

**SPORT
PUR**



L'EXPÉRIENCE SPORT PUR

VOLUME 2 : Apprendre à s'entraîner

Une ressource pour les éducateurs d'enfants de 8 ou 9 ans
jusqu'au début de l'adolescence

Le sport et l'activité physique font partie intégrante de la société canadienne et peuvent contribuer à l'atteinte d'une multitude d'objectifs sociaux qui dépassent la santé et le bien-être. Ces activités forment le caractère de nos enfants, renforcent les communautés, créent un sentiment d'appartenance et favorisent la poursuite de l'excellence. Au Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), nous croyons que pour procurer tous ces bienfaits, le sport doit reposer sur des valeurs positives, quel que soit le niveau. C'est pourquoi nous utilisons la plateforme Sport pur pour activer notre travail en matière de sport axé sur des valeurs et soutenir d'autres personnes qui font de même. Sport pur repose sur l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir ainsi que sur des principes concrets qui donnent à tous les intervenants les moyens de profiter des nombreux avantages du sport sain. Au nom de toute l'équipe, nous vous remercions de soutenir un type de sport et d'activité physique qui peut faire une grande différence dans la vie de nos enfants. Nous espérons que ce guide vous incitera à mettre en pratique les principes Sport pur dans votre école et ailleurs. Si vous ne faites pas déjà partie du réseau Sport pur et souhaitez vous joindre à un groupe croissant de Canadiens qui croit au pouvoir du sport, visitez le www.sportpur.ca/fr/adherer.

KARRI DAWSON, Directrice générale, Sport axé sur les valeurs – CCES

REMERCIEMENTS

Le CCES souhaite remercier Amanda Stanec pour son importante contribution, ainsi que l'organisme Éducation physique et santé Canada pour son appui et la révision en profondeur du guide.

Le CCES remercie le gouvernement du Canada de sa contribution financière et de son appui au sport axé sur des valeurs, qui se manifeste par son engagement envers les valeurs de la Politique canadienne du sport.

Canada 

Renseignements :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport
201-2723, chemin Lancaster.
Ottawa (Ontario) K1B 0B1

1 800 672-7775 (partout au Canada)

613 521-3340

Télécopieur : 613 521-3134

Renseignements généraux : info@sportpur.ca



TABLE DES MATIÈRES

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : VOLUME 2 UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS D'ENFANTS DE 8 OU 9 ANS JUSQU'AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE..... 3

QU'EST-CE QUE SPORT PUR?4

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : CONTEXTE ET OBJECTIFS5

ACTIVITÉS VAS-Y 10

APERÇU DES ACTIVITÉS11

Vas-y Activité 1 : Mission lunaire12

Vas-y Activité 2 : Satellites.....16

Vas-y Activité 3 : Relève le défi.....20

Vas-y Activité 4 : Attrape-moi si tu peux.....24

Vas-y Activité 5 : À deux, c'est mieux28

ACTIVITÉS FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF 32

APERÇU DES ACTIVITÉS33

Fais preuve d'esprit sportif Activité 1 : Tague-drapeau34

Fais preuve d'esprit sportif Activité 2 : Sport d'équipe épique.....38

Fais preuve d'esprit sportif Activité 3 : Forger ses valeurs.....42

**Fais preuve d'esprit sportif Activité 4 : Roche, papier, ciseaux,
saut dans les cerceaux46**

ACTIVITÉS RESPECTE LES AUTRES 50

APERÇU DES ACTIVITÉS51

Respecte les autres Activité 1 : Le cercle de la confiance52

Respecte les autres Activité 2 : La chenille.....56

Respecte les autres Activité 3 : Hippos gloutons.....60

Respecte les autres Activité 4 : Tague évolutive64

ACTIVITÉS AMUSE-TOI 68

APERÇU DES ACTIVITÉS69

Amuse-toi Activité 1 : Tague tunnel70

Amuse-toi Activité 2 : Géants, magiciens et elfes74

Amuse-toi Activité 3 : Le piège à souris78

Amuse-toi Activité 4 : Protéger la quille.....82

Amuse-toi Activité 5 : Le gros ballon.....86

ACTIVITÉS GARDE UNE BONNE SANTÉ 90

APERÇU DES ACTIVITÉS	91
Garde une bonne santé Activité 1 : Séance de yoga.....	92
Garde une bonne santé Activité 2 : Tant à jongler!	96
Garde une bonne santé Activité 3 : Je suis capable	100
Garde une bonne santé Activité 4 : Les cartes à bouger.....	105
Garde une bonne santé Activité 5 : Bâti ta condition physique	109

ACTIVITÉS INCLUS TOUT LE MONDE 112

APERÇU DES ACTIVITÉS	113
Inclus tout le monde Activité 1 : C'est tout le monde la tague.....	114
Inclus tout le monde Activité 2 : Matelots!.....	118
Inclus tout le monde Activité 3 : Chaud dessous!.....	122
Inclus tout le monde Activité 4 : Quatre pour un.....	126
Inclus tout le monde Activité 5 : Baby-foot à taille humaine.....	130

ACTIVITÉS DONNE EN RETOUR 134

APERÇU DES ACTIVITÉS	135
Donne en retour Activité 1 : Suzie fait bouger les choses	136
Donne en retour Activité 2 : Invention d'un jeu	140
Donne en retour Activité 3 : Un moment pour dire merci	144

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : ANNEXES 148

ANNEXE A : Littératie physique	148
ANNEXE B : Développement à long terme par le sport et l'activité physique	150
ANNEXE C : Sport pur et le stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme.....	153
ANNEXE D : <i>L'Expérience Sport pur</i> sur le terrain	156
ANNEXE E : <i>Évaluation dans le cadre de L'Expérience Sport pur</i>.....	157
ANNEXE F : Modèles d'évaluation de fin de séance et de fiche d'évaluation	161
ANNEXE G : Glossaire	163

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : VOLUME 2 UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS D'ENFANTS DE 8 OU 9 ANS JUSQU'AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE

Bienvenue à L'Expérience Sport pur : Volume 2! Vous vous apprêtez à explorer un outil d'apprentissage qui vous initiera à Sport pur, une philosophie axée sur des valeurs. Cette approche peut être intégrée à vos programmes de sport et d'éducation physique, mais elle s'applique aussi à une vaste gamme de domaines : compétences de vie, activités parascolaires, arts, sciences sociales, théâtre et langues, pour n'en nommer que quelques-uns.

Les enfants qui y sont exposés sont plus susceptibles de goûter au sport sain, de le valoriser, de s'y investir, d'en faire la promotion et de le pratiquer leur vie durant. Le sport sain est porteur d'une culture et d'expériences positives qui forment le caractère, renforcent les collectivités et favorisent la poursuite de l'excellence personnelle.

L'Expérience Sport pur : Qui, quoi, où, pourquoi, comment?

- **Qui :** L'Expérience Sport pur a été conçue pour les éducateurs (enseignants, entraîneurs, responsables des loisirs) d'enfants âgés de huit ou neuf ans jusqu'au début de l'adolescence (ce qui correspond au stade Apprendre à s'entraîner du cadre de développement à long terme).
- **Quoi :** Il s'agit d'un outil d'apprentissage et d'un guide d'activités qui vous initiera à Sport pur, une approche axée sur des valeurs.
- **Où :** Les activités proposées peuvent être intégrées dans tous les cadres associés au sport et à l'éducation physique, de la salle de classe au milieu communautaire.
- **Pourquoi :** Fondés sur un ensemble de valeurs et de principes communs, les programmes Sport pur proposent des initiatives conçues pour donner aux personnes, aux communautés, aux écoles et aux organismes des moyens de profiter des bienfaits du sport, dont la littératie éthique.
- **Comment :** À chacun des sept principes Sport pur correspond une série d'activités. Cadrant dans votre programme d'éducation physique, elles remplissent trois buts :
 - Elles aident à comprendre les principes Sport pur et le concept de littératie éthique, et donnent des idées pour les mettre en œuvre;
 - Elles synthétisent les concepts de littératie physique et de développement à long terme par le sport et l'activité physique;
 - Elles simplifient l'atteinte de la littératie éthique grâce aux principes Sport pur.

IL ARRIVE QUE LE SPORT SOIT NATURELLEMENT SAIN. MAIS CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS.

QU'EST-CE QUE SPORT PUR?

Les participants au sport canadiens ont dit vouloir que leur expérience sportive soit fondée sur **l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir.**

Sport pur est fondé sur ces valeurs et convaincu que **le sport sain peut faire une grande différence.**

Ce mouvement peut enrichir vos programmes et initiatives pour diverses raisons:

- Il permet aux participants, aux éducateurs, aux parents, aux entraîneurs et aux officiels d'exprimer leur attachement profond envers les vertus du sport sain et d'agir en conséquence.
- Il permet aux participants, aux parents, aux entraîneurs, aux éducateurs et aux officiels de tisser des liens avec des gens qui ont des valeurs similaires.
- Il crée un environnement juste, sécuritaire, accessible et inclusif où le sport sain peut prospérer grâce à des compétitions à tous les niveaux¹.

Les sept principes Sport pur ont été créés pour promouvoir le type de sport dont tous rêvent au Canada.

Principes Sport pur

Vas-y

Fais face au défi - recherche toujours l'excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

Amuse-toi

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

Donne en retour

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

Fais preuve d'esprit sportif

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité - la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.

Garde une bonne santé

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

Respecte les autres

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

Inclus tout le monde

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

**SPORT
PUR**
sportpur.ca

¹ Site Web de Sport pur : <https://truesportpur.ca/fr/quest-ce-que-sport-pur>. Consulté le 14 avril 2017.



SPORT PUR CRÉE LES CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION ET À LA CROISSANCE DU SPORT SAIN DANS NOS ÉCOLES, NOS COMMUNAUTÉS, ET CHEZ TOUTES LES PERSONNES QUI PRATIQUENT LE SPORT OU L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : CONTEXTE ET OBJECTIFS

Durant les années 1990, Esprit sportif Canada a créé une série de ressources consacrées à l'esprit sportif. Intitulés *Esprit sportif chez les jeunes*, ces documents s'adressaient avant tout aux enseignants d'éducation physique, mais les entraîneurs, les responsables des loisirs communautaires et les dirigeants sportifs en ont aussi fait bon usage.

Or, si l'esprit sportif demeure un concept crucial, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport² sait aujourd'hui que les saines expériences sportives passent par bien d'autres facteurs. Nous avons donc entrepris de fonder le développement des jeunes sur une approche équilibrée, de manière à ce que les sept principes Sport pur leur soient enseignés dans le cadre d'activités amusantes et inclusives axées sur les habiletés liées aux fondements du mouvement.

En développant cet outil et ce guide d'activités, nous avons passé en revue les ressources existantes, identifié ce qui manquait, et établi quel nouveau contenu aiderait le plus les enfants à intégrer les principes Sport pur tout en développant leur littératie physique et éthique.

L'Expérience Sport pur propose donc une série d'activités pour chacun des sept principes. Conçues pour les enfants de 8 ou 9 ans jusqu'au début de l'adolescence, elles peuvent être menées tant dans la salle de classe qu'à l'extérieur, ainsi que dans un contexte communautaire. Cadrant dans votre programme d'éducation physique, elles offrent :

- une explication des principes Sport pur* et de la manière de les enseigner à travers des activités physiques de qualité;
- une synthèse des concepts de littératie physique**, de littératie éthique*** et de développement à long terme par le sport et l'activité physique****, en y renvoyant chaque fois de façon nette;
- des activités physiques qui facilitent l'apprentissage des principes Sport pur ainsi que le développement de la littératie physique et éthique de l'enfant au stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme.

² Site Web du CCES : <https://cces.ca/fr/histoire-de-lantidopage-au-canada>. Consulté le 6 novembre 2020.

* PRINCIPAUX OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

PRINCIPE SPORT PUR	PRINCIPAL OBJECTIF D'APPRENTISSAGE CE QUE FERONT LES PARTICIPANTS :
Vas-y	Viser l'excellence et relever les défis.
Fais preuve d'esprit sportif	Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles.
Respecte les autres	Manifester du respect à l'égard de quiconque est engagé dans l'activité.
Amuse-toi	Prendre plaisir à pratiquer l'activité.
Garde une bonne santé	Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage.
Inclus tout le monde	Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.
Donne en retour	Dire merci et montrer leur gratitude en contribuant à leur communauté.

** QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?

Éducation physique et santé Canada a approuvé les définitions suivantes de la littératie physique :

ORGANISME	DÉFINITION
International Physical Literacy Associations [en anglais seulement]	<ul style="list-style-type: none"> « La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »³ Cette définition a également été adoptée à titre de déclaration consensuelle à l'échelle du Canada.
Éducation physique et santé Canada	<ul style="list-style-type: none"> « La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. » (Whitehead, 2010) « Les personnes qui acquièrent un savoir-faire physique ont la motivation et les aptitudes nécessaires pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvement. Elles sont en mesure d'exécuter avec confiance, compétence, créativité et stratégie une variété de mouvements et d'activités physiques liées à la santé. Ces habiletés leur permettent de faire des choix sains et actifs profitables, qui respectent l'ensemble de leur personne, les autres et l'environnement. »⁴

Pour en savoir plus sur la littératie physique, y compris les indices d'habiletés de mouvement, consultez l'[annexe A](#).

Les activités proposées ici facilitent le développement de la littératie physique des participants à l'aide d'activités convenant au stade de développement associé à ce groupe d'âge. Au programme : des jeux et d'autres activités amusantes qui stimulent le développement des habiletés liées aux fondements du mouvement et la maîtrise d'habiletés combinées.

3 International Physical Literacy Associations. Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, juin 2015. <http://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads/2016/08/Consensus-Handout-2016-FRE.pdf>. Consulté le 29 juillet 2020.

4 EPS Canada. Littératie physique. <https://eps-canada.ca/activez/litteratie-physique>. Consulté le 4 février 2020.

***QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE ÉTHIQUE?

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport définit la littératie éthique comme suit :

La capacité d'un individu à recueillir et évaluer de l'information, à réfléchir sur ses propres valeurs morales, à prévoir les résultats et répercussions possibles de diverses options, à choisir parmi ces options en fonction de ses valeurs, à agir en accord avec celles-ci, à expliquer ses décisions et à assumer la responsabilité de ses actes.

Les activités du présent outil favorisent le développement de la littératie éthique. Chacune porte sur au moins une des composantes de celle-ci, en conjugaison avec le développement d'une habileté.

Littératie éthique et fonctions essentielles

En utilisant les activités présentées ici, vous aiderez vos participants à renforcer leurs fonctions essentielles. Par fonctions essentielles, on entend « une série de processus mentaux qui nous permettent de planifier, de concentrer notre attention, de nous souvenir d'instructions ou de règles, de voir les choses sous un autre angle, de réagir à des circonstances nouvelles ou imprévisibles et de mener à bien de multiples tâches. »⁵ Les habiletés qui en résultent sont « essentielles à la santé mentale et physique, au succès scolaire et personnel, et au développement cognitif, social et psychologique. »⁶ Le renforcement de ces fonctions est rendu possible par la littératie éthique et physique.

****QU'EST-CE QUE LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique est un cadre de développement créé par l'organisme Le sport c'est pour la vie. Son objectif est de soutenir le développement global des gens et leur participation à long terme dans le sport et l'activité physique. Le cadre se compose de deux étapes préalables (Prise de conscience et Première participation) et de sept stades qui couvrent la création de bases solides, l'entraînement, la compétition et le maintien d'un mode de vie actif (voir le diagramme à l'[annexe B](#)). L'accent mis sur la qualité du sport et de l'activité physique à toutes les étapes de l'entraînement, de la compétition et de la récupération oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Les activités proposées dans le présent outil ont été créées pour des enfants qui en sont au stade 3 du modèle : Apprendre à s'entraîner.

Apprendre à s'entraîner

Âge : 8 ou 9 ans au début de l'adolescence
Niveau scolaire : 4^e à 6^e année

À ce stade, l'enfant explore divers types d'activités physiques, de sports et d'environnements et développe du même coup des habiletés fondamentales.

Ces activités doivent être inclusives et amusantes, et axées sur le plaisir d'être actif.

Les activités proposées ici respectent le stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme, car elles intègrent des habiletés liées au mouvement ainsi que des combinaisons d'habiletés appropriées.

Consultez les [annexes B et C](#) pour en savoir plus sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique et les liens entre les principes Sport pur et le stade Apprendre à s'entraîner.

Peu importe le rôle que vous jouez pour promouvoir l'activité physique dans votre communauté (éducateur, entraîneur, soigneur, etc.), si vous travaillez avec des enfants du stade Apprendre à s'entraîner, voici l'outil qu'il vous faut!

**AU CŒUR DE SPORT PUR
SE TROUVE LA FERME
CONVICTION QUE LE SPORT
SAIN PEUT FAIRE UNE
GRANDE DIFFÉRENCE.**

5 SIRCuit. Le développement des fonctions essentielles et des habiletés d'apprentissage social et émotionnel par l'entremise du sport. <https://sirc.ca/fr/blog/le-developpement-des-fonctions-essentielles-et-des-habiletés-d'apprentissage-social-et-émotionnel-par-l'entremise-du-sport/>. Consulté le 4 février 2020.

6 Annual Review of Psychology, Executive Functions. <http://www.devcoeuro.com/Publications/ExecutiveFunctions2013.pdf>. Consulté le 16 janvier 2019 (en anglais).

LORSQUE L'EXPÉRIENCE SPORTIVE EST EMPREINTE DES PRINCIPES SPORT PUR, NOUS FORMONS LE CARACTÈRE DE NOS ENFANTS, RENFORÇONS NOS COMMUNAUTÉS ET FAVORISONS LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE.

COMMENT CET OUTIL PEUT-IL VOUS AIDER À DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE ET ÉTHIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES?

L'Expérience Sport pur peut jouer un grand rôle en la matière. En utilisant les activités proposées et en vous inspirant de ce matériel pour créer vos propres expériences, vous aiderez les participants :

- à développer un rapport positif au sport et à l'activité physique, ce qui augmentera les chances qu'ils soient actifs leur vie durant;
- à acquérir des compétences de vie, comme la capacité à prendre de décisions éclairées, à respecter autrui et à soutenir leur prochain, qui leur seront utiles dans toutes les sphères de leur vie (relations sociales, études, santé et bien-être); à comprendre comment utiliser l'activité physique pour améliorer leur santé et leur vie en général, comme celles de leur prochain et de leur communauté;
- à être physiquement actifs et à développer les habiletés liées aux fondements du mouvement, ce qui renforcera leurs habiletés de littératie physique;
- à comprendre comment recueillir et évaluer l'information liée à leurs comportements, ce qui les aidera à agir conformément à leurs valeurs (p. ex., à assumer la responsabilité de leurs actes) et renforcera leur littératie éthique.

UN OUTIL INCLUSIF QUI PROMEUT LA DIVERSITÉ

L'outil rend hommage aux principes et au savoir-faire des peuples autochtones. De nombreux éléments des Sept enseignements sacrés⁷ sont des guides universels pour la conduite humaine, et sont présents dans les valeurs et les principes Sport pur. À l'instar des

principes Sport pur, ces enseignements ne peuvent être appliqués indépendamment les uns des autres, car ils constituent un tout. Les enseignements sacrés de la sagesse, de l'amour, du respect, de la bravoure, de l'honnêteté, de l'humilité et de la vérité s'alignent sur les principes Sport pur et sont abordés tout au long de l'outil, en particulier lorsqu'il est question de littératie éthique.

Le libellé et la terminologie du présent outil ont été adaptés pour garantir qu'il soit sensible à la culture et fondé sur les droits, en particulier en ce qui concerne les nouveaux arrivants et la décolonisation de la langue.

COMMENT UTILISER CET OUTIL?

N'oubliez pas que le présent outil n'est qu'un guide pour l'optimisation de l'expérience Sport pur dans divers cadres d'activité physique. Nous comptons sur vous pour personnaliser l'information fournie en fonction des besoins propres à votre classe, votre groupe ou votre communauté. Par exemple, si vous devez accorder une attention accrue au principe Respecte les autres, vous pouvez vous inspirer des exemples fournis pour créer d'autres activités qui aideront les participants à maîtriser le concept.

Gardez à l'esprit que si les activités proposées favorisent l'acquisition de la littératie physique et éthique et respectent le stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme, *L'expérience Sport pur* est d'abord une ressource unique en ce que ses objectifs d'apprentissage convergent vers le même but : que les participants comprennent comment appliquer les principes Sport pur dans toutes les sphères de leur vie.

Les activités Sport pur s'intègrent facilement aux différents programmes scolaires. Nous vous encourageons à les modifier en fonction de vos besoins et de ceux de vos participants.

7 Empowering the Spirit. Seven Sacred Teachings. Retrieved from <https://empoweringthespirit.ca/cultures-ofbelonging/seven-grandfathers-teachings> on December 13, 2023 (en anglais seulement).

Dans le contexte scolaire, le présent outil a été conçu avec les généralistes et les nouveaux enseignants d'éducation physique en tête, mais il peut être adopté et utilisé par tous les enseignants d'éducation physique. Idéalement, cette ressource peut être utilisée tout au long de l'année scolaire, mais sa mise en œuvre dès le début de votre programme d'éducation physique peut contribuer à développer la littératie physique, la littératie éthique et le caractère tout au long de l'année.

Tout en contribuant à l'acquisition d'une littératie physique et éthique convenant au stade Apprendre à s'entraîner, *L'Expérience Sport pur* :

1. aide les éducateurs à saisir l'importance de créer délibérément des expériences Sport pur lorsqu'ils dirigent des activités d'éducation physique;
2. favorise une expérience centrée sur le participant, qui met le point de vue et la participation de chacun au centre de l'expérience d'apprentissage;
3. démontre comment l'expérience Sport pur peut s'incarner dans divers contextes et favoriser la littératie physique des participants;
4. aide les éducateurs à concevoir des expériences Sport pur permettant aux participants de développer leur littératie éthique en évaluant leur comportement;
5. démontre comment les activités Sport pur qui favorisent la littératie physique et éthique peuvent être menées dans plusieurs cadres : éducation physique, classe, sport jeunesse et loisirs, notamment;
6. contribue aux initiatives visant la formation du caractère et à l'atteinte des objectifs d'apprentissage en milieu scolaire;
7. s'arrime aux résultats attendus du programme canadien d'éducation physique.

TAILLE DES GROUPES

Important :

- La majorité des activités de *L'Expérience Sport pur – Volume 2* sont conçues pour des groupes de 25 participants ou moins, mais elles sont adaptables aux groupes de toutes tailles.
- Comme les activités sont censées se dérouler en petits groupes, il est important de savoir diviser les participants de façon inclusive. Nous recommandons d'utiliser une méthode aléatoire, comme un jeu de cartes ou une application.
- Bien que ces activités soient destinées aux participants au stade de développement Apprendre à s'entraîner, elles peuvent être adaptées pour accueillir des groupes d'âges différents dans un même espace.

REMARQUE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Toute activité physique comporte un degré inhérent de risque. Il est important de s'assurer que les enfants et les jeunes ont accès à un environnement qui permet d'assurer leur sécurité physique, émotionnelle, mentale et spirituelle pour pratiquer ces activités. Il faut également tenir compte de toute norme de sécurité en vigueur dans sa province ou son territoire. Afin d'offrir une expérience adaptée au stade de développement des participants et de réduire les risques d'accident et de blessures, les éducateurs doivent également bien planifier les activités et les mettre en œuvre de la façon indiquée⁸.

Les sept principes Sport pur s'appuient sur une obligation absolue d'assurer la sécurité des participants. Lorsque vous faites une des activités décrites dans le guide, choisissez un endroit et de l'équipement appropriés. Soyez attentifs et prudents, mais aussi, et surtout, amusez-vous!

« Nos façons de traiter les autres, de donner le meilleur de nous-mêmes, d'aider les autres à participer et de s'épanouir dans le sport sont déterminantes pour avoir du plaisir.

« En insistant sur les principes Sport pur, on aide les [participants] à faire la bonne chose au bon moment. Ils peuvent s'en servir comme une ligne de conduite pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. »

~ Bryan Merrett, Champion Sport pur

8 EPS Canada. Activités d'éducation physique. <https://eps-canada.ca/outils-pedagogiques/centre-dapprentissage-deps/activites-education-physique> Consulté le 29 juillet 2020.

ACTIVITÉS VAS-Y

*Fais face au défi – recherche toujours l'excellence.
En persévérant, découvre ton potentiel.*





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Mission lunaire	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> → Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) → 3 cerceaux par groupe de 4 à 6 participants 	12-15
ACTIVITÉ 2 : Satellites	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> → Au moins 12 cerceaux → Grande quantité de ballons mous ou en mousse → 4 cônes → 4 ballons de volleyball → Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	16-19
ACTIVITÉ 3 : Relève le défi	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> → Aucun 	20-23
ACTIVITÉ 4 : Attrape-moi si tu peux	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> → 4 marqueurs pour les buts ou cônes 	24-27
ACTIVITÉ 5 : À deux, c'est mieux	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> → Aucun 	28-31

VAS-Y ACTIVITÉ 1 : Mission lunaire

DESCRIPTION

Jeu d'équipe coopératif axé sur la résolution de problèmes dans lequel les participants doivent se déplacer jusqu'à la Lune à l'aide de fusées.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

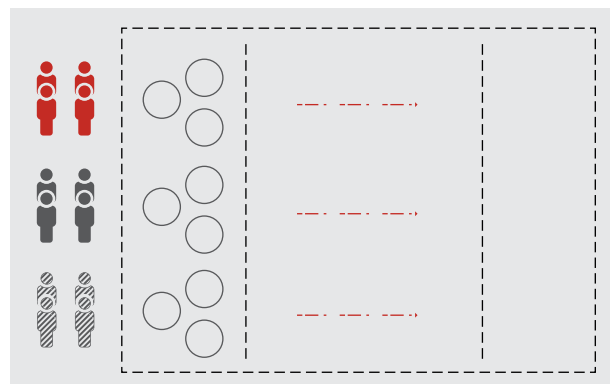
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Réfléchir à la portée de leurs contributions personnelles dans l'atteinte d'un objectif collectif.• Canaliser leurs efforts physiques et psychologiques vers l'atteinte d'un objectif collectif.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Assumer la responsabilité des gestes qu'ils posent pour atteindre l'objectif collectif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps à proximité des autres.• Garder le contrôle de leur corps lors de changements de position. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Flexion• Torsion• Conscience corporelle et spatiale

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- 3 cerceaux par groupe de 4 à 6 participants

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certains problèmes n'ont qu'une seule solution ou « bonne » réponse, alors que d'autres peuvent faire l'objet de plusieurs approches. Listez des exemples de problèmes pour chacune de ces deux catégories. • Lorsqu'un groupe fait face à un problème, chaque personne devrait se sentir conjointement responsable de trouver la solution, par exemple en proposant des idées, en posant des questions et en bâtissant sur des idées, le tout en communiquant dans le respect. Donnez à votre groupe les conditions nécessaires pour le partage des responsabilités en vue de l'objectif collectif à atteindre.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe de quatre à six participants dispose de trois fusées (cerceaux). • Les équipes prennent le départ à la « zone de décollage » (située derrière la ligne de départ). • L'objectif est de « décoller » et de se déplacer dans l'espace (la zone de jeu) pour atteindre la Lune (la zone derrière la ligne d'arrivée). • Expliquez les règles : <ul style="list-style-type: none"> • Chaque personne de l'équipe doit se rendre de la zone de décollage à la Lune à l'aide d'une fusée (un cerceau). • On ne peut entrer dans un cerceau que lorsqu'il est vide. Si plusieurs participants prennent la même fusée, ils doivent entrer en même temps. • On ne peut pas lancer les cerceaux. • Si quelqu'un sort de la fusée ou en tombe, tout le monde qui était à l'intérieur doit retourner à la zone de décollage pour recommencer. • Laissez quelques minutes de discussion aux équipes avant le début de l'activité pour qu'elles se concertent sur leur stratégie. Donnez-leur une minute d'avis pour qu'elles se fixent sur leur plan définitif. • Il ne s'agit pas d'une course; l'objectif, c'est de réussir le défi et d'atteindre l'objectif.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Vas-y

Exemple de question à poser aux participants :

- Avez-vous proposé une idée, ou avez-vous adapté l'idée de quelqu'un d'autre lorsque vous essayiez de résoudre le problème?

Piste de discussion :

- « C'est difficile de prévoir comment la solution qu'on propose peut influencer les idées des autres. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Que votre voyage ait été fluide ou turbulent, quel impact vos interactions avec l'équipage ont-elles eu sur le groupe?
- Vos paroles et vos gestes ont-ils aidé le groupe ou lui ont-ils compliqué la tâche?

Piste de discussion :

- « Lorsqu'on fait face comme groupe à un problème, nos actions individuelles ont des répercussions collectives, qu'elles soient positives ou négatives. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous eu de la difficulté ou de la facilité à garder votre position dans la fusée?
- Qu'est-ce qui vous rendait la tâche facile ou difficile?

Pistes de discussion :

- « Dans un espace confiné avec d'autres personnes, on doit avoir conscience de notre corps par rapport à l'espace qui nous entoure et par rapport aux autres. »
- « Nos mouvements influencent les personnes à proximité. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité à persévérer et à viser l'excellence lors d'un défi.
- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur expérience et de penser à un problème rencontré lors de l'activité, ainsi qu'à un facteur qui explique la réussite de leur mission. Revenez sur l'importance des contributions et des efforts personnels dans l'atteinte d'un objectif collectif. Si la discussion a lieu de vive voix, il faut conserver l'anonymat des participants mentionnés.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur combinaison des habiletés et l'exécution de leurs mouvements. Revenez sur les mouvements qui permettent à l'équipage et aux fusées de se déplacer avec fluidité.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Selon le niveau de facilité éprouvé au sein des équipes, il pourrait être plus constructif que les échanges se déroulent en sous-groupes après l'activité, entre les membres d'un même équipage.
- Pendant la phase de remue-méninges, utilisez un objet qui servira à désigner la personne ayant la parole et que chaque membre de l'équipage aura à tour de rôle. Les autres personnes doivent attendre d'avoir l'objet avant de parler. Ainsi, les idées peuvent être exprimées et les questions, posées, le tout dans le respect.

Littératie physique

- Fixez une distance minimale à respecter entre les fusées.
- Défi pour les membres des équipages : garder un seul pied au sol à la fois.
- Défi pour les membres des équipages : toujours avoir un bras accroché par le coude à celui de quelqu'un d'autre.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Changez le nombre de fusées ou de membres d'équipage par fusée.
- De nombreuses circonstances en éducation physique demandent aux participants de résoudre un problème collectivement. Chaque contribution personnelle, qu'elle soit verbale, mentale ou physique, est importante.

En classe

- On peut utiliser un objet pour attribuer le droit de parole en classe lors d'activités en petits groupes, de rencontres et de conversations réparatrices.

Sport

- Lors d'une activité sportive, il est souvent nécessaire de communiquer de manière efficace, de changer la position de son corps, de retrouver l'équilibre rapidement et de se tenir à proximité des autres de façon sécuritaire.

