.
5. Recommencez quelques fois.

MATÉRIEL:

- haut-parleur

Variantes:

Variante des émotions:

- Dansez deux par deux, chaque enfant doit mimer une émotion en dansant. Lorsque la musique arrête, les enfants doivent faire la chaise dos au mur et nommer l'émotion mimée par leur partenaire.



Jeu-Les passes dos-à-dos

Instructions:

1. Séparez les enfants en paires. Chaque paire a une balle molle ou un autre objet qui peut être passé sécuritairement (ex : livre, poche, toutou, etc.).
2. À votre signal, les enfants se placent dans la pose de la chaise dos-à-dos et se passent la balle en essayant de ne pas l'échapper.
3. Défiez les enfants d'explorer différents types de passes:
 - Passer l'objet par-dessus la tête
 - Passer l'objet à la droite/gauche à la hauteur des hanches
 - Passer l'objet entre les jambes en maintenant la pose
 - Passer l'objet en n'utilisant que la main droite/gauche
 - Passer l'objet avec les deux mains

MATÉRIEL:

- Un objet mou qui peut être passé sécuritairement (balle molle, livre, poches, toutous, etc.) par deux enfants

Variantes:

- Si un enfant est en équipe avec un enfant en fauteuil roulant, l'enfant peut s'asseoir sur une chaise ou sur un banc (voir le diagramme du jeu).



Jeu-Le pivot coloré

Instructions:

1. Distribuez plusieurs marqueurs de sol de couleurs variées à chaque enfant.
2. Si vous n'avez pas de marqueurs de sol, des poches peuvent aussi être utilisées ou vous pouvez découper et plastifier des formes variées de couleurs différentes. Vous devrez peut-être coller les formes au sol.
3. Les enfants se placent debout dans leur propre espace et placent les marqueurs de sol en cercle autour d'eux.
4. Chaque enfant est debout au centre de leur propre cercle.
5. Nommez une couleur ou une forme une à la fois.
6. Tout en gardant un pied au centre du cercle, les enfants pivotent autour du cercle avec leur autre pied sur la forme ou la couleur qui a été nommée.

MATÉRIEL:

- Marqueurs de sol de couleurs variées (ou poches, ou formes géométriques découpées et plastifiées), ruban

Variantes:

- Si un enfant utilise un fauteuil roulant ou un autre appareil déambulateur, une nouille de piscine ou une règle peuvent être utilisées pour pointer les formes.
- Des chiffres, des lettres ou des directions (ex : nord, sud, avant, arrière, etc.) peuvent aussi être ajoutées aux formes.



Jeu-Les passes en équilibre

Instructions:

1. Séparez les enfants en groupes de 5 ou 6.
2. Chaque groupe se place en cercle.
3. Chaque groupe a un ballon de taille moyenne.
4. Lorsque la musique commence, les enfants se placent dans la pose du flamant rose et passent le ballon autour du cercle.
5. Lorsque la musique arrête, nommez une pose (ex : la girafe, le chien tête en base, le chien pointeur, l'avion en vol, etc.), puis repartez la musique.
 - Les enfants se placent dans la nouvelle pose et recommencent à passer le ballon.

MATÉRIEL:

- Ballons de taille moyenne, haut-parleur (pour la musique)

Variantes:

- Demandez aux enfants de passer le ballon de différentes façons (ex : lancer par-dessous, faire rouler le ballon, passer d'une main à l'autre, etc.).
- Les enfants peuvent aussi tenir la pose assis.



Intérieur

Félix et Isaac à la bibliothèque

