

**SPORT
PUR**



L'EXPÉRIENCE SPORT PUR

VOLUME 3 : S'entraîner à s'entraîner

Une ressource pour les éducateurs de jeunes adolescents

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 3 UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS DE JEUNES ADOLESCENTS	3
QU'EST-CE QUE SPORT PUR?	4
L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : CONTEXTE ET OBJECTIFS	5
ACTIVITÉS VAS-Y	10
APERÇU DES ACTIVITÉS	11
Vas-y Activité 1 : Lapin tortue extrême	12
Vas-y Activité 2 : Grimpons les échelons	17
Vas-y Activité 3 : Le pied au plancher!	21
Vas-y Activité 4 : Il faut que ça bouge!	25
ACTIVITÉS FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF	29
APERÇU DES ACTIVITÉS	30
Fais preuve d'esprit sportif Activité 1 : Tague triangle	31
Fais preuve d'esprit sportif Activité 2 : Les neuf carrés	35
Fais preuve d'esprit sportif Activité 3 : Tête, épaule, genoux, orteils... poche!	39
Fais preuve d'esprit sportif Activité 4 : Ballon cible	43
Fais preuve d'esprit sportif Activité 5 : Les quatre coins	47
ACTIVITÉS RESPECTE LES AUTRES	51
APERÇU DES ACTIVITÉS	52
Respecte les autres Activité 1 : Robots	53
Respecte les autres Activité 2 : Tag grenouille	57
Respecte les autres Activité 3 : C'est comme ça qu'on fait	61
Respecte les autres Activité 4 : Appareil photo humain	65
Respecte les autres Activité 5 : Cinq ballons	69
ACTIVITÉS AMUSE-TOI	73
APERÇU DES ACTIVITÉS	74
Amuse-toi Activité 1 : Ballon-matelas	75
Amuse-toi Activité 2 : Tague en duo	80
Amuse-toi Activité 3 : Poursuite de ballon géant	84
Amuse-toi Activité 4 : Tague crabe	88
Amuse-toi Activité 5 : Jeu en drapeau central	92

ACTIVITÉS GARDE UNE BONNE SANTÉ 96

APERÇU DES ACTIVITÉS	97
Garde une bonne santé Activité 1 : Exercices en duo	98
Garde une bonne santé Activité 2 : Étirements et exercices de respiration	107
Garde une bonne santé Activité 3 : Hockey-planche et jeu des quatre carrés en planche.....	112
Garde une bonne santé Activité 4 : L'ABC du rouleau en mousse	117

ACTIVITÉS INCLUS TOUT LE MONDE 121

APERÇU DES ACTIVITÉS	122
Inclus tout le monde Activité 1 : Le ballon rapide.....	123
Inclus tout le monde Activité 2 : Ballon canadien coopératif.....	127
Inclus tout le monde Activité 3 : Joueurs et partisans.....	131
Inclus tout le monde Activité 4 : Frogger.....	135

ACTIVITÉS DONNE EN RETOUR 139

APERÇU DES ACTIVITÉS	140
Donne en retour Activité 1 : Marcher et parler, puis écrire!	141
Donne en retour Activité 2 : Servir pour le sport.....	145
Donne en retour Activité 3 : Réflexion sur Donner en retour.....	149
Donne en retour Activité 4 : Mise en valeur d'aires de jeux	152

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : ANNEXES 157

ANNEXE A : Littératie physique.....	157
ANNEXE B : Développement à long terme par le sport et l'activité physique	159
ANNEXE C : Le stade S'entraîner à s'entraîner du développement à long terme.....	162
ANNEXE D : <i>L'Expérience Sport pur</i> sur le terrain.....	165
ANNEXE E : Évaluation dans le cadre de <i>L'Expérience Sport pur</i>	166
ANNEXE F : Modèles d'évaluation de fin de séance et de fiche d'évaluation	170
ANNEXE G : Glossaire	173

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : VOLUME 3 UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS DE JEUNES ADOLESCENTS

Bienvenue à L'Expérience Sport pur : Volume 3! 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 jeunes 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'approche Sport pur est particulièrement riche lorsqu'elle est employée auprès de jeunes adolescents, qui sont en plein développement de leurs capacités physiques et psychologiques et à un âge généralement déterminant de leur avenir sportif.

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) de jeunes adolescents (ce qui correspond au stade S'entraîner 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 communes, 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 inclusives 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.

Fais preuve d'esprit sportif

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

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.

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.

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.

Inclus tout le monde

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

Donne en retour

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

**SPORT
PUR**
sportpur.ca

¹ Site Web de Sport pur : <https://truesportpur.ca/fr/quest-ce-que-sport-pur>. Consulté le 8 novembre 2023.



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 et adolescents 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 jeunes adolescents, 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 des jeunes adolescents au stade S'entraîner 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 Association. 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.

****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 de jeunes adolescents qui en sont au stade 4 du modèle : S'entraîner à s'entraîner.

Lors de ce stade, les jeunes se spécialisent davantage : les exigences et charges d'entraînement augmentent, tout comme l'importance accordée aux tactiques et aux stratégies. Ces activités doivent être inclusives et amusantes, et axées sur le plaisir d'être actif.

S'entraîner à s'entraîner

Âge : jeunes adolescents

Niveau scolaire : secondaire 1 et 2 (7^e et 8^e année)

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.

Les activités proposées ici respectent le stade S'entraîner à s'entraîner du développement à long terme, car elles intègrent une spécialisation sportive accrue 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 S'entraîner 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 jeunes adolescents du stade S'entraîner 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. Retrieved from <http://www.devco neuro.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 S'entraîner 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. L'approche ludique permet au groupe de résoudre des problèmes, d'analyser les options et les habiletés nécessaires (ex. : comment se déplacer dans l'aire de jeu) et d'apprendre à appliquer

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

leurs apprentissages de façon générale dans leurs activités et leurs pratiques sportives.

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 S'entraîner 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 3* 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 S'entraîner à s'entraîner, elles peuvent être adaptées pour accueillir des groupes d'âge 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!

« Sport pur nous aide à établir un contexte où tout le monde se sent en sécurité, valorisé et écouté. Sport pur m'a assurément donné la confiance et le soutien dont j'avais besoin pour incarner mes valeurs et militer pour le sport sain. »

« Le sport a le pouvoir de changer des vies et des communautés pour le mieux, à condition que notre approche soit réfléchie. L'union fait la force. Plus il y a de gens qui adhèrent aux principes Sport pur, mieux c'est. Je crois que, collectivement, nous pouvons transformer positivement le système sportif canadien. Nous pouvons exploiter pleinement tous les avantages du sport, et ce, à tous les niveaux. »

– Danielle Cyr, ancien.ne champion.ne Sport pur

8 ESP 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 : Lapin tortue extrême	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	→ Nouilles pour la piscine (facultatif)	12-16
ACTIVITÉ 2 : Grimpons les échelons	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	→ 2 lignes de démarcation à 10 mètres de distance l'une de l'autre	17-20
ACTIVITÉ 3 : Le pied au plancher!	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	→ Marqueurs de ligne de démarcation → Nouilles pour la piscine (facultatif)	21-24
ACTIVITÉ 4 : Il faut que ça bouge!	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	→ 2 grands contenants avec des ballons de mousse → 1 cerceau ou contenant par trio de participants → 1 marqueur de départ par trio de participants	25-28

VAS-Y ACTIVITÉ 1 : Lapin tortue extrême

DESCRIPTION

Version plus grande que nature du jeu de lapin tortue.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

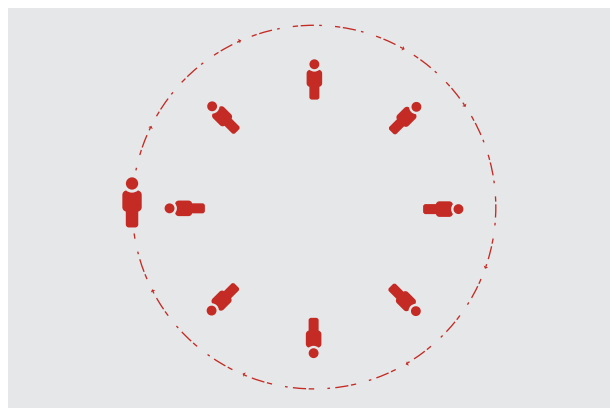
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Voir comment la valeur « Vas-y » peut autant être appliquée dans les situations de jeu et de compétition propres à leur âge actuel que dans un jeu pour enfants.• S'attarder à ce que ça implique de faire face aux défis.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser comment la visée de l'excellence se répercute dans leur vie personnelle et sociale.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Tenter de bouger le plus vite possible. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Poursuite et esquive• Rapidité• Habiletés locomotrices (ex. : courir, rouler, marcher, bondir, faire des déplacements latéraux, galoper, sautiller)• Flexibilité, équilibre Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force de base

ÉQUIPEMENT

→ Nouilles pour la piscine (facultatif)

AIRE DE JEU

→ Grande aire ouverte (intérieure ou extérieure), avec un sol sur lequel on peut s'asseoir; voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

Réflexion

- Demandez aux membres du groupe de penser à leurs jeux d'enfance préférés (à l'intérieur ou à l'extérieur; au terrain de jeu, à l'école ou à la maison; sportifs ou ludiques; jeux de société ou jeux de cartes; etc.).
- Laissez aux participants le temps de raconter leurs anecdotes et leurs souvenirs.
- Posez les questions suivantes :
 - « En quoi ces jeux étaient-ils si géniaux? Que ressentiez-vous en y jouant? »
 - « Avez-vous autant de plaisir à jouer à des jeux ces temps-ci? Quelle est la différence entre le plaisir que vous éprouvez maintenant et celui que vous éprouviez quand vous étiez plus jeunes? »
- Abordez les concepts suivants et soulignez-les :
 - Le défi
 - Le plaisir
 - Le lien avec les autres
 - L'amélioration
- Dites : « Nous allons jouer à un jeu pour enfants que vous connaissez, mais en y ajoutant une particularité qui vous poussera à vous dire "Vas-y"! Vous travaillerez votre persévérance et viserez l'excellence, tout en tentant de bouger le plus vite possible. »
- Expliquez que dans le Lapin tortue extrême, on doit toucher l'épaule des autres. Validez le consentement de tous les membres du groupe avant de commencer l'activité. Des nouilles de piscine peuvent servir au contact.

Suite à la page suivante

Activer

- Tout le groupe se tient en grand cercle, face à face, avec au moins 2 mètres de distance entre chaque personne.
- Chaque personne fait une variété de mouvements sur place (ex. : sauts avec écart, marche, course). Faites une démonstration pour chaque mouvement, en donnant au groupe le temps de s'exercer.
- Choisissez la personne qui sera la tague pour commencer.
- La tague marche autour du cercle, en touchant chaque personne sur l'épaule en disant « Lapin ».
- Au moment de son choix, la tague dit plutôt « Tortue! » en touchant la personne.
- La personne touchée part à la poursuite de la tague autour du cercle.
- Si elle réussit à l'attraper avant que la tague revienne à l'endroit vacant dans le cercle, elle peut reprendre sa place et la tague recommence sa ronde de lapin-tortue.
- Toutefois, si la tague atteint la place vacante sans se faire toucher, c'est la personne touchée qui devient la tague.
- Après quelques rondes, choisissez une, deux ou même éventuellement trois personnes de plus qui seront la tague en même temps.
- Note :
 - Toutes les personnes du groupe doivent faire le tour du cercle dans la même direction.
 - Les tortues doivent uniquement pourchasser la personne qui les a touchées.
 - Les tagues doivent chercher à prendre la place de la tortue qu'elles ont touchée seulement.
- Lors de rondes suivantes, la tague et la personne touchée peuvent réaliser d'autres défis. Par exemple, au lieu de se lancer dans une poursuite, les deux personnes peuvent tenter de gagner une compétition de 30 secondes (ex. : la personne qui réussit à faire le plus de pompes, de redressements assis, de flexions avant, etc.) pour remporter la place vacante dans le cercle.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Vas-y

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comparez l'expérience de lapin tortue que vous venez de vivre à celles de votre jeunesse.
- Quelles ressemblances et différences voyez-vous?

Piste de discussion :

- « Lorsqu'on relève un défi (donc qu'on se dit "Vas-y"), peu importe notre âge, on découvre notre potentiel et on gagne en confiance. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- À quel point le groupe a-t-il mis en pratique l'approche « Vas-y », selon vous?
- Sans nommer personne, y a-t-il des lapins ou tortues qui n'ont pas rendu le jeu aussi amusant qu'il aurait pu l'être?
- Quel lien faites-vous entre la visée de l'excellence et le plaisir?

Piste de discussion :

- « Pourquoi se contenter d'une performance correcte lorsqu'on peut exceller? »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Lorsque vous avez tout donné pour vous déplacer le plus rapidement possible, qu'avez-vous ressenti après?
- Peu importe le rôle que vous aviez dans le jeu, comment votre première intervention a-t-elle influencé votre intervention suivante?

Pistes de discussion :

- « Il se produit des changements corporels physiques et chimiques lorsque nous nous dépensons physiquement. »
- « Ces changements entraînent des effets positifs! »

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 d'autoréflexion qui suivent:
 - Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de donner votre maximum?
 - Quelle influence le fait de vous donner au maximum a-t-il sur les personnes autour de vous?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Lors du jeu, observez le groupe et commentez la bonne réalisation des déplacements et des positions statiques.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Encouragez les tagues à penser aux personnes qui ne se sont pas encore fait toucher.
- Vous pouvez utiliser un code visuel pour qu'on voie clairement les personnes n'ayant pas encore eu la chance d'être la tague (ex. : elles peuvent garder une main en l'air).

Littératie physique

- Vous pouvez changer le moyen de déplacement autour du cercle. Par exemple, au lieu de marcher autour du cercle pour donner la tague puis de courir lors de la poursuite, les participants pourraient sauter puis sautiller, bondir puis galoper, etc.
- Le mode de déplacement peut être modifié (ex. : sauts sans élan).
- Plusieurs exercices et postures peuvent s'intégrer au Lapin tortue extrême :
 - Le mode de déplacement peut être modifié (ex. : sauts sans élan).

- Lorsque les participants attendent dans le cercle, ils peuvent faire des étirements (ex. : flexion avant, étirement des quadriceps ou des mollets) ou des postures de yoga (ex. : le chien tête en bas, l'arbre, la montagne, le guerrier).