VAS-Y ACTIVITÉ 2 : Satellites

DESCRIPTION

Jeu de défense et de lancer dans lequel des équipes doivent aussi collaborer pour construire des « satellites » avec des cerceaux.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

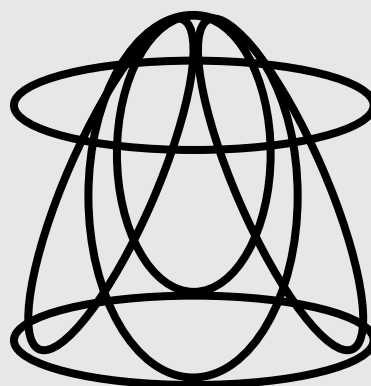
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Faire preuve de proactivité au sein de leur équipe, participer à l'attaque et à la défense, et collaborer à la construction de structures pour l'atteinte d'un objectif.• Observer la part importante de chaque personne dans une équipe.• Comprendre que le rôle de chaque personne peut varier selon ses habiletés et son intérêt.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Choisir un rôle à jouer dans leur équipe et s'acquitter de leur tâche de façon attentionnée et collaborative pour le bien de l'équipe.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer rapidement pour récolter des objets et exécuter des lancers avec une technique adéquate (ex. : mettre le pied opposé à l'avant).• Rester à l'affût de l'espace et des objets autour d'eux pour assurer la sécurité tout en protégeant des structures. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Lancer (manipulation)• Défense (sans déplacement)• Course (déplacement)

ÉQUIPEMENT

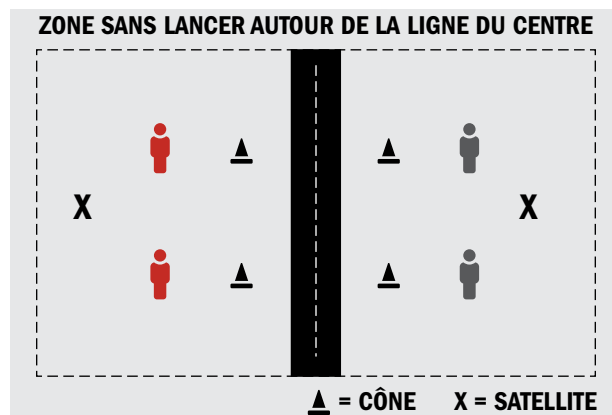
- Au moins 12 cerceaux (6 cerceaux par satellite)
- Grande quantité de ballons mous ou en mousse
- 4 cônes
- 4 ballons de volleyball (ou ballons du même genre) à poser sur le dessus des cônes
- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes), pour indiquer le centre de la zone de jeu

Structure des satellites : Poser un cerceau au sol. Deux cerceaux vis-à-vis sont appuyés l'un contre l'autre à leur sommet; deux autres cerceaux sont placés de la même façon, mais à angle perpendiculaire aux deux premiers. Un dernier cerceau entoure le groupe de quatre cerceaux dressés en l'air. →



AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) suffisamment grande pour permettre de lancer des ballons de façon sécuritaire; voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de trouver des situations dans lesquelles un groupe vise un objectif commun tout en se séparant des tâches (ex. : organiser une fête, offrir un service de restauration, monter une pièce de théâtre). • Orientez la discussion autour du concept de zone de confort et définissez celui-ci en groupe. • Parlez de l'importance d'attribuer des tâches individuelles dans un groupe afin d'atteindre un objectif commun. • Abordez les particularités individuelles (intérêts et habiletés) qui peuvent exister lors de la réalisation des tâches et évoquez ce que l'on peut gagner lorsqu'on sort de sa zone de confort.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À l'aide des marqueurs de lignes de démarcation, divisez l'espace en deux (une équipe de chaque côté). • Placez deux cônes par côté, à une distance de quatre à six mètres de la démarcation centrale, en fonction du type de ballons utilisés et des habiletés des participants. • Sur chaque cône, placez un ballon de volleyball. Ils représentent les « lunes ». • Chaque équipe doit bâtir dans sa zone un satellite fait de cerceaux. Si des cerceaux supplémentaires ont à disposition, les équipes peuvent bâtir un deuxième satellite. • La construction doit respecter le diagramme plus haut. • Éparpillez des ballons dans l'aire de jeu. • Lorsque le départ est donné, les participants tentent de faire tomber les lunes et les satellites de l'équipe adverse en y lançant des ballons. • Tant que l'équipe a au moins une lune sur un cône, elle a droit de rebâtir un satellite qui s'est fait détruire. Si elle perd ses deux lunes, elle ne peut pas rebâtir les satellites. • La ronde se termine lorsqu'une équipe a perdu l'ensemble de ses lunes et satellites. • Encouragez les participants à s'échanger les rôles (ex. : défense, construction, récupération, attaque) à chaque ronde.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Vas-y

Exemples de questions à poser aux participants :

- Qu'avez-vous pensé des différents rôles que vous avez pu exercer pendant la partie?
- Y avait-il un rôle que vous aimiez plus que les autres? Est-ce que votre performance et votre contribution à l'équipe en ont été influencées? Si oui, de quelle manière?

Piste de discussion :

- « On doit parfois faire une tâche qui nous plaît moins. Notre façon de composer avec cette responsabilité a des répercussions individuelles et collectives. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous eu de la difficulté à attribuer les rôles aux personnes de l'équipe?
- Quelle stratégie peut-on utiliser lorsqu'il y a un rôle que personne ne veut assumer?

Piste de discussion :

- « Il peut être difficile de prendre des décisions en groupe. C'est important de faire des choix qui cadrent avec nos valeurs et d'ensuite assumer nos responsabilités. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Quel rôle vous a le plus rempli d'enthousiasme?
- Comment votre degré d'intérêt et d'habileté ont-ils contribué à votre performance physique lors de l'activité?

Pistes de discussion :

- « J'ai remarqué que quelqu'un avait de la difficulté à bâtir les satellites individuellement, mais ensuite (*Nom*) a participé à la construction et ça a bien marché. La collaboration – quand on travaille en équipe – peut vraiment servir le groupe. »
- « Pour réussir en équipe, on doit souvent sortir de notre zone de confort et tenter de se dépasser. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité à persévérer et à viser l'excellence lors d'un défi.
- Évaluation formative informelle : À la fin d'une ronde, demandez aux participants de trouver une personne qui tenait le même rôle qu'eux (attaque, défense, construction, récupération) à qui faire un commentaire précis et positif sur sa réalisation de la tâche. Demandez aux participants comment leur contribution personnelle a influencé la performance de toute l'équipe.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez concrètement leurs réalisations (ex. : avancer vers la cible le pied opposé au bras qui lance, fléchir les genoux dans un contexte défensif, se placer de façon sécuritaire par rapport aux autres et aux objets environnants).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Pour assurer la fluidité du jeu, les participants pourraient se voir assigner des rôles de départ et les prochains rôles à incarner lors des changements de ronde.

Littératie physique

- Éloignez ou rapprochez les satellites et les lunes en fonction des habiletés des participants et de la taille du groupe.
- Vous pouvez demander aux groupes avancés de lancer de la main non dominante.
- Modifiez la taille des ballons mous en fonction des habiletés des participants.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.

En classe

- Le concept de répartition des rôles individuels au sein d'un travail de groupe peut être appliqué aux activités réalisées en classe : gestion du temps, recherche, rédaction, présentation orale, etc. Certains contextes permettent de mettre à profit ses intérêts et habiletés; dans d'autres, il faut sortir de sa zone de confort.

Sport

- On peut mettre l'accent sur le positionnement défensif et la précision du lancer vers la cible.

VAS-Y ACTIVITÉ 3 : Relève le défi

DESCRIPTION

Une panoplie de défis physiques à réaliser en groupe.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Canaliser leurs efforts en fonction d'un objectif commun.• Communiquer verbalement pour obtenir des renseignements, y réagir et accomplir un objectif.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Coopérer avec leurs coéquipiers.• Prendre conscience de l'importance de leur contribution individuelle dans l'atteinte de l'objectif du groupe.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps de manière sécuritaire par rapport aux autres.• Comprendre en quoi le dépassement individuel peut permettre la réussite collective. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Conscience spatiale Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base, stabilité et contrôle de son corps

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Pensez à un contexte qui exige que chaque personne coopère pour la réussite du groupe.• La communication est essentielle à la réussite. Que ce soit par écrit ou verbalement, chaque personne doit savoir ce qu'on attend d'elle lors d'un défi.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• En rang : Le groupe marche dans l'aire de jeu, les participants se mêlant les uns aux autres. Au signal, ils doivent se mettre en rang en ordre croissant de taille. Étant donné les indices obtenus visuellement, il n'est pas nécessaire de parler énormément. Le groupe se remet ensuite à marcher jusqu'au prochain signal; cette fois, les participants doivent se mettre en rang en ordre alphabétique de leur prénom. Selon la proximité des membres du groupe, il se peut qu'ils n'aient pas besoin de beaucoup parler cette fois-ci encore. La marche recommence; au signal, les participants doivent se mettre en rang selon leur date de naissance (ils auront besoin de parler beaucoup plus cette fois).• En cercle* : Les participants se tiennent en cercle, coude à coude. Ils se tournent ensuite vers la direction horaire du cercle. Au signal, tout le monde s'assoit en même temps sur les genoux de la personne à l'arrière. Il faudra peut-être de nombreuses tentatives pour s'ajuster et réussir à former un cercle complet où tout le monde est assis.• Le mille-patte* : Une première personne se tient à quatre pattes. Une deuxième, dans la même position, se met devant et se place les chevilles sur les épaules de la première personne, et ainsi de suite jusqu'à ce que de trois à six personnes (ou plus!) soient rassemblées. Chaque « mille-pattes » tente ensuite d'avancer tout en gardant la position des pieds sur les épaules de la personne à l'arrière.• Le tunnel : Tous les participants se mettent en file, en écartant les jambes et en conservant plus ou moins un mètre entre eux. La dernière personne de la file se déplace entre les jambes de toutes les personnes devant jusqu'à ce qu'elle atteigne l'avant de la file, où elle se place pour prolonger le tunnel. Le tout recommence jusqu'à ce que chaque personne ait traversé le tunnel.• Le jeu de l'imitation : Une personne est choisie pour diriger le groupe. Elle le guide dans la réalisation de divers mouvements (ex. : courir sur place, bondir, faire trois pas dans une direction). Elle dit le nom du mouvement, fait une démonstration, puis invite le reste du groupe à l'imiter.• *Remarque : Étant donné la proximité physique requise par certaines de ces activités, il faudra offrir aux participants la liberté d'y participer ou non selon leur degré d'aisance. Encouragez une approche dans laquelle chacun choisit ses objectifs et son niveau de participation.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Vas-y</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous remarqué par rapport au degré de discussion dans les différents défis? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Les échanges et leur contenu dépendent d'à quel point les personnes du groupe se connaissent. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous participé activement à la réalisation des défis, ou avez-vous adopté une attitude plutôt passive? • Qu'avez-vous fait d'actif et de passif? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on relève un défi de groupe, on est responsable de nos actions individuelles pour atteindre l'objectif collectif. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment chaque défi vous demandait-il de maîtriser votre corps et d'avoir conscience de l'espace autour de vous? • Avez-vous l'impression que vous aviez la force et l'équilibre requis pour réaliser facilement ces défis, ou est-ce qu'ils étaient difficiles à accomplir? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La maîtrise physique et la conscience de notre corps dans l'espace nous permettent d'assurer notre sécurité et celle des autres, et nous aident à relever des défis physiques. » • « Il est important de porter une certaine attention à notre corps pour réussir dans nos initiatives individuelles et collectives. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité à persévérer et à viser l'excellence lors d'un défi. Avez-vous réussi à persévérer lorsque l'activité était difficile ou que vous n'arriviez pas à vous comprendre?

- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
- Pendant l'activité, quel commentaire, renseignement ou instruction avez-vous donné à une autre personne?
 - Avez-vous l'impression que ce que vous avez dit a aidé le groupe dans sa tâche?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur utilisation de l'équilibre et de la force pendant les activités.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur conscience de l'espace et la maîtrise de leur corps pendant les activités.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Rendez le défi un peu plus complexe en limitant le nombre de personnes ayant le droit de parler (ex. : la moitié du groupe ou une personne par groupe).

Littératie physique

- Variez le degré de difficulté des activités en changeant le nombre de participants. Moins il y a d'élèves, plus il sera facile pour eux d'avoir conscience de leur environnement et de leur positionnement.
- Lorsque les élèves démontrent une bonne conscience spatiale, les sous-groupes peuvent faire une course pour tenter de réaliser le défi en premier. En grand groupe, on peut tenter de battre le chrono des tentatives précédentes.

- Les défis peuvent tous être réalisés de façon compétitive ou collaborative. Les sous-groupes peuvent faire une course pour tenter de réaliser le défi en premier. En grand groupe, on peut tenter de battre le chrono des tentatives précédentes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Le défi « En rang » peut servir en classe chaque fois que les élèves doivent se mettre en rang (ex. : avant de quitter un local).
- « Le mille-pattes », « Le tunnel » et « Le jeu de l'imitation » peuvent servir de réchauffement avant d'autres activités.

En classe

- Lorsqu'un groupe maîtrise le défi « En cercle », on peut y avoir recours pour donner de courtes instructions.

Sport

- Lorsqu'une équipe maîtrise le défi « En cercle », on peut y avoir recours pour donner de courtes instructions.

Loisirs

- Proposez aux participants de créer leur propre défi physique à réaliser en grand ou petit groupe.



VAS-Y ACTIVITÉ 4 : Attrape-moi si tu peux

DESCRIPTION

Jeu de relais par équipe avec des intervalles de vitesse. Les membres d'une équipe tentent de rattraper à la course l'équipe adverse sur un circuit de quatre buts.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

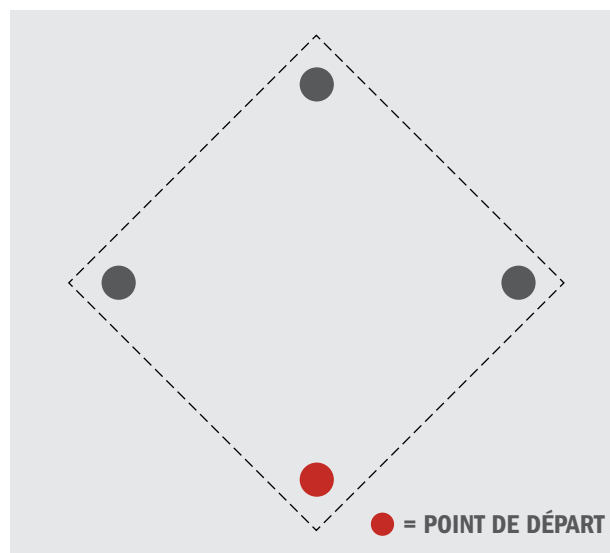
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Canaliser leurs efforts en fonction d'un objectif commun.• Réfléchir à la portée de leurs contributions personnelles, sur le plan physique comme social, dans l'atteinte d'un objectif collectif.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Assumer la responsabilité des gestes qu'ils posent pour atteindre l'objectif collectif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Exécuter des habiletés liées aux fondements du mouvement et des combinaisons de capacités rapidement et de façon sécuritaire autour des buts et à proximité des autres coureurs.• Comprendre les bienfaits physiques potentiels de se dépasser. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Courir• Sautiller• Galoper• Carioca (pas croisés)

ÉQUIPEMENT

→ 4 marqueurs pour les buts ou cônes

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) suffisamment grande pour permettre de courir autour des buts de façon sécuritaire; voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de penser à un problème rencontré et à la fierté ressentie lorsqu'ils ont travaillé à le surmonter. Demandez-leur ce qui les a motivés à donner leur maximum. • Animez une discussion sur le rôle des contributions de chaque personne, qui peuvent aider un groupe à atteindre un objectif collectif, mais qui peuvent aussi lui nuire.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placez quatre buts ou cônes, à la manière d'un terrain de baseball. • Divisez le groupe en deux équipes. Chaque équipe est à nouveau divisée en groupes de deux. • Les duos de la première équipe se placent en file derrière l'un des buts (ex. : le marbre). Les duos de l'autre équipe se placent en file derrière le but opposé (ex. : 2^e but). Les personnes en file ne doivent pas bloquer le parcours de course. • Lorsque le départ est donné, le premier duo de chaque file se met à courir en sens antihoraire. Les deux personnes du duo doivent courir à la même vitesse (côte à côte), touchant à chaque but (ou courant près de chaque cône) tout en essayant de rattraper le duo adverse. • Lorsqu'un duo a fait un tour complet, il donne le relais au prochain duo de son équipe, qui doit alors courir à son tour. Le duo qui vient de courir va à l'arrière de la file de l'équipe. • Si un duo réussit à rattraper le duo adverse et à le dépasser, on commence une nouvelle ronde. • Pour varier l'activité, changez le mode de déplacement ou combinez différentes habiletés locomotrices. • Tous les participants doivent se déplacer de la même façon pendant une même ronde. • Si vous changez le type de mouvement, rappelez aux participants d'en respecter la forme même s'ils bougent vite. • Remarque : Selon le nombre de participants et l'espace disponible, vous pourriez créer plusieurs aires de jeu pour diminuer le temps d'attente et augmenter le temps à la course. Cette activité est idéale pour les groupes de 25 personnes ou moins.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Vas-y</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis à part le résultat de la course, comment vous sentez-vous par rapport à votre contribution à l'équipe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on fait face à un défi, on ressent une fierté personnelle lorsqu'on vise l'excellence. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que vous ayez rattrapé vos adversaires ou que ceux-ci vous aient rattrapé, quel impact vos interactions avec votre groupe ont-elles eu sur l'équipe? • Vos paroles et vos gestes ont-ils aidé l'équipe ou lui ont-ils rendu la tâche plus difficile? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on fait face, comme groupe, à un problème, nos actions individuelles ont des répercussions collectives. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle sensation avez-vous eue à bouger le plus vite possible lorsque c'était votre tour? • Qu'avez-vous remarqué par rapport à votre exécution des différents mouvements pour vous déplacer? Comment avez-vous fait pour persévérer, si c'était difficile? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on bouge le plus vite possible et qu'on doit faire des virages serrés, on doit prévoir plus de place pour arriver à tourner. » • « Lorsqu'on sautille, qu'on galope ou qu'on fait des pas croisés, notre corps exécute différents mouvements. Il faut parfois se concentrer davantage sur nos mouvements pour s'assurer de bien les faire. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité à persévérer et à viser l'excellence lors d'un défi.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Avez-vous donné votre maximum physiquement lors de l'activité? Pourquoi? Pourquoi pas? En quoi vos paroles et vos gestes ont-ils aidé l'équipe?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur implication physique.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur façon d'encourager leur équipe.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Modifiez l'évaluation de fin de séance afin que les participants puissent indiquer leur perception d'effort physique fourni visuellement plutôt qu'à l'écrit. Ils peuvent le faire en utilisant un pouce vers le haut, vers le bas, ou à n'importe quel degré entre les deux.
- Modifiez l'évaluation de fin de séance afin que les participants discutent en binômes de l'effet de leurs paroles et de leurs gestes sur leurs coéquipiers.

Littératie physique

- Changez les distances parcourues à la course en modifiant la taille des parcours dans les différentes aires de jeu.
- Mettez les groupes au défi de changer de mode de déplacement.
- Permettez plusieurs remontées par ronde. Par exemple, une ronde donnée pourrait se terminer lorsqu'une équipe s'est fait dépasser trois fois.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Pour consacrer le plus de temps possible à l'activité, attendez le retour en classe pour demander aux participants d'exprimer par écrit leurs sentiments par rapport au principe « Vas-y ».

En classe

- De retour en classe, prenez un moment pour insister sur les bienfaits de se donner à fond, afin que les participants prennent conscience de l'effet de leurs efforts individuels sur leur perception personnelle et les réalisations de leur équipe.

Sport

- Les concepts de vitesse, de parcours de course et de proximité aux autres joueurs peuvent être intégrés à plusieurs contextes sportifs.

VAS-Y ACTIVITÉ 5 : À deux, c'est mieux

DESCRIPTION

Une panoplie de défis physiques à réaliser en duo.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Vas-y	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Canaliser leurs efforts en fonction d'un objectif collectif.• Comprendre que la réussite à deux dépend des contributions de chacun.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Collaborer avec leur partenaire tout en offrant et en recevant des conseils constructifs pour l'atteinte de l'objectif.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps de manière sécuritaire par rapport à leur partenaire.• Comprendre en quoi le fait de se dépasser physiquement peut permettre la réussite à deux. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Rythme• Équilibre• Conscience spatiale <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Force globale• Force de base

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure), dont le sol a une surface adaptée aux roulades.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Invitez les participants à se demander s'ils sont le genre de personne qui préfère réaliser des tâches individuellement ou en équipe.• Échangez sur les difficultés et les avantages de collaborer avec une autre personne pour réaliser un projet. Pensez à l'influence sur le temps, l'attribution de tâches et la communication nécessaires au projet.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Moulin à vent : Les participants se placent face à face, le haut du corps légèrement tourné, un bras vers l'avant et un bras vers l'arrière. En même temps, les deux personnes font tourner leurs bras vers l'arrière, alternant les deux côtés, à la manière d'un moulin à vent. L'objectif est que les deux tournent leurs bras le plus vite possible sans qu'ils se touchent.• Roulades en V : Les participants sont dos à dos, assis les jambes en l'air en V, les mains soutenant leurs cuisses. En même temps, les deux personnes basculent sur leur flanc droit, puis sur leur dos, et enfin roulent vers l'emplacement de leur partenaire, toujours en gardant la position de V. L'objectif est de faire la plus longue série de roulades possible, sans contact.• Je t'appuie : Les participants sont assis dos à dos, les jambes tendues et les bras entrelacés au niveau des coudes. L'objectif est de se relever en même temps tout en gardant les bras imbriqués de cette manière, puis, à l'inverse, de redescendre en position assise.• Le parallélogramme : Les duos font la planche côte à côte, tête-bêche (les pieds à la hauteur de la tête de l'autre personne et vice-versa). Ils essaient de garder l'équilibre en formant un parallélogramme, une main levée pour agripper le pied tendu de leur partenaire. L'objectif est de garder une position stable, avec un total de quatre points d'appui au sol (une main et un pied par personne).• Pour ajouter au défi, demandez aux participants de tenir la position toujours plus longtemps à chaque tentative.• Remarque : Étant donné la proximité physique requise par certaines de ces activités, il faudra offrir aux participants la liberté d'y participer ou non selon leur degré d'aisance. Encouragez une approche dans laquelle chacun choisit ses objectifs et son niveau de participation.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Vas-y</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle était votre réceptivité à l'idée d'essayer les différents défis? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Que l'on ressent de l'emballement ou des craintes par rapport à une tâche à amorcer, notre attitude peut influencer les autres positivement ou négativement. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez à ce que vous avez ressenti lorsque votre partenaire vous offrait des conseils. Faisiez-vous preuve d'ouverture? • Changeriez-vous quelque chose dans votre manière de donner des commentaires à votre partenaire? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En contexte de collaboration, il est judicieux de penser à la façon dont nos paroles peuvent être interprétées par l'autre. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle habileté de mouvement avez-vous eu besoin de pratiquer plusieurs fois avant de réussir? Le contrôle du corps pendant tout le mouvement ou la conscience spatiale? • Comment pourriez-vous vous améliorer dans l'activité que vous avez trouvée la plus difficile? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nous pouvons changer le fonctionnement et la composition de notre corps. » • « Lorsqu'on bouge en compagnie d'autres personnes, on peut accélérer ces améliorations physiques et avoir plus de plaisir. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité à persévérer et à viser l'excellence lors d'un défi.
- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à l'importance de la collaboration dans la persévérance et l'atteinte d'un objectif commun.

- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - À part vos habiletés physiques, qu'est-ce qui vous a permis de réussir, vous et votre partenaire?
 - Y avait-il un équilibre entre les conseils donnés et reçus, entre vous deux?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les duos et commentez leur rythme et leur coordination pendant le « Moulin à vent ».
- Évaluation formative informelle : Observez les duos et commentez leur force et leur stabilité pendant le « Parallélogramme ».

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Plutôt que de garder les mêmes équipes pendant les quatre défis, vous pouvez demander aux participants de changer de partenaire, ou de se jumeler à une personne d'un autre groupe ou dont le mois de naissance est le même que le leur.

Littératie physique

- Pour le défi « Je t'appuie », les participants peuvent essayer de réaliser le mouvement en n'utilisant qu'une jambe chacun.
- Les défis « Je t'appuie » et « Roulades en V » peuvent être réalisés en trios.

MESURES CONTEXTUELLES

En classe

- Faites le défi du « Moulin à vent » en guise d'échauffement avant tous les travaux à deux.

Sport

- Les défis peuvent être utilisés en guise d'échauffement et d'exercices de renforcement, ainsi que pour consolider les liens d'équipe.

Loisirs

- Encouragez les participants à créer leur propre défi physique à réaliser à deux.



ACTIVITÉS FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

*Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité –
la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.*





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Tague-drapeau	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Un drapeau de ceinture par participant • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	34-37
ACTIVITÉ 2 : Sport d'équipe épique	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 3 ballons en mousse • 10 planches à roulettes • 8 quilles • 8 cerceaux (facultatif) • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	38-41
ACTIVITÉ 3 : Forger ses valeurs	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • 1 disque de démarcation (ou autre marqueur) par participant • 1 ballon par participant (facultatif) 	42-45
ACTIVITÉ 4 : Roche, papier, ciseaux, saut dans les cerceaux	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • 8 cerceaux par groupe 	46-49

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 1 : Tague-drapeau

DESCRIPTION

Un jeu de tague en groupe sans éliminations.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

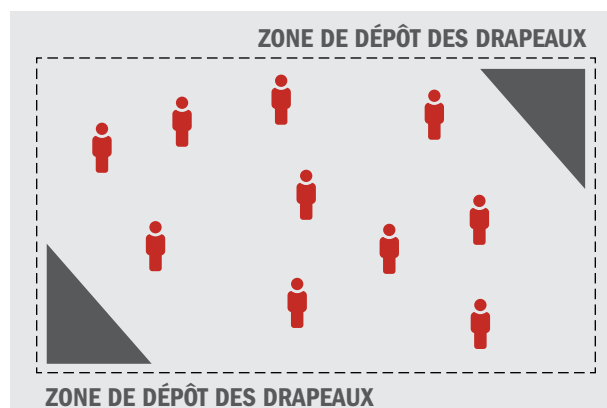
<p>Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles. • Démontrer qu'ils comprennent les règles en utilisant correctement les drapeaux. • Jouer avec intégrité en esquivant ses adversaires et en protégeant leur drapeau.
<p>Littératie éthique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer leurs gestes et les comparer à l'objectif « Fais preuve d'esprit sportif ». • Analyser l'effet des actions individuelles sur la réussite et le plaisir du jeu en groupe.
<p>Littératie physique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gérer leur corps de manière sécuritaire en se déplaçant rapidement à proximité des autres. • Faire preuve d'agilité en esquivant et en taguant les autres. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir, marcher, sautiller, trotter • Agilité • Conscience spatiale

ÉQUIPEMENT

- 1 drapeau de ceinture par participant (ex. : drapeau de football).
- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes).

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Considérez une situation dans laquelle tout le monde ne respecte pas les instructions. Discutez du sujet en l'illustrant par des exemples concrets, comme celui du code de la route.• Le souci du détail est une précieuse qualité dans de nombreuses situations, que ce soit dans la vie, dans le jeu ou dans le sport. Quand tout le monde respecte les règles, toutes et tous profitent d'un environnement juste.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Chaque participant porte un drapeau à la ceinture (ex. : ceinture de football drapeau, bout de tissu). Les drapeaux doivent être placés sur le côté des hanches.• L'objectif est de garder son drapeau autant que possible.• Au signal de départ, les participants courent dans la zone de jeu pour prendre le drapeau de leurs adversaires tout en les esquivant pour conserver leur propre drapeau.• Quand un participant capture un drapeau, il doit courir le déposer dans un espace prévu à cet effet (dans un des coins de la zone de jeu pour éviter les risques de chute), puis retourne immédiatement en jeu.• Au bout d'un moment, il ne restera qu'une personne en jeu.• Règles :<ul style="list-style-type: none">• Il est interdit de tenir son drapeau pour le protéger.• Les drapeaux doivent pendre de la ceinture jusqu'au niveau des genoux (ou à la hauteur à laquelle tombent les drapeaux des ceintures de football drapeau).• Il est interdit de ramasser les drapeaux au sol. Il est important de rappeler que les drapeaux au sol présentent un risque de chute.• Remarque : Certains participants pourraient ne pas être à l'aise avec le contact physique lors de cette activité. Encouragez une approche dans laquelle chacun choisit ses objectifs et son niveau de participation.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous trouvé les règles faciles à comprendre? Y a-t-il une règle avec laquelle vous avez eu du mal?
- Avez-vous une autre règle ou une adaptation à suggérer?

Piste de discussion :

- « Quand tout le monde connaît les règles et les respecte, on a plus de chances de s'amuser. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous assumé la responsabilité de vos gestes pendant cette activité?
- Comment laissez-vous les gestes des autres, qu'ils soient positifs ou négatifs, affecter les vôtres?

Pistes de discussion :

- « Nos gestes peuvent donner l'exemple. »
- « Nous respectons nos adversaires et nous-mêmes quand nous ne laissons pas les mauvaises décisions des autres impacter négativement les nôtres. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- L'agilité est la capacité à bouger tout son corps en maîtrisant la vitesse et la direction en réponse à un stimulus. Donnez quelques exemples d'agilité que vous avez observés en jeu.
- Pourquoi l'agilité est utile dans un jeu de groupe comme tague-drapeau?

Pistes de discussion :

- « Quand on est conscient de la position de notre corps et qu'on le contrôle avec nos muscles, on contribue à créer un environnement de jeu sécuritaire et surmonter les défis physiques devient plus facile. »
- « Quand on fait attention à nos mouvements, il devient plus facile de respecter les règles du jeu et de faire en sorte qu'il soit juste. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littérature éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à ce que l'intégrité signifie (compréhension et respect des règles).
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
 - Qu'avez-vous fait pendant la partie pour encourager l'esprit sportif?
 - Que pourriez-vous faire de mieux pour que l'expérience de groupe soit encore meilleure?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et commentez leur maîtrise de l'agilité et du contrôle de leur corps par rapport au jeu des autres.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littérature éthique

- Rallongez la partie et intégrez une composante de littérature éthique en ajoutant les règles suivantes : quand les participants capturent un drapeau, ils peuvent choisir de le donner à un autre joueur qui a perdu son drapeau au lieu de le déposer au sol.
- Encouragez les participants à se dire « merci » et « avec plaisir » quand ils se donnent un drapeau.

Littérature physique

- Changez la manière de se déplacer à chaque ronde. Au lieu de courir, les participants peuvent marcher, sautiller, galoper ou combiner des mouvements. Vous pourriez aussi ajouter des sauts ou des bonds pour passer de la marche au sautillage.
- Ajoutez un ballon pour que les participants pratiquent le dribble (avec les pieds ou les mains) pendant qu'ils tentent de capturer des drapeaux.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Le jeu de tague-drapeau favorise la pratique d'habiletés spécifiques à un sport. Les participants peuvent dribbler (avec les pieds ou les mains) pendant la partie.
- Il est également possible de désigner certains participants qui ne joueront pas avec le ballon. Ils joueront le rôle de tagueur désigné : quand ils capturent un drapeau, ils récupèrent le ballon du participant.

Sport

- Le jeu de tague-drapeau complète parfaitement les entraînements sportifs. Il est possible d'y intégrer la pratique de différentes habiletés spécifiques à un sport en plus du jeu d'esquive et de capture.
- On peut également mettre l'accent sur l'agilité et le positionnement en défense.