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

- Chaque fois qu'une nouvelle personne devient la tague, utilisez un nouveau duo de termes associés (ex. : « addition, addition, somme »; « hydrogène, hydrogène, oxygène »; « Mona Lisa, Mona Lisa, De Vinci »)

Sport

- Le Lapin tortue extrême peut servir d'échauffement amusant ou de jeu festif lors d'une victoire.
- Intégrez des habiletés à répéter au centre du cercle en cas de tague.
- Selon le sport, vous pourriez aussi intégrer certaines habiletés au jeu sous forme de déplacements autour du cercle (ex. : dribler un ballon tout le long – avant de donner la tague et lors de la poursuite).

Loisirs

- Faites choisir aux participants d'autres mots à utiliser pour remplacer « lapin » et « tortue ». Encouragez-les à choisir des termes en lien avec les loisirs (ex. : « fumée, fumée, feu »; « épine, épine, sapin »; « écureuil, écureuil, ours »).

VAS-Y ACTIVITÉ 2 : Grimpons les échelons

DESCRIPTION

Défi d'endurance individuel en course à pied.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

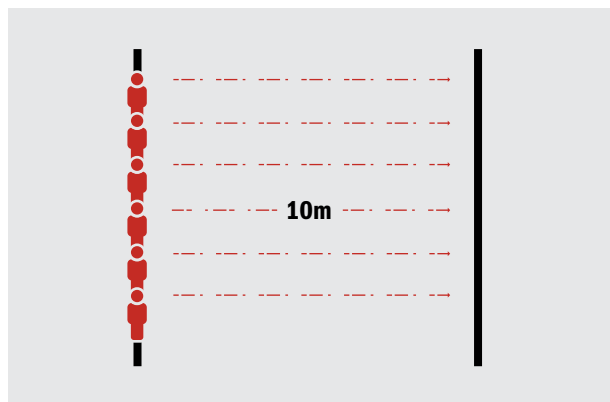
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Viser l'excellence et relever les défis.• Viser l'excellence dans le cadre d'un défi physique.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Observer les valeurs qui composent le principe Vas-y.• Analyser la cohérence entre ces valeurs et leurs valeurs personnelles.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Faire des efforts pour continuer un mouvement.• Maîtriser leur corps tout en se déplaçant rapidement dans un espace partagé. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Agilité• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Endurance cardiovasculaire (se fier à leur rythme cardiaque et respiratoire pour savoir quand s'arrêter)

ÉQUIPEMENT

- 2 lignes de démarcation à 10 mètres de distance l'une de l'autre

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez au groupe de définir dans leurs mots l'expression « gravir les échelons » (utilisée en affaires pour parler d'une personne qui commence au bas de l'échelle, puis monte peu à peu dans la hiérarchie professionnelle).• Soulignez les commentaires qui traitent de l'idée de progrès, de défis traversés, de succès, de récompense, etc.• Expliquez que l'idée de « gravir les échelons » ne s'applique pas seulement en entreprise.• Faites remarquer comment les valeurs du principe Vas-y – la recherche de l'excellence, la prise en charge des défis, la découverte de son potentiel – se déclinent dans TOUTES les facettes de la vie.• Dites : « Vous allez pouvoir appliquer le principe Vas-y en gravissant des échelons à 10 mètres de distance. N'oubliez pas de persévérer et de faire face au défi tout en restant agile et en gardant la conscience de votre corps et du milieu environnant. »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Placez deux lignes de démarcation, situées à 10 mètres l'une de l'autre. La longueur des lignes dépend de la taille du groupe.• La personne responsable de l'activité s'occupera du chrono.• Lorsque le départ est donné, les participants ont 30 secondes pour se déplacer d'une ligne à l'autre (« gravir » un échelon). S'ils arrivent à la ligne avant la fin du chrono, ils attendent sur place.• Les membres du groupe peuvent soit :<ul style="list-style-type: none">• courir entre les échelons à 10 mètres de distance;• faire des longueurs à la marche qui s'additionnent pour représenter l'ascension du Kilimanjaro;• traverser symboliquement la province, le territoire ou le pays à la marche.• Faites une démonstration pour chaque option, en donnant au groupe le temps de s'exercer.• Lors du <i>deuxième</i> intervalle de 30 secondes, les personnes qui ont choisi de courir ont 30 secondes pour courir d'une ligne à l'autre <i>deux fois</i> (« gravir » deux échelons).• L'activité évolue à chaque intervalle selon le même principe (au troisième intervalle, il faut « gravir » trois échelons, au quatrième intervalle, quatre échelons, et ainsi de suite).• Si une personne n'arrive pas à atteindre la ligne le bon nombre de fois, elle doit continuer de courir ou de marcher à son propre rythme, tout en gardant en tête le nombre d'échelons qu'elle a « gravis ». Il s'agit d'activité physique légère qui peut être pratiquée lorsque la personne est « éliminée » pour continuer de bouger tout en faisant redescendre son rythme cardiaque.• L'activité se termine lorsque plus personne ne peut atteindre le nombre d'échelons nécessaires pendant l'intervalle de 30 secondes.• Lors des rondes suivantes, demandez au groupe de se déplacer autrement (ex. : en marchant à quatre pattes, en rampant, en sautillant, en faisant la brouette avec quelqu'un d'autre).

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Vas-y</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que peut-on retirer du fait de « gravir les échelons » au travail (ex. : bienfaits financiers, meilleur statut social, sentiment de réussite)? • Que pouvez-vous retirer de vos démarches pour améliorer votre niveau de condition physique (ex. : bienfaits physiques et psychologiques, meilleure santé, sentiment de confiance, amélioration de la force)? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Pourquoi se contenter d'une performance correcte lorsqu'on peut exceller? » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment vos valeurs personnelles se rapprochent-elles de celles qui soutiennent le principe Vas-y (la recherche de l'excellence, l'affrontement des défis et la découverte de son potentiel)? • Comment pourriez-vous voir l'activité comme une métaphore d'un objectif que vous voudriez atteindre? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Comment déplacer une montagne? En enlevant une pierre à la fois. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourriez-vous adapter cette activité pour y inclure d'autres mouvements locomoteurs? Peut-elle par exemple être faite avec des ballons de basketball ou sur patins? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les signes d'effort physique (ex. : rythme cardiaque et respiratoire) fait partie intégrante de l'activité physique.
----------------------	---

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 de croissance personnelle qui suivent.
 - Comment vous sentez-vous par rapport à votre performance dans l'activité? Avez-vous appliqué la mentalité Vas-y?

- Que pensez-vous de l'idée d'utiliser l'activité comme outil pour suivre vos objectifs personnels?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les performances des participants et déterminez comment elles se comparent avec leurs objectifs personnels.
- Évaluation formative informelle : Remarquez la conscience corporelle et spatiale des participants.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Avant de commencer, le groupe peut se diviser en duos : une personne pourra courir pendant que l'autre l'encourage.

Littératie physique

- Prévoyez du temps pour des pauses, ce qui sera bénéfique pour le corps et l'endurance cardiovasculaire des participants.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- L'activité peut servir d'échauffement, être utilisée de manière progressive au fil du semestre ou être intégrée à un bloc sur la condition physique à titre d'indicateur de l'endurance.
- 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. Par exemple, une personne pourrait avancer en roulant, accompagnée de son ou sa partenaire.

- L'activité peut aussi être composée d'intervalles d'une minute, ce qui ajoute au défi physique et à l'endurance nécessaire.

En classe

- Utilisez les données de différentes itérations de l'activité pour aborder des notions de mathématiques. Des statistiques peuvent être colligées, représentées sous forme de graphique et analysées, que ce soit à l'échelle de l'individu ou du groupe. Recueillez des données pour dégager des tendances générales sur l'expérience (maximum d'échelons gravis, moyenne d'échelons gravis, etc.) et non pas sur les performances individuelles.

Sport

- Vous pouvez faire de l'activité une sympathique compétition interne dans l'équipe.
- Les résultats peuvent être enregistrés pour suivre l'amélioration.

Loisirs

- Modifiez la durée de l'intervalle (ex. : une minute) ou le mode de déplacement (ex. : marche ou course à trois jambes).



VAS-Y ACTIVITÉ 3 : Le pied au plancher!

DESCRIPTION

Jeu de pieds rapide similaire à la tague, utilisé dans la tradition inuite pour se réchauffer les pieds lorsqu'il fait froid (adapté à partir d'une activité d'EPS Canada).

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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.• Se mettre au défi d'améliorer leurs performances individuelles à chaque essai.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Favoriser une expérience de jeu sécuritaire et amusante pour tout le monde.• Évaluer leur mise en pratique du principe Vas-y dans le cadre de leurs efforts pour relever un défi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Maîtriser leur corps tout en se déplaçant rapidement dans un espace partagé.• Exécuter des habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement, en toute sécurité et efficacité. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Agilité• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Endurance cardiovasculaire (se fier à leur rythme cardiaque et respiratoire pour savoir quand s'arrêter)

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de ligne de démarcation
- Nouilles pour la piscine (facultatif)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure); aucun aménagement requis.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de se dire, deux par deux, une phrase qui contient le mot « norme » ou « barre ».• Demandez-leur de présenter quelques exemples au groupe.• Le concept de « norme » peut faire référence à une mesure lors d'un étalonnage.• Préférez-vous vous-mêmes placer la barre à atteindre dans votre vie, ou qu'elle soit placée par d'autres? Les deux approches ont-elles des bienfaits?• Nous allons appliquer l'attitude Vas-y lors d'un défi physique pour vous donner la chance de hausser votre propre barre. Vous tenterez d'améliorer votre performance, en toute agilité et conscience de votre corps dans l'espace.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les participants forment des équipes de deux.• Le but de l'activité est de tenter de se donner mutuellement la tague en touchant du pied le dessus des orteils de l'autre personne.• Avant de commencer, faites une démonstration de la position et des mouvements à exécuter et demandez au groupe de s'exercer.• Soulignez que les partenaires devraient donner la tague par un léger toucher du pied (sans piétiner l'autre).• Il est possible d'utiliser des nouilles de piscine pour toucher les pieds de l'autre.• Lorsque le départ est donné, tout le monde marche dans l'aire de jeu, chaque partenaire tentant de toucher le pied de son acolyte le plus possible.• Chaque toucher réussi se mérite un point; les duos restent ensemble jusqu'à ce que l'une des deux personnes ait cinq points.• Lorsqu'une des deux personnes a cinq points, les membres du duo changent de partenaire. Encouragez les participants à jouer avec au moins cinq personnes différentes.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Vas-y</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point avez-vous appliqué la mentalité Vas-y? Autrement dit, avez-vous fait face au défi et vous êtes-vous mis la barre haute? • Mis à part la victoire, quels sont les signes qui vous montrent que vous visez l'excellence? Qui le montrent aux autres? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Tout n'est pas dans le pointage. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même si vous essayiez de toucher les pieds des autres participants, comment vos gestes ont-ils assuré une expérience plaisante pour tout le monde? • Comment avez-vous démontré que vous vous étiez mis la barre haute? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il faut toujours tendre vers l'excellence, mais jamais aux dépens des autres. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous remarqué sur le plan physique après avoir joué plusieurs parties? Votre rythme cardiaque a-t-il augmenté? Croyez-vous vous être amélioré? • Cette activité pourrait-elle être effectuée dans d'autres environnements, par exemple sur la neige ou la glace? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « L'agilité dénote non seulement de la rapidité, mais aussi de l'équilibre, de la force, de la coordination et de l'endurance. »
----------------------	--

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 : Réflexion solo-duo, deux par deux (voir le modèle dans [l'annexe F](#)) :
 - Comment vos gestes ont-ils assuré une expérience plaisante à tout le monde?
 - Lorsque c'était difficile physiquement, comment avez-vous persévéré?
 - À quel point appliquez-vous la mentalité Vas-y lorsqu'au départ vous n'arrivez pas à la norme que vous vous êtes fixée?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les stratégies liées aux fondements du mouvement utilisées par les participants et fournissez-leur de la rétroaction individualisée.
- Évaluation formative informelle : Remarquez la conscience corporelle et spatiale des participants.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Aux rondes suivantes, remontez la barre. Au lieu de faire des parties de cinq points, par exemple, faites des parties de dix points.
- À mi-parcours, discutez des normes que l'on se fixe et de celles que nous imposent les autres pour les comparer. Les deux approches ont-elles chacune leurs bienfaits?

Littératie physique

- Le mode de déplacement peut changer à chaque ronde (ex. : marche, course, galop, sautilllements).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- L'activité peut être adaptée pour être jouée en équipes, en faisant la somme du pointage des membres.
- 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.

Sport

- L'activité peut servir d'échauffement amusant et ludique, d'activité finale ou d'une façon d'établir de petits groupes.

Loisirs

- Vous pouvez moduler la grandeur de l'aire de jeu.



VAS-Y ACTIVITÉ 4 : Il faut que ça bouge!