Loisirs

- Il est possible de faire entrer plus de participants au fur et à mesure des parties. Commencer avec des petits groupes (quatre ou six), puis combiner progressivement les différents groupes pour augmenter le nombre de participants.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 2 : Sport d'équipe épique

DESCRIPTION

Un jeu de lancer, de réception et de défense à deux équipes. Chaque équipe doit faire preuve de coopération pour faire avancer le ballon vers la cible.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

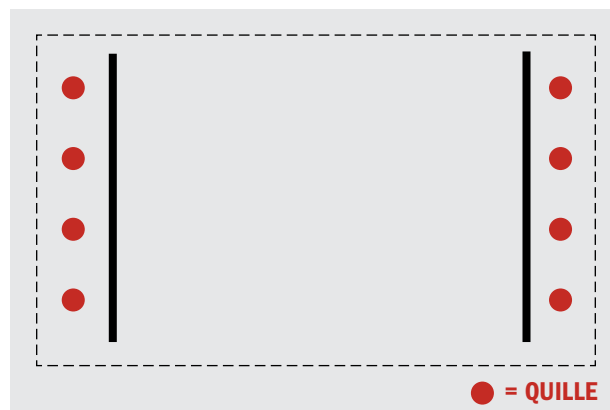
<p>Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles. • Respecter les règles pour réussir à atteindre la cible avec le ballon. • Faire preuve d'esprit sportif en s'arbitrant soi-même pour une expérience de jeu agréable.
<p>Littératie éthique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la manière dont les actions définissent l'intégrité. • Réfléchir aux conséquences qu'ont les actes sur l'esprit sportif du jeu.
<p>Littératie physique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se démarquer sur le terrain pour aider l'équipe à faire avancer le ballon. • Lancer et recevoir le ballon avec précision. • Se déplacer de manière sécuritaire pour défendre contre l'équipe adverse. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Conscience spatiale • Lancer • Réception • Défense

ÉQUIPEMENT

- 1 à 3 ballons en mousse
- 10 planches à roulettes
- 8 quilles (type jeu de quilles, par exemple)
- 8 cerceaux (facultatif)
- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

- Espace ouvert avec surface appropriée pour les planches à roulettes (ex. : gymnase); voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants doivent comprendre quand suivre les règles et quand prendre l'initiative, dans le respect des règles et des attentes. On parle, par exemple, de la différence entre se faire dire « fais ton lit et sors les poubelles » et le faire soi-même sans qu'il y ait besoin de demander. • Quand on connaît les règles et qu'on agit selon les attentes qu'on a de nous, on fait preuve de responsabilité et d'intégrité tout en se prenant en main.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formez deux équipes. • Chaque équipe place quatre quilles dans sa zone d'extrémité. • Chaque équipe est constituée de cinq participants assis sur des planches à roulettes, et de deux participants debout qui défendent les quilles. Adaptez au besoin selon la taille du terrain et le nombre de participants. • Les défenseurs doivent s'éloigner d'au moins 50 cm de leur quille. Cette zone peut être marquée à l'aide d'un cerceau autour de la quille. • Le ballon est lancé sur le terrain, et au signal de départ, chaque équipe essaye de faire tomber les quilles de l'équipe adverse en lançant le ballon dessus. • Quand un participant s'empare du ballon, il n'a plus le droit d'avancer, de reculer, ni de se déplacer sur le côté avec sa planche à roulettes. • Les participants ne peuvent se déplacer QUE s'ils ne possèdent PAS le ballon. • Quand toutes les quilles d'une équipe ont été renversées, une nouvelle manche commence. • Règles concernant le ballon : <ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde peut s'emparer du ballon si personne ne l'a en main. • Un participant qui s'empare du ballon doit le lancer dans les trois à cinq secondes qui suivent. • Il est interdit de toucher le ballon s'il a été récupéré par quelqu'un. • Quand une équipe sort le ballon du terrain, l'équipe adverse fait le lancer de remise en jeu.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous arbitré votre propre jeu? Si oui, que vous êtes-vous reproché à vous-mêmes? • Avez-vous été rappelés à l'ordre par quelqu'un d'autre? • Avez-vous eu des difficultés à suivre les règles? Quelles règles étaient compliquées? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On peut se corriger nous-mêmes et entre nous pour une compétition plus juste et amusante. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez joué le rôle d'arbitre auprès de quelqu'un d'autre, avez-vous arbitré de manière à ne pas interrompre la fluidité de la partie? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il faut réfléchir à la manière dont on rappelle les règles, que ce soit à nous-mêmes ou aux autres. L'important, c'est d'être constructif. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies ont permis à votre équipe d'avancer sur le terrain? • Quelles différences avez-vous remarquées dans vos déplacements, vos lancers et vos réceptions entre le jeu avec ou sans planche à roulettes? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le jeu d'équipe épique est épique, car tout le monde doit participer activement et respecter les règles. » • « Sur une planche à roulettes, l'effort musculaire et le sens de l'équilibre sont différents. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à ce que l'intégrité signifie (compréhension et respect des règles).
- Évaluation formative informelle : Discutez des points suivants par groupes de deux :

- As-tu assumé tes actes et t'es-tu rappelé toi-même à l'ordre lorsque nécessaire?
- As-tu vu tes coéquipiers faire la même chose? Que ce soit le cas ou non, comment est-ce que ça a joué sur ta perception de l'esprit sportif?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et donnez-leur des conseils sur les techniques de lancer et sur le positionnement avec les planches à roulettes.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Il n'est pas toujours facile de fournir des rétroactions constructives et de faire son autocritique, et les exemples peuvent aider.

Littératie physique

- Faites varier la technique de lancer (ex. : par le haut ou en cuillère).
- Il est possible d'utiliser différents types de ballons. Un ballon de plage ou n'importe quel autre ballon léger peut servir à ralentir le jeu.
- En l'absence de planches à roulettes, les participants peuvent courir ou se déplacer en crabe. Le cas échéant, les mêmes règles s'appliquent : il est interdit de faire un pas avec le ballon en main.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que le terrain, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Le nombre de ballons peut être ajusté en fonction de l'espace disponible et du nombre de participants. Augmenter le nombre de ballons rend la participation plus active.
- Pour faire en sorte que tout le monde participe activement, vous pouvez ajouter une règle selon laquelle tous les participants doivent avoir eu un ballon en main avant qu'une équipe puisse tenter de renverser une quille.

Sport

- Le jeu d'équipe épique permet d'entraîner les jeunes au positionnement de défense et aux stratégies d'attaque qu'on retrouve dans de nombreux sports.
- Il est également possible d'adapter le choix du ballon à un sport en particulier (ex. : ballon de soccer ou de football).

En classe

- Séparez la classe en petits groupes et demandez aux participants de se renvoyer un objet à chaque fois qu'ils proposent des idées, qu'ils résolvent un problème, qu'ils participent à l'écrit, etc.
- Demandez-leur de donner des exemples de la vie de tous les jours où il vaut mieux faire ce qu'il faut même quand bafouer les règles ou bâcler la tâche est tentant.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 3 : Forger ses valeurs

DESCRIPTION

Une activité lors de laquelle les participants se mettent en cercle et s'expriment sur la manière dont ils forgent leurs valeurs par le sport.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

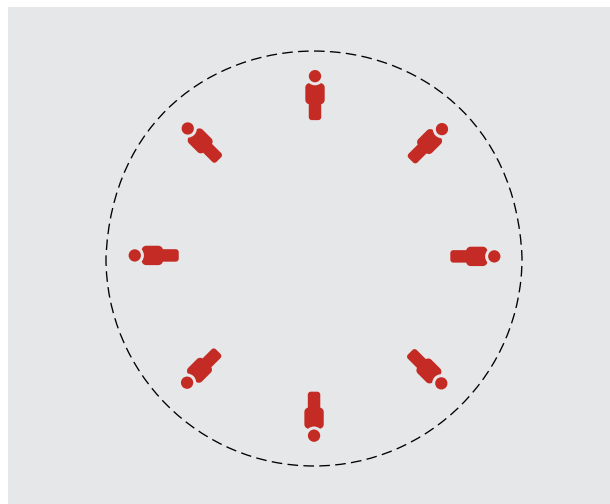
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles.• Analyser la manière dont ils se comportent sur le terrain en rapport avec leurs valeurs.• Réfléchir au rôle des valeurs dans le sport et à leur impact sur l'esprit sportif.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Respecter la dignité des autres en écoutant attentivement.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Faire preuve de maîtrise physique de soi et de compréhension de l'espace tout en se déplaçant à proximité des autres.• Bouger avec précision. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Courir, sautiller, galoper, bondir, se déplacer en crabe, etc.• Conscience spatiale• Équilibre

ÉQUIPEMENT

- 1 marqueur de terrain (ex. : disque en plastique ou autre) par participant
- 1 ballon par participant (facultatif)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) assez grande pour que les participants puissent se mettre en cercle. voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Parlez d'un entraîneur et d'une équipe connus et respectés qui font preuve d'intégrité. Discutez d'exemples de valeurs mises en avant. → Faire preuve d'intégrité et vivre selon nos valeurs rend la compétition équitable et le sport épanouissant.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Donnez un marqueur de terrain (ex. : disque en plastique) à chaque participant et demandez-leur de se tenir debout en cercle à environ deux longueurs de bras les uns des autres. → Un participant désigné se tient au centre du cercle. → Tous les autres participants se tiennent sur leur marqueur de terrain. → La personne qui se tient au centre dit « je forge mes valeurs sportives en... » et donne un exemple de la manière dont elle incarne ses valeurs en situation sportive. Par exemple : « Je forge mes valeurs d'esprit sportif en remerciant les officiels après chaque match », ou « Je forge mes valeurs déterminant avec honnêteté si la balle est tombée à l'extérieur des lignes, que ce soit à mon avantage ou non ». → Après chaque déclaration, tous les participants qui se reconnaissent dans l'exemple donné se déplacent vers un autre marqueur de terrain, et le participant au centre échange sa place avec la dernière personne qui arrive sur son nouveau marqueur. → Le participant qui arrive au centre donne son exemple, et ainsi de suite. → Il est possible d'adapter l'activité en demandant au participant qui se tient au centre de choisir la manière dont les autres participants devront se déplacer (ex. : courir, galoper, bondir, sautiller, ramper, marcher en crabe). → Le participant au centre peut également choisir la manière dont les autres se tiennent sur leur marqueur (ex. : un, deux ou trois points d'équilibre en faisant varier la hauteur).

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel exemple avez-vous le plus admiré? • Comment cette activité vous inspire-t-elle pour vos prochaines expériences sportives? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Notre détermination à défendre et incarner nos valeurs peut inspirer les autres à faire de même. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluez vos réactions verbales et non verbales aux exemples des autres. Avez-vous honoré leur dignité et apprécié la bravoure dont ils ont fait preuve en prenant la parole? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « C'est parfaitement acceptable de complimenter ou d'encourager un camarade qui décrit la manière dont il forge ses valeurs pour bonifier l'expérience sportive de tout le monde. C'est important de célébrer l'esprit sportif des autres! » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous continué de vous déplacer comme demandé même dans la précipitation? • Avez-vous réussi à garder l'équilibre pendant que la personne au centre réfléchissait à son exemple et vous en parlait? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il ne faut pas délaissé la précision pour la vitesse. » • « Nous concentrer sur nos mouvements et regarder un objet immobile nous aide à garder l'équilibre. »
-----------------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à ce que l'intégrité signifie (compréhension et respect des règles).
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
 - Quel est l'exemple de valeur dont vous êtes le plus fier de parler?
 - Quel exemple donné par quelqu'un d'autre vous a inspiré à faire de même?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants se déplacer en leur donnant des indications au besoin.
- Évaluation formative informelle : Proposez des stratégies si nécessaire pour aider les participants à garder l'équilibre.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Après une ronde complète, les participants peuvent appliquer les valeurs apprises dans le sport et dans la vie en général.
- Envisagez une approche « réfléchir, se mettre par deux et discuter » ou même une nouvelle ronde. Le participant se tenant au centre termine la phrase « je forge mes valeurs apprises dans le sport en... » (ex. : « ... notant correctement mon devoir de mathématiques quand on fait une auto-évaluation » ou « ... remerciant le chauffeur de bus au moment de descendre »).

Littératie physique

- Pour faire travailler d'autres compétences, demandez à chaque participant de se munir d'un ballon. Ils peuvent dribbler avec les mains ou les pieds, ou envoyer le ballon en l'air et le rattraper, le tout pendant qu'ils se déplacent.
- Le cercle de jeu peut être plus ou moins grand pour faire varier les distances à parcourir et l'espace disponible.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.

Sport

- Les participants et les entraîneurs peuvent utiliser des exemples en rapport avec des activités d'entraînement, des expériences vécues lors d'autres matchs, etc.

En classe

- Si les participants n'ont pas beaucoup d'expérience sportive, élargissez les exemples à des domaines autres que le sport (ex. : récréation, éducation physique, jeu en extérieur entre amis).
- Illustrez par des exemples la manière dont nous démontrons nos valeurs en classe, à la maison et dans les autres aspects de notre vie.



FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 4 : Roche, papier, ciseaux, saut dans les cerceaux

DESCRIPTION

Un jeu en équipe lors duquel les participants jouent à roche, papier, ciseaux pour avancer en sautant dans une rangée de cerceaux.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

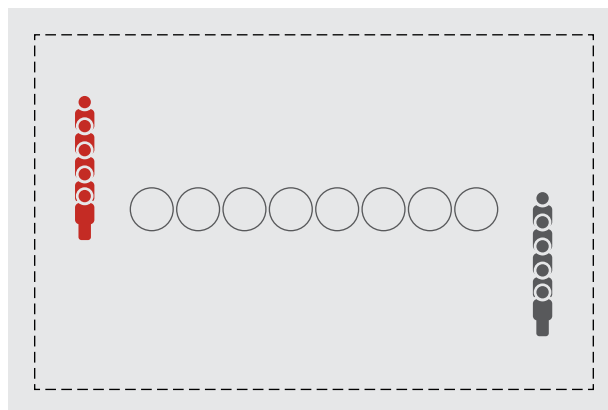
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles.• Évaluer leur intégrité en condition d'autoarbitrage.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser leurs actions de jeu par rapport à l'éthique sportive qu'ils souhaitent voir.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Démontrer un contrôle de leurs mouvements en se déplaçant vers leurs adversaires.• Bouger avec précision. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Sauter, bondir• Contrôle des mouvements• Équilibre

ÉQUIPEMENT

→ 8 cerceaux par groupe

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) longue et étroite; voir le diagramme. →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Engagez une conversation sur les jeux sans supervision (ex. : pendant la récréation) et ceux supervisés par un adulte (ex. : éducation physique, sport).• Demandez aux participants de donner des exemples illustrant les deux cas.• Demandez aux participants de définir ce qu'est l'autoarbitrage, l'intégrité et la responsabilité collective.• Ces deux situations sont riches d'enseignement, surtout quand les participants s'autoarbitrent, jouent avec intégrité et reconnaissent leur responsabilité.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Placez plusieurs cerceaux en ligne, directement collés les uns aux autres.• La moitié des participants se tiennent debout en file devant une extrémité de la ligne de cerceaux. L'autre moitié fait de même, mais à l'autre extrémité (voir diagramme).• Au signal de départ, le premier participant de chaque ligne saute dans le premier cerceau, puis dans le deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que les deux participants soient directement face à face.• Ces deux participants jouent une partie de roche, papier, ciseaux (RPC).• Remarque : Avant de commencer l'activité, expliquez les règles de RPC pour que tout le monde sache comment jouer.• Le participant qui perd la partie de RPC sort de la ligne et retourne à la fin de la file, tandis que la personne suivante de son équipe saute dans les cerceaux à son tour.• Le participant qui gagne la partie de RPC avance dans les cerceaux jusqu'à rencontrer son adversaire suivant.• Lorsqu'un participant arrive au bout de la ligne, il est déclaré vainqueur de la ronde et retourne dans la file. Les participants retournant dans leur file doivent s'écarter de l'aire de jeu pour éviter les collisions.• Recommencer.• Les déplacements dans les cerceaux doivent être effectués correctement (sauts à pieds joints, bonds à cloche-pied, grand saut en alternant le pied d'appui).• Si un participant ne respecte pas les règles de déplacement, il retourne à la fin de sa file.• S'il y a contact entre les deux adversaires, les deux retournent dans leur file respective.• Si un participant reste immobile pendant plus de quelques secondes, il doit courir sur place ou faire des sauts avec écarts pour se préparer à la prochaine ronde.

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous autoarbitré vos déplacements? Vos mouvements? Vos parties de RPC? • Pourquoi les adultes ressentent-ils parfois le besoin d'intervenir dans les jeux entre enfants? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quand on assume nos responsabilités, on joue avec intégrité, et quand on joue avec intégrité, le jeu est juste et la compétition enrichissante. » • « C'est parfois difficile d'assumer ses actes sous le coup de l'émotion sportive. Pour reprendre le contrôle de nos émotions, c'est une bonne idée de prendre une grande respiration ou de compter jusqu'à 10. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vos actions pendant la partie s'accordaient-elles avec les valeurs que vous cherchez dans le sport? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il est important de réfléchir à la mesure dans laquelle vos actions reflètent vos valeurs. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous respecté les règles de déplacement en sautant dans les cerceaux? • Quels repères avez-vous utilisés pour savoir à quel moment ralentir ou pour éviter de toucher votre adversaire? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La vitesse ne doit pas prendre le pas sur la précision. » • « Observer les mouvements des autres nous aide à faire plus attention et favorise la sécurité de tout le monde. »
-----------------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à ce que l'intégrité signifie (compréhension et respect des règles).

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes :

- Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas cohérentes du tout, 5 = parfaitement cohérentes) à quel point vos actions étaient-elles cohérentes avec votre envie de jouer dans un esprit d'éthique?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : Utilisez une liste de vérification, évaluez la performance des bonds/sauts consécutifs.
- Évaluation formative informelle : Observez l'autoarbitrage et donnez de la rétroaction.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Il pourrait être nécessaire d'expliquer que les coéquipiers ou les adversaires d'un participant peuvent arbitrer respectueusement ses actions s'il ne s'autoarbitre pas, de manière à préserver l'esprit sportif de la partie.

Littératie physique

- Vous pourriez varier la distance entre les cerceaux et les modes de déplacement en fonction du niveau des participants.
- Les cerceaux doivent être écartés les uns des autres pour les grands sauts.
- En plus des sauts et des bonds, les participants pourraient, par exemple, marcher en amenant la main et le genou opposé en contact à chaque pas.
- Les parties de RPC peuvent également se faire en équilibre sur un pied. Les participants doivent tenir une position d'équilibre avant de commencer la partie de RPC et la garder tout au long.
- Modifiez la taille des équipes et le nombre de lignes de cerceaux en fonction du nombre de participants pour que tout le monde puisse jouer.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que le terrain, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Pour mélanger les équipes, demandez aux participants qui gagnent de rejoindre l'équipe adverse quand ils sortent des cerceaux. Cette approche met l'accent sur l'effort individuel plutôt que sur la compétition entre deux équipes.

Sport

- Les équipes peuvent retenir leur nombre de victoires.

En classe

- Il est possible d'ajouter des composantes éducatives aux sauts (ex. : compter à voix haute 3 par 3 ou 7 par 7, réciter les jours de la semaine dans une autre langue).
- Au besoin, remplacez les parties de RPC par du contenu éducatif (ex. : résoudre un problème mathématique le plus rapidement possible). Sinon, demandez à chaque participant de tenir plusieurs cartes. Lors de la rencontre entre deux adversaires, chacun montre un nombre de cartes demandé et tente d'annoncer la somme à voix haute le premier pour gagner.

Loisirs

- Si le terrain est suffisamment grand, n'hésitez à allonger les lignes de cerceaux.
- Permettez aux participants de placer les cerceaux eux-mêmes.

ACTIVITÉS RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Le cercle de la confiance	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Tapis de gymnastique 	52-55
ACTIVITÉ 2 : La chenille	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Aucun 	56-59
ACTIVITÉ 3 : Hippos gloutons	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Plusieurs balles de tennis (ou autres objets du même genre pouvant être tenus dans la main) 1 cerceau ou contenant par duo de participants 1 planche à roulettes par duo de participants (si disponible) 	60-63
ACTIVITÉ 4 : Tague évolutive	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	64-67

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 1 :

Le cercle de la confiance

DESCRIPTION

Activité qui travaille la confiance de l'individu envers le groupe et qui se déroule en cercle.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité.• Offrir une expérience où les autres personnes se sentent en sécurité et respectées.• Évaluer leur degré d'aisance lorsqu'ils se remettent aux autres.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Remplir leur devoir d'assurer la sécurité des autres.• Poser des gestes qui jettent les bases nécessaires pour établir et maintenir la confiance.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Maîtriser leur corps tout en respectant celui des autres.• Assurer la sécurité des autres. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Contrôle de son corps Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base et soutien

ÉQUIPEMENT

→ Tapis de gymnastique

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) suffisamment grande pour que des petits groupes se mettent en cercle



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Initiez une discussion sur les différences entre une structure bâtie avec de mauvais matériaux et une autre faite de matériaux solides (ex. : une cabane construite dans un arbre mourant ou une maison faite de bois fendu). • Lorsque de mauvais matériaux sont utilisés, la structure et quiconque s’y aventure pourraient en pâtir. L’usage de bons matériaux assure la fiabilité d’une structure et permet de se sentir en sécurité. • Comme membre d’une équipe, nos agissements peuvent nous donner le rôle de bons ou mauvais matériaux. Nous avons entre nos mains – parfois littéralement – la confiance que nous accordent les autres et leur sécurité.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants forment un cercle relativement serré, en groupes de cinq à sept personnes. • L’une des personnes du cercle se propose pour aller au centre du cercle. Elle croise alors les bras devant la poitrine, les mains sur les épaules. • Remarque : Étant donné la proximité physique requise par cette activité, il faudra offrir aux participants la liberté d’y participer ou non selon leur degré d’aisance. Encouragez une approche dans laquelle chacun choisit ses objectifs et son niveau de participation. • L’objectif de l’activité est double : la personne au centre doit rester solide et droite, les pieds au centre du cercle, tandis que les autres personnes qui l’entourent la font voyager à tour de rôle dans le cercle. • Pour ce faire, la personne au centre s’incline vers le périmètre du cercle et les personnes qui le forment la déplacent dans le cercle en manipulant ses bras, ses épaules et son dos uniquement. • Il est également possible de faire basculer la personne de l’avant à l’arrière dans le cercle. La personne au centre change à chaque ronde. • Chaque personne fait des efforts pour assurer la sécurité et le respect des autres. • Après quelques rondes, on peut former de nouveaux cercles pour varier les équipes.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Respecte les autres</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous êtes-vous senti respectés lorsque vous étiez dans le cercle? • Qu'est-ce qui vous a fait sentir respectés? • Qu'est-ce qui aurait pu vous faire sentir davantage respectés? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nos gestes sont très parlants – autant que nos mots. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparez les composantes de votre cercle à des matériaux de construction. S'agissait-il de mauvais matériaux, entraînant un manque de confiance et une sécurité douteuse? Ou s'agissait-il de bons matériaux, permettant d'établir la confiance et la sécurité? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En assumant la responsabilité de nos gestes, nous démontrons que vous pouvez assumer la responsabilité de notre sécurité mutuelle. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point était-ce physiquement difficile de soutenir et de déplacer la personne au centre du cercle de façon sécuritaire et respectueuse? • Qu'est-ce qui vous aidait à vous-mêmes rester stables? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nous devons placer notre corps de manière à avoir un large appui, les genoux fléchis, pour rester en place lorsque des forces extérieures agissent. » • « Lorsqu'une autre personne compte sur nous pour assurer sa sécurité, nous devons absolument démontrer une conscience et une maîtrise corporelles. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de penser à leur capacité à respecter chaque personne lors de l'activité.

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.

- Si vous étiez au centre du cercle, quels gestes du groupe vous ont donné confiance?
- Lorsque vous étiez parmi le périmètre du cercle, quels gestes avez-vous posés pour encourager un climat de confiance?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Lorsqu'on commence à faire voyager la personne dans le cercle, notez la position des pieds des participants et offrez des conseils pour assurer la sécurité.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Les membres des groupes devraient avoir l'option d'aller au centre ou non.
- Vous pouvez modifier l'activité en fonction de facteurs culturels, par exemple en plaçant des chaises (avec des balles de tennis aux pattes pour faciliter la glisse) ou de gros ballons devant les participants, afin que les personnes ne voulant pas être touchées puissent éviter le contact.

Littératie physique

- Veillez à ce que les aires de jeu soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire.
- L'activité peut être réalisée en position assise.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Changez le nombre de personnes formant les cercles.
- Il s'agit d'une activité tout indiquée en début d'année scolaire, pour renforcer les liens tout en mettant de l'avant l'importance du respect mutuel en classe.

En classe

- Cette activité pourrait être utilisée en début d'année scolaire pour stimuler la confiance et le respect en classe.

Sports et Loisirs

- Cette activité pourrait être utilisée lors d'une pratique pour mettre de l'avant l'idée de respect mutuel en groupe.

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 2 : La chenille

DESCRIPTION

Activité de groupe dans laquelle les participants forment un long tunnel dans lequel ils rampent à tour de rôle pour atteindre la ligne d'arrivée.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

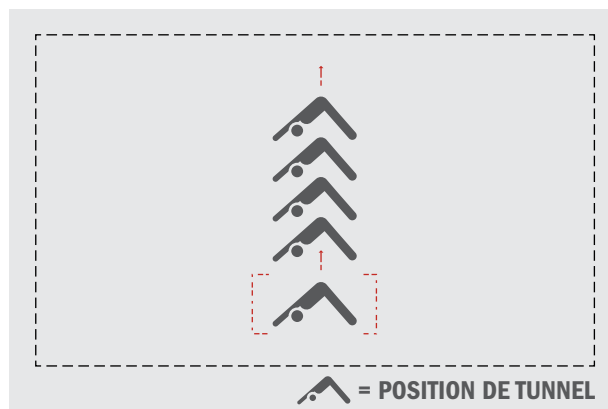
Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité.• Manifester du respect par la maîtrise de leur corps lors de déplacements à proximité d'une autre personne.• Encourager verbalement les membres de leur équipe pour les soutenir.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Respecter la bulle des autres tout en collaborant pour l'atteinte d'un objectif commun.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Garder une position de tunnel (ou de « chien tête en bas ») stable pendant que les autres membres du groupe rampent.• Maîtriser leur corps en fonction de la position et des mouvements des autres. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Contrôle de son corps• Rampement Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force du tronc et du haut du corps

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) où l'on peut ramper





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez des exemples des différentes perspectives que l'on peut avoir d'une structure (ex. : vue du toit d'un bâtiment très haut ou du trottoir; vue d'une aire de jeux du sol ou d'une cabane dans les arbres). • Faites un parallèle avec les différentes perspectives que l'on peut avoir de choses abstraites (ex. : la température dehors ou à quel point un plat est épicé). • Notre perspective (c'est-à-dire notre point de vue) est influencée notamment par nos expériences, nos intérêts et nos valeurs. • Lorsqu'on veut démontrer son respect aux autres, on gagne à se mettre à leur place.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants se tiennent debout en rang, côte à côte. C'est ce qui deviendra la chenille. • Tout le groupe se place de façon à former un tunnel, un peu à la manière de la posture de yoga du chien tête en bas : les mains au sol, les hanches en l'air et les talons bien ancrés. Le tunnel peut aussi être fait contre un mur, les membres du groupe s'appuyant au mur les bras en forme de pompe pour soutenir leur poids. • Lorsque le départ est donné, la personne à l'extrémité postérieure de la chenille rampe à travers le tunnel pour atteindre la position de la « tête » de l'animal, puis se remet en position de tunnel. • Il sera fort probablement nécessaire se déplacer en rampant sur le ventre. • Dès que la personne à l'extrémité postérieure a commencé à ramper et est plus loin, la prochaine personne en file commence à ramper à son tour. • Avec chaque personne qui rampe, la « chenille » avancera progressivement. Une fois que la tête de la chenille a franchi la ligne d'arrivée, l'activité prend fin.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Respecte les autres</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir rampé, avez-vous changé quoi que ce soit quant à votre façon de faire le tunnel? Si oui, qu'est-ce que c'était? • Qu'est-ce qui vous a aidé à vous faire sentir respectés, même lorsque vous étiez très près des autres? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Physiquement et verbalement, nous communiquons – ou non – le respect que nous avons pour les autres. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez-vous à la personne qui rampait lorsque vous faisiez le tunnel? Si oui, à quoi pensiez-vous? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on voit les choses du point de vue de l'autre, ça peut changer notre perspective. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous réussi à garder une position stable tout au long de l'activité lorsque vous faisiez le tunnel? • Avez-vous réussi à suffisamment maîtriser votre corps lorsque vous rampez au sol pour éviter de toucher au tunnel? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Même lorsque nous avons pour objectif de réussir à faire un défi rapidement, nous devons garder une certaine conscience et maîtrise de notre corps pour assurer la sécurité. » • « Les défis de coordination de mouvement (comme l'alternance gauche-droite de nos membres lorsque nous rampons) stimulent notre cerveau et améliorent son fonctionnement! »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de penser à leur capacité à respecter chaque personne lors de l'activité. En mode « réflexion solo-duo », le groupe peut échanger sur les questions qui suivent.

- Qu'est-ce qui a témoigné du respect de vos camarades lorsque vous rampez dans le tunnel?

- Lorsque vous formiez le tunnel, qu'avez-vous fait pour montrer votre respect aux personnes qui rampaient sous vous?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

→ Évaluation formative officielle : Évaluez à l'aide d'une grille d'objectifs la technique des participants pour former le tunnel.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Le jeu peut aussi se dérouler de façon à ce que la prochaine personne à ramper ne s'élanche que lorsque la personne en train de ramper est sortie du tunnel. L'équipe devra trouver une façon d'aviser la personne à l'extrémité postérieure de commencer à ramper. Cette approche fait moins bouger le groupe, mais ajoute un aspect collaboratif.

Littératie physique

- Il peut y avoir différentes manières de se positionner pour former le tunnel. Au lieu de faire le chien tête en bas, les participants peuvent se tenir :
 - les pieds écartés;
 - avec deux pieds et une main au sol;
 - avec un pied et deux mains au sol.
- Le tunnel peut aussi être fait contre un mur, les membres du groupe s'appuyant au mur les bras en forme de pompe pour soutenir leur poids.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- La chenille peut être pratiquée de façon compétitive en grand groupe, en minutant les différents essais dans l'objectif de réussir à battre les temps précédents.
- Pour une approche encore plus compétitive, plusieurs chenilles peuvent faire la course vers la ligne d'arrivée.

En classe

- Vous pouvez intégrer de la matière à l'activité – chaque personne aura à résoudre un problème ou à répondre à une question avant de ramper dans le tunnel.

Sport

- L'exercice peut être adapté au sport visé en laissant de l'espace entre chaque personne du tunnel. Lorsque la personne à l'extrémité postérieure s'élanche, elle doit contourner les personnes du tunnel en driblant un ballon de soccer ou une balle de hockey sur gazon, par exemple pour se rendre à la « tête » de la chenille.

Loisirs

- Encouragez les participants à inventer d'autres manières de faire ce genre de mouvement de « chenille ».
- Comment peut-on se déplacer en groupe autrement? Quels autres éléments pourraient être ajoutés? Par exemple, les membres du groupe peuvent s'allonger et la personne à la fin de la file peut rouler par-dessus eux, ou bien le groupe peut se tenir debout et la personne qui se déplace peut courir en slalom entre ses membres.

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 3 : Hippos gloutons

DESCRIPTION

Jeu qui oppose des duos tentant de rassembler le plus d'objets possible.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

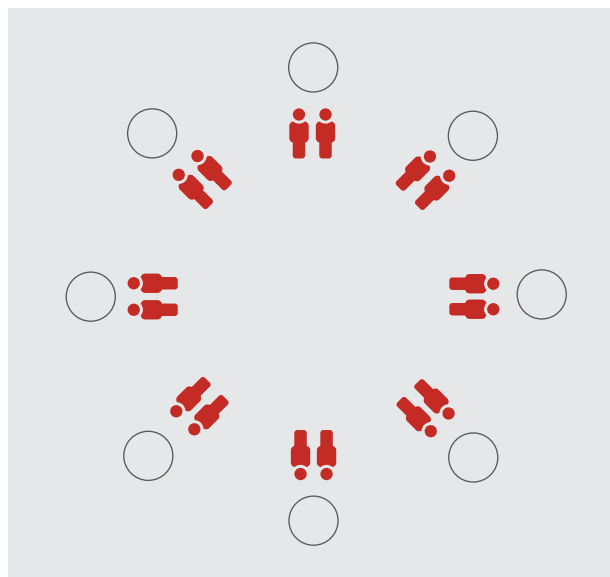
Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none"> • Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité. • Analyser leurs réactions personnelles face à la victoire et la défaite.
Littérature éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none"> • Incarner les principes de gagner avec dignité et de perdre avec grâce.
Littérature physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none"> • Garder une position stable pendant les déplacements pour recueillir et transporter des objets. • Avoir recours à la force musculaire et à la maîtrise de soi pour se déplacer rapidement et en sécurité avec leur partenaire. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Force du tronc • Force du haut du corps

ÉQUIPEMENT

- Plusieurs balles de tennis (ou autres objets du même genre pouvant être tenus dans la main)
- 1 cerceau ou contenant par duo de participants
- 1 planche à roulettes par duo de participants (si disponible)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte dont la surface est appropriée pour les planches à roulettes (si vous n'avez pas de planches à roulettes à disposition, il faut un espace intérieur avec une surface lisse); voir le diagramme. — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Faites la liste des personnes qui participent généralement à la réalisation d'une expérience sportive (ex. : coéquipiers, adversaires, entraîneurs, parents, officiels, administration, équipes des installations sportives).• Les nombreuses personnes qui s'impliquent ont toutes des objectifs similaires quant au sport et à la compétition et leurs bienfaits.• Tous ces objectifs sont honorables et méritent d'être respectés, que l'on gagne ou que l'on perde une compétition.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les participants forment des équipes de deux et se placent en grand cercle.• Chaque duo dispose d'un cerceau (ou d'un contenant dans lequel ils pourront placer des objets), placé derrière eux.• Une personne s'allonge sur le ventre sur une planche à roulettes (la personne « embarquée »), et l'autre (la personne « qui conduit ») lui tient les chevilles.• Plusieurs balles de tennis (ou autres objets similaires pouvant être tenus dans la main) sont dispersées au centre du cercle.• Lorsque le départ est donné, la personne qui conduit pousse celle qui est embarquée sur la planche à roulettes vers le centre du cercle pour qu'elle ramasse une balle de tennis, avant de la ramener vers leur position de départ pour que la balle soit déposée dans le cerceau.• Le tout recommence jusqu'à ce que toutes les balles aient été ramassées.• Les équipes font le décompte de leur nombre de balles recueillies. L'équipe en ayant le plus ramassées remporte la victoire et peut disperser les balles en vue de la prochaine ronde.• Remarque : Selon le nombre de planches à roulettes à disposition, des trios pourraient être formés au lieu de duos. La troisième personne sera alors responsable de prendre l'objet que lui donne la personne embarquée pour le déposer dans le contenant. Les rôles changent à chaque ronde.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Respecte les autres</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien de personnes faisaient partie de votre équipe pendant l'activité? Et combien d'adversaires? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Sans adversaires, il n'y aurait pas de compétition. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous réagi, verbalement ou émotionnellement, lorsqu'on a annoncé que d'autres équipes avaient recueilli plus d'objets que la vôtre? • Comment avez-vous réagi, verbalement ou émotionnellement, lorsqu'on a annoncé que c'était votre équipe qui avait recueilli le plus d'objets? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Réagir avec dignité à la victoire, c'est avoir une attitude posée et respectueuse. » • « Réagir avec grâce à la défaite, c'est avoir une attitude calme et respectable. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels muscles avez-vous remarqué que vous utilisiez lorsque vous étiez sur la planche à roulettes ou que vous faisiez la brouette? • Quels muscles avez-vous remarqué que vous utilisiez lorsque vous déplaçiez votre partenaire sur la planche à roulettes ou en lui faisant faire la brouette? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En engageant le tronc, on peut garder la même position, que ce soit en mouvement ou sur place. » • « On peut ainsi respirer de façon plus efficace, éviter les blessures et bénéficier d'une bonne base pour l'exécution de tous nos autres mouvements. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de penser à leur capacité à respecter chaque personne lors de l'activité.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Avez-vous dit ou entendu quelque chose qui est un bon exemple d'une victoire remportée avec dignité?
 - Avez-vous dit ou entendu quelque chose qui est un bon exemple d'une défaite subie avec grâce?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants qui déplacent leur partenaire sur les planches à roulettes et offrez-leur les conseils nécessaires pour que le jeu se déroule rapidement et en toute sécurité.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants faire la brouette et remarquez leur utilisation de la force du tronc et du haut du corps.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Les personnes dirigeant l'activité pourraient avoir à définir les termes comme « dignité », « grâce », « honneur » et « sang-froid ».

Littératie physique

- Assurez-vous que les participants puissent faire l'activité, peu importe leur force. Modifiez les mouvements au besoin.
- Si vous n'avez pas de planches à roulettes à disposition, les duos peuvent réaliser l'activité en rampant : une personne se tient les pieds écartés pour que l'autre rampe au milieu, puis se relève avant de faire trois pas et de se tenir les pieds écartés à son tour, et ainsi de suite.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Il s'agit d'une activité tout indiquée pour aborder l'idée de gagner avec dignité et de perdre avec grâce au début de l'année scolaire.

En classe

- Vous pouvez intégrer de la matière à l'activité en éparpillant des questions ou des problèmes à résoudre dans le cercle. Les duos se déplacent alors au centre du cercle pour ramasser une question, puis retournent au point de départ et résolvent le problème ensemble. Lorsque c'est fait, le problème est placé dans le contenant et l'équipe retourne chercher une nouvelle question.

Sport

- L'exercice peut être adapté selon le sport.
- Gardez l'aspect de duos ou de petits groupes, le cercle, les contenants et les objets dispersés au centre du cercle, mais déplacez-vous en travaillant le jeu de pieds ou le maniement du bâton, par exemple.
- Les duos peuvent soit être en même temps dans le cercle, soit être séparés, avec une personne au centre qui fait une passe à l'autre, qui se tient au périmètre du cercle.
- Vous pouvez aussi intégrer des techniques d'attaque et de défense (ex. : des participants protègent les balles de tennis).

Loisirs

- L'exercice peut être adapté selon l'activité enseignée.

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 4 :

Tague évolutive

DESCRIPTION

Jeu de tague lors duquel les participants gagnent graduellement en liberté selon les niveaux de jeu atteints.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité.• Évaluer à quel point ils se respectent eux-mêmes en suivant les règles.• Évaluer à quel point ils respectent les autres dans leur approche pour les attraper.• Évaluer à quel point ils respectent le jeu par la façon dont ils le font évoluer à différents niveaux.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Évaluer le lien entre comportement individuel et plaisir du groupe lors d'un jeu.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer dans l'aire de jeu sans entrer dans la bulle des autres.• Comparer les différences entre la marche, la course et le déplacement en fauteuil roulant.• Gérer adéquatement leur vitesse et leur force lors de leurs déplacements et au contact des autres.• Réaliser correctement des mouvements de conditionnement physique traditionnels. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Courir, sautiller, galoper, rouler• Sauts avec écart, pompes, flexion des jambes• Conscience spatiale et maîtrise du corps• Esquive

ÉQUIPEMENT

→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) délimitée par des lignes

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de penser aux façons dont ils se respectent eux-mêmes (ex. : dormir suffisamment, vivre en cohérence avec leurs valeurs, éviter les substances nocives).• Ces gestes sont en quelque sorte des « règles » que nous nous donnons, pour bien nous sentir.• Lorsque l'on suit ces règles, on se respecte.• Dites : « Jouons à un jeu qui va nous montrer à quel point il est important de se respecter soi-même et de respecter les autres, en plus de respecter les règles du jeu. »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les participants se déplacent le long du pourtour de l'aire de jeu.• Demandez-leur de marcher à l'intérieur de l'aire de jeu.• Invitez le groupe à se rapprocher de vous pour que vous expliquiez l'activité.• Dites : « Nous allons jouer à une variante de la tague. Dans ce jeu, il y a différents niveaux. Lorsque tout le groupe maîtrise un niveau, on passe au prochain. L'objectif est que tout le monde se rende au niveau 3. Je vais commencer par vous expliquer les règles du niveau 1. »• Donnez le signal et commencez le niveau 1 :<ul style="list-style-type: none">• Tout le monde marche ou se déplace en fauteuil roulant.• Aucun contact physique permis (on ne touche pas les autres pour les attraper).• Tout le monde doit rester à l'intérieur des lignes de démarcation.• Lorsque tout le monde a démontré la maîtrise de ce niveau pendant quelques minutes, invitez le groupe à se rapprocher pour que vous expliquiez le niveau 2 :<ul style="list-style-type: none">• Tout le monde marche ou se déplace en fauteuil roulant en restant dans la zone à l'intérieur des lignes de démarcation.• Tout le monde essaie aussi de donner la tague aux autres. Pour ce faire, les participants n'ont le droit que d'utiliser deux doigts (d'une même main) pour toucher le dos ou l'épaule d'une autre personne. Il s'agit du seul type de contact permis.• Les personnes qui se font toucher doivent faire 10 sauts avec écart avant de retourner au jeu.• Si quiconque ne respecte pas les règles, tout le groupe recommence le niveau 1. Lorsque le niveau 1 est maîtrisé, on revient au niveau 2.• Lorsque le groupe est prêt pour le niveau 3, donnez les consignes suivantes :<ul style="list-style-type: none">• Tout le monde a le droit de courir ou de se déplacer rapidement en fauteuil roulant.• Tout le monde doit rester à l'intérieur des lignes de démarcation et donner la tague de façon appropriée et sécuritaire.• Si une personne se fait toucher, elle doit faire en alternance 10 sauts avec écart, 8 flexions des jambes et 5 pompes (les sauts avec écart la première fois qu'elle se fait toucher, les flexions la seconde et les pompes la troisième fois). Les participants peuvent augmenter le nombre de répétitions s'ils le souhaitent.• Si quelqu'un ne respecte pas ces règles, tout le groupe revient au niveau 2. Lorsque le niveau 2 est maîtrisé, on revient au niveau 3.• Remarque : Si durant le jeu, une même personne entraîne constamment le groupe à revenir au niveau précédent, elle peut regarder le jeu avec un adulte responsable qui lui souligne les différentes facettes de la mise en pratique du respect de soi, des autres et du jeu.

Consolidation

Principe Sport pur : Respecte les autres

Exemples de questions à poser aux participants :

- Vous êtes-vous respectés vous-mêmes par vos actions pendant le jeu? Avez-vous respecté les autres? Le jeu?
- Pensez à la maîtrise de votre corps. Vous a-t-elle permis de progresser dans le niveau de jeu, ou vous a-t-elle nuit?

Piste de discussion :

- « Les gestes que l'on décide de poser affectent notre propre personne, les autres et la qualité du jeu ou du sport. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- Pensez à la réaction du groupe lorsque le comportement d'une personne faisait descendre le jeu d'un niveau. Qu'avez-vous remarqué?

Pistes de discussion :

- « Lorsque l'on suit les règles, on garde un climat de respect pour notre propre personne, les autres et le sport. »
- « On peut faire grimper le degré de compétition et de plaisir lorsqu'on suit les règles et que l'on démontre du respect. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Il y a un aspect bien précis qui différencie la marche de la course. Lequel? (Lors de la marche, on a toujours un pied qui touche le sol. Lors de la course, les deux pieds sont en l'air pendant un instant.)
- À quel point pensez-vous avoir réussi à répondre aux exigences de chaque niveau de tague (marcher, éviter le contact, se déplacer avec les pieds, rester dans l'aire de jeu, donner la tague en utilisant deux doigts)?

Piste de discussion :

- « La conscience de notre corps, de l'espace et des gens qui nous entourent améliore la maîtrise de notre corps et nous permet de suivre les règles et de bonifier le plaisir éprouvé par tout le monde lors de la pratique du sport. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de penser à leur capacité à respecter chaque personne lors de l'activité.
- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de répondre aux questions qui suivent à l'aide de leurs doigts.
 - Quel niveau de tague avez-vous personnellement eu le plus de difficulté à maîtriser?
 - Quel niveau de tague le groupe a-t-il eu le plus de difficulté à maîtriser?
 - Quel niveau de tague le groupe a-t-il trouvé le plus plaisant?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : Utilisez une liste de vérification pour évaluer la bonne réalisation du jeu et des exercices.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant les exercices et offrez-leur des conseils.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Donnez l'occasion aux participants de proposer leurs idées pour chaque niveau et convenez en groupe des règles du jeu (ex. : mode de déplacement, façon de donner la tague, action lorsqu'on reçoit la tague).

Littératie physique

- Au niveau 3, vous pouvez éventuellement changer le mode de déplacement. Par exemple, au lieu de courir, le groupe pourrait avoir à sautiller, à galoper, à ramper ou toute combinaison de ces mouvements dans un ordre donné.

- Vous pouvez aussi remplacer les mouvements à faire lorsqu'une personne se fait toucher par les suivants :

- Marche à quatre pattes avec mouvement croisé (contact de la main avec le genou du côté opposé)
- Sauts de grenouille
- Planche
- Sauts avec écart en planche (écarter les jambes puis ramener les pieds au centre tout en gardant la position de la planche)
- Burpee
- Grimpeurs

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Permettez aux participants de faire les mouvements de conditionnement physique selon leurs capacités et intérêt.

En classe

- On peut jouer à la tague évolutive en classe si un mode de déplacement sécuritaire est utilisé (ex. marcher, ramper, marcher comme un crabe) et si l'espace le permet.
- On peut intégrer de la matière en ajoutant une règle selon laquelle la tague doit être donnée à deux doigts tout en disant une information (ex. : règles mathématiques, provinces ou capitales).

Sport

- On peut intégrer à la tague évolutive des habiletés propres au sport, par exemple en driblant un ballon de soccer ou en lançant et en attrapant soi-même un ballon pendant les déplacements.

Loisirs

- On peut intégrer à la tague évolutive des habiletés propres à l'activité, selon l'objectif de l'expérience en loisirs.

ACTIVITÉS AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Tague tunnel	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) • Nouilles pour la piscine (facultatif) 	70-73
ACTIVITÉ 2 : Géants, magiciens et elfes	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs pour les lignes de démarcation, la ligne centrale et les extrémités de la zone. • Nouilles pour la piscine (facultatif) 	74-77
ACTIVITÉ 3 : Le piège à souris	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Musique (facultatif) 	78-81
ACTIVITÉ 4 : Protège la quille	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Cerceaux (12-15) • Quilles (12-15) • Beaucoup de ballons mous/de mousse 	82-85
ACTIVITÉ 5 : Le gros ballon	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Un gros ballon (ex. : ballon de plage) • 4 cônes • Une balle 	86-89

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 1 : Tague tunnel

DESCRIPTION

Jeu de tague dans lequel les participants touchés sont « gelés » en position de tunnel jusqu'à ce qu'ils soient « dégelés » par un autre participant qui traverse leur tunnel en rampant.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Distinguer les qualités qui rendent un jeu amusant de celles qui le rendent moins amusant.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître qu'une attitude positive peut rendre un jeu plus amusant, et que ce sentiment de plaisir perdure souvent après le jeu.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Bouger avec rapidité et agilité, que leur centre de gravité soit haut (debout) ou bas (à quatre pattes ou sur le ventre).• Contrôler leur corps de manière sécuritaire en se déplaçant à proximité des autres.• Maintenir leur équilibre dans différentes positions. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Rapidité• Esquive• Équilibre

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- Nouilles pour la piscine (facultatif)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) délimitée par des lignes.



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de nommer des activités qu'ils trouvent amusantes, puis répétez leurs réponses à voix haute. • Le plaisir est un concept subjectif. Cependant, lorsque tous les membres d'un groupe se donnent comme objectif d'avoir du plaisir, ils sont plus susceptibles d'atteindre cet objectif ensemble.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Désignez entre trois et sept tagueurs, selon la taille du groupe. • Le jeu commence au signal de départ. • Lorsqu'un tagueur touche un participant (avec la main ou avec une nouille de piscine), ce dernier forme un tunnel avec son corps, soit en écartant les jambes en position debout, soit en adoptant la posture du chien. • Les autres participants doivent alors tenter de le dégeler en les traversant son tunnel. • Un participant qui est en train de traverser un tunnel a l'immunité. • L'objectif du groupe de tagueurs est que tous les participants soient gelés simultanément. • Chaque tagueur tient le compte du nombre de personnes qu'il gèle; après trois, il s'arrête et fait dix sauts avec écart avant de continuer. • Changez les tagueurs après quelques minutes de jeu.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Amuse-toi</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle partie du jeu avez-vous trouvé la plus amusante? • Que pourriez-vous faire pour que le sport soit amusant pour vous? • Que pourriez-vous faire pour que le sport soit amusant pour les autres? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nos intérêts personnels et nos préférences influencent notre perception du plaisir. Lorsque tout le monde a le plaisir comme objectif, tout le monde est plus susceptible de s’amuser. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous rendu le jeu plus amusant pour vous-mêmes et les autres? • Aimerez-vous rejouer à ce jeu? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nous pouvons tous contribuer au plaisir collectif et le maintenir après le jeu. » • « Pour s’amuser, il ne faut pas prendre le jeu trop au sérieux. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle composante physique du jeu avez-vous trouvé la plus amusante? Était-ce la poursuite, la fuite, la pose du tunnel ou encore la traversée du tunnel? • Avez-vous trouvé l’un des deux rôles plus facile ou difficile que l’autre? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Pour certains, les défis physiques sont amusants, mais pour d’autres, ils ne le sont pas. » • « Le plaisir pour vous se trouve peut-être au croisement de l’échec, de la croissance et de la réussite. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de trouver du plaisir dans la participation et de le transmettre.
- Évaluation formative informelle : Réfléchir, se mettre par deux et discuter
 - Quelle partie du jeu avez-vous trouvé la plus amusante?

- Dans quel autre contexte et avec qui aimeriez-vous rejouer à ce jeu?
- Qu’est-ce qui pourrait rendre ce jeu pas amusant du tout?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur exécution de la position « tunnel ».

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littérature éthique

- Incorporez une composante de courtoisie en demandant par exemple aux participants « gelés » de demander : « Pourrais-tu me dégeler s'il te plaît? ». L'échange pourrait se poursuivre ainsi : « Je vais te dégeler avec plaisir », « Merci », « De rien ».

Littérature physique

- Encouragez les participants à faire preuve de créativité dans la création de leurs tunnels (les deux pieds au sol, jambes écartées; les deux pieds et les deux mains au sol; deux pieds et une main au sol; position de la planche, position pont, etc.).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Adaptez la méthode servant à geler les participants selon l'équipement disponible. Les tagueurs pourraient par exemple devoir retirer un foulard inséré dans la ceinture des autres participants, ou toucher ces derniers avec un ballon plutôt qu'avec la main.

En classe

- Chaque participant a avec lui une carte sur laquelle est inscrite une question. Avant de pouvoir traverser un tunnel pour dégeler une personne, cette dernière doit répondre correctement à la question. Le participant a l'immunité pendant ce temps.

Sport

- Prendre des pauses entre les activités purement sportives pour jouer à des jeux de ce type aide les participants de cet âge à relaxer et à s'amuser.

Loisirs

- Cette activité peut aussi se faire en dyades, avec deux personnes se tenant la main ou s'entrelaçant les coudes pour n'en faire qu'une. Lorsqu'elles sont touchées, elles doivent collaborer pour ne former qu'un seul tunnel. Les paires traversent aussi les tunnels ensemble.

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 2 : Géants, magiciens et elfes

DESCRIPTION

Jeu de tague dans lequel deux équipes choisissent collectivement un rôle stratégique avant de tenter de toucher les membres de l'équipe adverse.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

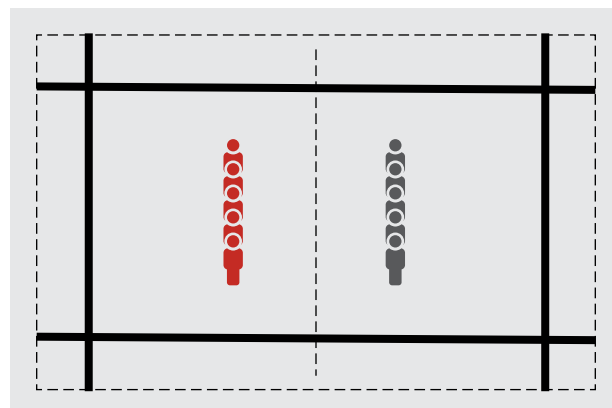
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Comprendre que le plaisir est l'un des principaux déterminants de l'envie de participer à un jeu.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Décrire les qualités d'une activité amusante.• Analyser si le rire est un critère essentiel du plaisir.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Réagir rapidement à des stimuli visuels et verbaux.• Se déplacer rapidement en alternant entre la poursuite et la fuite. Combinaison de capacités et concepts de mouvement : <ul style="list-style-type: none">• Temps de réaction• Poursuite• Fuite

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs pour les lignes de démarcation, la ligne centrale et les extrémités de l'aire de jeu.
- Nouilles pour la piscine (facultatif)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de réfléchir à une fois où ils avaient envie de rejouer immédiatement à une activité amusante.• Discutez avec eux de ce qui donne envie de répéter une activité.• Les réponses peuvent varier. Revenez sur quelques-unes d'entre elles, en mettant l'accent sur la notion de plaisir.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Avec les marqueurs, délimitez une aire de jeu rectangulaire séparée en deux par une ligne centrale.• Elle doit être suffisamment large pour que les participants puissent s'y poursuivre à la course de façon sécuritaire.• Séparez ensuite le groupe en deux équipes égales.• Expliquez les consignes :<ul style="list-style-type: none">• Il s'agit d'un jeu de tague en équipe.• Si vous êtes tagué, vous devez rejoindre l'autre équipe.• Pour taguer une personne, il faut la toucher avec la main ou une nouille pour la piscine.• L'objectif est d'absorber la totalité de l'équipe adverse dans la sienne.• Chaque manche, les équipes se concertent pour choisir lequel des trois personnages elles incarneront.<ul style="list-style-type: none">» Les « elfes » prennent une position accroupie, placent leurs mains sur les côtés de leur tête pour faire des oreilles pointues et se déplacent en ricanant de façon stridente. Ils ont le dessus sur les magiciens (dont ils mordent les chevilles).» Les « magiciens » ont le dos voûté et agitent un doigt en criant « Shazam! ». Ils ont le dessus sur les géants (qui sont vulnérables aux sorts magiques).» Les « géants » lèvent les bras et rugissent bruyamment. Ils ont le dessus sur les elfes (qu'ils écrasent sous leurs pieds velus).• Lorsqu'une équipe a choisi son personnage, ses membres se placent côte à côte sur la ligne centrale; l'équipe adverse fait de même, mais à environ deux mètres de distance.• Donnez un signal de départ.• Au signal, les deux équipes incarnent leur personnage simultanément.• L'équipe dont le personnage a le dessus sur l'autre devient la poursuivante, et l'autre la poursuivie. Les membres de l'équipe poursuivie doivent se rendre à leur ligne de fond avant de se faire taguer par un membre de l'équipe poursuivante. Toute personne qui se fait taguer change d'équipe.• Les équipes choisissent un nouveau personnage et le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule équipe.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Amuse-toi

Exemples de questions à poser aux participants :

- Sur une échelle d'un à cinq, à quel point avez-vous trouvé ce jeu amusant?
- Où placeriez-vous les jeux et sports suivants (nommez des jeux et sports) sur la même échelle?

Piste de discussion :

- « C'est important que les participants s'amuse si l'on veut qu'ils continuent à jouer. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Qu'est-ce qui rend ce jeu si amusant et agréable?
- Est-ce qu'il est possible d'avoir du plaisir sans rire?

Pistes de discussion :

- « Le rire peut être un indicateur de plaisir, mais il est aussi possible de s'amuser sans rire. »
- « Lorsqu'on découvre une activité qu'on aime, il faut trouver ce que l'on trouve amusant et s'assurer de ne pas perdre ces éléments de vue! »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour déterminer rapidement si vous deviez poursuivre l'autre équipe ou vous enfuir?
- Était-il plus difficile de s'élancer à la course à partir de la position de l'elfe, du magicien ou du géant? Pourquoi?

Pistes de discussion :

- « Dans le sport, on est souvent appelé à penser rapidement ou à réagir sans penser. »
- « La position du corps joue un grand rôle dans notre capacité à effectuer certains mouvements rapidement. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de trouver du plaisir dans la participation et de le transmettre.
- Évaluation formative informelle : Lorsque les participants quittent la salle, demandez-leur de vous montrer à quel point ils ont trouvé l'activité amusante avec leurs doigts (échelle de 1 à 5).

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de mimer le personnage :
 - pour lequel la transition vers la course était la plus facile;
 - pour lequel la transition vers la course était la plus difficile.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Vous pourriez devoir poser d'autres questions ou donner des indices si les participants ne font pas le lien entre plaisir, sport et rire par eux-mêmes.

Littératie physique

- La poursuite et la fuite peuvent se faire autrement qu'à la course, par exemple au galop ou à pas chassés.
- Vous pouvez remplacer les géants, les magiciens et les elfes par la combinaison roche-papier-ciseaux. Les participants pourraient alors faire les traditionnels symboles avec les mains, ou même avec leur corps, comme suit :
 - Roche = Flexion de jambes avec les bras autour des genoux.
 - Papier = Position debout, les bras le long du corps, les doigts écartés et les paumes tournées vers l'avant.
 - Ciseaux = Les jambes écartées et les bras au-dessus de la tête, mains jointes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Pour laisser plus de place à l'activité physique, les équipes peuvent décider d'emblée de deux personnages et basculer au second en cas d'égalité.
- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.

En classe

- Faites le lien entre le rapport de force équilibré entre trois éléments et d'autres aspects de la matière scolaire. Demandez aux élèves de créer leur propre rapport de force équilibré lié à une matière et de choisir leurs trois symboles.
- Plutôt que de se pourchasser, les participants pourraient simplement se déplacer d'un côté à l'autre de la salle de classe.

Loisirs

- Donnez la possibilité aux participants de créer leur propre jeu en déterminant trois personnages ou objets qui sont dans un rapport de force équilibré.

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 3 : Le piège à souris

DESCRIPTION

Activité locomotrice dans laquelle un « piège à souris » tente de piéger des souris.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Analyser les concepts de victoire et de défaite.• Expliquer comment il est possible de s'amuser dans la victoire comme dans la défaite.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Évaluer leurs réactions face à la victoire et la défaite.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer de diverses façons pour éviter de se faire piéger.• Réagir à des consignes verbales rapidement et de façon sécuritaire. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Marcher, courir, sautiller, galoper, carioça (pas croisés)• Équilibre

ÉQUIPEMENT

→ Musique (facultatif)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Dans la plupart des jeux, les conditions de victoire et de défaite sont claires. Demandez aux participants de donner des exemples.• Cependant, il y a d'autres activités pour lesquelles ce n'est pas aussi simple. Demandez des exemples (récital de piano, performance de danse, critique d'album, test de Cooper, etc.).• Piste de réflexion<ul style="list-style-type: none">• Dans certains cas, tout le monde participe, tout le monde s'amuse et il n'y a pas nécessairement de gagnants ni de perdants.• Parfois, nous pensons avoir perdu, mais nous nous rendons vite compte que, d'un point de vue différent, nous avons en fait gagné!
------------------	---

Suite à la page suivante

**Activer**

- Les participants se placent en cercle autour de l'aire de jeu.
- Désignez deux participants pour former le « piège à souris ». Ils se tiennent face à face, lèvent les bras et se tiennent les mains de façon à former une arche.
- Au signal de départ, tous les participants défilent sous l'arche à la queue leu leu.
- À intervalles irréguliers, le meneur de jeu crie « piège à souris! » et les deux participants qui forment le piège baissent les bras.
- S'il y a une personne prise dans le piège, elle le joint (et l'élargit).
- Plus l'activité progresse, plus le piège devient grand et difficile à éviter.
- Le jeu prend fin lorsqu'il n'y a plus de souris en liberté. Commencez alors une nouvelle partie.
- Les deux derniers participants à s'être fait piéger lors de la dernière partie forment le nouveau piège.
- À partir de la deuxième partie, variez le mode de déplacement des participants (course, sautaillement, galop, carioca, etc.).

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Amuse-toi</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que tous les jeux doivent avoir un gagnant et un perdant? • Avez-vous vu des participants s’amuser, peu importe le rôle qu’ils jouaient? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il y a des gens qui aiment jouer à des jeux ou pratiquer des sports qui n’ont pas de gagnant ni de perdant. » • « Ce n’est pas parce que notre rôle change que le jeu n’est plus amusant. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez été pris au piège? Avez-vous ressenti une baisse de plaisir? • Si oui, votre degré de plaisir a-t-il remonté pendant l’activité? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Notre réaction initiale à une défaite peut changer lorsqu’on comprend qu’on a tout de même eu du plaisir et que cela constitue un gain en soi! » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous sentiez-vous à l’aise lorsque vous passiez dans le piège? Sentiez-vous que vous aviez les capacités nécessaires pour le faire? • Vous êtes-vous assuré de ne pas blesser les souris lorsque vous les preniez au piège? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu’on sautille, qu’on galope ou qu’on fait des pas croisés, notre corps exécute différents mouvements. Il faut parfois se concentrer davantage sur nos mouvements pour s’assurer de bien les exécuter, particulièrement lorsqu’il faut les faire à des vitesses différentes. » • « Même lorsqu’on a un but à atteindre, notre propre sécurité et celle des autres doivent toujours rester la priorité. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de trouver du plaisir dans la participation et de le transmettre.

- Évaluation formative informelle : Écoutez les réponses des participants et déterminez s’ils ont compris qu’on peut s’amuser dans la victoire comme dans la défaite.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Utilisez une liste de contrôle pour évaluer la capacité des participants à se déplacer de différentes manières et à différentes cadences (normale et accélérée).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littérature éthique

- Ajouter une composante musicale à l'activité (le piège se referme lorsque la musique s'arrête) pourrait ajouter au plaisir.

Littérature physique

- N'hésitez pas à modifier le mode de déplacement des souris (marcher, courir, sautiller, galoper, ramper, etc.).
- Vous pouvez aussi imposer des modes de déplacement différents à l'intérieur et à l'extérieur du piège (p. ex. sautiller à l'extérieur du piège et ramper à l'intérieur).
- Vous pourriez également ajouter une composante d'équilibre au piège, endemandant aux participants le formant de se tenir sur un seul pied.
- Plutôt que de simplement baisser les bras au signal, les membres du piège pourraient garder les mains hautes, mais fermer le piège à l'aide d'une flexion des jambes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Selon l'espace disponible et le nombre de participants, il pourrait y avoir plus d'un piège.
- Dans ce cas, le jeu pourrait devenir une compétition pour déterminer quel sera le plus gros piège à la fin de la partie.

Sport

- Les participants peuvent incorporer des mouvements propres au sport dans leurs déplacements, par exemple le dribble (basketball ou soccer), le lancer et l'attrapé (baseball, football, rugby), le maintien en l'air d'un moineau ou d'une balle (tennis, badminton) ou le maniement d'un bâton (hockey).
- Ces activités peuvent également se faire en dyade; si l'un des partenaires est piégé, les deux s'intègrent au piège.

Loisirs

- Les souris peuvent suivre différents tracés selon l'environnement. Le tracé peut suivre un cercle, mais aussi descendre une colline, contourner un arbre ou passer sous un tronc.
- Permettez aux participants d'exprimer leur créativité, tant et aussi longtemps que le tracé passe par le(s) piège(s).