DESCRIPTION

Jeu de lancers et d'attrapés à relais en petits groupes, au rythme rapide, qui intègre des éléments défensifs de manière évolutive.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

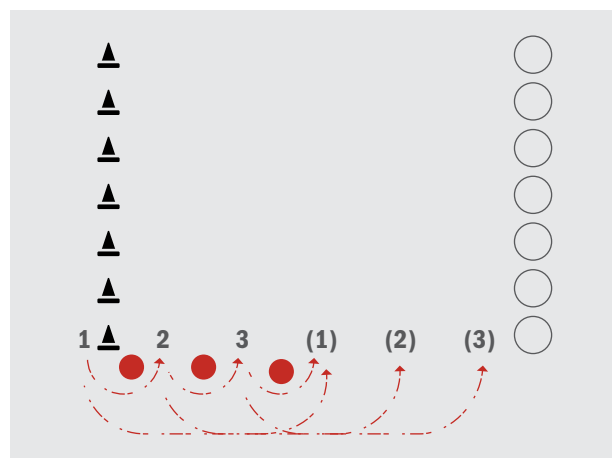
Sport pur : Vas-y	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viser l'excellence et relever les défis. • Canaliser leurs efforts en fonction d'un objectif collectif en petit groupe. • Collaborer avec une autre personne pour rechercher l'excellence.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître leur part dans la performance du petit groupe. • Évaluer l'impact de leur partenaire sur leur performance personnelle.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer et recevoir le ballon avec précision et à vive allure. • Démontrer la conscience de leur corps et des autres pendant le maniement d'un ballon. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Attraper • Faire des pas chassés

ÉQUIPEMENT

- 2 grands contenants avec des ballons de mousse
- 1 contenant ou cerceau par groupe de 4 à 6 personnes
- 1 marqueur de départ par groupe de 4 à 6 personnes

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Parlez des activités physiques que les membres du groupe aiment pratiquer avec d'autres personnes.• Il se peut qu'une panoplie d'activités soient mentionnées : sports d'équipe, individuels ou à deux; différents types d'exercice (ex. : basketball, tennis, escalade, yoga, conditionnement physique).• Dites : « Lorsqu'on fait de l'activité physique, nos partenaires nous aident à voir les possibilités et nous encouragent à donner notre maximum pour exceller ».• Demandez aux participants de donner des exemples qui illustrent ce phénomène dans leurs propres vies.• Indiquez que les membres du groupe devront faire des efforts pour viser l'excellence collectivement, évaluer leur performance individuelle et démontrer la conscience de leur corps lors du maniement d'un ballon.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Séparez le groupe en trios et, pour chaque équipe, attribuez un numéro de 1 à 3 à chaque personne.• Préparez l'aire de jeu à la manière du schéma plus haut, avec des bacs pour les ballons de mousse et un marqueur de départ et un contenant par équipe. Les ballons doivent être lancés en ligne droite.• Les équipes se placent en ordre de numéro, un ballon au marqueur de départ.• Lorsque le départ est donné, le participant 1 reste près du marqueur alors que les participants 2 et 3 avancent sur le terrain en s'alignant.• Le participant 1 fait une passe au participant 2.• Si le participant 2 reçoit la passe, le participant 1 avance sur le terrain de manière à dépasser le participant 3.• Le participant 2 fait une passe au participant 3. Si le participant 3 reçoit la passe, le participant 2 avance sur le terrain de manière à dépasser le participant 1.• Lorsque le ballon est rendu de l'autre côté du terrain au fil des passes, il est placé dans le contenant de l'équipe.• Toute l'équipe revient ensuite au point de départ pour recommencer la manœuvre avec un nouveau ballon. Le retour au point de départ devrait se faire en bordure de l'aire de jeu pour éviter d'accrocher les ballons des autres équipes.• L'objectif est que chaque équipe ramène le plus de ballons dans son contenant.• Note :<ul style="list-style-type: none">• Lorsqu'une personne est en possession du ballon, elle n'a le droit de faire qu'un seul pas.• Si la passe échoue, la personne qui l'a faite doit la reprendre.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Vas-y</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point croyez-vous, vous et votre équipe, avoir fait votre maximum individuellement pour viser l'excellence collective? • Est-ce que la réussite d'une personne du groupe a entraîné celle d'une autre? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On n'apporte rien au monde en se dévalorisant. Il n'est pas éclairé de se faire plus petit que l'on est, simplement pour rassurer les autres autour de nous. » (– Marianne Williamson) <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous aidé les membres de votre équipe à viser leur propre cible d'excellence? • Avez-vous remarqué avoir « relevé » votre niveau de jeu face à la performance de votre équipe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Une relation de symbiose en est une où chaque personne retire quelque chose de l'expérience. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies avez-vous utilisées, vous et votre équipe, pour arriver à déplacer le ballon rapidement du côté opposé du terrain? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « S'exercer à lancer et à attraper avec précision (malgré la vitesse) est essentiel pour avoir du succès dans cette activité. »
----------------------	---

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 d'autoréflexion qui suivent.
 - Quels sont les bienfaits de la collaboration avec d'autres, selon vous?

- Quelles sont les approches de communication verbale et non verbale qui vous ont aidé à réussir lors de l'activité?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle :
 - Observez la technique des participants lorsqu'ils lancent et attrapent le ballon et proposez-leur des conseils au besoin.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littérature éthique

- Faites de l'activité une compétition en demandant aux équipes combien de ballons elles ont récoltés dans leurs contenants à chaque ronde.
- Vous pourriez organiser une ronde finale entre les deux équipes aux scores les plus élevés, ou un tournoi à simple élimination pour la meilleure moitié du groupe.

Littérature physique

- Après quelques rondes, relevez le niveau de difficulté de l'activité en ajoutant des paramètres :
 - Technique de lancer – le ballon peut être lancé de diverses manières (ex. : par le haut, par en dessous, en le faisant rouler, par le côté, à deux mains).
 - Défense – des personnes peuvent se déplacer en pas chassés dans l'aire de jeu pour envoyer les ballons au sol et ainsi intercepter les passes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- L'activité peut être réalisée avec de nombreux types de balles ou de ballons (ex. : ballon de basketball ou de football, balles de tennis, ballon de mousse).
- 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.

Sport

- L'activité se prête bien à l'intégration de toutes sortes d'habiletés et d'équipements sportifs (ex. : passes au basketball, au soccer, au hockey ou à la crosse).

Loisirs

- Faites preuve de créativité dans le choix des objets utilisés pour les passes (ex. : ballons gonflables, bas en boule, souliers).
- Divisez le groupe en duos plutôt qu'en trios et rapprochez les marqueurs de départ des contenants.
- Divisez le groupe en équipes de plus de trois personnes et éloignez les marqueurs de départ des contenants.

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 triangle	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> Nouilles pour la piscine (facultatif) 	31-34
ACTIVITÉ 2 : Les neuf carrés	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> 1 ballon multisports par jeu Marqueurs de lignes (peinture, craie, ruban adhésif, etc.) 	35-38
ACTIVITÉ 3 : Tête, épaule, genoux, orteils... poche!	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> 1 poche (ou autre objet se tenant dans une seule main) par dyade 4 cônes 	39-42
ACTIVITÉ 4 : Ballon cible	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> Marqueurs de lignes 4 cônes ou tés 4 ballons multisports Plusieurs ballons de mousse/mous 	43-46
ACTIVITÉ 5 : Les quatre coins	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> Marqueurs de lignes 4 cerceaux 4 fois 4 articles de natures différentes, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> 4 poches rouges, 4 poches bleues, 4 poches vertes et 4 poches jaunes 4 poches, 4 balles de tennis, 4 paires de chaussettes enroulées, 4 bâtons Foulards ou dossards pour identifier les 4 équipes 	47-50

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 1 :

Tague triangle

DESCRIPTION

Jeu de tague coopératif en petits groupes.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

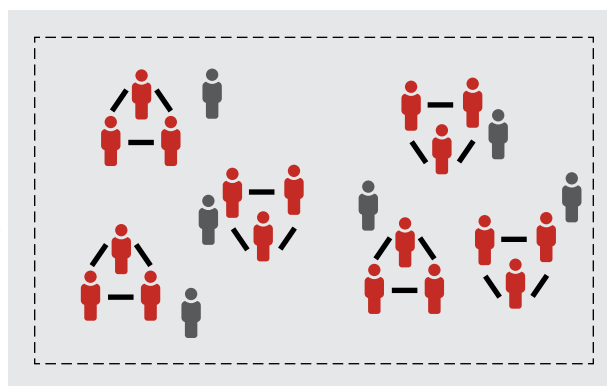
<p>Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles. • Respecter les règles dans le cadre d'un jeu autoarbitré. • Jouer avec intégrité, peu importe leur rôle.
<p>Littératie éthique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer leur propre jeu et déterminer dans quelle mesure ils respectent le principe 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 pour toucher les autres, les éviter et s'en défendre. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Conscience corporelle (être conscient des sensations vécues lorsque son corps se déplace dans l'espace) • Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles) • Pas chassés

ÉQUIPEMENT

→ Nouilles pour la piscine (facultatif)

AIRE DE JEU

→ Suffisamment d'espace pour que les participants puissent se regrouper en équipes de quatre et former des triangles; voir le diagramme. →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de définir le mot « intégral ». En français, ce mot signifie « complet » ou « entier ».• Il est dérivé de l'adjectif latin « integer », qui a la même signification. Demandez aux participants s'ils connaissent d'autres mots français qui nous proviennent de l'adjectif latin « integer ».• « Intégrité » est la réponse que nous cherchons.• Une personne intègre est honnête et démontre de fortes valeurs morales et éthiques. Lorsque vous êtes intègre, vous êtes une personne complète, entière. Rien ne peut vous enlever une partie de vous-même.• Indiquez aux participants qu'ils devront jouer avec intégrité tout en évaluant leurs actions et en gérant leur corps de manière sécuritaire en se déplaçant rapidement.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de former des groupes de quatre.• Trois participants de chaque groupe se tiennent les mains de façon à former un triangle. S'ils sont mal à l'aise avec ce type de contact physique, ils peuvent utiliser des nouilles pour la piscine.• Le quatrième participant est le tagueur. Il se place à l'extérieur du triangle.• Le tagueur désigne à voix haute une cible parmi les trois membres du triangle.• Demandez à une équipe de faire une démonstration, et accordez du temps pour que les participants s'exercent.• Au signal de départ, le tagueur tente de toucher sa cible pendant que les membres du triangle tournent autour d'un point central pour la protéger.• Une nouvelle ronde commence lorsque le tagueur touche sa cible (la cible devient alors le tagueur) ou lorsqu'un certain laps de temps s'est écoulé sans qu'il réussisse.• Note :<ul style="list-style-type: none">• Le tagueur doit toucher sa cible de l'extérieur du triangle; il ne peut pas le traverser.• Le triangle ne peut que tourner autour de son point central. Il ne peut pas se déplacer d'aucune autre façon.• Les membres du triangle doivent se tenir les mains (ou tenir la nouille de piscine) en tout temps.• Si le triangle se déplace ou se brise, un nouveau tagueur est choisi.• Les membres du triangle doivent coopérer pour protéger la cible.• Facultatif : Lorsque vous criez « changement! », les tagueurs doivent changer de triangle.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment qualifieriez-vous la capacité de votre équipe à s'autoarbitrer?
- Comment vos actions en tant que tagueur, cible et protecteur reflétaient-elles l'importance que vous accordez à l'esprit sportif?

Piste de discussion :

- « C'est bien de sentir que l'on peut être responsable de soi-même et que l'on n'a pas besoin que quelqu'un d'autre nous surveille. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- Vos actions étaient-elles empreintes d'esprit sportif? En d'autres termes, jouiez-vous avec INTÉGRITÉ?

Pistes de discussions :

- « Lorsque nos valeurs et nos actions vont de pair, nous sommes des personnes entières. »
- « Lorsque toute une équipe joue avec intégrité, le jeu est plus amusant! »

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Quels schémas de mouvements avez-vous utilisés lorsque vous étiez le tagueur et lorsque vous faisiez partie du triangle?

Piste de discussion :

- « Quand on a conscience de notre corps et qu'on le contrôle, 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 littéraire éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants de réfléchir à ce que l'intégrité signifie (compréhension et respect des règles).
- Évaluation formative informelle : Demandez à chaque équipe de répondre aux questions suivantes en mode « réflexion solo-duo » (voir l'annexe F pour des exemples) :
 - Quelle(s) règle(s) avez-vous eu de la difficulté à respecter?
 - Y a-t-il eu des conflits par rapport au choix du tagueur ou aux tours?
 - Que pourriez-vous faire autrement la prochaine fois pour que le jeu soit plus amusant et dynamique?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et commentez leur agilité et leur contrôle corporel.
- Évaluation formative informelle : Prenez note de leur conscience corporelle et spatiale.

MODIFICATION

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

- Encouragez les participants à complimenter un autre membre de leur équipe chaque fois que le tagueur touche sa cible (« Comment t'es-tu déplacé si rapidement autour du triangle? », « Merci de m'avoir si bien protégé. », « J'admire ta ténacité. », etc.).

Littérature physique

- Exigez des participants qu'ils se déplacent de façon différente selon qu'ils sont membre du triangle (ex. : déplacement latéral) ou tagueur (ex. : sautiller).

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 s'agit d'une activité tout indiquée pour aborder le concept d'intégrité au début de l'année scolaire. Demandez aux élèves d'explicitier les liens entre l'intégrité dans le jeu et dans différents contextes de classe.

Sport

- La tague triangle peut servir d'échauffement amusant avant un entraînement sportif.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 2 : Les neuf carrés

DESCRIPTION

Le jeu des quatre carrés, mais porté à neuf.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles. • Démontrer leur souci du détail en respectant les règles du jeu.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agir avec intégrité en autoarbitrant leur espace et leurs actions. • Communiquer d'une façon qui respecte la dignité de leurs adversaires.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser les mouvements de leurs adversaires et y réagir stratégiquement. • Diriger le ballon de façon intentionnelle et précise. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Temps de réaction • Frappe par dessous, précision du lancer • Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)

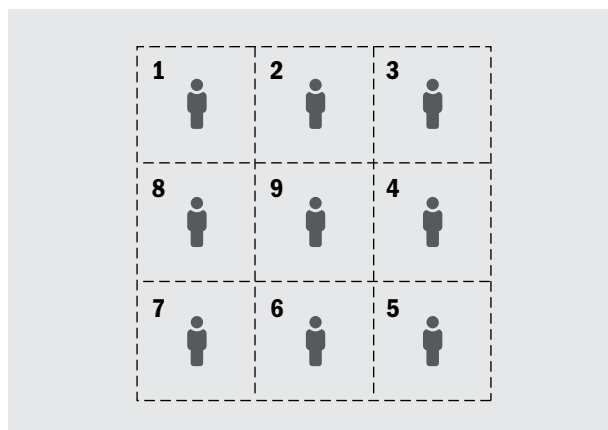
ÉQUIPEMENT

- 1 ballon multisports par jeu
- Marqueurs de lignes (peinture, craie, ruban adhésif, etc.)

AIRE DE JEU

- Surface plane d'au moins 6 m sur 6 m sur laquelle on peut faire rebondir un ballon; voir le diagramme. →

Préparation : Aménagez des carrés d'approximativement 1,5 m sur 1,5 m, et numérotez-les comme ci-dessus





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants d’imaginer les scénarios suivants : Et si le coup de circuit avait été frappé 6 cm plus à droite et s’était transformé en fausse balle? <ul style="list-style-type: none"> • Et si le pied du porteur de ballon s’était arrêté à quelques centimètres de la ligne des buts? • Et si le gardien avait placé son bâton quatre centimètres plus près du poteau? • Et si le golfeur avait frappé son coup de départ une verge plus loin? • Et si le défenseur avait 10 centimètres d’avance? • Les détails sont importants. L’endroit exact où le pied se pose, où le ballon atterrit, où le bâton est placé, où la balle frappe la raquette... Une petite différence peut avoir de grandes répercussions. • Il en va de même pour la façon dont nous respectons les règles. • Expliquez aux participants qu’ils vont s’autoarbitrer avec intégrité.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aménagez l’aire de jeu selon le diagramme plus haut. • Un participant se place debout dans chaque carré. Les participants restants se placent en file à proximité du carré 1. • Le participant dans le carré 9 commence avec le ballon. Il fait le service. • Les services sont effectués en laissant rebondir le ballon dans son propre carré avant de le frapper par en dessous dans n’importe quel autre carré. • Le participant dans le carré où le ballon a atterri doit alors le frapper de la même façon dans un autre carré, et ainsi de suite. • Un participant est éliminé et retourne au carré 1 ou à la fin de la file s’il : <ul style="list-style-type: none"> • ne réussit pas à frapper le ballon hors de son carré et dans un autre carré; • laisse le ballon rebondir deux fois dans son carré; • frappe le ballon hors du terrain; • frappe le ballon sur une ligne. • Lorsqu’un participant est éliminé, tous les participants derrière lui avancent d’un carré. • L’objectif est d’atteindre le carré 9 et d’y rester.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous géré les situations ambiguës (en tant qu'individu et en tant que groupe)? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Une petite différence peut avoir de grandes répercussions. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans quelle mesure vos paroles et vos actes étaient-ils empreints d'esprit sportif? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Les gestes en disent plus long que les paroles. Les paroles et les gestes d'une personne intègre sont en harmonie. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies avez-vous utilisées pour réagir rapidement lorsque le ballon atterrissait dans votre carré? • Quelles stratégies offensives (façons d'envoyer le ballon) avez-vous utilisées pour mettre vos adversaires au défi? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En analysant les mouvements et la position d'un adversaire, on peut savoir comment positionner et bouger son propre corps. »
----------------------	---

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 : Demandez à chaque équipe de répondre aux questions suivantes et de donner des exemples tirés du jeu en mode « réflexion solo-duo » (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) :
 - Avez-vous eu besoin de trancher à propos de ballons qui ont atterri dans votre carré?

- Avez-vous le sentiment d'avoir agi et parlé avec intégrité, en respectant les règles et en faisant preuve de respect à l'égard du jeu et des autres?
- Qu'auriez-vous pu faire différemment, maintenant que vous y réfléchissez?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et donnez-leur des conseils sur leur positionnement et leur technique de frappe.
- Évaluation formative informelle : Prenez des notes sur la conscience spatiale des participants et sur la mesure dans laquelle ils sont capables de jouer sans dépasser les limites de leur carré.

MODIFICATION

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

- Il est possible d'ajouter un observateur silencieux au jeu. Cette personne observe les participants s'autoarbitrer et fait un compte rendu à la fin de la partie.

Littératie physique

- Vous pouvez modifier l'activité en remplaçant le ballon multisports par un ballon de volleyball et en autorisant les participants à utiliser les mains, la poitrine et les genoux.

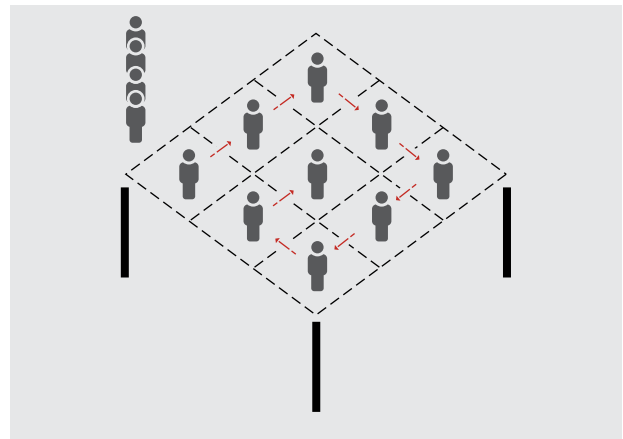
MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Selon le nombre de participants, vous pourriez créer plusieurs aires de jeu pour diminuer le temps d'attente. Ajoutez un terrain de quatre carrés au besoin. Les mêmes règles s'y appliquent et les participants peuvent alterner entre les jeux.
- 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.

Loisirs

- Le jeu des neuf carrés peut aussi se jouer en utilisant un cadre qui élève les lignes dans les airs (voir l'illustration ci-dessous). Dans cette version du jeu, le ballon ne doit jamais toucher le sol. Le cadre peut être fabriqué à partir de tuyaux de PVC et de sangles de nylon, ou acheté dans un magasin spécialisé.



FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 3 : Tête, épaule, genoux, orteils... poche!

DESCRIPTION

Un duel de réflexes.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

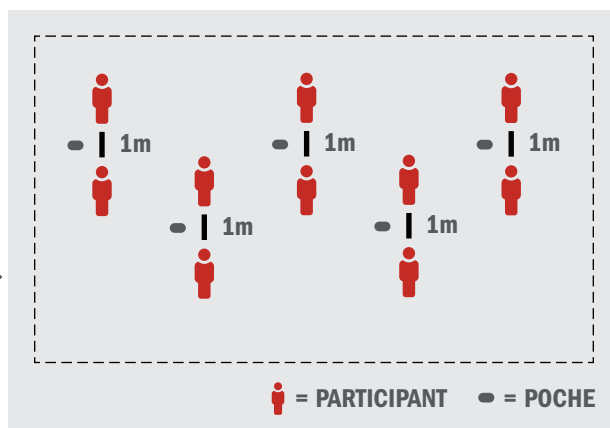
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec intégrité en comprenant et en respectant les règles. • Réfléchir aux conséquences du manque d'esprit sportif. • Comprendre l'importance de respecter les règles du jeu.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer le concept d'intégrité (jouer avec la tête, les mains et le cœur).
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivre les instructions précisément. • Contrôler leur corps et leur impulsivité. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pencher • Temps de réaction

ÉQUIPEMENT

- 1 poche (ou autre objet se tenant dans une seule main) par dyade
- 4 cônes

AIRE DE JEU

- Aire ouverte assez grande pour que chaque dyade ait sa propre zone; voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disposez quatre cônes de façon à former un grand couloir de course rectangulaire. • Demandez à deux volontaires de faire une course autour des cônes. • Demandez-leur de courir de nouveau, mais cette fois-ci permettez à l'un des participants de courir à l'intérieur des cônes. • Attendez-vous à une réponse du type « ce n'est pas juste! » • Reconnaissez que lorsqu'on « tourne les coins ronds », au sens propre comme imagé, la compétition devient injuste et perd son sens. • Indiquez aux participants qu'ils devront jouer avec intégrité, suivre les directives et faire preuve de contrôle.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de se placer en dyades. Il est aussi possible de jouer en groupes de trois au besoin. • Les partenaires se tiennent debout, face à face (à 1 m de distance pour éviter de se cogner la tête), et placent une poche au sol entre eux. • Le meneur de jeu crie, dans un ordre aléatoire et à un rythme varié, « tête », « épaules », « genoux », « orteils » ou « poche! » • Chaque fois qu'une partie du corps est nommée, les participants y portent les mains. • Lorsque le meneur crie « poche! », le premier participant à s'emparer de la poche marque un point. • Note : <ul style="list-style-type: none"> • Les participants ne peuvent pas bouger entre les appels du meneur. • Les contacts physiques sont interdits. • Si un participant s'empare de la poche sans que le meneur ait donné le signal, son adversaire marque un point.

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"> • Y a-t-il eu des incidents de mauvais esprit sportif dans vos parties? Avez-vous marqué un point parce que votre adversaire s'était emparé de la poche sans attendre le signal du meneur? • Qu'il y ait eu ou non des incidents de mauvais esprit sportif, comment avez-vous trouvé la compétition? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on tourne les coins ronds, la compétition devient injuste. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du niveau auquel vous avez intégré votre tête (connaissance des attentes), vos mains (ce que vous avez fait avec votre corps) et votre cœur (à quel point vous avez apprécié la compétition et l'esprit sportif) pendant la partie? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Une seule personne est tenue de vivre avec vous à temps plein : vous. » Soyez le type de personne contre qui vous aimeriez concourir, et avec qui vous aimeriez vivre. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donnez des exemples de compétences propres à un sport qui doivent être exécutées avec précision. • Donnez des exemples spécifiques à un sport où il est nécessaire de contrôler son corps et ses impulsions. <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quand on participe à une activité physique ou à un sport, il faut travailler sur sa précision et le contrôle de son corps. »
-----------------------------	---

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 : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) et posez les questions d'autoréflexion suivantes :

- Que signifie pour vous être une personne intègre, qui vit sa vie en harmonisant sa tête (ce qu'elle sait), son cœur (ce qu'elle aime) et ses mains (ce qu'elle fait)?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et donnez-leur des conseils sur la précision avec laquelle ils exécutent leurs mouvements ainsi que sur le contrôle de leurs impulsions (lorsqu'ils anticipent le signal pour s'emparer de la poche).

MODIFICATION

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

- L'activité peut être réalisée en position assise.
- Relevez la difficulté en créant des équipes de quatre. L'activité reste autrement la même. Discutez des différences observées dans le jeu.
- Plutôt que de demander à un meneur de donner les signaux pour l'ensemble du groupe, les participants peuvent former des groupes de trois, deux personnes s'affrontant et la troisième personne donnant les signaux. Les groupes individuels peuvent modifier leurs signaux en fonction du type d'exercices qu'ils préfèrent.

Littératie physique

- Ajoutez la planche comme option de signal.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Modifiez l'activité de sorte que les élèves puissent la faire en position assise.
- Demandez aux participants de créer une liste de signaux liés à des exercices physiques (ex. : planche, pose de l'arbre, montées de genoux, marche genou-coude inversée, sauts avec écart).
- Chaque partie de Tête, épaules, genoux, orteils... poche! peut porter sur une sphère spécifique de la condition physique (ex. : l'endurance cardiovasculaire, la force musculaire, l'endurance musculaire, la souplesse). Les participants répètent l'exercice jusqu'au signal suivant.

Par exemple :

- Cardio – course sur place, sauts avec écart, montées des genoux
 - Force – pompes, flexion des jambes
 - Endurance – redressements assis, planche, moulinets avec les bras
 - Souplesse – étirement des quadriceps debout, étirement des ischiojambiers assis, étirement des mollets debout
- 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

- Plutôt que d'effectuer des défis physiques, les participants peuvent être invités à effectuer une autre activité avant de s'emparer de la poche. Par exemple, ils pourraient devoir écrire ou réciter :
 - les multiples de sept (ou autres nombres);
 - les mois de l'année (ou d'autres catégories de mots) en anglais;
 - les éléments chimiques et leurs symboles (ou d'autres catégories scientifiques).
- La personne qui écrit ou récite le plus grand nombre d'éléments remporte le point. La personne qui s'empare de la poche marque aussi un point.
- L'écriture peut se faire sur du papier à un bureau, à l'aide d'un bloc-notes, sur un tableau blanc, sur du béton avec de la craie, etc.

Sport

- Utilisez des exercices d'échauffement (ex. : sauts avec écart, montées des genoux, étirements) plutôt que des parties du corps.
- Remplacez la poche par un objet propre au sport (ex. : attraper un ballon de soccer avec le pied, un ballon de football avec la main ou une rondelle avec un bâton).

Loisirs

- Invitez les participants à créer leur propre liste de mots et d'actions. Encouragez les idées créatives, idéalement sur un thème (par exemple, arbre, rivière, rocher ou oiseau, gorille, serpent).

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 4 : Ballon cible

DESCRIPTION

Un jeu de ballon à grande échelle, plein d'action, d'attaques, de défense et de coopération entre des paires de partenaires.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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. • Jouer avec intégrité dans le contexte d'un grand jeu rempli d'action. • Accepter la responsabilité de leurs propres actions et respecter les règles du jeu.
<p>Littératie éthique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser les répercussions de leurs actes et de leurs choix en présence d'un grand nombre de personnes et dans un contexte d'action intense.
<p>Littératie physique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopérer avec des partenaires pour déplacer efficacement un ballon à travers l'aire de jeu dans le but d'atteindre un ballon cible. • Gérer leur corps de manière sûre et efficace tout en exécutant des mouvements fondamentaux offensifs et défensifs. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoyer et recevoir • Habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement (ex. : bloquer, esquiver, éviter)

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes
- 4 cônes ou tés
- 4 ballons multisports
- Plusieurs ballons de mousse/mous

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Lancez une discussion en demandant aux participants « qui décide? ».• Qui décide au travail? À l'école? Chez vous?• Pourquoi avons-nous parfois besoin que quelqu'un décide pour nous?• Est-ce que vous avez toujours besoin que quelqu'un décide pour vous?• Lorsque vous décidez par vous-même de suivre les règles, vous n'avez plus besoin que quelqu'un vous le rappelle constamment!• Terminez la discussion en demandant aux participants de désigner la personne qui prendra les décisions pendant le jeu. Ils devraient tous se pointer eux-mêmes!• Indiquez aux participants qu'ils devront jouer avec intégrité, réfléchir aux répercussions de leurs décisions et faire preuve de contrôle corporel.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Placez un cône dans chaque coin de l'aire de jeu et un ballon multisports (le ballon cible) en équilibre sur chaque cône.• Demandez aux participants de se placer en dyades.• Une dyade est responsable de la défense de chaque cône.• Les autres sont à l'offensive et se dispersent dans l'aire de jeu.• Faites une démonstration des habiletés liées aux fondements du mouvement offensives et défensives requises à chaque position.• Au signal de départ, les joueurs à l'offensive se déplacent dans l'aire de jeu et lancent des ballons vers les ballons cibles pour les faire tomber.• Les joueurs à la défensive tentent de les en empêcher. Au moins un des participants de chaque dyade défensive doit rester à moins d'un mètre de son cône. Il doit bloquer les ballons des attaquants sans toutefois toucher au ballon cible ni au cône.• L'autre joueur défensif est libre de se déplacer dans l'aire de jeu.• Un participant en possession d'un ballon n'a droit qu'à un pied pivot.• Les attaquants doivent faire des feintes et des changements de direction rapides pour créer des corridors de passe.• Lorsqu'un ballon cible tombe au sol, la dyade qui l'a fait tomber change de rôle avec l'équipe qui le défendait et le replace sur le cône.• Si le temps le permet, faites durer le jeu jusqu'à ce que toutes les dyades aient eu la chance de défendre un ballon cible.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous remarqué que personne n'arbitrait le jeu? Qui était responsable de s'assurer du respect des règles?
- Dans quelle mesure ont-elles été respectées?

Piste de discussion :

- « Vous êtes importants. L'intégrité d'un jeu dépend de vous et de vos décisions. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Dans quelle mesure pensez-vous que vos choix personnels ont influencé le jeu dans son ensemble?
- En quoi les décisions que vous avez prises pendant l'activité ont-elles eu une incidence sur votre coéquipier?
- Comment les décisions de vos adversaires vous ont-elles affecté?