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 4 : Protéger la quille

DESCRIPTION

Un jeu rapide dans lequel les participants doivent faire tomber la quille de leurs adversaires tout en protégeant leur propre quille.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Reconnaître que le sport peut être une source de plaisir commun qu'il soit pratiqué en équipe ou individuellement en présence des autres.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser leur propre plaisir et celui qu'ils perçoivent chez les autres pendant le jeu.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Esquiver, s'échapper, pivoter, etc. tout en exécutant des mouvements offensifs et défensifs.• Utiliser la bonne technique de lancer.• Maintenir une position de défense athlétique. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Lancer• Attraper et bloquer• Courir

ÉQUIPEMENT

- Cerceaux (12-15)
- Quilles (12-15)
- Beaucoup de ballons mous/de mousse

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (idéalement à l'intérieur pour faciliter le roulement des ballons); voir le diagramme. →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Avec les participants, dressez une liste de sports et d'accomplissements athlétiques individuels.• Pour chaque élément de la liste, demandez aux participants s'ils le trouvent amusant ou non.• Insistez sur le fait que le plaisir peut venir du travail en équipe (par exemple, dans une équipe de football ou de baseball) ou du travail individuel en présence d'autres personnes (par exemple en faisant du vélo ou du jogging ou en jouant aux quilles avec des amis).
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Dispersez plusieurs cerceaux dans l'aire de jeu à une distance d'au moins deux mètres les uns des autres.• Les participants se placent sur une ligne de côté.• Donnez une quille à autant de personnes qu'il y a de cerceaux. Il devrait rester des participants sans quille.• Ceux qui ont une quille la placent dans un cerceau. Ils doivent la protéger.• Éparpillez plusieurs ballons dans l'aire de jeu.• Au signal de départ, les participants lancent des ballons sur les quilles des autres participants pour les faire tomber tout en protégeant leur propre quille.• Règles :<ul style="list-style-type: none">• Personne ne peut mettre le pied dans un cerceau.• Un participant ne peut lancer un ballon que si sa quille est toujours debout.• Lorsqu'une quille tombe, son propriétaire la remet à la première personne de la file et se place à l'arrière de cette dernière.• Le jeu a un double objectif : rester le plus longtemps possible sur le terrain (défense) et faire tomber le plus grand nombre de quilles possible (attaque).

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Amuse-toi</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'était un jeu plein d'action. Quelle partie a été la plus amusante pour vous? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Malgré les frustrations et les échecs, nous pouvons éprouver du plaisir à faire du sport, que ce soit au sein d'une équipe, ou seul, mais entouré d'autres personnes. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous vu quelqu'un, peut-être même vous-même, ne pas s'amuser? • Est-ce que cela a influencé votre façon de jouer? Si oui, de quelle manière? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En adoptant une attitude positive, on encourage les autres à faire de même. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous trouvé le bon équilibre entre la partie offensive et la partie défensive du jeu? • Qu'avez-vous remarqué par rapport aux mouvements de votre corps dans chacun des rôles? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « L'agilité, c'est d'être capable de modifier la position de son corps rapidement; c'est une combinaison d'équilibre, de force, de rapidité et de coordination. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de trouver du plaisir dans la participation et de le transmettre.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Que pourriez-vous faire pour que le sport soit amusant pour vous?

- Que pourriez-vous faire pour que le sport soit amusant pour les autres?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et donnez-leur des conseils sur leur position défensive (genoux fléchis, dos droit) et leur technique de lancer (transfert de poids).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie  thique

- Il est possible d'ajouter une composante collaborative au jeu en plaçant les participants en dyade. Les partenaires doivent communiquer constamment pour déterminer qui protège la quille, qui ramasse des ballons, qui attaque, etc.

Littératie physique

- Vous pouvez spécifier la technique de lancer à utiliser (par-dessus, par-dessous, au sol) pour rendre le jeu plus ou moins difficile.
- Vous pourriez également interdire aux participants d'utiliser leurs mains, que ce soit à l'attaque ou à la défense (vous pourriez devoir utiliser un autre type de ballon).

MESURES CONTEXTUELLES

 ducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.

- Tenez compte de la surface de l'aire de jeu dans votre choix de ballon. Il devrait être facile de faire rouler un ballon au sol.

Sport

- Il est possible d'intégrer des compétences spécifiques au sport dans le jeu en spécifiant comment le ballon doit être lancé, botté ou déplacé, et en utilisant un équipement spécifique au sport (par exemple, dribler des ballons de soccer, faire rouler des balles de baseball et porter des gants). Des stratégies défensives spécifiques à un sport peuvent être utilisées pour bloquer les ballons et défendre les quilles.

Loisirs

- Selon l'espace et la quantité de matériel disponibles, il est possible de jouer avec un très grand nombre de participants.
- Faites preuve de créativité : une bouteille d'eau vide peut très bien servir de quille, et une paire de chaussettes roulée de ballon! Les cerceaux sont facultatifs.



AMUSE-TOI ACTIVITÉ 5 : Le gros ballon

DESCRIPTION

Une partie de soccer-crabe à quatre équipes.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

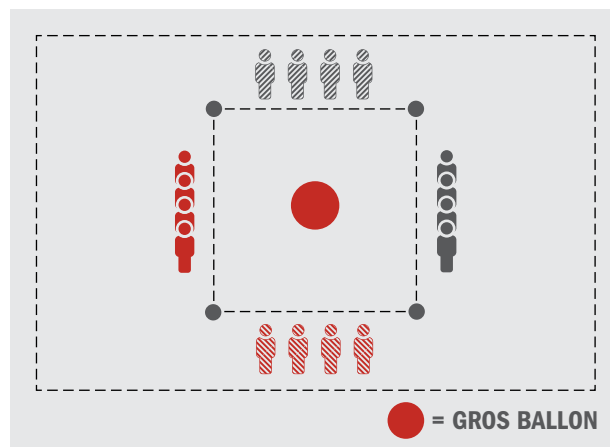
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Observer comment ils se comportent lorsque confrontés à un défi physique dans un contexte qui n'en pose habituellement pas.• Évaluer leur propre point d'équilibre entre plaisir et défi.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser leurs adversaires sous l'angle du principe Amuse-toi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps dans l'espace à proximité des autres.• Mobiliser le haut du corps et utiliser la force de base pour maintenir une position de crabe pour les déplacements, l'attaque et la défense. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Déplacement en position de crabe• Coordination• Conscience spatiale et contrôle du corps

ÉQUIPEMENT

- Un gros ballon (ex. : ballon de plage)
- 4 cônes
- Une balle

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez à un volontaire de se lancer la balle avec vous.• Dites-lui cependant que vous allez chacun utiliser votre main faible.• Pendant que vous vous lancez la balle, discutez de l'inconfort qu'on éprouve en faisant une chose à laquelle notre corps n'est pas habitué.• Présentez l'idée de s'amuser en relevant un défi, par exemple en jouant au soccer avec les pieds ET les mains au sol.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Disposez quatre cônes de façon à former un grand carré. Si possible, marquez les lignes correspondant aux quatre côtés du carré.• Divisez le groupe en quatre équipes. Chaque équipe s'assoit sur l'une des lignes et attribue un numéro à chacun de ses participants.• Placez un gros ballon au centre du carré.• Selon le nombre de participants, appelez de deux à quatre numéros.• Ces participants doivent se déplacer en crabe dans le carré et botter le ballon de l'autre côté de la ligne d'un adversaire.• Les participants dont le numéro n'a pas été nommé restent sur la ligne et tente de bloquer les tirs adverses avec leurs pieds.• Lorsqu'un point est marqué, les participants retournent sur la ligne et de nouveaux numéros sont appelés.• Il est possible d'organiser plusieurs parties en simultané pour réduire le temps d'attente. Assurez-vous toutefois de laisser suffisamment d'espace entre les aires de jeu pour éviter les collisions.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Amuse-toi

Exemples de questions à poser aux participants :

- Vous vous êtes peut-être sentis limités dans votre performance parce que le jeu s'est déroulé en position de crabe. Comment avez-vous réagi?
- Est-ce que le niveau de difficulté d'un jeu influence le plaisir que vous en retirez? Par exemple, est-ce qu'un jeu plus difficile est plus amusant, ou est-ce l'inverse? (Voir le diagramme)

Piste de discussion :

- « Trouver l'équilibre entre défi et plaisir peut vous aider à trouver le sport amusant. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- Qu'est-ce qui vous rejoint le plus dans le principe Amuse-toi?

Piste de discussion :

- « Le sport, c'est bon pour les individus, et pour la collectivité. »

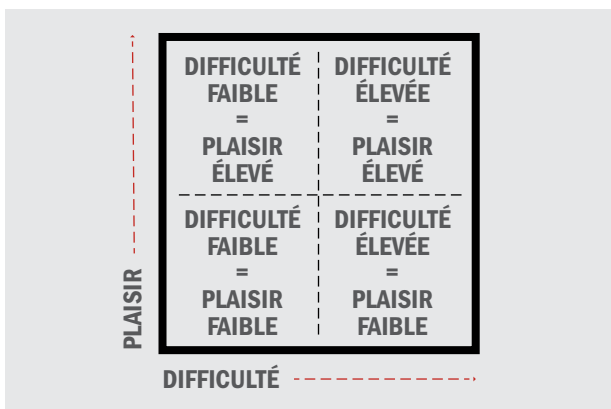
Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment vous êtes-vous sentis physiquement lorsque vous deviez maintenir la position du crabe, même en déplacement?
- Est-ce qu'un de vos groupes musculaires a été particulièrement sollicité?

Pistes de discussion :

- « Lorsque nous plaçons notre corps ou que nous le déplaçons de façon inhabituelle, nous renforçons nos muscles d'une nouvelle manière, mais nous obligeons également notre cerveau à les coordonner d'une nouvelle manière. »
- « C'est bon pour le corps, mais aussi pour le cerveau! »



ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de trouver du plaisir dans la participation et de le transmettre.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Quel est pour vous le parfait point d'équilibre entre plaisir et défi?
 - Qu'avez-vous trouvé le plus amusant dans ce jeu?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : Évaluez la capacité des participants à maintenir la position du crabe pendant les exercices et le jeu.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Donnez aux participants des occasions de réfléchir à ce qu'ils aiment du sport et à ce qui les pousse à participer (malgré les défis) afin que tous s'amuse.

Littératie physique

- Faites faire aux participants des exercices en position de crabe après chaque but (pompes, marche ou course sur place, planche inversée, marche genou-coude inversée, etc.)

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Selon l'espace et l'équipement disponibles, ce jeu peut se jouer à seulement deux équipes, avec plusieurs ballons. Dans un tel cas, tous les participants jouent simultanément, et le jeu ne s'arrête pas après un but : le ballon est simplement remis en jeu. Il en résulte moins de temps morts et plus de plaisir!



ACTIVITÉS GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Séance de yoga	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Tapis (facultatif) 	92-95
ACTIVITÉ 2 : Tant à jongler!	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Des foulards ou des balles pour jongler (3 par personne) 	96-99
ACTIVITÉ 3 : Je suis capable	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Tapis (facultatif) 	100-104
ACTIVITÉ 4 : Les cartes à bouger	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> 3 jeux de cartes 1 grand contenant ou cerceau 4 affiches d'exercice, chacune associée à une couleur de carte et un élément de la condition physique 	105-108
ACTIVITÉ 5 : Bâtis ta condition physique	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Plusieurs blocs ou boîtes 	109-111

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 1 : Séance de yoga

DESCRIPTION

Séance de découverte des postures essentielles du yoga.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage.• Voir le yoga comme une activité saine qui pourrait être intégrée à leur vie.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Apprendre à valoriser les bienfaits physiques, psychologiques, émotionnels et sociaux d'activités comme le yoga.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Démontrer le contrôle de leur corps, de leur voix et de leur respiration.• Conserver des postures leur demandant force, flexibilité et équilibre. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience spatiale et corporelle• Équilibre• Flexibilité• Coordination des mouvements croisés Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base

ÉQUIPEMENT

→ Tapis (facultatif)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) assez grande pour que chaque personne ait sa propre zone
- Surface adaptée pour s'allonger

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Amenez une discussion ouverte à propos du yoga.• Vous pourriez parler de votre propre expérience.• Invitez les participants à raconter leurs expériences et à faire part de leur point de vue et de leurs interrogations.• Expliquez que le yoga se pratique partout.• Le yoga a des bienfaits physiques, psychologiques, émotionnels et même sociaux. Il s'agit d'une excellente manière de mettre en pratique le principe Garde une bonne santé.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Invitez les participants à se tenir debout dans leur zone.• Expliquez-leur que pendant qu'ils exécutent les postures, ils doivent contrôler leur corps, leur voix et leur respiration. Plusieurs personnes qui enseignent le yoga disent que la respiration est le meilleur maître qu'on peut avoir, parce qu'elle indique quand réduire l'intensité, lorsqu'il n'est plus possible de garder un souffle lent et régulier.• Donnez des instructions pour chaque posture et faites une démonstration. Demandez aux participants de vous imiter en même temps.• Vous pourriez montrer les postures suivantes :<ul style="list-style-type: none">• La montagne – Debout, les pieds à la largeur des épaules, placez les bras droits le long du corps, la paume des mains vers l'avant.• L'arbre – Placez vos paumes l'une contre l'autre devant la poitrine, puis nichez la plante d'un pied sur le côté intérieur du genou de la jambe opposée, en gardant l'équilibre et la hauteur dans le corps.• La planche – Allongez-vous sur le ventre, les mains au sol à la hauteur des épaules, les bras pliés. Dépliez les bras pour lever votre corps en l'air en ligne droite.• Le chien tête en bas – Faites d'abord la planche, puis levez les hanches pour arriver la tête entre les bras et les talons contre le sol.• Le cobra – Allongez-vous sur le ventre, soulevez le torse tout en gardant les bras droits et les hanches et les jambes au sol.• Le chat – Placez-vous à quatre pattes, puis arquez le dos en ramenant le menton vers la poitrine et en faisant pivotant le coccyx vers l'intérieur.• La vache – Placez-vous à quatre pattes, puis creusez le dos, le ventre vers le sol et le visage vers l'avant, la pointe du coccyx vers le plafond.• La table en équilibre – Placez-vous à quatre pattes, puis soulevez un bras droit devant vous, tout en étirant la jambe opposée droit vers l'arrière.• Lorsque les participants se sont familiarisés avec quelques postures, pratiquez des enchaînements d'une posture à l'autre.• Selon le profil du groupe, vous pourriez raconter une histoire tout en faisant l'enchaînement des différentes poses aux noms d'animaux.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Garde une bonne santé

Exemples de questions à poser aux participants :

- Qu'il s'agissait de votre premier contact avec le yoga et avec ces postures ou non, comment vous verriez-vous intégrer cette activité dans votre vie?

Piste de discussion :

- « Est-ce qu'on peut vraiment dire que le yoga se pratique partout? »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment le yoga peut-il vous aider à vous sentir à votre meilleur?
- Quels bienfaits vous offre-t-il qui pourraient s'appliquer dans les différentes sphères de votre vie, comme l'école, les sports, la musique, la danse ou la famille?

Piste de discussion :

- « L'amélioration en force et en équilibre de notre corps et de notre esprit est toujours une bonne chose, peu importe l'activité qu'on fait ou l'endroit où on se trouve. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- À quel point avez-vous réussi à contrôler votre corps? Votre voix? Votre respiration?
- Y a-t-il des choses qui vous complexifiaient la tâche?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour réussir?
- Avez-vous préféré les postures qui travaillent surtout la force, la flexibilité ou l'équilibre?

Pistes de discussion :

- « Il existe un lien très fort entre le corps et l'esprit. Lorsque la concentration et le contrôle règnent dans l'esprit, ça a souvent le même effet sur le corps, et inversement. De la même façon, le manque de contrôle a un effet miroir entre les deux côtés. »
- « Le yoga peut servir à amorcer le cycle de contrôle du corps et de l'esprit. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants s'ils ont eu à mettre de l'avant leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. Si oui, de quelle manière?
- Évaluation sommative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Quelle(s) posture(s) de yoga avez-vous le plus aimée(s) ou trouvée le plus bénéfique?
 - Quand pensez-vous qu'il vous ferait du bien de pratiquer des postures de yoga?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant la séance et commentez leur exécution des postures et leur concentration. Mettez particulièrement de l'avant les éléments qui suivent
 - Force de base
 - Contrôle du regard et concentration visuelle
 - Contrôle de la voix
 - Rythme de la respiration

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- En cas de question sur le lien entre religion et yoga, expliquez que le yoga est une forme d'exercice qui permet d'améliorer la force et l'équilibre du corps et de l'esprit. Le lien spirituel ou religieux de la pratique est propre à chaque personne, selon ses propres choix.

Littératie physique

- Certaines personnes seront capables de garder les postures plus longtemps que d'autres. Expliquez aux participants que s'il faut reprendre la posture de la montagne, par exemple, ou la modifier pour la faire en position assise, c'est possible en tout temps, tant qu'ils gardent le contrôle de leur corps, de leur voix et de leur respiration.
- Tout au long de l'année, demandez aux élèves de faire des postures de yoga non locomotrices lors de la vérification des étirements et de la flexibilité.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Une fois enseignés, intégrez les étirements et postures de yoga aux activités d'échauffement lors des cours d'éducation physique.

En classe

- Le yoga peut être intégré aux cours à différents moments de la journée et dans différents lieux. Le simple fait de prendre de longues respirations profondes en groupe peut faire du bien.

Sports et Loisirs

- Les équipes sportives gagnent à connaître et à comprendre des postures de yoga. Elles peuvent servir aux entraînements, aux routines d'échauffement avant les parties, aux entraînements à la maison, etc.

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 2 : Tant à jongler!

DESCRIPTION

Cours de jonglerie proposant des parallèles entre toutes les « choses » que l'on doit jongler dans la vie.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage.• Prendre la mesure de leurs responsabilités à l'école, à la maison et dans leurs autres activités.• Évaluer à quel degré leurs stratégies employées pour gérer leurs responsabilités sont saines.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre des décisions accordées à leurs valeurs par rapport à leurs responsabilités.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Exécuter une série de mouvements de lancers et d'attrapés. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Lancer et attraper• Mouvements séquentiels• Croisement de la ligne médiane du corps avec le regard et les membres

ÉQUIPEMENT

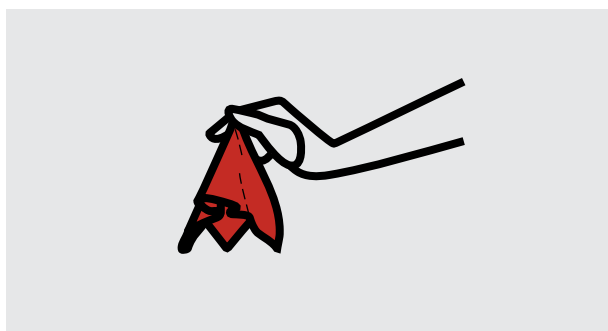
→ Des foulards ou des balles pour jongler
(3 par personne)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) assez grande pour que chaque personne ait sa propre zone



Façon de tenir le foulard — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de parler de leurs responsabilités personnelles (ex. : faire leur lit, laver la vaisselle, faire le ménage de leur chambre).• Répétez certaines d'entre elles à voix haute.• Soulignez leur nombre élevé de choses à accomplir.• Pour assurer notre santé, on doit jongler avec ces différentes responsabilités à l'aide de stratégies qui sont bénéfiques pour nous et notre entourage.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Chaque personne dispose de trois foulards pour jongler. Laissez au groupe un temps d'exploration, où les participants peuvent essayer par eux-mêmes de lancer et d'attraper les foulards.• Demandez au groupe de se répartir dans l'espace. Ensuite, chaque personne devrait se tenir dans sa zone, deux foulards au sol et un dans la main, face à la personne qui donne les consignes.• D'abord, il faut apprendre à bien tenir et déplacer les foulards. Tenez le foulard par son centre, la main vers le bas pour que les pans de tissus soient dirigés vers le sol; voir le diagramme.• Faites remonter le foulard vers le côté opposé du corps, puis relâchez-le et amenez-le vers le bas de l'autre main.• Remarque : Les paumes de vos mains devraient toujours être vers le bas.• Recommencez plusieurs fois la séquence suivante : lancer vers le côté opposé, attraper vers le bas, lancer vers le côté opposé, attraper vers le bas.• Lorsque le groupe est prêt, ajoutez le deuxième foulard au mouvement – la technique est répétée, mais avec un foulard dans chaque main.• Le mouvement de lancer et d'attrapé reste le même, mais la séquence devient la suivante : « lancer; lancer; attrapé; attrapé » (lancer de la droite, lancer de la gauche, attrapé de la gauche, attrapé de la droite).• Laissez le groupe s'exercer un moment.• Lorsqu'il est prêt, ajoutez le troisième foulard, en tenant deux foulards dans une main, et un foulard dans l'autre.• Pincez avec le pouce et l'index le premier foulard de la main tenant les deux foulards. Tenez le deuxième foulard en appuyant les autres doigts contre la paume.• La séquence de mouvement commence de la même façon qu'auparavant; lancez le troisième foulard après avoir attrapé le premier. Voici la séquence : « lancer; lancer; attrapé; lancer; attrapé; lancer; lancer; attrapé; etc. ».• Donnez du temps au groupe pour qu'il pratique la séquence et gagne en précision et en habiletés.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Garde une bonne santé</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point vous sentez-vous capable de suivre la cadence de toutes les « tâches » que vous aviez à faire pendant l'activité? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Réussir à s'adapter, c'est prendre ses responsabilités! » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On doit parfois faire des choses qui ne nous tentent pas vraiment. Voyez-vous les bienfaits de chacune de vos responsabilités? Pourquoi, ou pourquoi pas? • Valorisez-vous les efforts nécessaires pour gérer vos différentes responsabilités? Pourquoi, ou pourquoi pas? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En gérant leurs responsabilités de façon saine, les jeunes peuvent développer leur confiance personnelle et apprendre toute l'étendue de leurs capacités! » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle(s) stratégie(s) avez-vous employée(s) pour apprendre les séquences de jonglerie à un, deux et trois foulards? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Par la répétition, on peut apprendre des séquences de mouvements – et prendre de nouvelles habitudes! » • « L'une des façons saines de jongler avec nos responsabilités est d'avoir un discours intérieur positif. » • « Ça aide de garder son calme quand c'est difficile. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants s'ils ont eu à mettre de l'avant leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. Si oui, de quelle manière?
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.

- Lorsque vous avez de la difficulté à jongler avec toutes vos responsabilités, y a-t-il quelqu'un à qui vous pouvez parler?
- Quelle activité aimez-vous faire (comme jongler!) qui rend aussi votre vie plus amusante, équilibrée et saine?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant les périodes de pratique et commentez leur technique de jonglerie et leurs séquences de mouvements.
- Évaluation sommative officielle : Remarquez les participants qui ont de la difficulté à exécuter les mouvements qui traversent la ligne médiane ou à réaliser la séquence.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Pour renforcer le lien avec le concept des responsabilités personnelles à jongler, les participants peuvent désigner une de leurs responsabilités par couleur de foulard (ex. : le foulard vert représente mes travaux scolaires, le bleu, les tâches ménagères à accomplir à la maison, le jaune, les heures de sommeil minimales à avoir).

Littératie physique

- Vous pouvez aussi utiliser des balles pour l'activité. Elles ont généralement un mouvement aérien plus rapide que les foulards, et demanderont plus de précision dans les lancers et les attrapés.
- On peut jongler des foulards ou des balles en marchant ou en roulant.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Selon le temps disponible, cette activité peut être répartie en plusieurs séances.

En classe

- Il ne faut pas beaucoup d'espace pour jongler, en particulier avec des foulards.
- Les responsabilités associées à chaque foulard pourraient être rattachées à des attentes précises liées à un cours, à des travaux scolaires, aux devoirs, aux règles de comportement, etc.

Sports et Loisirs

- Cette activité peut être une occasion originale de travailler en équipe.
- Elle peut aussi se faire en cercle : les participants lancent une balle à une personne du cercle qui la leur renvoie, toujours en gardant la même séquence et la même personne comme partenaire. Essayez de voir combien de balles peuvent être utilisées en même temps dans le groupe.
- Jouez avec la taille du cercle.
- Adaptez le matériel utilisé.

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 3 : Je suis capable

DESCRIPTION

Séance au cours de laquelle les participants pratiquent des techniques de respiration, des étirements apaisants et la tenue d'un monologue intérieur positif.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage.• Voir comment des techniques de respiration, des étirements et la tenue d'un monologue intérieur positif peuvent être intégrés à leur quotidien.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Souligner aux autres l'importance de prendre soin de son corps et de son esprit.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps et leur respiration.• Faire le lien entre le corps et l'esprit par différentes postures, techniques de respiration et affirmations intérieures. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Respiration du ventre• Respiration en faisant le ballon• Posture de l'enfant• Posture de la montagne

ÉQUIPEMENT

→ Tapis (facultatif)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) assez grande pour que chaque personne ait sa propre zone



INSTRUCTIONS

Réflexion

- Demandez à quatre participants de vous assister en faisant la démonstration des techniques de respiration et des étirements que vous allez expliquer.
- Premier exercice, la respiration du ventre :
 - Souvent, en particulier en situation de stress, on ne respire pas profondément et on ne remplit pas nos poumons, ce qui empêche le corps et le cerveau de recevoir tout l'oxygène nécessaire.
 - En prenant de grandes respirations pour bien se remplir les poumons, le ventre gonfle et le corps se relâche.
 - Placez une main sur votre ventre. Inspirez par le nez pendant quatre temps, retenez votre souffle pendant quatre temps, puis expirez par le nez pendant quatre temps.
- Deuxième exercice, la posture de l'enfant :
 - Placez-vous à quatre pattes, puis ramenez vos fesses sur vos talons.
 - Étirez l'avant de votre corps pour poser votre front au sol, les bras allongés vers l'avant, les paumes au sol.
- Troisième exercice, la posture de la montagne :
 - Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps, paumes vers l'avant. Gardez la hauteur dans le corps.
- Pour le dernier exercice, respirez en faisant le ballon :
 - Placez les mains sur le dessus de votre tête. Inspirez lentement tout en levant les mains pour former un grand cercle avec vos bras. Expirez lentement tout en abaissant les bras vers le dessus de la tête.

Suite à la page suivante

Activer

- S'exercer à respirer par le ventre :
 - Invitez les participants à se trouver un coin confortable où se placer individuellement.
 - Demandez-leur de respirer par le ventre pour se calmer, en inspirant et en expirant lentement et complètement par le nez.
 - Prenez une pause et demandez-leur comment ils se sentent.
 - Donnez du temps au groupe pour qu'il continue de respirer par le ventre, en s'imaginant relâcher par les expirations les tensions ou le stress de leur corps.
- Se parler positivement en faisant la posture de l'enfant :
 - Demandez aux participants de penser à quelque chose qu'ils trouvent difficile mais qu'ils aimeraient apprendre ou réaliser (ils doivent répondre à la question dans leur tête et non à voix haute).
 - Demandez-leur de faire la posture de l'enfant en respirant du ventre.
 - Dites-leur de se dire intérieurement « Je peux y arriver », à l'inspiration.
 - À l'expiration, dites-leur de se dire : « Au revoir les doutes ».
 - Laissez suffisamment de temps au groupe pour qu'il réalise l'exercice.
- Respirez en faisant le ballon et la posture de la montagne :
 - Demandez aux participants de former des groupes de deux ou trois personnes et de faire la posture de la montagne.
 - Ils peuvent alors faire le ballon en respirant tout en s'observant mutuellement et en s'offrant des conseils à partir des instructions reçues plus tôt.
- Discussion en groupe :
 - Deux petits groupes se joignent pour former un groupe de quatre à six personnes.
 - Tout en marchant dans l'aire d'exercice ou en se tenant debout de façon équilibrée, les participants se racontent à tour de rôle des moments où ils ont ressenti de la frustration ou de la colère.
 - Puis, ils pensent à des situations fâchantes ou frustrantes dans lesquelles les exercices de respiration ou les postures apprises pourraient les aider.

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Garde une bonne santé</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous ressenti en mettant en pratique ces techniques? De la curiosité? De la crainte? De l'intérêt? Du soulagement? De la surprise? • Qu'avez-vous ressenti après? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le corps est un excellent outil pour apaiser l'esprit. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous retiré des observations, des conseils et des idées discutées en petit groupe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « C'est important de prendre parti pour sa santé et celle de son entourage. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que remarquez-vous dans votre corps après avoir fait ces exercices? • Que remarquez-vous du côté de votre plaisir et de votre confiance lorsque vous faites ces exercices? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nous avons le contrôle de notre corps et de notre tête. » • « Notre corps, notre respiration et nos pensées sont interreliés. En jouant sur un aspect, on peut en influencer un autre. »
-----------------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants s'ils ont eu à mettre de l'avant leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. Si oui, de quelle manière?
- Évaluation sommative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Lequel de ces exercices te sera le plus utile, selon vous?
 - Y a-t-il des situations en particulier où ces exercices seraient indiqués?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et offrez-leur de la rétroaction sur le contrôle de leur respiration et de leur corps.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Donnez plus de temps aux participants pour s'exercer avant de passer d'un exercice à l'autre.

Littératie physique

- Expliquez comment les exercices de respiration s'inscrivent dans le contexte d'activités comme le hockey, la natation, etc., et l'importance d'une bonne respiration pour la participation à des activités physiques toute la vie durant.
- Encouragez les participants à remarquer les changements à leur respiration lorsqu'ils participent à une activité physique vigoureuse. Demandez-leur pourquoi, selon eux, c'est important.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Encouragez les participants à se fermer les yeux pendant les exercices de respiration et les postures. Si une personne n'est pas à l'aise de le faire, elle peut se couvrir les yeux avec les mains.

En classe

- Tous les exercices sont pertinents en contexte de classe.

Sports et Loisirs

- Tous les participants d'une équipe sportive peuvent gagner à apprendre ces stratégies.
- Encouragez-les à s'exercer à la maison pour apprendre à les maîtriser et les mettre en pratique en contexte sportif.



GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 4 : Les cartes à bouger

DESCRIPTION

Série d'exercices à réaliser selon une pige de cartes à jouer.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

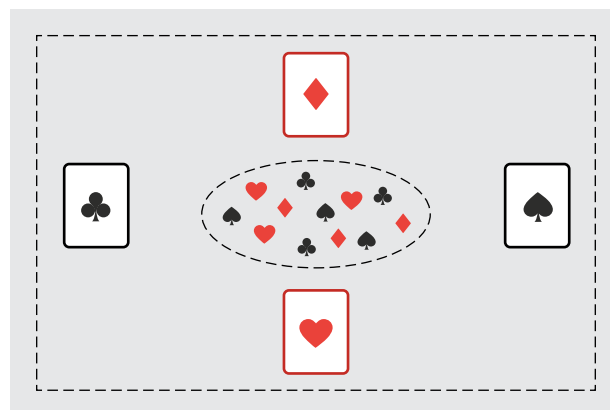
Sport pur : Garde une bonne santé	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. • Distinguer les différents aspects de la condition physique et leurs bienfaits. • Mettre en pratique la compréhension de ces bienfaits dans leur vie personnelle.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser ce que la condition physique leur apporte personnellement. • Évaluer à quel degré ils valorisent l'aspect social de garder une bonne santé.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouger de multiples façons et prendre contact avec tous les aspects de la condition physique. <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité • Force musculaire • Endurance musculaire

ÉQUIPEMENT

- 3 jeux de cartes
- 1 grand contenant ou cerceau
- 4 affiches d'exercice chacune, associée à une couleur de carte et un élément de la condition physique (voir plus loin)

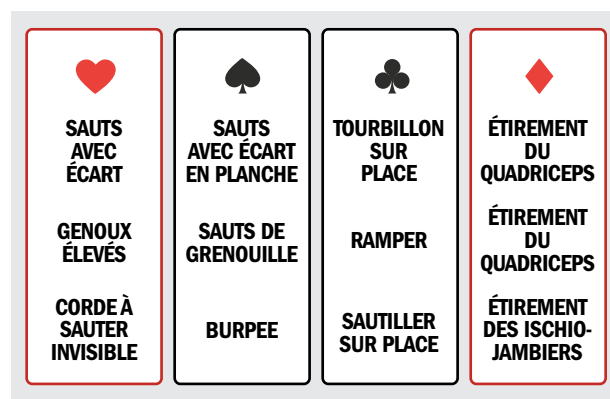
AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. →



Exemples des affiches pouvant être accrochées de chaque côté de l'aire de jeu. — — — — — →

Aspects de la condition physique illustrés : système cardiovasculaire, force, agilité mentale, flexibilité.