Piste de discussion :

- « Il est important de tenir compte des répercussions de nos choix sur les autres. »

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Quelles stratégies avez-vous utilisées à l'offensive pour favoriser la coopération?

Piste de discussion :

- « La communication, avec des mots, mais aussi avec le corps, est un élément crucial de tout jeu ou sport d'équipe. »

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) et posez les questions qui suivent.
 - Choisissez l'une des affirmations suivantes et expliquez comment vous la ressentez et comment elle affecte votre comportement en tant qu'individu ou en tant que membre d'une équipe :
 - Vous êtes important.
 - Ce qu'une personne fait lorsque personne ne la regarde révèle qui elle est vraiment.
 - Donnez-vous un objectif relatif au fait de jouer avec intégrité.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et donnez-leur des conseils sur leurs stratégies offensives et défensives.

MODIFICATION

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

- Au besoin, demandez à une dyade d'arbitrer les participants en défensive, et à une autre d'arbitrer les participants à l'offensive.
- Après cinq minutes, demandez aux arbitres de vous faire un rapport, puis nommez-en de nouveaux.

Littératie physique

- Demandez aux participants à l'offensive de suivre les lignes du gymnase.
- Demandez aux participants à l'offensive d'utiliser au moins quatre habiletés liées aux fondements du mouvement dans leurs déplacements.

MESURES CONTEXTUELLES

Sport

- Le ballon cible peut se jouer au moyen d'habiletés ou d'équipement spécifiques à un sport. Les exemples suivants supposent un groupe de petite taille (pour éviter les blessures) :
 - Des ballons de football en mousse
 - Des bâtons et des balles de hockey
 - Des ballons de soccer

Loisirs

- La taille des équipes peut être ajustée en fonction de l'espace disponible et du nombre de participants. Vous pouvez ajouter une règle selon laquelle tous les participants d'une équipe doivent avoir eu le ballon en main avant qu'elle puisse tenter de renverser le ballon cible.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF ACTIVITÉ 5 :

Les quatre coins

DESCRIPTION

Un jeu de capture et de protection.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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. • Analyser le besoin pour des règles claires et comprises par tous. • Assurer la justice dans le jeu en respectant les règles et en encourageant leurs pairs à faire de même.
<p>Littérature éthique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir aux conséquences qu'ont les actes sur l'esprit sportif du jeu.
<p>Littérature physique</p>	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser ce dont leur équipe a besoin dans l'immédiat pour réussir, et l'accomplir. • Positionner et déplacer son corps en toute sécurité et avec agilité à l'offensive comme à la défensive. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuite et esquivé • Habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement (ex. : bloquer, esquiver, éviter)

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes
- 4 cerceaux
- 4 fois 4 articles de natures différentes, par exemple :
 - 4 poches rouges, 4 poches bleues, 4 poches vertes et 4 poches jaunes
 - 4 poches, 4 balles de tennis, 4 paires de chaussettes enroulées, 4 bâtons
- Foulards ou dossards pour identifier les 4 équipes

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants d'imaginer un événement sportif populaire dans lequel une équipe a beaucoup d'expérience, mais l'autre s'apprête à jouer pour la toute première fois.• Demandez aux participants de nommer un jeu dont ils ignorent le fonctionnement.• Au basketball, la compétition serait-elle équitable si une équipe pouvait se déplacer avec le ballon sans dribler? Et si, au baseball, un frappeur pouvait rester au bâton malgré trois prises? Ou si un joueur de soccer pouvait tacler ses adversaires sans se soucier du ballon? Qu'en est-il d'un joueur de hockey qui n'aurait pas à se soucier des lignes bleues?• Pour que la compétition ait un sens, tous les joueurs doivent non seulement comprendre les règles du jeu, mais aussi les respecter.• « Assurons-nous de connaître et de respecter les règles du jeu des quatre coins pour que notre compétition soit juste et amusante! »• Expliquez aux participants qu'ils devront réfléchir à la nécessité des règles pour garantir l'équité pendant qu'ils jouent.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• À l'aide de lignes ou de marqueurs de délimitation, divisez une grande aire de jeu en quadrants (voir le diagramme ci-dessus).• Placez un cerceau dans chaque coin du carré formé par les quatre quadrants.• Placez un objet différent dans chaque cerceau.• Divisez les participants en quatre équipes identifiées par des foulards ou des dossards.• Affectez chaque équipe à un quadrant et donnez-lui un objet à amasser. Par exemple :<ul style="list-style-type: none">• Équipe 1 : poches rouges• Équipe 2 : poches bleues• Équipe 3 : poches vertes• Équipe 4 : poches jaunes• Faites une démonstration des habiletés liées aux fondements du mouvement offensives et défensives requises.• Au signal de départ, les équipes tentent de rassembler les quatre exemplaires de leur objet cible dans leur propre cerceau.• Les participants ont l'immunité dans leur propre quadrant, mais peuvent être tagués dans les autres.• Les personnes qui se font toucher doivent revenir dans leur quadrant et faire un exercice prédéterminé (ex. : 15 sauts avec écart) avant de retourner au jeu.• S'ils ont un objet en main à ce moment, ils le laissent tomber immédiatement.• Un participant libre peut délivrer un membre de son équipe en le touchant.• Un défenseur par équipe peut rester à proximité de son cerceau.• Cependant, personne ne peut se trouver à l'intérieur du cerceau.• Lorsqu'une équipe a placé ses quatre objets dans son cerceau, le tour se termine, l'équipe marque un point, les objets sont redistribués et un nouveau tour commence.

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"> • Dans quelle mesure croyez-vous que vous avez collectivement compris les règles? • Comment avez-vous fait en sorte que le jeu soit juste pour tous? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Une compétition juste ne signifie pas que tous les participants sont tous également bons, mais qu'ils jouent tous selon les mêmes règles. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez aux règles du jeu et à leur lien avec ses différents rôles. Quelles stratégies avez-vous employées et quelles actions avez-vous modifiées au cours du jeu? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Vos actions peuvent se fondre dans le cours du jeu, pour le meilleur ou pour le pire. Elles peuvent également vous influencer, pour le meilleur ou pour le pire. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous aidé votre équipe en assumant les rôles nécessaires aux stratégies offensives et défensives? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La compréhension et le respect des règles constituent une base solide pour de nombreuses activités et compétitions amusantes. »
----------------------	--

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 un modèle de Rappel des règles (voir [l'annexe F](#)) pour poser les questions suivantes :
 - Pouvez-vous nommer les règles du jeu des quatre coins?
 - Pourquoi est-ce important de comprendre et de suivre les règles d'un jeu?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et donnez-leur des conseils sur les habiletés liées aux fondements du mouvement offensives et défensives ou leur stratégie sportive.

MODIFICATION

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

- Les équipes peuvent prendre n'importe quel objet dans le cerceau d'une autre équipe, même l'objet que cette équipe essaie de récupérer.
- Cela offrira des occasions supplémentaires pour le développement et l'exécution de stratégies ainsi que pour le dialogue sur l'esprit sportif.

Littératie physique

- Permettez aux joueurs de se passer les objets qui ne sont pas dans un cerceau. Un objet échappé doit toutefois être replacé dans le cerceau d'origine.
- Utiliser différents moyens de locomotion (ex. : courir, marcher, sauter, galoper) à chaque ronde du jeu.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Il est possible de demander aux joueurs tagués d'effectuer divers exercices, comme :
 - 30 secondes de planche;
 - 20 sauts avec écart;
 - 1 tour de terrain à la course;
 - 10 pompes.
- Ils peuvent aussi choisir parmi une liste d'exercices.
- 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

- Plutôt que de commencer le jeu avec un seul objet de chaque équipe, les équipes commencent le jeu avec quatre objets identiques. L'objectif est que chaque équipe récupère un exemplaire de chaque objet.
- Cela peut être lié à une variété de situations de la vie réelle et de concepts scolaires (ex. : le commerce, les ressources naturelles, la géographie, la nutrition).

Sport

- Différentes habiletés et pièces d'équipement propres au sport peuvent être intégrées à l'activité. Par exemple, les participants pourraient devoir récupérer :
 - des ballons de soccer avec les pieds;
 - des ballons de basketball en driblant et en passant;
 - des balles au moyen de bâtons de hockey;
 - des ballons de football en passant et en attrapant.

Loisirs

- Jouez aux quatre coins sur une surface aussi grande que possible.

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 : Robots	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	53-56
ACTIVITÉ 2 : Tag grenouille	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Tapis 	57-60
ACTIVITÉ 3 : C'est comme ça qu'on fait	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Tapis 	61-64
ACTIVITÉ 4 : Appareil photo humain	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Des bandeaux pour la moitié des participants 	65-68
ACTIVITÉ 5 : Cinq ballons	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ballons en mousse dense • 10 grands paniers ou équivalent • Marqueurs de ligne de démarcation au besoin 	69-72

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 1 : Robots

DESCRIPTION

Une petite activité de groupe dans laquelle le « contrôleur » doit prendre soin de ses robots.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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 niveau de confort vis-à-vis du fait d'être « contrôlés ».
Littérature 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.
Littérature 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 en maîtrisant leurs gestes.• Se comporter en « robots bien programmés » et exécuter différents mouvements contrôlés. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles).• Conscience de leur corps et de leur endurance cardiovasculaire (se fier à leur rythme cardiaque et respiratoire pour savoir quand s'arrêter).

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire relativement ouverte (intérieure ou extérieure); pas d'installation requise.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Lancez une discussion sur le fait de prendre soin des autres. Demandez aux participants de donner des exemples tirés de leur expérience, par exemple quand ils ont eu à s'occuper d'un petit enfant ou d'un bébé.• Quelles précautions doit-on prendre dans ce genre de situations?• Quand on fait ce qu'il faut pour protéger un enfant, on montre qu'ils sont précieux et qu'ils comptent pour nous.• Quand on est adolescents, on n'a plus besoin d'une barrière en haut des escaliers ou d'un siège de sécurité dans la voiture, mais on doit prendre soin de nous-mêmes parce que l'on compte.• Il en va de même avec nos pairs : il faut les traiter avec respect, puisqu'ils sont tout aussi précieux!• Expliquez aux participants que l'activité mettra l'accent sur la maîtrise de soi, et sur la sécurité et le respect des autres.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les participants forment des équipes de deux.• Expliquez aux participants en quoi consistent les actions du « contrôleur » et du « robot ».• Un participant est désigné contrôleur.• L'autre sera le robot.• Au signal du contrôleur, le robot commence à marcher tout droit.• Le participant doit se comporter en « robot bien programmé », exécuter différents mouvements contrôlés et de déplacer sur le terrain de jeu sans s'arrêter.<ul style="list-style-type: none">• Les robots sont programmés pour marcher en ligne droite seulement. Ils ne peuvent ni courir ni tourner.• Les robots sont aussi programmés pour s'arrêter de marcher quand ils sont sur le point de heurter un objet, une personne ou un autre robot.• Les contrôleurs sont responsables de faire marcher leur robot en tout temps.• Ils peuvent ajuster sa direction en le faisant pivoter par les épaules.• Les robots enregistrent le nombre de fois où ils ont été obligés de s'arrêter.• Les contrôleurs doivent faire en sorte que les robots s'arrêtent le moins de fois possible.• Organisez quatre rondes de durées égales pour que tout le monde puisse jouer les deux rôles au moins deux fois.• Augmentez la difficulté à chaque ronde en adaptant les règles :<ul style="list-style-type: none">• Changements de direction lors de la marche (ex. : en courbe, en zigzag).• Patrons de déplacements différents (ex. : quatre sauts, un squat et ainsi de suite; deux bonds à droite, deux bonds à gauche, un tour sur soi-même et ainsi de suite; cinq pas, un saut, une pompe et ainsi de suite).• Modes de déplacement particuliers (ex. : sautiller, galoper, faire des pas croisés).

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Respecte les autres</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans le rôle du robot, comment avez-vous vécu les instructions du contrôleur? • Pourquoi, à votre avis? • Dans le rôle du contrôleur, comment avez-vous vécu le fait de diriger le robot? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En prêtant attention aux autres, on leur montre qu'ils comptent pour nous. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les gestes de votre groupe ont-ils été empreints de confiance? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En assumant la responsabilité de nos gestes, nous démontrons que vous pouvons assumer la responsabilité de la sécurité des autres tout en les respectant. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez au temps pendant lequel vos robots ont réussi à maintenir votre niveau d'activité physique. Avez-vous observé un rapport entre les niveaux d'activité des contrôleurs et le nombre d'arrêts des robots? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quand on est bien concentré, notre corps est plus actif, réactif et efficace. »
----------------------	---

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 suivantes en mode « réflexion solo-duo » (voir [l'annexe F](#)) :
 - Quelles actions de votre contrôleur vous ont fait vous sentir respectés et bien entourés?
 - Quelles actions avez-vous mises en place pour encourager la confiance mutuelle?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle (évaluation mutuelle, voir [annexe F](#)) : Demandez aux participants d'observer les contrôleurs et les robots, et de faire des commentaires sur le respect des directives, l'attention donnée aux autres, etc.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Vous pouvez mettre les contrôleurs au défi de gérer plus d'un robot.

Littératie physique

- Les robots pourront devoir démontrer entre trois et cinq habiletés liées aux fondements du mouvement pendant l'activité.
- Vous pouvez programmer les robots pour qu'ils tournent à droite au lieu de marcher sur place avant de heurter un obstacle. Les robots enregistreront le nombre de virages à droite qu'ils ont dû prendre ainsi.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Augmentez le nombre de robots par contrôleur pour plus de difficulté.
- 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.
- Les contrôleurs trouveront peut-être des idées pour faciliter la tâche. « Programmez » les robots pour qu'ils ne soient plus capables de marcher en ligne droite.

En classe

- 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 et la valeur de chaque personne.

Sport

- Cette activité, qui fait travailler l'esprit d'équipe, est idéale pour l'entraînement sportif.

Loisirs

- Vous pouvez proposer aux participants de se déguiser (le déguisement peut être élaboré ou non).
- Vous pouvez aussi leur demander de faire des bruits (voix ou instruments) pour indiquer leur niveau de sécurité et le risque de collision. Les participants pourraient décider entre eux du code sonore.

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 2 : Tag grenouille

DESCRIPTION

Activité physique à un contre un qui consiste à faire perdre l'équilibre à l'autre de manière sécuritaire et respectueuse.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

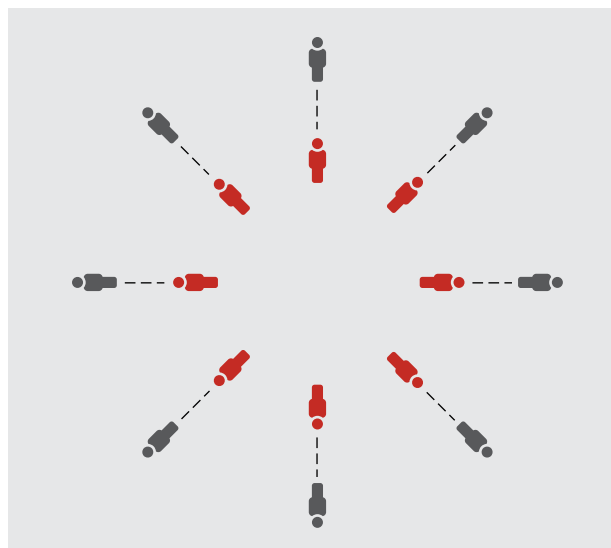
Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité.• Analyser les concepts de dignité et de grâce.• Réfléchir à leur culture de la victoire et de la défaite.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Différencier leurs expériences de victoire et de défaite en fonction du niveau de respect.• Évaluer leurs réactions face à la victoire et la défaite.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Assurer la sécurité des autres quand ils exécutent les mouvements demandés.• Démontrer de la dignité et de la grâce dans leurs gestes quand ils gagnent ou perdent. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience et maîtrise de soi (conscience des mouvements dans l'espace).• Équilibre

ÉQUIPEMENT

→ Tapis

AIRE DE JEU

- Espace suffisamment grand pour que les partenaires puissent se déplacer avec sécurité; voir le diagramme. — — — — — →
- Surface au sol permettant de rouler au sol en toute sécurité.



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Discuter des concepts de dignité et de grâce.• Comment décririez-vous une personne digne? C'est quelqu'un qui se comporte de manière respectable dans toutes les situations.• Demandez aux participants à quoi ressemblerait le fait de « gagner avec dignité ». Faites-les parler des gestes qui méritent le respect.• Comment décririez-vous une personne qui fait preuve de grâce? C'est une personne qui reste courtoise, polie et agréable.• Demandez aux participants à quoi ressemblerait le fait de « perdre avec grâce ». Faites-les parler des gestes qui respirent le calme et la politesse.• Dites : « Parfois vous gagnerez, et d'autres fois vous perdrez. Essayons de gagner avec dignité et de perdre avec grâce, et de jouer dans le respect des autres. »
Activer	<ul style="list-style-type: none">• La moitié des participants forment un grand cercle en se tenant debout. L'autre moitié forme un plus petit cercle à l'intérieur, en se tournant face au grand cercle.• Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace entre les participants pour éviter les blessures.• Montrez les positions et les mouvements possibles pour les grenouilles. Demandez ensuite aux participants de s'exercer avant le début du jeu.• Les participants affronteront la personne qui leur fait directement face en maintenant la position de la grenouille, c'est-à-dire en squat avec les mains autour des chevilles.• Le but du jeu est de faire perdre l'équilibre à la grenouille d'en face.• Une grenouille n'a le droit de toucher que son adversaire et doit éviter les contacts avec les autres de manière générale.• Les grenouilles peuvent sauter vers leur adversaire ou se pousser doucement (ex. : épaule à épaule ou dos à dos). Il est interdit de se pousser avec les mains, les jambes ou les pieds.• Encouragez les participants à faire preuve de créativité dans la manière dont ils maintiennent leur équilibre. Pivoter, se tourner ou faire des bonds peut aider à garder l'équilibre.• Une grenouille obtient un point si elle lâche sa cheville ou touche le sol avec autre chose que les pieds.• Chaque ronde dure deux minutes et se termine par une annonce mutuelle des points. La victoire est donnée au score le plus faible.• Les grenouilles se tapent la main et s'échangent des mots d'encouragement et/ou des suggestions à la fin de chaque ronde.• Le grand cercle se décale vers la gauche à chaque ronde pour modifier les affrontements.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Respecte les autres

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avec quelle intensité réagissez-vous quand vous gagnez? Et quand vous perdez?
- Pensez-vous avoir joué avec grâce et dignité? Et vos adversaires?

Piste de discussion :

- « C'est normal de vouloir gagner. Il faut toutefois rester respectueux quand on gagne et poli quand on perd. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Regrettez-vous certains de vos mots ou de vos gestes après une victoire? Vos adversaires ont-ils dit quelque chose de regrettable?
- À quoi ressemble la dignité, comment la témoigne-t-on et comment la ressent-on? Et quand on gagne?
- À quoi ressemble la grâce, comment la témoigne-t-on et comment la ressent-on? Et quand on perd?

Pistes de discussion :

- « Quand on apprend de ses erreurs, on est toujours gagnant. »
- « Nos gestes et nos mots reflètent le respect qu'on a de la dignité des autres. »

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Comment avez-vous réussi à garder l'équilibre pendant le jeu?

Piste de discussion :

- « Garder l'équilibre demande une bonne maîtrise du corps. »

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 suivantes, qui encouragent à l'introspection et à l'établissement d'objectifs :
 - Écrivez sur un moment où vous avez vu une équipe ou un entraîneur gagner avec dignité.
 - Écrivez sur un moment où vous avez vu une équipe ou un entraîneur perdre avec grâce.
 - Quels objectifs personnels pouvez-vous fixer pour gagner avec dignité et perdre avec grâce?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les grenouilles et commentez au besoin :
 - la sécurité et le respect;
 - le positionnement en attaque;
 - le maintien de l'équilibre.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Proposez des gestes à faire et des phrases d'encouragement à dire en fin de partie. Par exemple :
 - Se serrer la main, se taper la main, se toucher le poing.
 - « Bravo! Tu joues très bien. »
 - « Je trouve que tu es très fort(e) pour _____. »

Littératie physique

- Modifiez les mouvements de sorte que les grenouilles se déplacent latéralement au lieu de sauter.
- Si la posture de la grenouille est trop difficile, proposez aux participants de simplement se tenir en équilibre sur une jambe.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Il est parfois préférable d'autoriser les participants à choisir leur adversaire.
- 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.

Sport

- C'est un excellent jeu pour stimuler l'esprit d'équipe.

Loisirs

- Vous pouvez adapter le jeu à un groupe plus petit ou plus grand en autorisant tous les participants à se déséquilibrer entre eux, sans binômes.

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 3 : C'est comme ça qu'on fait

DESCRIPTION

Une activité physique en trio dans laquelle il faut rouler et sauter par-dessus les autres.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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 le concept de respect en matière d'espace physique et de maîtrise du corps.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser le concept de respect global dans le sport.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Jouer en respectant les autres et leur sécurité.• Montrer la dimension physique du respect. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience et maîtrise de soi (conscience des mouvements dans l'espace).• Rouler• Planche à sauts en carré• Mouvements créatifs (bouger avec rythme et en cadence)

ÉQUIPEMENT

→ Tapis

AIRE DE JEU

- Espace suffisamment grand pour que des groupes de trois puissent se déplacer en toute sécurité. Pas d'installation nécessaire.
- Surface au sol permettant de rouler au sol en toute sécurité.



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de discuter du concept d'espace personnel. • « Comment vous définiriez ce terme? À quoi ça ressemble? » • Faites remarquer les différences que le terme peut avoir selon le contexte (à l'épicerie autour de personnes qu'on ne connaît pas, à une table de restaurant avec des amis, sur le canapé du salon avec sa famille, dans les sports de contact...). • « Pour respecter les autres, il faut être physiquement et socialement conscient. »
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formez des groupes de trois participants. S'il reste un ou deux participants une fois les groupes de trois formés, demandez-leur de rejoindre un groupe déjà formé. Les groupes de quatre ainsi formés devront alterner pendant le jeu. • Montrez aux participants comment ils doivent se déplacer et faites-les s'entraîner. • Assurez-vous que tous les participants demandent à leur groupe si tout le monde est à l'aise avec l'activité avant que celle-ci commence. • Les trois participants (A, B et C) commencent par s'allonger face au sol en parallèle les uns des autres (au moins 1 m de distance). • Le participant B (du milieu) roule sur lui-même jusqu'au participant A. • Quand les deux entrent en contact, le participant A se met en planche et saute par-dessus le participant B. Après un atterrissage en douceur, il roule sur lui-même jusqu'au participant C. • Quand les deux entrent en contact, le participant C se met en planche et saute par-dessus le participant A. • Le groupe continue ainsi jusqu'à ce que l'enchaînement soit rythmé et fluide.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Respecte les autres

Exemples de questions à poser aux participants :

- Qu'avez-vous ressenti quand les autres sont entrés dans votre espace personnel?
- Quelle est la relation entre maîtrise de son corps, espace personnel et respect?

Piste de discussion :

- « Dans le sport, les joueurs pénètrent souvent dans l'espace personnel des autres. Ils peuvent le faire avec respect du moment qu'ils maîtrisent leur corps. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Nous avons tous été témoins de manque de respect dans le sport. Même si ça arrive, ne devrait-on pas tout de même s'attendre à ce que le sport reste un espace de respect?
- À qui revient la responsabilité?

Piste de discussion :

- « Dans le sport, on effectue de nombreux mouvements physiques qu'on n'observe pas dans la vie de tous les jours. Pourtant, rien ne nous empêche de rester respectueux et d'attendre du respect en retour. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Pourriez-vous me donner d'autres exemples de mouvements locomoteurs et non locomoteurs?
- Voulez-vous les essayer lors de la prochaine partie? Pourquoi? Pourquoi pas?

Piste de discussion :

- « Les mouvements locomoteurs sont des déplacements, tandis que les mouvements non locomoteurs s'exécutent sans déplacement. »

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 à deux groupes de discuter des questions suivantes (consignez les commentaires à l'aide d'une évaluation de fin de séance, voir [Annexe F](#)) :
 - Dans votre sport, qu'est-ce qui vous fait vous sentir respectés?
 - Que pouvez-vous faire pour que le sport reste un espace de respect?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur la sécurité et le respect.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Si une personne se joint à un groupe de trois déjà formé, elle pourrait observer et noter. Après une ou deux minutes de jeu, mettez le jeu en pause, et les personnes qui observent rapportent à quel point les groupes ont été performants et ont fait preuve de respect.

Littératie physique

- Vous pouvez intégrer d'autres mouvements que les roulements et les sauts (ex. : sauter en grenouille, ramper).

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

- Vous pouvez demander aux participants de réciter des listes de mots, de nombres ou de lettres à chaque saut (ex. : multiples de sept, lettres d'un mot, catégorie de mots dans une autre langue).

Sport

- L'activité est excellente pour renforcer l'esprit d'équipe.
- Mélangez les groupes.

Loisirs

- Autorisez les participants à intégrer d'autres mouvements qui fonctionnent dans l'enchaînement (ex. : sauter en grenouille jusqu'au participant puis par-dessus lui, ou ramper jusqu'au participant puis en dessous de lui pendant qu'il tient la position du chien tête en bas).

RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 4 : Appareil photo humain

DESCRIPTION

Une activité lors de laquelle un « photographe » et un « appareil photo » qui a les yeux bandés comparent la composition de leurs photographies.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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 le concept de perspective individuelle du respect.• Évaluer le rôle de la perspective dans la perception des autres et le comportement social dans le sport.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser le concept universel de respect dans le sport.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Faire preuve de respect et garantir la sécurité de leurs partenaires grâce à une bonne maîtrise de leur corps dans l'espace. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Maîtrise du corps (savoir contrôler son corps dans l'espace).• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles).

ÉQUIPEMENT

→ Des bandeaux pour la moitié des participants

AIRE DE JEU

→ Espace permettant aux participants de diriger en toute sécurité leur partenaire qui a les yeux bandés. Aucune installation requise.



INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Montrez des photos que vous aimez aux participants. Vous pouvez choisir des photos personnelles ou non, connues ou non. • Discutez de la composition, du lieu photographié, de l'éclairage et des autres aspects de ces photos. • Dites : « Maintenant, vous allez jouer le rôle du photographe... et de l'appareil! » • Expliquez-leur qu'ils devront tenter de voir les choses du point de vue de leur partenaire tout adoptant des comportements respectueux et sécuritaires. • Note : Avant de commencer, demandez aux participants le niveau de contact avec lequel ils se sentent à l'aise et adaptez l'activité en conséquence.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants forment des binômes. • Un partenaire joue le rôle du photographe, et l'autre le rôle de l'appareil photo. Ce dernier se bande les yeux. • Le photographe se tient derrière l'appareil photo et pose ses mains sur ses épaules. Il guide l'appareil photo sur l'aire de jeu. • À un moment pendant que le binôme se déplace, le photographe arrête l'appareil photo et lui tapote l'épaule. L'appareil photo retire alors son bandeau pendant une seconde pour « prendre une photo ». • Après trois photos prises à des endroits différents, le binôme retourne à son point de départ pour discuter de ces photos. • L'appareil photo commence par décrire les trois photos qu'il a prises. Ensuite, le photographe décrit la photo qu'il souhaitait obtenir. • Les deux partenaires échangent leur rôle et recommencent l'activité. • Au bout d'un moment, les deux seront peut-être amenés à discuter du concept de perspective, soit des choses qu'on voit et de la manière dont on les voit.

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"> • À quel point les photos de l'appareil correspondaient-elles à celles que souhaitait prendre le photographe? • Avez-vous été surpris par vos différences de perspectives? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « C'est important de penser aux limites de nos perspectives et de s'ouvrir aux perspectives des autres. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous remarqué des différences entre ce qu'ont vu le photographe et l'appareil photo? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Malgré les différentes perspectives, même sur le plan des croyances et des opinions, on peut rester dignes. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous penser à d'autres manières de se déplacer pour le photographe ou l'appareil photo? • Comment vous déplacerez-vous dans d'autres environnements, par exemple sur la glace ou dans l'eau? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Adapter nos mouvements à l'environnement demande une bonne maîtrise de son corps et de la conscience spatiale. »
----------------------	---

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 suivantes, qui encouragent à l'introspection et à l'établissement d'objectifs :
 - La prochaine fois que vous ferez du sport, du point de vue de qui pourriez-vous essayer de voir les choses?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les photographes guider les appareils photo et commentez au besoin la sécurité et le respect.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Imposez une limite de temps.
- Proposez aux binômes de parler à tout le groupe des photos qu'ils ont prises et de ce que le photographe a essayé de capturer.