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placez une affiche d'exercice à chacun des quatre murs de l'aire de jeu. • Demandez aux participants de se regrouper deux par deux. • Tout le monde part en duo à la « découverte » de la condition physique. • En arrivant devant une affiche, le duo consulte les exercices qui s'y trouvent et s'aide mutuellement à les comprendre, au besoin. • Donnez des instructions individuellement ou à tout le groupe, selon les besoins. • Soulignez l'aspect de la condition physique central à chaque affiche (ex. : système cardiovasculaire, force, flexibilité).
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placez toutes les cartes à jouer dans un contenant au centre de l'aire de jeu. • Au signal, les personnes du groupe choisissent une carte et courent vers l'affiche de la même couleur (ex. : si la carte pignée fait partie des carreaux, on doit se diriger vers l'affiche correspondante). • Devant l'affiche, il faut réaliser le premier exercice de la liste. • Le nombre de répétitions à faire pour chaque exercice est celui correspondant au numéro de la carte. <ul style="list-style-type: none"> • Les étirements doivent être faits pendant 10 secondes, plus un nombre de secondes correspondant au numéro de la carte (ex. : pour un « 4 », on gardera l'étirement 14 secondes). • Les as et les figures valent 10 (donc un étirement sera gardé pendant 20 secondes). • La première fois qu'une personne pige une couleur, elle réalise le premier exercice de l'affiche; la deuxième fois, le deuxième; et ainsi de suite. • Lorsque l'exercice est terminé, il faut retourner au centre de l'aire de jeu pour piger une nouvelle carte. • L'activité se poursuit pour un temps donné ou jusqu'à ce que toutes les cartes aient été pignées.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Garde une bonne santé</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment pensez-vous que chaque aspect de votre condition physique enrichit votre vie? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Vous grandissez et votre corps se transforme. Il se peut que vous remarquiez des changements. Mais votre corps fera <i>toujours</i> partie de vous – et il est toujours possible de travailler à avoir le corps le plus en santé possible. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où se classe la condition physique dans votre liste de priorités? • Imaginez si vous aviez fait l'activité sans le groupe. Auriez-vous éprouvé autant de plaisir? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On consacre notre temps à ce que l'on estime important. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constatez-vous qu'il y a un des aspects de la condition physique dans lequel vous excellez ou que vous trouvez difficile? Pourquoi ou pourquoi pas? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il faut célébrer tout ce que notre corps peut faire et ce qu'il apprend à faire. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants s'ils ont eu à mettre de l'avant leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. Si oui, de quelle manière?
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Comment pourriez-vous intégrer ce genre d'exercices dans votre quotidien?
 - Quel aspect de la condition physique (système cardiovasculaire, force, agilité mentale, flexibilité) trouvez-vous le plus agréable à pratiquer?

- Quel aspect de la condition physique vous serait selon vous le plus bénéfique? Pourquoi?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants tout au long de l'activité et donnez-leur de la rétroaction sur leur technique selon les besoins.
- Évaluation formative informelle : Pendant qu'une personne réalise un exercice, demandez-lui quel aspect de la condition physique est en train d'être sollicité.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Pour renforcer l'engagement et la responsabilité des membres du groupe (pour cette activité et leurs futurs comportements liés à l'activité physique), faites-lui bonifier la liste d'exercices.
- Pour s'offrir mutuellement du soutien, les duos peuvent piger la même carte et réaliser les exercices ensemble.

Littératie physique

- Divers mouvements locomoteurs peuvent être utilisés pour se rendre aux affiches et en revenir. Par exemple, le groupe peut courir jusqu'à l'affiche, puis sautiller pour revenir au cerceau rempli de cartes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Plus l'aire de jeu où l'activité est réalisée est grande, plus le groupe aura à bouger!
- Vous pouvez ajouter un aspect compétitif à l'activité : il suffit d'additionner la valeur des cartes et de voir qui a le score le plus élevé.
- Au fil de l'apprentissage de différents exercices pendant l'année scolaire, les listes de mouvements peuvent être bonifiées.

En classe

- S'il manque d'espace pour que les élèves se déplacent d'un mur à l'autre de la classe pour aller aux affiches, accrochez-les plutôt à l'avant de la classe.
- Distribuez des cartes aux élèves (face cachée), que chaque personne pourra retourner une à la fois pour réaliser les exercices à côté de son pupitre.

Sport

- Les affiches peuvent intégrer des exercices conçus pour travailler les habiletés propres au sport donné, soit en remplaçant la totalité des exercices ou en bonifiant la liste (ex. : touches d'orteil au soccer, rappel de la rondelle au hockey, touches de volleyball).
- Les équipes sportives apprécieront probablement l'aspect compétitif du décompte des cartes.

Loisirs

- Ajoutez aux affiches des activités qui ne sont pas des exercices de conditionnement physique traditionnels. Elles peuvent avoir les mêmes objectifs, mais de façon plus détournée (ex. : courir pour aller toucher un certain nombre d'arbres, sautiller pour taper dans la main d'une autre personne un certain nombre de fois, porter une autre personne sur son dos pour un certain nombre de pas).

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 5 : Bâtis ta condition physique

DESCRIPTION

Jeu d'équipe dans lequel les participants réalisent des exercices en tentant d'éviter de faire tomber une tour de blocs.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. • Évaluer leur condition physique. • Cibler des exercices qui amélioreront leur condition physique.
Littérature éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir à leurs valeurs en matière de santé. • Analyser leur part de contribution à une expérience collective.
Littérature physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouger de multiples façons et prendre contact avec tous les aspects de la condition physique. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Positionnement et contrôle de son corps <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité • Endurance cardiovasculaire • Force musculaire • Endurance musculaire

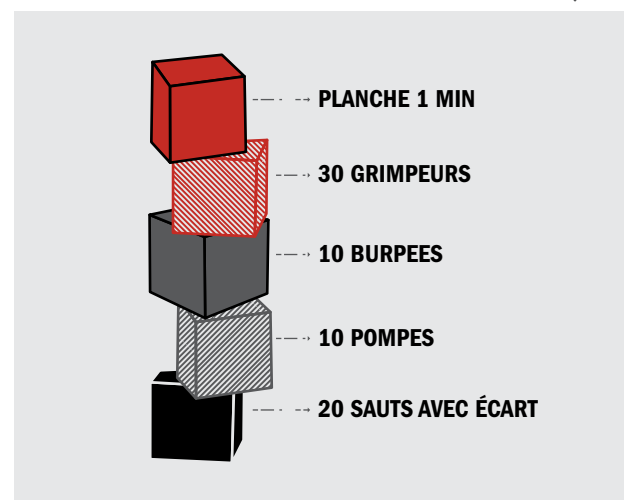
ÉQUIPEMENT

- Plusieurs blocs de construction ou boîtes :
 - De 10 à 50 blocs ou boîtes (selon la taille; les grands blocs produiront un effet impressionnant).
 - Les objets ne devraient pas s'imbriquer les uns aux autres.
 - Indiquez sur les objets des exercices différents.

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) où se construira la tour
- Petite zone lisse et horizontale au sol qui est appropriée pour la construction d'une tour

Exemple de blocs empilés en tour - - - - - ↓



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à deux personnes de se porter volontaires pour construire une tour. • Elles placent en alternance un bloc par-dessus l'autre. • La ronde se termine lorsque la tour s'effondre. • Faites quelques rondes selon le temps à votre disposition. • Inscrivez des aspects de la condition physique (des exercices) sur des blocs, à l'aide d'un feutre ou d'autocollants prévus à cet effet. • Expliquez l'exercice et dites : « C'est avec ces blocs que vous pourrez bâtir votre condition physique. ».
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un exercice est indiqué sur chacun des blocs. • Formez deux équipes. • Une équipe place un bloc sur la surface de construction. L'autre équipe fait l'exercice désigné par le bloc. • Les équipes placent les blocs et font les exercices à tour de rôle. • Selon le type de blocs utilisé, vous pourriez intégrer un facteur de proximité : si une équipe place un bloc à côté d'un autre, les <i>deux équipes</i> font l'exercice. • Le jeu se poursuit pour la durée prévue. <p>Consultez l'exemple de blocs, d'exercices et de tour plus loin.</p>
<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Garde une bonne santé</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en réalisant les exercices? • Quels exercices avez-vous trouvé faciles? Lesquels étaient plutôt difficiles? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Tout le monde a un potentiel incroyable, parce que le corps a la capacité de se transformer. Nos muscles, notre cœur, notre cerveau : tout ça peut changer. Nous sommes responsables de notre corps et de le garder en santé! » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où se classe la condition physique dans votre liste de priorités? • Si certaines personnes avaient décidé de ne pas donner leur maximum, quelles auraient été les répercussions sur l'équipe? Qu'est-ce qui aurait changé? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Notre façon de valoriser ou non la santé a des répercussions sur nous-mêmes et sur notre entourage. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croyez-vous avoir les capacités requises pour réaliser les exercices de tous les blocs? Pourquoi ou pourquoi pas? • Êtes-vous motivés à améliorer vos habiletés et à gagner en confiance lorsque vous devez traverser un défi? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il faut célébrer tout ce que notre corps peut faire et ce qu'il apprend à faire. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants s'ils ont eu à mettre de l'avant leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage. Si oui, de quelle manière?
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Dans quel aspect de la condition physique voudriez-vous le plus vous améliorer? Pourquoi?
 - Quels mouvements vous seraient utiles pour y arriver?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants tout au long de l'activité et donnez-leur de la rétroaction sur leur technique selon les besoins.
- Évaluation formative informelle : Pendant que les groupes exécutent un mouvement, demandez-leur quel aspect de la condition physique est en train d'être sollicité.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Pour renforcer l'engagement et la responsabilité des membres du groupe (pour cette activité et leurs futurs comportements liés à l'activité physique), faites-leur choisir les exercices associés aux blocs.

Littératie physique

- Les mouvements indiqués sur les blocs peuvent être axés sur n'importe quel aspect de la condition physique, des habiletés locomotrices, des compétences propres à un sport, etc.
- Demandez aux élèves de créer leurs propres blocs avec des mouvements non locomoteurs (pivoter, garder l'équilibre, sauter vers le haut, etc.).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Invitez les participants à ajouter des répétitions aux mouvements de leur choix.
- Au fil de l'apprentissage de différents exercices pendant l'année scolaire, vous pouvez ajouter aux mouvements indiqués sur les blocs.

En classe

- Le contexte de classe est particulièrement indiqué pour l'apprentissage des fondements scientifiques derrière les différents aspects de la condition physique (ex. : systèmes de l'organisme, musculature, fonctionnement musculaire, termes anatomiques des muscles).

Sport

- Les blocs peuvent intégrer des exercices conçus pour travailler les habiletés propres au sport donné, soit en remplaçant la totalité des exercices ou en bonifiant la liste (ex. : touches d'orteil au soccer, rappel de la rondelle au hockey, touches de volleyball).

Loisirs

- Adaptez les exercices pour en faire des défis collectifs. Par exemple :
 - Chaque personne court autour du bâtiment et revient en moins d'une minute.
 - Le groupe doit se mettre en rang en ordre de grandeur en 30 secondes ou moins.
 - Le groupe doit lancer un ballon de plage puis l'empêcher de toucher le sol pendant 20 secondes.

ACTIVITÉS INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : C'est tout le monde la tague	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	114-117
ACTIVITÉ 2 : Matelots!	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) 	118-121
ACTIVITÉ 3 : Chaud dessous!	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs ballons de soccer 	122-125
ACTIVITÉ 4 : Quatre pour un	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) • Un ballon de taille moyenne pour huit participants 	126-129
ACTIVITÉ 5 : Baby-foot à taille humaine	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • 18 marqueurs de lignes et de buts (si le terrain est dépourvu de marquage) • Dossards ou matériel similaire pour distinguer les équipes • 1 ballon 	130-132

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 1 : C'est tout le monde la tague

DESCRIPTION

Un jeu de tague dans lequel tout le monde poursuit tout le monde

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.• Donner de l'attention à tout le monde, y compris à eux-mêmes.• Comprendre les inconvénients du manque d'inclusion.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser leur niveau de participation.• Comprendre que leurs efforts d'inclusion envers eux-mêmes et les autres changent le jeu.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Contrôler leur corps de manière sécuritaire par rapport aux autres.• Se déplacer avec agilité et exécuter les exercices avec précision. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Poursuite et esquive• Conscience spatiale et contrôle de son corps• Équilibre Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base

ÉQUIPEMENT

→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure) délimitée par des lignes.



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à deux personnes de se porter volontaires pour un mini jeu de tague dans un espace restreint. Les deux participants doivent essayer de toucher le genou de leur adversaire. • Ajoutez un troisième participant et recommencez. • Analysez la partie. • Tous les participants ont-ils participé en poursuivant ou en esquivant les autres? • En quoi cette version de la tague inclut-elle tout le monde? • Tous les participants ont-ils encouragé la participation des autres en poursuivant tout le monde? • Dites : « Voyons ce que ça donne avec plus de monde. »
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez les marqueurs au sol pour délimiter le terrain. • Tout le monde doit entrer sur le terrain. • Au signal de départ, la partie commence. Vous pouvez choisir la partie du corps que les participants devront toucher (ex. : genou, pied, dos). • Tous les participants sont des poursuivants. • Quand un participant est touché, il met un genou à terre et maintient son attention sur la personne qui l'a touché. • Quand cette personne est taguée à son tour, le participant se relève et reprend son rôle de poursuivant. • Si deux participants se touchent en même temps, ils jouent à roche, papier, ciseaux pour savoir qui doit mettre un genou au sol.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Inclus tout le monde

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous maintenu votre attention sur la personne qui vous a touché?
- Que serait-il arrivé si personne ne l'avait fait?
- En quoi cette version de la tague inclut-elle tout le monde?

Pistes de discussion :

- « Il faut inclure les autres, mais aussi nous inclure nous-mêmes. Les autres comptent sur nous. »
- « Le jeu ne fonctionne que si tout le monde a les mêmes chances de participer. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- Avez-vous souvent dû recourir à roche, papier, ciseaux? Pourquoi, à votre avis?

Piste de discussion :

- « La vitesse et l'agilité jouent sur la dynamique de tague et sur le nombre de fois où il faut jouer à roche, papier, ciseaux. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous passé plus de temps à poursuivre ou à esquiver?
- Qui avez-vous poursuivi le plus? Avez-vous seulement poursuivi vos meilleurs amis? Avez-vous fait en sorte d'inclure tout le monde?
- En quoi mettre le genou au sol vous a aidés à maintenir votre attention sur la personne qui vous a tagué?

Pistes de discussion :

- « Le jeu est amusant à deux ou à trois, mais c'est encore mieux quand on ajoute encore plus monde. »
- « On gagne en attention quand on est physiquement actifs. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants ce qu'ils ont fait pour inclure les autres pendant l'activité.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants tout au long de l'activité. Identifiez les personnes qui n'attendent pas que leur poursuivant se fasse taguer avant de se relever, et rappelez-leur que tout le monde doit respecter les règles pour que le jeu reste amusant et inclusif.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur capacité à rester en position en attendant de reprendre le rôle de poursuivant.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Dans un esprit d'inclusion, encouragez les participants à taguer autant de personnes différentes que possible, c'est-à-dire à éviter de taguer deux fois la même personne.

Littératie physique

- Vous pouvez faire varier la position que doivent maintenir les personnes taguées. Au lieu de mettre le genou à terre, les participants peuvent :
 - se tenir en équilibre sur un pied (posture de l'arbre);
 - faire la planche;
 - se tenir debout avec les bras tendus à hauteur des épaules et les paumes vers le ciel.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Pour mettre l'accent sur l'effort physique, faites varier la position des personnes touchées. Choisissez la position à tenir (ex. : planche, équilibre sur une jambe) ou des exercices répétés (ex. : sauts avec écart, marche genou-coude sur place, montées de genoux).
- Pendant l'activité, donnez occasionnellement le feu vert à des personnes qui ont été touchées pour qu'elles reprennent leur rôle de poursuivant. Par exemple : « les personnes qui se sont fait taguer, faites cinq pompes et reprenez le jeu! »

En classe

- Vous pouvez ajouter des composantes éducatives au jeu. Dès qu'un participant a le genou au sol, il doit réciter quelque chose qu'il a appris en classe (ex. : provinces et capitales, une étape du processus de digestion, le nom d'un os, un principe mathématique).

Sport

- Au lieu de mettre un genou à terre, les participants peuvent également rester sur leurs appuis ou effectuer un exercice pour pouvoir recommencer à poursuivre.

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 2 : Matelots!

DESCRIPTION

Une activité de groupe lors de laquelle les participants suivent les « ordres du capitaine » avec des tâches individuelles, en binômes et en petits groupes.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.• Faire preuve de tolérance et d'inclusion.• Comprendre comment étendre le concept d'inclusion aux différents aspects de la vie.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître et célébrer leur rôle en tant que membres uniques d'un groupe.• Reconnaître et célébrer le caractère unique des autres au sein du groupe.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Effectuer rapidement une série de mouvements physiques.• Effectuer des mouvements individuels et en coopération avec les autres. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Courir• Conscience spatiale Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base• Force du haut du corps

ÉQUIPEMENT

→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte démarquée (intérieure ou extérieure) sur laquelle les participants peuvent s'allonger.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Prenez quelques instants pour apprécier la présence des différentes personnes du groupe.• Demandez à tous les participants de se présenter et de s'exprimer sur quelque chose qui leur est propre (ex. : une chose pour laquelle ils ressentent de la gratitude).• Dites : « On a tous en commun le fait d'être uniques, n'est-ce pas incroyable? Quel groupe fantastique on fait! »• « Essayons de collaborer comme sur un bateau! Chaque matelot compte! »
------------------	---

Activer

- En tant que responsable de l'activité, vous êtes le capitaine du bateau. Les participants sont vos matelots.
- Le capitaine donne des ordres avec enthousiasme, et les matelots doivent les suivre.
- L'équipage doit travailler de concert pour s'assurer que tous les matelots suivent les ordres correctement. Chaque ordre doit être suivi par tout le monde avant que le suivant soit donné.
- Les participants essaient de s'exécuter en groupe et le plus vite possible.
- Ajoutez de plus en plus d'ordres dans la mesure du possible. Les ordres (liste ci-dessous) peuvent être des tâches individuelles, en binômes, en petits groupes (trois à cinq participants) ou en groupe complet.
- **Remarque :** Les participants forment les binômes et les groupes avec les personnes les plus proches d'eux (pour aller plus vite).
- Ordres individuels :
 - « À la proue! » = courir vers l'avant de la zone de jeu.
 - « À la poupe! » = courir vers l'arrière de la zone de jeu.
 - « À tribord! » = courir vers la droite.
 - « À bâbord! » = courir vers la gauche.
 - « Au garde-à-vous! » = se tenir debout et saluer.
 - « Allongés sur le pont! » = s'allonger sur le sol.
 - « Levez l'ancre! » = s'allonger sur le dos, les bras et les jambes en l'air.
 - « Gare aux mouettes! » = se baisser et se couvrir la tête avec les mains.
- Ordres en binôme :
 - « Par-dessus bord! » = un participant s'allonge, l'autre lui attrape les chevilles comme pour le secourir.
 - « Couchette! » = Les participants font la planche, côte à côte, jusqu'au prochain ordre.
 - « Terre! » = Les participants se tiennent dos à dos, mettent un genou à terre et pointent du doigt vers l'avant.
- Ordres en petits groupes :
 - « Nid de pie! » = trois participants se tiennent dos à dos et s'agrippent par les coudes.
 - « Aux barques! » = quatre participants s'assoient l'un derrière l'autre et rament.
 - « À table! » = quatre participants s'assoient comme s'ils mangeaient à table.
 - « Sur la planche! » = cinq participants se mettent en file.
- Ordres en groupe complet :
 - « Bateaux en vue! » = tout le monde se met en cercle.
 - « Inspection! » = tous les participants forment une ligne, épaule à épaule, faisant face au capitaine.
- Après une série de quelques ordres, regroupez les participants et désignez un nouveau capitaine.
- Augmentez la difficulté en ajoutant l'exercice supplémentaire comme mentionné dans la section Mesures contextuelles.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Inclus tout le monde

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous réussi à suivre rapidement les ordres du capitaine? Avez-vous eu l'occasion de vous entraider?
- Avez-vous réussi à former des binômes avec les participants proches de vous, sans choisir vos personnes préférées?
- Dans la vie de tous les jours, comment envisagez-vous l'idée de travailler avec des gens qui ne seraient pas votre premier choix? Vous avez des exemples?

Piste de discussion :

- « Inclure les autres nous fait grandir en tant que personne et en tant que groupe. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment vous êtes-vous sentis en travaillant ensemble pour suivre les ordres du capitaine?
- En quoi le fait d'avoir collaboré et célébré le caractère unique de tout le monde est-il important?

Piste de discussion :

- « Pour former une équipe, tout le monde doit y aller de bonne volonté. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Quels mouvements locomoteurs et non locomoteurs avez-vous utilisés pendant l'activité?
- Certains mouvements étaient-ils plus difficiles que d'autres? Pourquoi, ou pourquoi pas?

Piste de discussion :

- « Notre langage corporel traduit bien notre implication mentale et physique. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants ce qu'ils ont fait pour inclure les autres pendant l'activité.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants former des groupes de deux ou plus. Donnez de la rétroaction au besoin pour les encourager à se mélanger et à inclure tout le monde.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses activités.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Dans un esprit d'inclusion, encouragez les participants à former des binômes et des petits groupes avec des personnes différentes à chaque ordre.

Littératie physique

- Vous pouvez ajouter des mouvements aux ordres du capitaine. Par exemple :
 - Sautiller vers la poupe, galoper vers la proue, bondir à tribord, sauter à bâbord.
 - Se tenir en équilibre sur un pied quand on salue le capitaine.
 - Faire la planche au lieu de s'allonger sur le pont.
 - Redressements assis dans la position de l'ancre.
 - Maintenir une position accroupie pour l'ordre « À table! ».
 - Se tenir en équilibre sur un pied quand on « marche » sur la planche.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu et les tâches soient adaptées de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Demandez aux participants de proposer des défis physiques et des exercices supplémentaires. Voir des exemples dans la section Mesures contextuelles ci-dessous.

En classe

- Il est possible d'intégrer du contenu scolaire en histoire, en sciences sociales ou en géographie.
- L'activité peut servir à célébrer la fin d'une unité d'enseignement dans ces domaines.

Sport

- L'activité est excellente pour briser la glace en s'amusant.

Loisirs

- Laissez les participants choisir certains ordres. Donnez-leur d'abord quelques exemples, puis autorisez-les à faire jouer leur créativité pour en trouver d'autres.

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 3 : Chaud dessous!

DESCRIPTION

Un jeu de dribles lors duquel les participants se passent le ballon après avoir effectué une tâche.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.• Évaluer leur contribution à un objectif d'équipe.• Reconnaître la valeur de l'inclusion vis-à-vis des objectifs communs.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre la responsabilité d'inclure les autres.• Comprendre les conséquences de l'exclusion.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Bouger en gardant le contrôle d'un ballon avec les pieds.• Faire des passes contrôlées. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Dribler avec les pieds• Agilité Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Endurance des muscles du tronc• Endurance des muscles du haut du corps

ÉQUIPEMENT

→ Plusieurs ballons de soccer (ou équivalent, du moment que les participants peuvent dribler avec les pieds)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Présentez l'activité comme une activité en équipe lors de laquelle tout le monde doit faire la même chose le plus vite possible.• Expliquez que chaque participant a la responsabilité d'inclure tous les membres de l'équipe adverse.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Tous les participants s'éparpillent sur l'aire de jeu.• Environ un tiers des participants se munissent d'un ballon de soccer et forment l'équipe de drible.• Tous les autres participants forment des tunnels en se tenant debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras tendus à l'horizontale avec les paumes vers le ciel.• Au signal de départ, ceux qui possèdent un ballon driblent sur le terrain et passent leur ballon à un autre joueur en la faisant passer à travers les tunnels.• Le but du jeu est de fermer les tunnels le plus rapidement possible.• Les tunnels se ferment dès qu'ils ont été traversés par cinq ballons.• Les participants qui forment un tunnel annoncent le nombre de passes avec leurs doigts ou à voix haute.• Un dribleur ne peut pas faire deux passes à travers le même tunnel.• Une fois tous les tunnels fermés, une nouvelle équipe de dribleurs est formée.

Suite à la page suivante



Consolidation	<p>Principe Sport pur : Inclus tout le monde</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluez votre niveau d'activité. Avez-vous l'impression d'avoir efficacement contribué aux objectifs de votre équipe? • Réfléchissez au rôle des participants formant des tunnels dans votre réussite. Votre équipe aurait-elle réussi l'activité sans eux? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Toutes les équipes sont essentielles au jeu, pas seulement la nôtre. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quoi aurait ressemblé la partie si vous n'aviez pas inclus tout le monde? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Dans la vie comme dans ce jeu, concentrons-nous sur les bienfaits de l'inclusion! » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre vitesse a-t-elle eu un impact sur votre capacité à dribler ou à faire des passes? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quand on dribble rapidement, il ne faut pas oublier de maîtriser le geste. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants ce qu'ils ont fait pour inclure les autres pendant l'activité.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions qui suivent.
 - Sur une échelle de un à cinq, à quel point votre équipe de dribble a-t-elle réussi à inclure tout le monde?
 - Qu'auriez-vous pu changer pour fermer les tunnels de manière plus efficace?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : À l'aide d'une liste de vérification, évaluez la maîtrise du corps et du ballon.
- Évaluation formative officielle : À l'aide d'une liste de vérification, évaluez l'endurance des participants qui doivent garder les bras tendus.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Quand chaque équipe de drible a joué une ronde, laissez-les discuter stratégie pour essayer de faire mieux.

Littératie physique

- Vous pouvez rajouter des exercices pour les participants qui forment des tunnels (ex. : garder les bras tendus, faire des sauts avec écart ou s'accroupir).
- Vous pourriez même demander aux participants de passer eux-mêmes dans les tunnels au lieu d'y faire passer le ballon. Demandez-leur par exemple de le faire en se déplaçant de différentes manières.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Le nombre de passes à effectuer pour fermer un tunnel dépend de la taille du groupe. Plus le nombre de passes à effectuer est grand, plus l'activité est longue.

En classe

- Un petit terrain peut suffire, selon le type de ballon à disposition. Les pelotes de laine et les boules de papier, par exemple, ne roulent pas trop loin.
- Vous pouvez écrire un problème mathématique ou une autre consigne sur la feuille de papier avant de la chiffonner en boule, et demander aux participants d'y répondre pour pouvoir fermer le tunnel.

Sport

- On peut incorporer des habiletés propres à certains sports, par exemple au soccer ou au hockey.

Loisirs

- Faites preuve de créativité en décidant de la règle de fermeture des tunnels.
- Si vous organisez le jeu en intérieur, faites plutôt passer des ballounes dans les tunnels.
- Vous pourriez même demander aux participants de passer eux-mêmes dedans!

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 4 : Quatre pour un

DESCRIPTION

Un jeu d'équipe où on gagne plus de points en passant le ballon à tout le monde.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

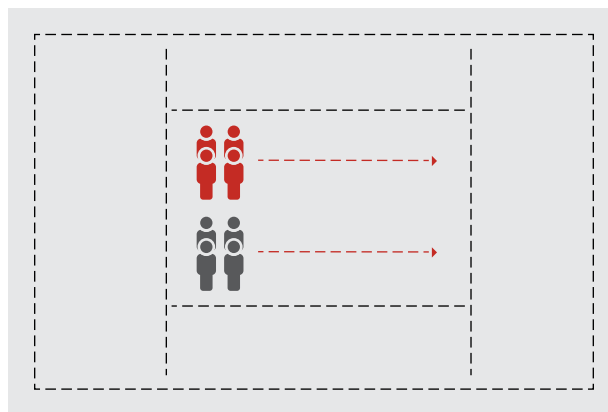
Sport pur : Inclus tout le monde	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous. • Réfléchir aux gestes et aux mots qui favorisent l'inclusion de soi. • Découvrir différentes manières d'inclure les autres.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les répercussions d'un manque d'inclusion. • Comprendre comment les mots et les gestes sont interprétés par les autres. • Faire et dire ce qu'il faut pour s'inclure eux-mêmes et inclure les autres.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer et protéger le ballon avec agilité dans une aire ouverte tout en faisant attention aux autres. • Lancer et recevoir le ballon avec précision. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conscience spatiale et corporelle • Lancer • Attraper • Mouvements offensifs et défensifs

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- Un ballon de taille moyenne pour huit participants

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez à quatre participants de former un petit cercle.• Demandez ensuite à tout le monde de compter à voix haute le nombre de réceptions pendant que le petit groupe se fait des passes sans ordre précis (« 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 »).• Dites : « Quand on collabore, les bonnes choses s'additionnent. »• Le petit groupe doit faire en sorte que chacun touche le ballon une fois avant que quelqu'un puisse y toucher une deuxième fois.• Une fois que tout le monde a touché le ballon quatre fois, comptez un point bonus.• Les spectateurs doivent compter « 1, 2, 3, 4, CINQ! 6, 7, 8, 9, DIX! »• Dites : « Quand on inclut TOUT LE MONDE, l'extraordinaire se produit. »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez les marqueurs au sol pour délimiter le terrain ainsi qu'une zone de but au bout de celui-ci.• Divisez le terrain en plusieurs blocs de manière à ce que chacun puisse accueillir huit participants.• Formez des équipes de quatre qui s'affronteront entre elles.• Les participants doivent se passer le ballon pour le faire avancer le long du terrain.• Quand une personne attrape le ballon dans la zone de but, son équipe marque un point.• Le point est doublé si tous les membres de l'équipe ont eu le ballon dans les mains pendant la manche.• Comptez les points des différentes équipes.• Faites tourner les équipes toutes les cinq minutes pour que tout le monde joue contre tout le monde.• L'équipe qui obtient le plus de points au total gagne le jeu.• Règles :<ul style="list-style-type: none">• Il est interdit de voler le ballon des mains de quelqu'un.• Si le ballon est au sol, tout le monde a le droit de s'en emparer.• Il va à l'autre équipe quand :<ul style="list-style-type: none">• aucune passe n'a été faite pendant cinq secondes;• le ballon sort du terrain;• un joueur se déplace alors qu'il a le ballon;• ou quand un joueur ne se tient pas debout.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Inclus tout le monde

Exemples de questions à poser aux participants :

- Qu'avez-vous fait ou dit pour montrer à votre équipe que vous étiez activement impliqués dans la partie?
- Qu'avez-vous fait ou dit pour inclure vos coéquipiers?

Piste de discussion :

- « Nos gestes et nos mots nous aident à inclure tout le monde. Ce sont des outils puissants. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Que se passe-t-il quand on n'inclut pas tout le monde avant que le ballon arrive dans la zone de but?
- Comment vos coéquipiers ont-ils interprété vos actions et vos mots? Ces actions et ces mots étaient-ils encourageants ou décourageants?