Littératie physique

- Changez la manière dont le photographe guide l'appareil photo sur l'aire de jeu (ex. : pas chassés, marche avec genoux élevés).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Vous pouvez intégrer d'autres exercices physiques pour chaque photo prise (ex. : tapoter l'appareil sur l'épaule, faire cinq sauts avec écart, puis prendre la photo; ou faire quatre burpees et dix montées de genoux alternées en position de planche).
- Vous pouvez aussi demander au photographe de faire tourner l'appareil sur lui-même doucement à trois reprises avant de lui tapoter l'épaule pour qu'il prenne une photo.
- 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

- L'activité peut se faire dans la salle de classe.

Loisirs

- Jouez sur une très grande aire de jeu pour que les photos et les perspectives soient d'autant plus uniques.
- Mettez les participants au défi de jouer avec une plus grande carte mémoire, c'est-à-dire de retenir plus de trois photos.



RESPECTE LES AUTRES ACTIVITÉ 5 : Cinq ballons

DESCRIPTION

Une activité de groupe lors de laquelle les participants essaient de se sortir les uns les autres, et où les participants qui se sont fait sortir tentent de rentrer dans le jeu à nouveau.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

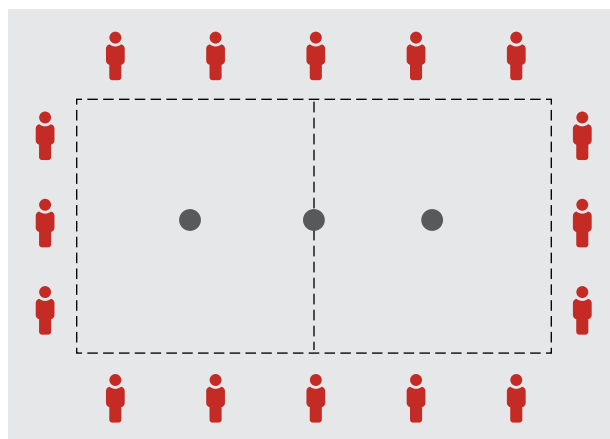
Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Manifester du respect à l'égard de quiconque participe à l'activité.• Définir ce que veut dire « montrer du respect à tout le monde ».• Évaluer à quel point ils appliquent le principe « Respecte les autres » dans différentes situations.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Réfléchir aux avantages du respect mutuel dans le sport.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Adopter des comportements respectueux de tous, y compris des adversaires et même quand ils essaient de gagner.• Jouer avec intégrité et comprendre que leurs actions affectent les autres. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Lancer et réception• Poursuite et esquive

ÉQUIPEMENT

- 5 ballons en mousse dense
- 10 grands paniers ou équivalent
- Marqueurs de ligne de démarcation au besoin

AIRE DE JEU

- Grande aire ouverte (intérieure ou extérieure).
- Terrain avec revêtement de sol si possible; voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de dire qui joue un rôle dans l'expérience sportive et de décrire ces rôles. Encouragez-les à voir grand dans la réflexion.<ul style="list-style-type: none">• La liste comprend les entraîneurs, les entraîneurs adjoints, les gérants, les propriétaires de magasins de sport, les officiels, les formateurs des officiels, les préparateurs physiques, les parents, les coéquipiers, les adversaires, les employés de comptoirs alimentaires, les agents de sécurité, le personnel de site, etc.• Écrivez cette liste sur une grande feuille de papier que vous collez au mur ou sur un grand tableau blanc.• Mettez l'accent sur le nombre de personnes différentes!• « Tous ces gens comptent et contribuent à votre expérience sportive. »• « C'est en respectant chacune de ces personnes qu'on rend le sport positif. »• Expliquez aux participants qu'ils vont devoir démontrer des comportements respectueux.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lignes de terrain ou des démarcations équivalentes pour délimiter un grand terrain rectangulaire. Un terrain de basketball est idéal.• Placez les ballons au milieu du terrain et sur chaque ligne de lancer franc (ou démarcation équivalente).• Répartissez les paniers le long des lignes extérieures.• Tous les participants se tiennent en dehors du terrain, comme montré sur le diagramme ci-dessus.• Montrez-leur comment effectuer les mouvements sur le terrain (pivoter et lancer) et hors du terrain (récupérer les balles et viser les paniers).• Au signal de départ, les participants entrent sur le terrain.• Note :<ul style="list-style-type: none">• Les participants essaient de marquer des points en lançant un ballon dans un des paniers.• Si un participant fait plus d'un pas de pivot en possession d'un ballon, il doit sortir du terrain.• Si un participant sort des lignes, il doit également sortir du terrain.• Les joueurs qui sont en dehors du terrain sont responsables de récupérer les ballons dans les paniers et de les relancer en jeu.• Ils doivent aussi lancer des mots d'encouragement (ex. : « joli coup! », « belle passe! »).• Ils peuvent récupérer les ballons qui ont roulé hors du terrain et essayer de les lancer dans les paniers pour marquer un point. Si un participant marque un point de cette manière, tous les joueurs retournent sur le terrain.• Les participants qui sont en dehors du terrain peuvent se déplacer en possession du ballon.• Le but du jeu est de marquer autant de points que possible tous ensemble.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Respecte les autres

Exemples de questions à poser aux participants :

- Au niveau des gestes et des mots, à quoi ressemblait le respect pendant la partie?
- Pensez aux différents contextes de loisir et de sport (ex. : éducation physique, récréation, jeu entre voisins, équipe sportive de l'école, club de sport).
- S'attend-on à plus de respect dans certaines de ces situations?

Piste de discussion :

- « Faire du respect la norme profite à tout le monde et au sport en général. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- En quoi le respect dont vous avez fait preuve pendant l'activité a-t-il bénéficié au jeu, aux autres et à vous-mêmes?

Piste de discussion :

- « Respectez même les gens qui ne le méritent pas, non pour refléter ce qu'ils sont, mais pour refléter ce que vous êtes. » (– Dave Willis)

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Comment le respect a-t-il pris forme pendant l'activité? Comment l'avez-vous ressenti?

Piste de discussion :

- « Vos paroles et vos gestes sont importants. »

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) pour susciter des réflexions sur les questions suivantes :
 - Imaginez une personne contribuant à votre expérience sportive dont les efforts ne sont pas reconnus, ou qui n'a pas l'habitude qu'on lui montre du respect. Comment pouvez-vous saluer leurs efforts et leur montrer ce respect?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant la séance et commentez leur exécution des habiletés et des stratégies, et leur respect des règles.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- L'activité se prête bien à l'autoarbitrage et à la prise d'initiative. Mettez l'accent sur le respect de soi et des autres dans l'autoarbitrage. Quand on dirige les autres, c'est aussi le jeu qu'on respecte.

Littératie physique

- Selon l'espace disponible et le nombre de participants, retirez ou ajoutez des ballons.
- À divers moments pendant l'activité, changez la manière dont les participants doivent se déplacer (ex. : modifier les schémas de mouvements locomoteurs pour exercer des habiletés comme sauter, galoper, 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.

Sport

- L'activité est idéale pour s'amuser et célébrer en équipe.

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 : Ballon-matelas	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • 6 tapis de gymnastique pliables • Marqueurs de ligne de démarcation • 3 ballons en mousse compacte • Dossards 	75-79
ACTIVITÉ 2 : Tague en duo	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Nouilles de piscine 	80-83
ACTIVITÉ 3 : Poursuite de ballon géant	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ballon géant (ex. : un ballon Omnikin) 	84-87
ACTIVITÉ 4 : Tague crabe	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	88-91
ACTIVITÉ 5 : Jeu en drapeau central	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de lignes de démarcation • 2 drapeaux • Dossards ou foulards (1 par personne) 	92-95

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 1 : Ballon-matelas

DESCRIPTION

Jeu de rapidité et d'invasion en petites équipes, où l'on doit faire et recevoir des passes, faire des manœuvres défensives et marquer des points.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

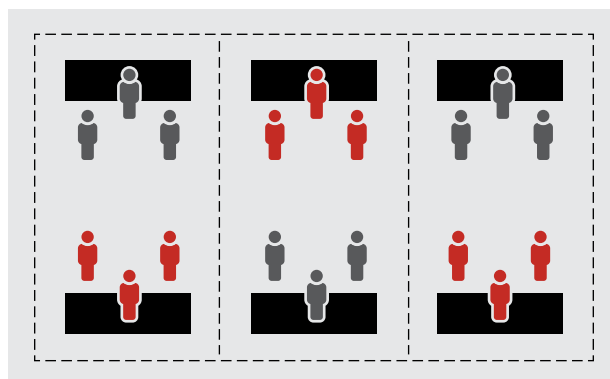
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Décortiquer le concept du plaisir.• Évaluer leurs activités physiques en fonction du concept de plaisir.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître la part du plaisir dans la motivation à faire de l'activité physique.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer de façon sécuritaire et agile pour être libre à l'attaque et pour pouvoir rapidement passer à la défense.• 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 (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps (savoir contrôler son corps dans l'espace)• Passes (lancers)• Passes (réceptions)• Habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement (ex. : bloquer, esquiver, éviter)

ÉQUIPEMENT

- 6 tapis de gymnastique pliables
- Marqueurs de ligne de démarcation
- 3 ballons en mousse compacte
- Dossards

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) capable de contenir trois terrains; voir le diagramme. →





INSTRUCTIONS

Réflexion

- Demandez au groupe : « Qu'est-ce qui rend un jeu amusant? »
- Bâissez sur leurs réponses, en soulignant les interventions qui abordent les idées de bonheur, de dévouement à la tâche, d'apprentissage, de socialisation, d'inclusion, de rapidité et de pointage.
- Présentez les règles de l'ultimate, un jeu que le groupe connaît probablement et qui se rapproche de l'activité que vous allez faire :
 - Pour jouer au jeu, on forme deux équipes. Chaque équipe commence la partie devant sa zone de but.
 - Une personne lance le disque à l'équipe adverse.
 - Les membres de cette équipe se passent le disque pour avancer sur le terrain.
 - Il est interdit de courir le disque en main.
 - L'esprit sportif – et donc le plaisir! – est au cœur du jeu.
- Présentez l'activité au groupe : un jeu rapide où tout le monde participe, avec des mouvements rapides du ballon et un décompte des points.
- Présentez des stratégies d'attaque et de défense et faites-en la démonstration. Par exemple :
 - Déplacements vers une zone dégagée
 - Échappements (éviter ou dépasser la personne à la défense)
 - Communication non verbale
 - Défense d'une zone
 - Pression sur la zone de l'adversaire
- Indiquez aux membres du groupe qu'il faudra penser à se déplacer de façon rapide et sécuritaire, tout en s'amusant.

Suite à la page suivante

Activer

- Formez des équipes de trois ou quatre personnes en fonction de la taille du groupe.
- À l'aide des marqueurs de ligne de démarcation, délimitez trois terrains.
- Placez un matelas pliant à l'extrémité de chaque terrain, selon le diagramme plus haut.
- Considérations :
 - Vous pouvez adapter le nombre de parties ou de matelas en fonction de la taille du groupe.
 - Vous pouvez utiliser des matelas de petit format et en augmenter la quantité pour stimuler l'engagement du groupe.
- Si vous n'avez pas de matelas, utilisez d'autres marqueurs pour délimiter les zones de but.
- L'affrontement commence ainsi : une personne de chaque équipe se tient sur les matelas, à l'une et l'autre des extrémités du terrain. Les autres membres des équipes se tiennent autour des matelas.
- L'une des personnes sur les matelas lance la partie en faisant rouler la balle dans l'aire de jeu.
- Les membres de son équipe doivent se passer le ballon rapidement pour le faire avancer le long du terrain.
- Lorsque la personne sur le matelas attrape une passe faite par une personne de son équipe, l'équipe marque un point.
- La personne sur le matelas passe ensuite la balle à quelqu'un de son équipe qui le remplace sur le tapis. Le jeu recommence avec un roulement du ballon à partir du tapis.
- Faites une rotation entre les équipes toutes les cinq à 10 minutes pour faire varier les combinaisons d'adversaires.
- Comptez les points de chaque partie et le nombre de victoires des différentes équipes.
- L'équipe qui obtient le plus de victoires gagne le jeu.
- Remarques :
 - 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.
 - Le ballon va à l'autre équipe quand :
 - » aucune passe n'a été faite pendant cinq secondes;
 - » le ballon sort du terrain;
 - » un joueur ne se tient pas debout.

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"> • Qu'est-ce qui a rendu l'activité amusante pour vous? • Quels rapprochements pouvez-vous faire avec d'autres sports que vous aimez? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Mieux comprendre ses sources de plaisir permet de choisir quelles activités faire. » • « Dans un milieu sportif amusant, on fait de notre mieux, on enrichit nos connaissances et on forge des liens sociaux positifs. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point le plaisir ressenti influence-t-il votre envie de bouger? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On a beau vieillir, le plaisir devrait toujours faire partie de nos vies. » (– Nina Dobrev) <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous vous déplacez, quelles tactiques et stratégies avez-vous utilisées pour favoriser votre réussite? • Avez-vous utilisé certaines habiletés plus que d'autres? Pourquoi, ou pourquoi pas? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « C'est amusant d'exercer nos habiletés à vive allure, correctement et de façon sécuritaire! »
----------------------	---

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 : Réflexion solo-duo (voir [l'annexe F](#) pour des exemples) :
 - Qu'est-ce qui a rendu l'activité amusante?
 - Aimeriez-vous jouer au jeu de nouveau?
 - Que changeriez-vous pour le rendre encore plus amusant?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les membres du groupe lors du jeu et commentez leur maîtrise des stratégies de positionnement offensif et défensif.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Décuplez le plaisir en faisant inventer aux équipes un cri de ralliement, une chanson ou un geste festif qu'elles exécuteront lorsqu'elles marquent un point (ex. : caucus d'équipe sur le matelas; piétinements et tapes dans les mains rythmées; « Al-lez l'é-quipe, al-lez! »).

Littératie physique

- Vous pouvez limiter chaque ronde à une seule habileté permise (ex. : passes avec rebond, passes à deux mains du dessus de la tête, maximum de trois dribbles de basketball par possession, maximum de trois passes à soi-même par possession).
- Intégrez des habiletés et combinaisons d'habiletés utilisées dans d'autres activités d'éducation physique.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Si, à cause de la taille du groupe ou de l'espace disponible, les équipes doivent être plus nombreuses qu'indiqué précédemment, ajoutez d'autres ballons au jeu pour dynamiser la partie.

- 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.
- Adaptez le type de ballon utilisé en fonction des besoins des membres du groupe.