Piste de discussion :

- « De belles choses se produisent quand on encourage tout le monde à participer et qu'on le fait avec bienveillance. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment vous êtes-vous démarqués pour que vos coéquipiers vous passent le ballon?
- Quelles règles garantissent un jeu dynamique et sécuritaire?

Pistes de discussion :

- « Se tenir les pieds écartés, les genoux pliés, le dos droit et les bras tendus montre aux autres qu'on est prêts à réagir. »
- « Rester sur nos appuis nous aide à bouger rapidement et avec agilité, en défense comme en attaque, et de manière sécuritaire. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants ce qu'ils ont fait pour inclure les autres pendant l'activité.
- Évaluation sommative informelle :
 - Pendant le jeu, observez les participants qui ne s'incluent pas eux-mêmes. Encouragez-les à le faire et donnez-leur des conseils.
 - Prêtez aussi attention aux stratégies verbales d'inclusion. Proposez d'autres idées au besoin, ou demandez aux participants d'en suggérer.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : À l'aide d'une liste de vérification, observez et évaluez les capacités et leurs combinaisons.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Instaurez une mi-temps pour que les équipes puissent analyser leur stratégie d'attaque et l'ajuster pour être plus inclusives.

Littératie physique

- Utilisez un ballon plus petit, plus grand, plus léger ou plus lourd en fonction du niveau des participants.
- Autorisez les participants à faire trois pas avec le ballon en main si l'espace est assez grand.
- Utilisez un frisbee ou proposez aux participants d'envoyer et de recevoir le ballon avec les pieds.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Mettez un deuxième ballon en jeu s'il y a suffisamment d'espace et de participants.

En classe

- Vous pouvez intégrer du contenu d'enseignement au jeu. Par exemple, à chaque réception, les participants récitent les multiples de sept, les mois de l'année dans une autre langue ou les lettres d'un mot compliqué, etc.

Sport

- Il est possible d'y intégrer la pratique de différentes habiletés spécifiques à un sport en adaptant le matériel, ou en modifiant la technique de lancer et de réception, entre autres.

Loisirs

- Si les participants ne se connaissent pas, laissez-leur un moment pour se présenter avant la partie. Ils pourraient, par exemple, s'appeler par leur nom avant de se faire une passe.

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 5 : Baby-foot à taille humaine

DESCRIPTION

Un jeu proche du soccer lors duquel les participants se tiennent à un endroit précis du terrain pour faire avancer le ballon ou empêcher l'équipe adverse de le faire.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

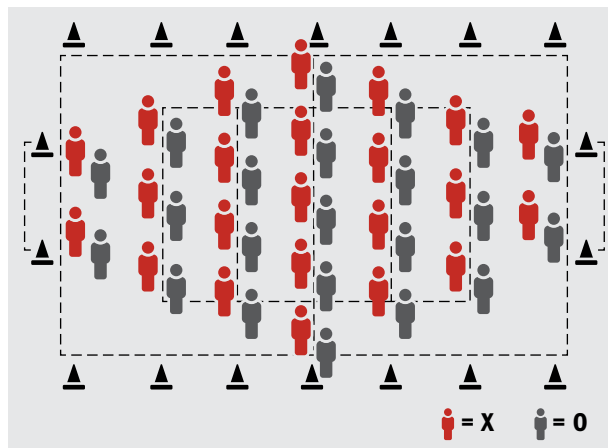
Sport pur : Inclus tout le monde	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous. • Analyser la position des joueurs. • Comprendre l'importance de la contribution de chacun.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des décisions qui reflètent le principe « Inclus tout le monde ».
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penser aux autres en leur faisant des passes avec intention. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botter le ballon et le recevoir • Pas chassés • Carioca (pas croisés)

ÉQUIPEMENT

- 18 marqueurs de lignes et de buts (si le terrain est dépourvu de marquage)
- Dossards ou équivalents (pour distinguer les équipes)
- 1 ballon

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure), idéalement avec un revêtement au sol; voir le diagramme. →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Désignez deux à quatre participants et demandez-leur de jouer à un jeu avec des cartes ou des pièces (ex. : dames, bataille navale, pige dans le lac).• Pendant que vous préparez la partie, dites aux joueurs qu'il manque certaines cartes ou certaines pièces. Ce détail devrait grandement affecter leur partie.• Attendez-vous à une réponse du type « c'est pas juste! » ou « comment je suis censé gagner ou même jouer? ». Sinon, provoquez une réponse en leur demandant comment ils se sentent à l'idée de jouer avec des pièces ou des cartes en moins.• Encouragez-les à commenter sur l'importance d'avoir toutes les pièces d'un jeu, puis faites le lien avec l'importance de tous les joueurs.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Si le terrain ne dispose pas de lignes de démarcation, utilisez des cônes pour les lignes et les buts comme présenté sur le diagramme.• Divisez le groupe en deux équipes et répartissez les participants sur le terrain de jeu le long de sept lignes (voir le diagramme). Ajustez les démarcations en fonction du nombre de participants.• Les participants ne peuvent se déplacer que le long de leur ligne, en pas chassés.• Les lignes marquées « X » et « O » sur le diagramme sont adjacentes, c'est-à-dire qu'elles ne se confondent pas.• Quand le ballon est mis en jeu, les participants doivent le faire avancer de ligne en ligne vers la zone de but en s'aidant uniquement de leurs pieds.• Lorsqu'un but est marqué, tous les participants se déplacent une position à droite.• À la fin de chaque quart, les deux équipes sont inversées sur le terrain.• Additionnez les points d'une ronde à l'autre.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Inclus tout le monde</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que changeriez-vous pour que le plus de joueurs possible participent pendant le jeu? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On a presque toujours l'occasion et les moyens d'inclure les autres dans le sport et dans la vie en général. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <p>→ Comment vos décisions de jeu reflètent-elles le principe « Inclus tout le monde »?</p> <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Faire attention aux autres rend le sport plus amusant pour tout le monde. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous passé le ballon de manière à inclure tout le monde? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « J'ai adoré le fait que personne n'a gardé le ballon trop longtemps, ce qui nous aurait empêchés d'inclure tout le monde! »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants ce qu'ils ont fait pour inclure les autres pendant l'activité.
- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant la partie et encouragez-les à faire des passes avec intention au besoin.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle :
 - À l'aide d'une liste de vérification, observez et évaluez les habiletés de botté et de réception.
 - Observez et donnez des conseils sur la bonne manière d'exécuter les mouvements.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Le ballon doit passer par toutes les lignes pour que le but compte.

Littératie physique

- Expliquez aux participants les règles de déplacement le long des lignes. Ceux-ci devront se déplacer en cariooca ou en pas chassés.
- Changez les règles en demandant aux participants d'utiliser leurs mains pour passer le ballon. Les participants doivent rester debout et sur leurs appuis.
- Dès qu'une équipe marque un point, tous les participants doivent faire un tour de terrain en courant ou en sautillant, puis retourner à leur position et prendre celle à leur droite.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Vous pouvez ajouter un deuxième ballon pour pimenter le jeu.

En classe

- Proposez ce jeu pour encourager la discussion sur le principe « Inclus tout le monde » si vous voyez que certains élèves sont exclus ou si vous remarquez un manque général d'inclusion dans le groupe.

Sport

- Vous pouvez intégrer des habiletés propres à des sports en particulier (ex. : jeu de jambes, manipulation de bâton, respect des positions).

Loisirs

- Si vous avez le matériel, vous pouvez demander aux participants de tenir des nouilles de piscine entre eux pour plus de réalisme.



ACTIVITÉS DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.





APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Suzie fait bouger les choses	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs poches, balles de tennis ou autres objets similaires • 4 à 6 cerceaux ou seaux • Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) • 4 à 6 dossards 	136-139
ACTIVITÉ 2 : Invention d'un jeu	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Assortiment de matériel selon la disponibilité 	140-143
ACTIVITÉ 3 : Un moment pour dire merci	4 ^e à 6 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Articles pour guider le développement de l'activité, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> • Équipement sportif • Musique ou instruments de musique • Matériel d'art 	144-147

DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 1 : Suzie fait bouger les choses

DESCRIPTION

Une version de la tague à partir d'une histoire où l'on fait bouger les choses.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

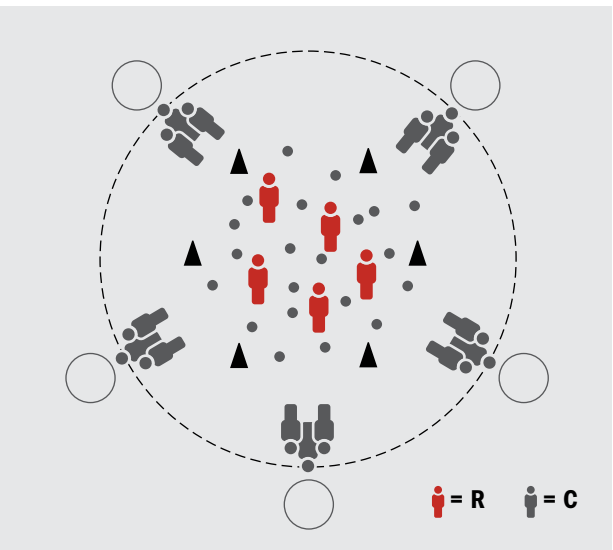
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

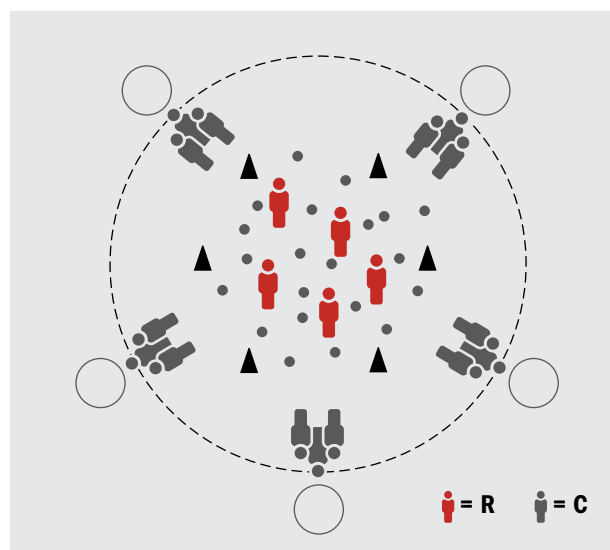
Sport pur : Donne en retour	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dire merci et exprimer leur gratitude en contribuant à leur communauté. • Prendre conscience du fait que la pratique du sport est possible grâce à la communauté. • Reconnaître l'effet de leur implication dans le sport.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir à ce qui leur tient à cœur dans le sport et comment l'appliquer dans leur pratique.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôler leur corps de manière sécuritaire tout en se déplaçant rapidement à proximité des autres. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conscience corporelle et spatiale • Habiletés locomotrices (ex. : courir, marcher, rouler) • Lancer et attraper

ÉQUIPEMENT

- Plusieurs poches, balles de tennis ou autres objets similaires
- 4 à 6 cerceaux ou seaux
- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- 4 à 6 dossards

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure).
Voir le diagramme. 



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Racontez l'histoire de Suzie :<ul style="list-style-type: none">• Suzie vient d'emménager dans le quartier. Ici, il n'y a aucun accès au sport, alors que dans son ancien quartier, où plusieurs ressources étaient offertes aux adultes et aux enfants. Tout le monde en profitait! Déterminée à changer les choses, Suzie décide de trouver le plus de ressources possible pour promouvoir une culture du Sport pur, où le sport est juste, sécuritaire, accessible et inclusif! Malgré les nombreux défis et la résistance de certains, elle réussit à amasser le matériel nécessaire et à trouver des espaces et des personnes qui l'aideront à réaliser son rêve.• Proposez aux participants les pistes de réflexion suivantes :<ul style="list-style-type: none">• Quelles ressources Suzie a-t-elle dû trouver?• Quels genres de défis a-t-elle dû relever?• Dites : « Utilisons cette histoire pour jouer à un jeu. »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Dispersez des poches, des balles de tennis, etc., dans un grand espace ouvert délimité par des marqueurs de lignes de démarcation. C'est la zone des ressources.• Placez à distances égales quatre à six cerceaux ou seaux en dehors de l'espace délimité. Ce sont les bases des membres de la communauté qui veulent mener des initiatives sportives.• Choisissez quatre à six participants qui porteront un dossard dans la zone des ressources. Ils représentent la résistance.• Tous les autres participants forment la communauté; référez-vous au diagramme ci-dessus (C = communauté et R = résistance).• Au signal de départ, les membres de la communauté vont de leurs bases à la zone des ressources, ramassent un objet à la fois et le rapportent à leur base.• Si la résistance les tague, ils doivent laisser tomber leur objet, retourner à leur base, prendre une grande respiration et taper dans la main d'un autre membre de la communauté avant de réessayer d'aller chercher une ressource.• Note : Reconnaissez qu'entreprendre un projet vient avec son lot de difficultés. Devant un obstacle, on prend une grande respiration, on demande de l'aide et on remet l'épaule à la roue.• Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de ressources à récolter, ou jusqu'à ce qu'on prenne une pause pour inverser les rôles.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Donne en retour</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grâce à qui et à quoi la pratique de votre sport est-elle possible? • Comment utilisez-vous le sport pour faire bouger les choses dans votre communauté? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quand on pratique un sport, on a accès à plusieurs personnes et ressources. » • « On peut offrir beaucoup au sport et à sa communauté. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que faites-vous pour appuyer le sport dans votre communauté? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Bien souvent, on investit notre temps et notre argent dans ce qui nous tient à cœur. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous aviez un rôle à jouer en tant que membre de la communauté ou de la résistance. L'avez-vous fait de manière sécuritaire? • Expliquez votre réponse. Quels mouvements avez-vous utilisés? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nous contrôlons notre corps. C'est important de ne pas menacer la sécurité des autres avec nos choix. »
----------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à des moments où ils ont fait preuve de gratitude. Saluez les efforts qu'ils font pour changer les choses.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
 - Quelle initiative sportive vous voyez-vous mettre sur pied dans votre communauté? Pourquoi?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement:

- Évaluation formative informelle : Observez la conscience corporelle et spatiale des participants ainsi que leur exécution locomotrice et leur précision lorsqu'ils lancent et attrapent des objets, puis donnez une rétroaction.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Attribuez à chaque membre de la communauté une base précise. Avant de commencer le jeu, chaque groupe choisit une initiative sportive communautaire qu'il veut développer. À la fin du jeu, le groupe qui récolte le plus de ressources partage son plan.

Littératie physique

- Intégrez différents modes de déplacements (ex. : tous les membres de la communauté ou de la résistance doivent courir, marcher, sautiller, galoper).
- Lorsque les membres de la communauté rapportent un objet à leur base, ils doivent le lancer dans les airs ou sur un mur et le rattraper.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.

En classe

- Il est possible de réaliser un projet de service communautaire en lien avec cette activité.
- Utilisez le temps en classe pour écrire des lettres, faire des demandes de ressources, etc.

Sport

- Faites des liens entre ce jeu et le sport de votre équipe, son implication dans la communauté et toutes les autres voies à développer.

Loisirs

- Cette activité peut être adaptée pour mettre l'accent sur les ressources de la communauté dans les loisirs, au parc, aux camps de jour, etc.



DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 2 : Invention d'un jeu

DESCRIPTION

Un défi ouvert pour se prêter à l'invention d'un jeu puis l'apprendre à ses pairs.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et exprimer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Témoigner de la reconnaissance pour des jeux et des sports en redonnant à leur communauté.• Tenir compte d'autrui lors de la création d'initiatives sportives.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Exprimer leur gratitude grâce à la conception d'un jeu pour les autres.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Utiliser des habiletés de mouvement ainsi qu'une combinaison d'habiletés dans un jeu inventé. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Propre à chaque jeu inventé.

ÉQUIPEMENT

- Assortiment de matériel selon la disponibilité, par exemple :
- Cerceaux
 - Balles ou ballons
 - Cônes
 - Cordes à sauter
 - Quilles
 - Seaux
 - Tapis de gymnastique
 - Boîtes

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure), avec le matériel en place

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de réfléchir à leur jeu ou à leur sport préféré.• Demandez-leur s'ils en connaissent l'histoire.• Accordez la parole à quelques volontaires.• Racontez l'histoire d'un jeu ou d'un sport que vous connaissez (ex. : l'histoire de l'invention du basketball, du hockey).• Dites : « Êtes-vous heureux que ce jeu ou ce sport existe grâce à quelqu'un? C'est à votre tour d'améliorer la vie des autres en inventant votre propre jeu ou sport! »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Placez le matériel à la portée des participants.• Formez de petits groupes.• Exercices suggérés :<ul style="list-style-type: none">• Identifier le groupe de personnes pour qui le jeu sera inventé afin de l'inciter à faire de l'activité physique (ex. : une classe, un groupe au camp de vacances, les enfants du voisinage, un groupe en garderie, une équipe sportive, des adultes au centre communautaire).• Identifier les principes Sport pur visés par le jeu.• Faire un remue-méninges, tester le jeu puis le développer.• Jouer en groupe au jeu. Parfaire les règles du jeu à la suite de l'essai si nécessaire.• Demandez aux participants de présenter leur jeu à l'ensemble du groupe, de raconter leurs apprentissages et leurs motivations à redonner au groupe ciblé par leur jeu.• Si le temps le permet, proposez de jouer aux jeux inventés par les différents groupes.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Donne en retour</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous déjà pensé à ce que le sport peut apporter aux autres (outre soi-même, son équipe sportive ou sa classe)? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le Sport pur est un cadeau pour tout le monde! » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi avez-vous choisi ce groupe pour votre jeu? • Comment votre gratitude a-t-elle influencé votre processus créatif? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La gratitude est un sentiment agréable. Lorsqu'on agit avec gratitude, c'est bon pour nous et pour ceux qui nous entourent. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles habiletés de mouvement et quelles combinaisons d'habiletés sont nécessaires pour jouer à votre jeu? • Comment avez-vous adapté votre jeu selon le niveau d'habiletés et l'expérience de votre groupe cible? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Dans les jeux comme dans les sports, il faut faire en sorte que les participants aient un degré de difficulté suffisant, mais puissent également réussir. »
----------------------	--

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à des moments où ils ont fait preuve de gratitude. Saluez les efforts qu'ils font pour changer les choses.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
 - Pour quel sport ou quel jeu êtes-vous le plus reconnaissant?
 - Connaissez-vous son histoire? Si oui, quelle est-elle?
 - Comment pourrait-on jouer à votre jeu dans votre communauté? Est-ce que des gens de différents groupes d'âge pourraient y participer? Pourrait-il être tenu dans différents environnements?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez et notez les compétences démontrées dans les jeux inventés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Passez à la prochaine étape en invitant les participants à présenter leur jeu au groupe ciblé, afin de concrétiser le principe Donner en retour.
- Décortiquez l'expérience en groupe.

Littératie physique

- Demandez aux participants d'indiquer les habiletés motrices et les combinaisons d'habiletés à utiliser dans leur jeu.
- Selon l'âge, la maturité et l'expérience des participants, les lignes directrices peuvent être générales ou précises. Spécifiez certains aspects si nécessaire, par exemple :
 - La sécurité est de mise.
 - Tout le monde doit participer au jeu.
 - Le temps de pause doit être limité.
 - Il faut tenir compte des différents niveaux d'habiletés.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les aires de jeu, les tâches et le matériel soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Encouragez les participants à intégrer leurs connaissances acquises à leur jeu.

- Combinez deux jeux ou plus pour en créer un nouveau.

En classe

- Cette activité peut servir d'apprentissage par l'engagement communautaire pour les élèves.
- Utilisez le temps en classe pour concevoir du matériel écrit et numérique (instructions, invitations, avertissements, etc.) pour les jeux.

Sport

- Invitez les participants à concevoir un exercice ou un jeu propre à un sport.
- Le groupe cible pourrait être une équipe de leur ligue sportive, une équipe cadette ou une équipe d'adultes.

Loisirs

- Permettez aux participants d'ajouter du matériel supplémentaire (objets trouvés dans la nature, objets recyclés, etc.) dans leurs jeux.



DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 3 : Un moment pour dire merci

DESCRIPTION

Création d'une œuvre pour dire merci à celles et ceux qui contribuent à rendre la pratique du sport possible.

NIVEAU : 4^e à 6^e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et exprimer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Identifier les personnes à remercier.• Créer une œuvre pour l'exposer, l'offrir, ou la jouer.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Exprimer leur gratitude grâce à la création d'une œuvre.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Créer une œuvre pour mettre en pratique leur compréhension du mouvement et leur reconnaissance de pouvoir bouger. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Variable selon l'œuvre.

ÉQUIPEMENT

- Articles pour guider le développement de l'activité, par exemple :
- Équipement sportif
 - Musique et instruments de musique
 - Matériel d'art

AIRE DE JEU

- Variable selon l'œuvre.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez à quelqu'un de vous parler d'une fête d'anniversaire à laquelle il ou elle a récemment participé.• Posez des questions suggestives sur les cadeaux (ex. : La personne fêtée a-t-elle dit merci en recevant le cadeau? A-t-elle envoyé des notes de remerciement?)• Dites : « C'est facile de dire merci lorsqu'on reçoit un objet. »• « Qu'en est-il lorsqu'on vous rend un service (ex. : tenir une porte, faire un lunch, vous conduire quelque part)? Est-ce qu'il est alors aussi facile de se rappeler de dire "merci"? »• Demandez de nommer des exemples de services rendus « en coulisses » à la maison, à l'école, dans les sports (ex. : aider avec les devoirs, tondre l'herbe du terrain de soccer, gérer le matériel).• « Êtes-vous reconnaissants pour tout ce que font ces personnes pour vous? C'est important de dire "merci" pour TOUT ce qu'on fait pour nous. »• « C'est ce que nous allons faire grâce à l'activité suivante.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les participants créeront une œuvre pour remercier une personne ou un groupe envers qui ils sont reconnaissants.• L'œuvre peut être offerte, exposée ou jouée. En voici quelques exemples :<ul style="list-style-type: none">• Œuvre d'art (carte, affiche, murale, sculpture).• Musique (chanson, danse, changer les paroles d'une chanson).• Performance (poème, sketch, théâtre).• Les participants peuvent travailler en petits groupes afin de :<ul style="list-style-type: none">• Déterminer quel groupe remercier (entraîneurs, officiels, parents, équipe d'entretien, direction athlétique, etc.).• Décider quel message envoyer.• Utiliser leurs intérêts communs pour déterminer le type d'œuvre par lequel ils offriront leur message.• Réfléchir à l'œuvre, la développer, la pratiquer et l'améliorer.• Chaque équipe présente son idée à la classe.• Remarque : Selon le temps disponible, présenter des idées au groupe avant la création des œuvres pourrait être bénéfique au développement de l'activité.• Organisez la présentation des œuvres aux personnes remerciées.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Donne en retour

Exemple de question à poser aux participants :

- Avez-vous déjà pensé à redonner à celles et ceux qui vous permettent de pratiquer des sports? Qui rendent la pratique du sport possible dans notre communauté?

Piste de discussion :

- « Exprimer sa gratitude est bon pour soi, et pour les personnes qui la reçoivent. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- « Pourquoi est-ce important de faire preuve de gratitude à l'égard des autres? »
- Comment vous êtes-vous senti en créant votre œuvre?

Piste de discussion :

- « Ressentir de la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas le donner. » (William Arthur Ward, auteur.)

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous intégré des mouvements à votre œuvre? Si oui, de quelle manière?
- Pouvez-vous montrer votre gratitude avec des mouvements locomoteurs et non locomoteurs? Si oui, comment?

Piste de discussion :

- « Notre corps est le meilleur outil pour exprimer nos pensées et nos émotions. »



ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à des moments où ils ont fait preuve de gratitude. Saluez les efforts qu'ils font pour changer les choses.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
 - À qui avez-vous dit merci? Pourquoi?
 - Pensez-vous que ces personnes se sont senties appréciées après avoir reçu votre œuvre de remerciement?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation et observation variable selon l'œuvre.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Proposez aux participants de réaliser leur œuvre seul, en équipe de deux ou en petit groupe.
- Combinez les présentations des différentes œuvres pour un même destinataire.
- Accordez plus de temps pour permettre aux participants de travailler sur leur œuvre.

Littératie physique

- Réfléchissez à la danse créative comme moyen d'exprimer sa gratitude.
- Réfléchissez à des manières d'exprimer votre gratitude de manière non verbale et non locomotrice.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Veillez à ce que les tâches soient adaptés de sorte que les participants ayant des déficiences et/ou des handicaps puissent participer de manière sécuritaire et au meilleur de leurs capacités.
- Priorisez l'apprentissage par découverte guidée. Établissez des lignes directrices pour la création de l'œuvre, par exemple :
 - Tous les membres de l'équipe doivent participer à la création de l'œuvre.
 - Les membres de l'équipe doivent s'entendre sur un public cible et un message de remerciement.
 - Votre sport doit être présent dans l'œuvre.
 - L'œuvre doit inclure des éléments d'activité physique et des habiletés propres au sport.

En classe

- Utilisez le temps en classe pour concevoir les œuvres et du matériel écrit et numérique.

Sport

- Cette activité pourrait figurer parmi les événements de présaison et d'après-saison pour remercier les parents, les entraîneurs et les officiels.

Loisirs

- L'activité peut être adaptée pour remercier des membres de la communauté qui contribuent aux loisirs (ex. : les personnes qui entretiennent les parcs, les centres communautaires ou les ressources naturelles).

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : ANNEXES

ANNEXE A : Littératie physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE QUALITÉ

L'activité physique de qualité contribue à soutenir, à inclure et à motiver l'ensemble des participants tout en favorisant l'apprentissage des principes Sport pur et le développement de la littératie physique. Si les participants se sentent bien accueillis, ils sont plus susceptibles de s'impliquer et de donner le meilleur d'eux-mêmes dans les cours d'éducation physique, les sports et les loisirs. Délibérée et axée sur des principes, la philosophie Sport pur enrichit les programmes de littératie physique, car elle vise à enseigner des concepts et pratiques qui favorisent l'accueil, l'inclusion et le plaisir pour tous.

LITTÉRATIE PHYSIQUE

Comme l'illustre le diagramme ci-dessous, les personnes qui ont un certain niveau de littératie physique sont plus susceptibles d'avoir confiance en leurs compétences, de bien bouger et, par conséquent, de vouloir être plus actives⁹. Ce faisant, ces personnes cherchent à avoir une influence bénéfique sur elles-mêmes, les autres et l'environnement¹⁰.

FIGURE 1: Littératie physique⁹

La littératie physique

c'est...



9 Canadian Abilities Foundation. Physical literacy and inclusion. [Physical literacy and inclusion – Abilities Canada – Abilities Magazine](#) Consulté le 18 janvier 2024.

10 EPS Canada. Littératie physique. <https://eps-canada.ca/perfectionnement-professionnel/litteratie-physique> Consulté le 22 mai 2017.

La littératie physique est un concept qui combine connaissances, habiletés, compréhension et valeurs liées aux comportements individuels en matière d'activité physique, peu importe les défis – physiques ou psychologiques¹¹. Comme dans d'autres domaines, pour que le développement de la littératie physique soit optimal, il faut que des occasions se présentent tôt, puis tout au long de la vie.

L'activité physique est nécessaire à l'acquisition, au maintien et à l'amélioration de la littératie physique. Nous connaissons aujourd'hui ses nombreux bienfaits sur la santé physique, émotionnelle et sociale. Ainsi, si nous voulons que les citoyens contribuent de façon saine et positive à la vie communautaire, nous devons appuyer le développement de la littératie physique.

Mais il faut aussi définir ce que n'est pas la littératie physique. L'activité physique, l'éducation physique, le sport, les loisirs, les athlètes d'élite et les habiletés liées aux fondements du mouvement concourent tous à son développement, mais ils ne constituent pas la littératie physique. Pour permettre aux enfants et aux jeunes d'acquérir des habiletés et de gagner en confiance, il faut leur offrir la possibilité d'effectuer une combinaison d'activités formelles et informelles. L'éducation physique, les loisirs et le sport jeunesse constituent autant d'occasions pour les enfants et les jeunes de développer leur littératie physique tout en étant physiquement actifs.

Dans certains cas, le développement des habiletés s'effectue de manière plus intentionnelle et formelle (ex. : sport organisé) que dans d'autres (ex. : programmes de loisirs parascolaires). Néanmoins, tous les contextes d'activité physique peuvent donner lieu à des expériences Sport pur si un lien délibéré est établi entre les principes Sport pur et la vie à l'extérieur du programme.

En plus de l'information fournie dans le programme scolaire de votre province ou territoire, nous recommandons les ressources suivantes, qui illustrent les bonnes formes, techniques et positions :

- [Indices d'habiletés de mouvement d'EPS Canada](#) : Cette ressource présente la description de diverses habiletés motrices fondamentales ainsi que des mots-clés à utiliser pour guider les participants dans le mouvement.
- Affiche [School Physical Activity and Physical Literacy Fundamental Movement Skill](#) (en anglais) : Ces affiches illustrent toute une série d'habiletés du mouvement.
- [Pacific Institute for Sport Education Movement Skill Breakdown](#) (en anglais) : Une décomposition simple des habiletés fondamentales du mouvement avec des indices visuels pour faciliter l'apprentissage et le développement des participants.

11 Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, vol. 72, p. 236-260.

ANNEXE B : Développement à long terme par le sport et l'activité physique

Le sport c'est pour la vie est un organisme qui a pour mission d'améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Il vise à créer des liens entre le sport, l'éducation, les loisirs et la santé par l'harmonisation des programmes communautaires, provinciaux/territoriaux et nationaux.

Le modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique comporte plusieurs stades intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, et qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Il encadre le développement des enfants, des jeunes et des adultes et leur permet de participer de façon optimale à des sports ou des activités physiques. Il tient compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et des caractéristiques du système sportif. Il contribue à faire en sorte que tous les Canadiens aient du plaisir et atteignent leur plein potentiel dans le sport et l'activité physique.

Le cadre de développement à long terme se compose de deux étapes préliminaires et de sept stades. Les étapes préliminaires, Prise de conscience et Première participation, visent susciter et à maintenir l'engagement. Les stades qui y succèdent sont Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner et Actif pour la vie. Ensemble, les trois premiers stades créent des bases solides en matière de littératie physique. Le stade S'entraîner à s'entraîner, qui commence au début de l'adolescence, est décisif pour l'avenir de nombreux athlètes. Les stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner composent la Voie d'accès au podium, et leur objectif est de décrocher des médailles aux plus hauts niveaux des compétitions internationales. Le stade Actif pour la vie traduit un engagement à vie dans l'activité physique (voir la figure 2).

En faisant la promotion du développement à long terme par le sport et l'activité physique et de la littératie physique, Le sport c'est pour la vie propose de transformer la prestation des programmes de sport et d'activité physique au Canada.

FIGURE 2 : Cadre de développement à long terme par le sport et l'activité physique



LE PRÉSENT GUIDE ET LE CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

Les activités figurant dans le présent guide sont conçues pour les enfants au stade 3 du cadre : Apprendre à s'entraîner. Ce stade couvre habituellement la période allant de huit ou neuf ans jusqu'au début de l'adolescence (de la 4^e à la 6^e année du primaire). Les enfants y renforcent le large éventail d'habiletés liées aux fondements du mouvement acquis au stade S'amuser grâce au sport et commencent à comprendre les règles de base,

la tactique et la stratégie dans les jeux et à affiner les habiletés spécifiques à leur sport. Cette période est marquée par un développement accéléré de la coordination et du contrôle de la motricité fine. C'est aussi une période où les enfants prennent plaisir à s'exercer aux nouvelles habiletés et à constater leurs progrès. Il est possible de les exposer à plusieurs sports en mettant l'accent sur le développement des habiletés et le maintien des acquis. À ce stade, les jeux et activités doivent être inclusifs, amusants et formateurs sur le plan des habiletés.

Le sport c'est pour la vie¹² relève les concepts clés suivants pour les enfants du stade Apprendre à s'entraîner :

Les enfants doivent être actifs et pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour.

Les activités doivent amener les enfants à :

- explorer divers types d'activités physiques, de positions et d'environnements pour développer habiletés fondamentales;
- développer leur force, leur endurance et leur souplesse tout en s'amusant;
- se préparer aux mouvements lors des échauffements afin de soutenir le développement global de la littératie physique;
- favoriser le jeu libre et non structuré.

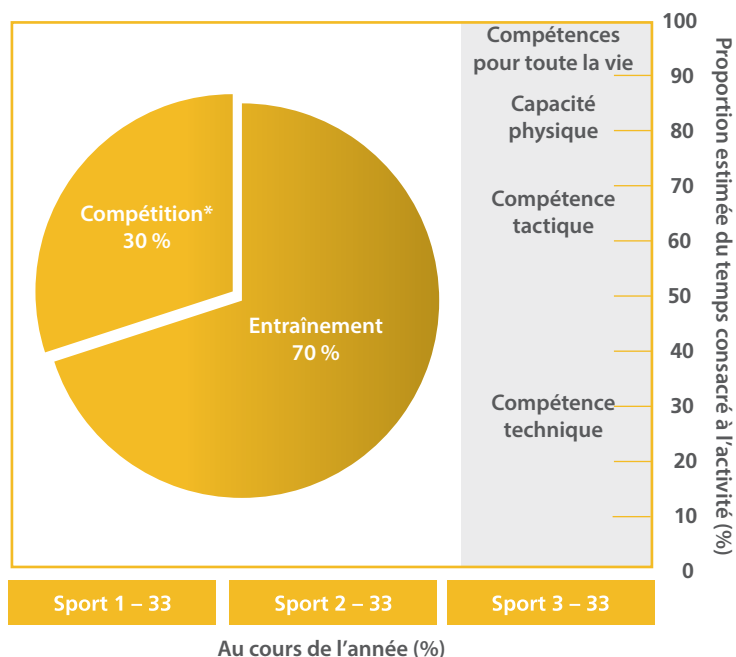
Il est important d'offrir à chaque enfant la possibilité d'apprendre et de jouer. Les enfants ont tendance à écarter de leurs activités ceux qui sont moins compétents qu'eux, et avec l'âge, les occasions de s'exercer se font de plus en plus rares.

Il faut équilibrer l'entraînement (70 % du temps) et la compétition (30 % du temps) et éviter de se spécialiser dans des sports à spécialisation tardive (voir la figure 3 ci-dessous).

Il est important de favoriser le jeu libre et non structuré et de veiller à ce que le sport et l'activité physique restent AMUSANTS.

12 Le sport c'est pour la vie (2019). Concepts clés : Apprendre à s'entraîner. <https://sportpourlavie.ca/stades/apprendre-a-entraîner/>. Consulté le 21 juillet 2023.

FIGURE 3 : Apprendre à s'entraîner – Résumé¹³



*Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition

Source : © Le sport c'est pour la vie – sportpurlavie.ca

L'Expérience Sport pur : Volume 2 appuie les concepts clés du stade Apprendre à s'entraîner du cadre de développement à long terme, car elle :

- fournit des exemples d'activités que les éducateurs peuvent utiliser pour aider les participants à effectuer les 60 minutes d'activité physique modérée à intense recommandées par jour;
- propose des activités qui favorisent le développement des habiletés fondamentales;
- utilise le jeu et le plaisir comme vecteurs de développement des habiletés de mouvement;
- présente plusieurs sports aux participants et en explique les principes, les tactiques et les stratégies de base;
- fournit des exemples d'activités pouvant se dérouler dans divers environnements;
- donne certaines instructions concernant les environnements de jeu libre non structuré.

13 Le sport c'est pour la vie (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0. <https://sportpurlavie.ca/wp-content/uploads//2019/06/HLT-3-0-March-2021.pdf> Consulté le 21 juillet 2023.

ANNEXE C : Sport pur et le stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme

En plus de fournir des suggestions et des instructions, le tableau suivant établit des liens entre les sept principes Sport pur et le stade Apprendre à s'entraîner du modèle du développement à long terme.

SPORT PUR	STADE 3 : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER DE 8 OU 9 ANS AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE
<p>VAS-Y Fais face au défi – recherche toujours l'excellence. Persévère pour découvrir ton potentiel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parfaire les habiletés fondamentales et encourager l'entraînement multisports. • Encourager les parents et tuteurs à se servir du <u>calendrier d'activités Sport pur</u> afin d'inciter les participants à essayer de nouveaux sports et à mettre en pratique les principes Sport pur. • Montrer l'exemple de comportements qui contribuent au développement d'attitudes saines à l'égard de la victoire et de la défaite. • Présenter le concept de la poursuite de l'excellence personnelle comme l'une des voies à suivre pour les participants. • Lors de l'entraînement d'une habileté, prévoir deux ou trois exercices visant l'atteinte du même objectif et laisser les participants choisir celui qu'ils préfèrent. • Développer la responsabilité individuelle en demandant aux participants de diriger l'échauffement et de s'occuper de leur équipement. • Suivre l'atelier <u>Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE</u>.
<p>FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité – la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles. • Créer une culture où les chances seront données selon l'effort et l'engagement, et non seulement selon le talent naturel. • Encourager la discussion en présentant des scénarios avec des considérations éthiques (ex. : « Que ferais-tu si tu voyais un de tes coéquipiers tricher? »). • Encourager l'esprit sportif en montrant des exemples. • Utiliser le <u>Processus de sélection des joueurs pour les sports d'équipe</u> pour expliquer le processus d'évaluation pour la sélection dans l'équipe et insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.
<p>RESPECTE LES AUTRES Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, sur le terrain et à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer l'exemple en matière de respect envers les officiels, les joueurs, les entraîneurs et les parents et gardiens. • Parler de la ressource <u>Pas d'arbitre, pas de match</u> pour encourager le respect envers les officiels. • Récompenser les personnes qui contribuent à l'esprit Sport pur à l'aide des <u>prix Sport pur</u>. • Encourager le partage d'émotions et d'opinions dans le respect. • Encourager les participants et leurs parents ou gardiens à voir les adversaires comme des concurrents et non comme des ennemis. • Suivre le module <u>Respect et sport</u> pour les responsables d'activité.

Suite à la page suivante

SPORT PUR	STADE 3 : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER DE 8 OU 9 ANS AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE
<p>AMUSE-TOI Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire, pendant les séances d'entraînement, des éléments de compétition qui sont amusants. Privilégier les activités de groupes aux activités individuelles. • Faire preuve de créativité pour rendre l'apprentissage de nouvelles habiletés plus amusant. • Encourager la socialisation pour favoriser l'adhésion. • Observer les participants et adapter les activités selon leurs préférences lorsque possible pour souligner le fait que tous les goûts sont dans la nature. • Encourager les parents et gardiens à adhérer à Sport pur en leur présentant <u>Le retour à la maison</u> et les <u>conseils Sport pur pour les parents</u>.
<p>GARDE UNE BONNE SANTÉ Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer l'importance de la nutrition, de l'hydratation et d'une bonne hygiène de sommeil. • Aider les participants à apprendre à gérer leurs émotions en leur enseignant la respiration profonde (inspirer 4 secondes, tenir 4 secondes, expirer 4 secondes). • Présenter le concept du sport propre.¹⁴ • Faire découvrir l'interrelation entre sport, croissance personnelle et compétences essentielles. • Être ouvert à la rétroaction et aux échanges, pour que les participants se sentent à l'aise d'exprimer leurs préoccupations ou leurs craintes. • Veiller à ce que son approche respecte le fait que chacun grandit et gagne en maturité à son propre rythme. • S'initier à <u>Le sport à mon image</u> et à l'importance d'une approche neutre du corps. • Respecter le ratio pratique et compétition en fonction du guide DLT applicable. • Expliquer la <u>règle de deux</u> et son importance, ainsi que la façon dont elle sera implantée. • Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité. • Suivre la <u>Formation sur la sécurité dans le sport</u>. • Suivre le module <u>Nutrition sportive</u> du PNCE. • Suivre le module <u>Prendre une tête d'avance</u> du PNCE.

Suite à la page suivante

14 Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport définit le sport propre comme une expérience sportive dans le cadre de laquelle les participants mettent en pratique les valeurs Sport pur **d'équité, d'excellence, d'inclusion et de plaisir** et qui est exempte de dopage, car les participants choisissent de ne pas se doper et possèdent **les connaissances, les outils et la motivation** nécessaires pour éviter le dopage par inadvertance.

SPORT PUR	STADE 3 : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER DE 8 OU 9 ANS AU DÉBUT DE L'ADOLESCENCE
<p>INCLUS TOUT LE MONDE Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'accent sur l'importance de faire preuve d'ouverture et de respect envers les coéquipiers, les parents et gardiens, les entraîneurs, les officiels et les adversaires (ex. : collaborer avec les participants et leurs parents ou gardiens pour créer une <u>Entente Sport pur</u> d'équipe). • Utiliser les <u>membres de l'équipe Sport pur</u> pour discuter de l'importance d'inclure tout le monde. • Structurer les activités pour les rendre plus faciles ou difficiles, selon les habiletés des participants. • S'il y a lieu, suivre la formation <u>Gardons les filles en sport</u>. • Veiller à ce que tout le monde se sente bienvenu, en sécurité et libre de participer. • Apprendre le nom de tout le monde et personnaliser la communication. • Encourager les liens sociaux positifs au sein de l'équipe et décourager la création de cliques.
<p>DONNE EN RETOUR Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motiver les parents et gardiens à soutenir une ou plusieurs causes qui leur tiennent à cœur. • Encourager les participants à donner l'équipement légèrement usé à ceux qui en ont besoin. • Encourager les participants à découvrir les <u>principes Sport pur</u>. Inviter les participants à choisir un geste qui représente le principe Donne en retour. • Inviter les participants plus âgés à diriger des activités et enseigner des habiletés aux plus jeunes. • Encourager et mentorer les participants plus âgés. • Inviter des entraîneurs d'un jour (ex. : athlètes universitaires) pour leur permettre de donner en retour.

ANNEXE D : L'Expérience Sport pur sur le terrain

CONTEXTE ÉDUCATIF

Liens entre Sport pur et les résultats attendus des programmes canadiens

Un programme d'éducation fondé sur les résultats prévoit des résultats d'apprentissage généraux et spécifiques. Lorsque vous enseignez dans un tel système, vous planifiez vos leçons, votre approche alternative, vos évaluations, vos unités et vos idées d'apprentissage intégré en fonction de ceux-ci.

Partout au Canada, les résultats d'apprentissage guident donc les enseignants de différents domaines de contenu. Les programmes varient au gré des provinces et territoires, mais ils partagent tout de même de nombreux thèmes. Par conséquent, *L'Expérience Sport pur* a été conçue pour soutenir les enseignants de tout le pays, car elle respecte les résultats d'apprentissage dans les domaines de contenu suivants :

- Formation du caractère : Les sept principes Sport pur cadrent avec la formation du caractère. Dans certaines provinces et certains territoires, ce sujet est désigné par divers termes, notamment les « compétences pour la vie » ou les « aptitudes à la vie quotidienne ». Quoi qu'il en soit, les connaissances entourant les principes Sport pur correspondront avec ces résultats d'apprentissage.
- Éducation physique : Dans l'ensemble des provinces et territoires, on met l'accent sur le développement d'habiletés pendant les premières années du primaire. Les combinaisons de capacités et concepts de mouvement dont il est question dans le présent outil cadrent avec les résultats attendus des programmes d'éducation physique de la 4^e à la 6^e année.
- Apprentissage intégré : On parle d'apprentissage intégré quand une leçon traite de plus d'un domaine de contenu. L'apprentissage intégré permet aux élèves d'établir des liens significatifs entre différents domaines. Les activités présentées dans ce guide proposent aux enseignants en classe des options d'apprentissage intégré.

Enseignement informel

L'éducation existe au-delà du cadre d'enseignement formel. Nous espérons que vos écoles donnent aux enfants l'occasion de bouger à l'extérieur des heures

prévues à cet effet. Il peut s'agir d'expériences sportives modifiées ou intramurales pendant la pause du midi. Les activités présentées dans ce guide peuvent être utilisées telles quelles ou modifiées pour enseigner les principes Sport pur aux élèves dans un cadre informel. N'oubliez pas qu'on peut apprendre en tout temps!

CONTEXTE SPORTIF

La grande majorité des experts s'entendent pour dire qu'au stade Apprendre à s'entraîner, la participation sportive des jeunes devrait être diversifiée. Dans les activités proposées ici, vous trouverez des suggestions d'adaptation pour certains sports. On encourage les entraîneurs à tenir compte des recommandations fournies dans les activités de *L'Expérience Sport pur*, s'ils souhaitent les utiliser pour leurs équipes. Les entraîneurs ne devraient jamais se sentir limités par les recommandations; ils devraient plutôt s'appuyer sur elles pour créer la meilleure expérience Sport pur possible.

CONTEXTE RÉCRÉATIF

Les programmes de loisirs varient grandement et peuvent inclure une panoplie d'activités, du canoë au badminton en passant par la raquette! Toutes peuvent constituer une occasion d'enseigner les principes Sport pur. Par conséquent, nous avons inclus des considérations à l'intention des responsables des loisirs pour chaque activité proposée. Dans la plupart des cas, les activités peuvent être utilisées telles quelles. Il est toutefois préférable d'adapter les mouvements au contenu du programme.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES À LA PRESTATION D'EXPÉRIENCES SPORT PUR

Les expériences Sport pur offertes aux enfants du stade Apprendre à s'entraîner varieront. Bien qu'importante, l'information fournie pour chaque activité ne représente qu'un résumé de certains concepts clés liés à la prestation d'expériences Sport pur dans un contexte d'activité physique.

ANNEXE E : Évaluation dans le cadre de *L'Expérience Sport pur*

QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION?

L'évaluation s'entend des moyens pris pour recueillir de l'information afin d'améliorer l'enseignement futur. Elle doit être continue et réalisée lors de chaque rencontre avec les participants au programme. Dans le cadre de *L'Expérience Sport pur*, on doit donc évaluer les habiletés physiques des participants ainsi que leur compréhension des principes Sport pur et de leur application à d'autres aspects de leur vie. L'évaluation peut prendre différentes formes.

- **Évaluation informelle** : Une évaluation informelle est une vérification rapide qu'on effectue auprès des participants pour déterminer où ils en sont dans leur apprentissage, leur compréhension ou le développement de leurs habiletés. Elle peut, par exemple, simplement passer par l'observation ou un questionnement guidé. Il est peu probable que vous consigniez vos observations ou les réponses à vos questions dans ce type d'évaluation, mais l'information recueillie peut vous aider à prendre des décisions sur ce que les participants peuvent et ne peuvent pas faire, sur ce qu'ils savent et ne savent pas, et sur les modifications à apporter au programme pour mieux répondre à leurs besoins.
 - Exemple : À quoi reconnaît-on la philosophie Sport pur en classe?
- **Évaluation officielle** : Dans le cadre d'une évaluation officielle, on peut recueillir de l'information sur le niveau de maîtrise des participants, ainsi que sur leur connaissance et leur compréhension des principes Sport pur. Une telle évaluation est habituellement consignée et communiquée de manière formelle (ex. : un enseignant d'éducation physique peut transmettre un rapport sur les progrès des enfants aux parents).

- Exemple : Créer un bulletin et réserver un espace pour les commentaires sur la compréhension de Sport pur.

- **Évaluation sommative** : L'évaluation sommative a lieu à la fin d'une unité ou d'un ensemble de séances. Elle vise à évaluer plusieurs domaines d'apprentissage (physique, cognitif, affectif), mais pas nécessairement de manière simultanée.
 - Exemple : L'évaluation sommative du stade Apprendre à s'entraîner peut inclure l'examen des habiletés liées au mouvement et des habiletés fondamentales (ex. : lancer, attraper) et de la compréhension des principes Sport pur en fonction de l'âge et du stade du participant (ex. : savoir qu'il est important de faire de son mieux et de respecter les règles aussi bien dans le cadre du programme que dans d'autres aspects de la vie).
- **Évaluation authentique** : Il est question d'évaluation authentique lorsque les participants sont évalués dans une situation de tous les jours ou un environnement authentique. L'évaluation authentique est avantageuse pour les apprenants de tous les âges, car elle constitue une expérience plus agréable et réaliste.
 - Exemple : Dans le cadre d'une expérience Sport pur, évaluer les habiletés physiques et l'application des principes en contexte de jeu plutôt qu'isolément.

MODIFICATION

Les participants à *L'Expérience Sport pur* présenteront un bagage diversifié en ce qui concerne leurs valeurs, leurs principes, leurs expériences, leurs connaissances, leurs habiletés et leur exposition à l'activité physique. Il importe que vous utilisiez l'information obtenue au moyen d'évaluations de qualité pour apporter les ajustements nécessaires afin de répondre aux besoins de tous. Ainsi, les participants qui maîtrisent déjà une habileté ne s'ennuieront pas ou ne domineront pas l'activité, et les débutants ne se sentiront pas intimidés ni dépassés. Dans un contexte d'activité physique, il existe plusieurs façons d'adopter une approche alternative. En voici quelques-unes.

- **Modifier l'équipement** : Par exemple, lors d'un jeu donné, les participants peuvent avoir besoin d'un ballon plus gros ou plus léger afin de réussir à l'envoyer et à le recevoir (lancer, attraper, botter ou amortir).
- **Modifier l'espace** : Si les participants ont besoin de plus de temps pour réagir dans une situation donnée, élargissez l'aire de jeu afin qu'ils puissent prendre des décisions et exécuter les actions requises.
- **Modifier la tâche** : Ajoutez diverses règles à l'activité afin de favoriser une approche alternative. Par exemple, dans une activité de possession à trois contre trois, ajoutez l'exigence suivante : que tous les membres de l'équipe touchent l'objet une fois avant que quelqu'un puisse le toucher à nouveau. Ce type de modification favorise la participation de tous, ainsi que la collaboration et l'inclusion au sein du programme. Il est aussi possible d'inviter les participants à utiliser leur main ou leur pied non dominants ou de permettre à certains de toucher un objet plusieurs fois avant de le passer à un camarade.

- **Modifier l'évaluation** : Le but de l'évaluation est de recueillir de l'information pour déterminer ce que les participants savent et comprennent. Les animateurs doivent donc créer des évaluations dont les résultats les aideront à modifier les instructions et à améliorer la compréhension au sein du groupe. Voici quelques exemples de façons dont on peut modifier les évaluations : accorder plus de temps aux participants pour écrire leur réponse, leur permettre de répondre de vive voix (en tête-à-tête ou en petits groupes) ou leur donner la possibilité de dessiner leur réponse.

RÉTROACTION

La rétroaction joue un rôle crucial dans le développement des habiletés et la motivation des participants. Plus ils comprendront ce que vous voulez qu'ils continuent de faire et ce qu'ils doivent améliorer, plus ils s'investiront dans leur apprentissage. En général, les éducateurs utilisent une combinaison de rétroaction générale et spécifique, positive et corrective. Nous recommandons toutefois de fournir une rétroaction spécifique aussi souvent que possible. La rétroaction générale (ex. : « bien essayé! ») peut être encourageante, mais elle procure peu ou pas d'information au participant quant à ce qu'il doit faire pour maîtriser une habileté.

Pendant les séances, relevez des exemples précis d'exécution correcte ou d'application d'un principe Sport pur. Fixez-vous comme objectif d'offrir de la rétroaction spécifique positive à des intervalles de quelques minutes. Le tableau suivant explique sommairement ce que sont la rétroaction générale et la rétroaction spécifique.

TYPE	DÉFINITION	EXEMPLE
Rétroaction générale	Rétroaction globale donnée à un groupe. Elle peut être positive ou corrective.	<p>Domaine physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétroaction générale positive : « Bon travail! » ou « Bien essayé! » • Rétroaction générale corrective : « Pas comme ça. » <p>Domaine cognitif/affectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétroaction générale positive : « Oui, tu l'as! » • Rétroaction générale corrective : « Pas tout à fait... Peux-tu poursuivre ta réflexion? »
Rétroaction spécifique	Rétroaction détaillée, généralement donnée à une personne ou à un petit groupe, qui indique précisément les bons éléments et les points à améliorer. Elle peut être positive ou corrective.	<p>Domaine physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétroaction spécifique positive : « J'ai aimé quand [Nom] a fléchi les genoux en atterrissant. » ou « [Nom] a seulement utilisé l'intérieur de son pied pour envoyer le ballon à son coéquipier. C'est exactement ce qu'il faut faire! » • Rétroaction spécifique corrective : « Lève tes genoux plus haut quand tu sautilles. N'oublie pas qu'on vise 90 degrés. » <p>Domaine cognitif/affectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétroaction spécifique positive (option privilégiée) : « Je viens de voir [Nom] aider [Nom] après une chute. C'est un très bel exemple de mise en pratique du principe Sport pur Respecte les autres! » • Rétroaction spécifique corrective : « Quand [Nom] a chuté, personne n'a pris la peine de l'aider. Que pourrions-nous faire la prochaine fois pour mettre en pratique le principe Sport pur Respecte les autres? »

SUIVI ET ÉVALUATION

Le suivi et l'évaluation doivent faire partie intégrante de chaque programme pour les jeunes, car ils permettent d'apporter des améliorations et des ajustements en continu, et de déterminer si les objectifs sont atteints.

Suivi

→ Effectuer le suivi d'un programme, c'est vérifier périodiquement comment vont les choses de notre point de vue, mais aussi du point de vue des participants, de leurs parents et de tous les autres intervenants. Au stade Apprendre à s'entraîner, dans le cadre d'une expérience Sport pur axée sur la littératie physique, vous devez assurer le suivi des éléments suivants :

- La mesure dans laquelle les participants comprennent et appliquent les principes Sport pur;
- Leurs habiletés fondamentales;
- Le plaisir qu'ils tirent du programme.

→ Diverses pratiques d'évaluation peuvent être utilisées pour faire le suivi de votre programme. Dans tous les cas, appuyez-vous sur l'information recueillie pour décider de la suite des choses. Le suivi est un excellent moyen de vous assurer que vous offrez le programme le plus efficace possible!

Évaluation

- L'évaluation vise à déterminer si les objectifs de votre programme sont atteints. Au stade Apprendre à s'entraîner, l'évaluation de votre programme dans le cadre d'une expérience Sport pur servirait à déterminer le niveau de maîtrise des habiletés fondamentales du sport, la compréhension des principes Sport pur et la capacité de les mettre en pratique dans diverses sphères de la vie. L'évaluation a généralement lieu à la fin d'un programme et doit mobiliser les participants et leurs parents/tuteurs.
- Elle doit aussi tenir compte de votre point de vue à vous, l'éducateur! Même si l'évaluation n'est pas positive ou révèle que le programme n'a pas été aussi efficace que prévu, il ne s'agit pas de décourager qui que ce soit. En fait, elle a pour but de nourrir les décisions relatives à l'amélioration du programme. Aucun programme n'est parfait. Voyez donc l'évaluation d'une expérience Sport pur comme une occasion de renforcer le programme et, ce faisant, d'aider plus d'enfants à développer leurs habiletés fondamentales, et à mieux comprendre et appliquer les principes Sport pur.

CLIMAT MOTIVATIONNEL

Un climat motivationnel désigne le type de motivation qu'un éducateur choisit d'instaurer dans son environnement. Le concept découle de la théorie de l'orientation vers un but, qui met en évidence deux façons dont la société définit le succès.

Dans un climat motivationnel axé sur la tâche à accomplir, le succès se définit comme suit :

- faire de son mieux;
- maîtriser une habileté;
- s'améliorer.

Dans un climat motivationnel axé sur l'ego, le succès se définit comme suit :

- la victoire;
- battre les autres.

En planifiant bien, les éducateurs peuvent favoriser un climat plutôt que l'autre. Les activités du présent guide privilégient un climat motivationnel axé sur la tâche à accomplir, car vos participants devraient développer leurs habiletés fondamentales et améliorer leur compréhension et leur application des principes Sport pur en mesurant leurs progrès par rapport à leurs objectifs personnels, et non par rapport à leurs pairs. Si vous choisissez de créer vos propres activités, suivez les étapes ci-dessous pour vous assurer que votre expérience Sport pur favorise un tel climat.

Les questions suivantes pourront vous aider à vous en assurer.

- **L'objectif de l'activité physique (ex. : minimatch) correspond-il aux habiletés à développer?** Par exemple, si vous enseignez aux participants à envoyer un objet avec les pieds (ex. : passer un ballon de soccer avec le cou-de-pied), leur accordez-vous des points pour avoir exécuté une passe correctement ou pour avoir marqué un but? Si vous répondez « pour avoir marqué un but », votre objectif ne correspond pas à l'habileté à développer.
- **Les gagnants et perdants sont-ils récompensés ou punis?** Par exemple, demandez-vous aux perdants de ramasser l'équipement après l'activité? Si oui, cessez et demandez plutôt à tous les participants de le faire : vous respecterez ainsi les principes Sport pur.

ANNEXE F : Modèles d'évaluation de fin de séance et de fiche d'évaluation

Vous pouvez modifier les modèles d'évaluation de fin de séance et de fiches d'évaluation en fonction des questions ou des pistes de réflexion proposées avec les activités.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : RÉPONSES ÉCRITES OU ILLUSTRÉES

Utilisez ce modèle pour les évaluations qui comportent plusieurs questions. Par exemple, utilisez une évaluation de fin de séance pour poser les questions suivantes :

1. Pendant l'activité, quel commentaire, renseignement ou instruction avez-vous donné à une autre personne?
2. Avez-vous l'impression que ce que vous avez dit a aidé le groupe dans sa tâche?

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

1.

2.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : RÉFLEXION ENCERCLÉE

Utilisez ce modèle si vous désirez susciter une réflexion sur affirmation. Écrivez des mots ou faites des dessins dans l'espace vierge que les participants pourront encercler pour illustrer leur choix.

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

Insérez des affirmations pour susciter la réflexion et des options à encercler.



ANNEXE G : Glossaire

ÉDUCATEURS

Aux fins du présent guide, le terme « éducateur » désigne une personne qui offre une expérience Sport pur aux enfants et aux jeunes dans un contexte d'activité physique. Exemples : enseignants d'éducation physique, enseignants en classe, entraîneurs de sport jeunesse et responsables des loisirs.

ÉGALITÉ

On parle d'égalité lorsque des groupes de personnes jouissent des mêmes ressources et possibilités, quels que soient leurs besoins réels ou perçus.

ÉQUITÉ

On parle d'équité lorsqu'on offre à certains groupes de personnes des ressources et des possibilités différentes dans le but de rendre la situation juste pour ceux qui sont opprimés, défavorisés ou handicapés.

ÉTHIQUE

L'éthique s'entend des normes selon lesquelles les membres d'un groupe, d'une culture ou d'une société déterminent ce qui est bon ou mauvais, acceptable ou inacceptable. Principalement externe, elle repose sur les valeurs consensuelles de la société.

Les valeurs et principes Sport pur fondent notre compréhension de ce qu'est le sport éthique. Pour que le sport soit bon et éthique, il doit respecter ces valeurs et principes.

JUSTICE

Traiter les enfants de façon juste, cela ne veut pas forcément dire les traiter de la même façon. Dans le cadre des expériences Sport pur, un traitement juste passe par la connaissance des participants, l'établissement de leurs besoins individuels et la prise en compte de ceux-ci dans la planification des activités. Dans le domaine de l'activité physique, ces besoins peuvent être physiques (ex. : un enfant peut avoir besoin de plus de temps pour acquérir une habileté ou avoir besoin qu'on le mette au défi d'utiliser sa main non dominante pour exécuter une habileté qu'il maîtrise déjà) ou cognitifs (ex. : un enfant peut avoir besoin d'instructions écrites ou dessinées en raison d'un trouble du traitement auditif).

INCLUSION

L'inclusion désigne le fait d'être accueillant et de s'adapter à diverses personnes, sans égard aux différences démographiques, comme la race, l'origine ethnique ou les croyances religieuses. Les activités physiques inclusives tiennent compte des facteurs suivants : capacités et handicaps, exigences ethniques ou religieuses particulières, nouveaux arrivants, défis linguistiques potentiels et types de prestation ou d'équipement. Les programmes conçus pour les enfants du stade Apprendre à s'entraîner du développement à long terme doivent être inclusifs, de manière à pouvoir rejoindre le plus de participants possible.

MORALE

La morale s'entend des normes selon lesquelles les personnes déterminent quels comportements sont justes, bons et acceptables. La morale est principalement interne et repose sur les valeurs et les principes individuels.

PARTICIPANTS

Aux fins du présent guide, le terme « participant » désigne tout enfant ou jeune qui vit une expérience Sport pur dans un contexte d'activité physique. Exemples : élèves (dans les cours d'éducation physique et en classe), jeunes athlètes et membres de programmes de loisirs communautaires.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique s'entend de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.¹⁵ L'activité physique régulière d'intensité modérée à élevée réduit la prévalence de nombreuses maladies contrôlables, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, la dépression et le cancer. Dans le cadre des expériences Sport pur, on fait appel à différents types d'activité physique pour enseigner les principes Sport pur tout en développant la littératie physique.

PRINCIPES

Les principes sont des expressions normatives des valeurs. Ils orientent l'élaboration d'un code moral en exprimant les valeurs plus concrètement.

Les principes Sport pur s'inscrivent dans une approche du sport conforme aux valeurs exprimées par l'ensemble des Canadiens et peuvent être mis en pratique dans n'importe quel sport, à tous les niveaux. Afin que le sport soit réellement sain et qu'il puisse faire la plus grande différence possible, les sept principes doivent être constamment appliqués de concert. Les sept principes Sport pur sont : *Vas-y, Fais preuve d'esprit sportif, Respecte les autres, Amuse-toi, Garde une bonne santé, Inclus tout le monde et Donne en retour.*

SPORT

Un sport est une activité physique comportant un aspect compétitif. Il peut être formel ou informel. Les programmes d'éducation physique de qualité n'hésitent pas à proposer des versions modifiées des sports, mais il s'agit seulement d'un outil parmi d'autres. Pour les participants du stade Apprendre à s'entraîner du cadre de développement à long terme par le sport et l'activité physique, le sport doit être modifié de manière à favoriser l'acquisition d'habiletés et le développement de l'enfant.

VALEURS

Les valeurs sont des concepts directeurs fondamentaux auxquels adhèrent des personnes ou des groupes. Ce sont des idées qu'on considère comme importantes et qui ont un certain poids. C'est à partir d'elles qu'on peut extrapoler des principes et une morale. Par exemple, dans le contexte du sport, les Canadiens ont dit vouloir que leur expérience soit fondée sur l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir.

15 Organisation mondiale de la Santé. Thèmes de santé : Exercice physique https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. Consulté le 19 avril 2017 (en anglais).

**VAS-Y
RESPECTE LES
AUTRES**

AMUSE-TOI

**DONNE
EN RETOUR**

**FAIS
PREUVE
D'ESPRIT
SPORTIF
GARDE**

**INCLUS
TOUT LE
MONDE**

**UNE
BONNE
SANTÉ**

**SPORT
PUR**

201-2723, chemin Lancaster
Ottawa (Ontario) K1B 0B1

1 800 672-7775 (partout au Canada)
613 521-3340

Télécopieur : 613 521-3134
info@sportpur.ca

www.sportpur.ca