Sport

- Différentes habiletés et règles propres au sport peuvent être intégrées à l'activité, en fonction du sport pratiqué et des équipements utilisés.
- Par exemple, vous pourriez intégrer des lancers en suspension vers la personne sur le tapis, des dribbles de basketball (avec un nombre précis de dribbles autorisés par possession) ou des passes à deux mains de la poitrine, ou encore limiter le jeu à des passes avec rebond.

Loisirs

- Lors d'une passe, on peut interpeller par son prénom la personne à qui on lance le ballon. Si les membres du groupe ne se connaissent pas, laissez-leur un moment pour se présenter avant la partie.



AMUSE-TOI ACTIVITÉ 2 : Tague en duo

DESCRIPTION

Variante de la tague dans laquelle deux personnes se pourchassent au milieu de duos dans l'espace, avec des changements rapides des rôles de tout le groupe.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

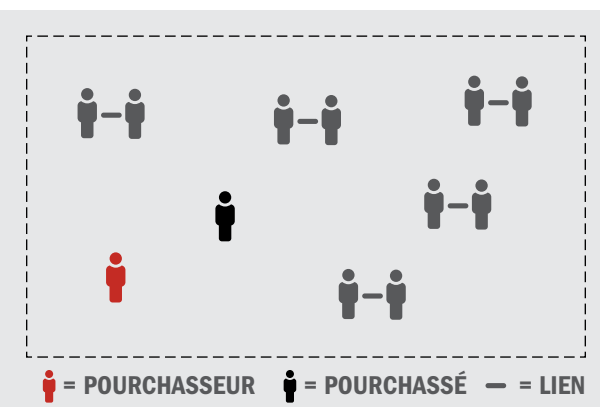
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Comparer les différents types de plaisir éprouvés lors d'activités individuelles et en groupe.• Reconnaître le bonheur pouvant être éprouvé en sport.• Explorer comment appliquer cette joie dans les autres sphères de leur vie.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Penser à l'importance qu'ils accordent à l'aspect de partage du bonheur inhérent au principe Amuse-toi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer de façon sécuritaire et agile tout en pourchassant et en fuyant une personne, à proximité d'autres personnes.• Se servir de leur ceinture abdominale pour maintenir des postures corporelles. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps (savoir contrôler son corps dans l'espace)• Poursuite• Fuite Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force du tronc

ÉQUIPEMENT

→ Nouilles de piscine

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure); aucun aménagement requis.





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dites au groupe : « Pensez à une activité que vous faites en groupe qui vous procure de la joie. » • Laissez un temps de réflexion aux membres du groupe, puis demandez-leur, une personne à la fois, de communiquer leurs idées. • « Pensez maintenant à une activité que vous faites individuellement qui vous procure de la joie. » • Les deux types d'activités peuvent nous procurer de la joie. En faisant part aux autres de notre joie, on peut répandre le bonheur autour de soi. • Indiquez aux membres du groupe que l'objectif de l'activité sera de chercher à éprouver du bonheur et à le répandre.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les membres du groupe se répartissent en duos et se tiennent « ensemble » en agrippant l'une et l'autre des extrémités d'une nouille de piscine. • Les duos se dispersent dans l'espace et se déplacent, toujours en tenant la nouille de piscine. • On désigne un duo qui devra se séparer : une personne pourchasse l'autre. • La poursuite dans l'aire de jeu est déclenchée. • La personne pourchassée décide au moment de son choix de prendre la place de quelqu'un d'autre dans un des duos. • Cette personne devient ensuite la personne pourchassée. • Si la personne pourchassée se fait attraper, les rôles sont inversés : la personne pourchassée cherche à attraper la personne qui la pourchassait. • Le jeu se poursuit aussi longtemps que souhaité. • Encouragez les personnes qui prennent part à la poursuite à réaliser au moins trois types de déplacements. • Encouragez les membres du groupe à réfléchir aux façons qui leur ont permis de se déplacer dans l'espace autour des autres sans se faire toucher.

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Amuse-toi</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous ri pendant l'activité? Si oui, pourquoi? • Comment pourriez-vous répandre le bonheur que vous éprouvez à faire vos activités favorites, qu'il s'agisse d'activités individuelles ou de groupe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « En espérant que tout le monde se souviendra que les jeunes devraient avoir du plaisir en bougeant et lors des activités sportives. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment incarner le principe Amuse-toi lors de la pratique de sports et d'activités qui vous procurent de la joie? • Comment peut-on répandre le bonheur éprouvé lorsqu'on fait du sport? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « L'amitié décuple le bonheur et sépare la tristesse. » (– Thomas Fuller) <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez pourquoi il a été complexe de garder votre lien à deux avec la nouille de piscine. <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Travailler ensemble sur quelque chose de difficile augmente les chances de 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 officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) et posez les questions d'autoréflexion qui suivent.
 - Quels sont les éléments de votre sport qui vous procurent du bonheur?
 - En dehors du contexte sportif habituel, avec qui pouvez-vous partager votre joie?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses postures corporelles et leur endurance lors de la poursuite.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Encouragez les personnes pourchassées à faire attention aux personnes dont on n'a pas encore pris la place dans les duos, et à choisir délibérément la personne à rejoindre.

Littératie physique

- Vous pouvez adapter les postures à exécuter par les duos au fil de l'activité.
- Invitez de temps en temps le groupe à exécuter différentes postures comme la flexion des jambes à vide (côte à côte ou face à face), la planche côte à côte ou la posture de l'arbre côte à côte. La nouille de piscine devrait servir à créer le lien au sein des duos pendant chaque posture.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Pour davantage faire bouger les membres du groupe, ajoutez un autre duo qui se pourchasse. Les membres du groupe doivent rester alertes pour savoir qui pourchasse qui.
- 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

- Vous pourriez faire l'activité à l'extérieur et rappeler à la classe qu'en bougeant et en s'amusant entre comparses, les membres du groupe mettent en pratique un excellent moyen de réduire le stress qui améliore aussi leur condition physique.

Sport

- L'activité peut servir d'échauffement amusant, tout particulièrement s'il y a plusieurs duos de personnes qui se pourchassent en même temps.
- On peut y intégrer des habiletés propres au sport (ex. : dribbler un ballon pendant les poursuites).

Loisirs

- Décuplez le plaisir en variant la taille de l'aire de jeu. Les duos peuvent se tenir à quelques mètres de distance ou bien beaucoup plus loin.

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 3 : Poursuite de ballon géant

DESCRIPTION

Jeu où une personne doit courir pour échapper à un ballon géant (ex. : un ballon Omnikin) poussé par un groupe.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

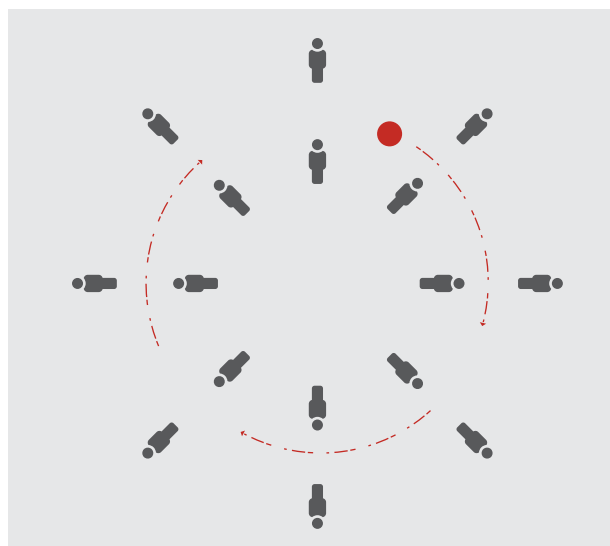
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Constaté le plaisir amené par la pratique sportive.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Analyser le concept de joie en lien avec la collaboration et l'encouragement de leurs camarades.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Maîtriser leur corps et leur posture tout en collaborant.• Se déplacer rapidement et agilement. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Rapidité• Agilité

ÉQUIPEMENT

→ 1 ballon géant (ex. : un ballon Omnikin)

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez à une personne de se porter volontaire.• Expliquez au groupe qu'il jouera à un jeu dans lequel tout le monde est contre cette personne.• Attendez que le groupe réagisse (ex. : « Quoi? C'est pas juste! » ou « OK! Super! ») et répétez ce qui a été dit.• Expliquez qu'au lieu de mettre l'accent sur la victoire et la défaite, le jeu mettra de l'avant la collaboration et le soutien.• « Tout le monde est ensemble dans le but d'avoir du plaisir. »• Demandez aux participants de réfléchir à leur capacité de puiser du plaisir de l'activité et de le transmettre.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Tout le groupe se tient en grand cercle, côte à côte.• Une personne sur deux s'avance et forme ainsi un deuxième cercle plus petit, toujours côte à côté, en se tournant face au grand cercle.• Répartissez les personnes du cercle extérieur afin de laisser assez d'espace entre elles pour que la personne qui court puisse facilement sortir au besoin.• Les personnes des deux cercles collaborent pour faire rouler le ballon géant dans le corridor circulaire créé entre elles.• Après avoir donné au groupe quelques moments pour qu'il s'exerce à faire rouler le ballon dans un sens puis dans l'autre, demandez à quelqu'un de se porter volontaire pour courir dans le corridor.• Lorsque le départ est donné, cette personne pourchasse le ballon, qu'on déplace rapidement dans le corridor circulaire, toujours dans la même direction.• Le groupe peut scander « Amusons-nous » ou autre chose pour stimuler la collaboration et la motivation.• Le jeu se poursuit pour la durée prévue (commencez par 20 secondes) ou jusqu'à ce que la personne qui court touche le ballon.• Si le ballon se fait ainsi toucher, la personne qui courait choisit quelqu'un pour la remplacer et les deux changent de place.• On recommence à pousser le ballon là où le jeu s'était interrompu (après 20 secondes ou avoir été touché par la personne qui courait).• Changez de direction à chaque ronde (alternez entre le sens horaire et antihoraire).• Note : Personne n'a le droit d'aller dans le corridor à l'exception de la personne désignée.• Lors des rondes suivantes, maximisez le temps d'activité et de plaisir pour tout le groupe :<ul style="list-style-type: none">• Multipliez la quantité de cercles et de corridors.• Désignez une personne du groupe qui aura à compter les tours du ballon autour du cercle avant qu'il ne se fasse toucher par la personne qui court.

Suite à la page suivante

Consolidation	<p>Principe Sport pur : Amuse-toi</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En quoi cette activité était-elle amusante? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « La collaboration peut aider tout le monde à s’amuser. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous eu plus de plaisir à jouer en groupe (dans le cercle) ou en solo (dans le corridor)? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le soutien de nos pairs nous ouvre la porte à plus de plaisir. » <p>Littératie physique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu’avez-vous ressenti en affrontant en équipe une seule personne? • Lorsque vous couriez, comment s’est passé l’affrontement contre le groupe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « On doit avoir du plaisir à faire de notre mieux! »
----------------------	---

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 d’auto-réflexion qui suivent.
 - Avez-vous eu du plaisir à collaborer avec vos pairs? Avez-vous eu du plaisir à jouer en solo?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise de leur corps, leur vitesse et leur agilité.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- L’activité peut être inversée : on pourchasse la personne dans le corridor avec le ballon.

Littérature physique

- Lorsque le groupe maîtrise le jeu, permettez-lui de changer la direction du ballon géant en tout temps.
- Au fil de la maîtrise du jeu et des mouvements dans l'espace, pensez à ajouter un deuxième ballon et un troisième cercle concentrique pour créer un nouveau corridor où se déplacer. Vous pourriez varier la taille des ballons de façon à moduler la vitesse du jeu en fonction de la rapidité des personnes du groupe.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Fixez le temps pendant lequel chaque personne pourchasse le ballon ou se fait pourchasser dans le corridor central et choisissez rapidement la personne suivante.

- 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

- Des exercices d'écriture à partir de consignes thématiques peuvent aider les élèves à approfondir leurs réflexions personnelles sur le plaisir à tirer du sport.

Sport

- Intégrez différentes habiletés en conservant le principe de l'activité, mais en remplaçant le ballon géant par du matériel propre au sport (ex. : passes avec un ballon de soccer dans le corridor, passes avec rebond d'un ballon de basketball).
- Vous pourriez ajouter une deuxième personne dans le corridor.



AMUSE-TOI ACTIVITÉ 4 : Tague crabe

DESCRIPTION

Jeu de tague à deux en faisant le crabe.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

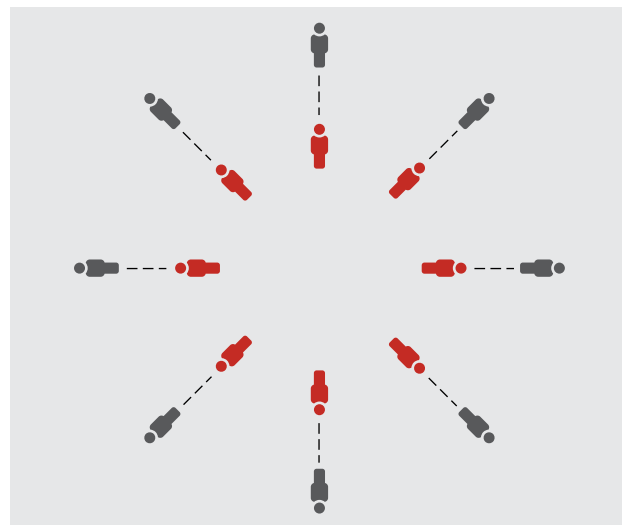
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Analyser le lien vivant entre le plaisir et les défis physiques.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Réfléchir au principe Amuse-toi et le définir.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Maîtriser leur corps dans l'espace à proximité des autres.• Mobiliser la ceinture abdominale ainsi que le haut et le bas du corps pour maintenir une position de crabe dans les déplacements et les échappements.• Comprendre comment le cerveau influence la coordination. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Déplacement en position de crabe (à quatre pattes)• Coordination• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Force• Maîtrise du corps (conscience des mouvements dans l'espace)

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure), avec un sol sur lequel on peut faire le crabe; voir le diagramme. — — — — — →



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Rappelez aux membres du groupe que parfois, on oublie le plaisir éprouvé à jouer à de simples jeux de tague.• Dites-leur qu'on doit se rappeler le plaisir qu'on avait à jouer à des jeux avec des amis. Il ne faut jamais oublier de jouer, surtout lorsque le côté sérieux de la vie semble prendre beaucoup de place.• Sensibilisez les membres du groupe aux bienfaits d'adopter une posture bien ancrée comme celle du crabe. Chaque fois qu'on coordonne les mouvements de nos quatre membres, on active pleinement notre cerveau, parce que le côté droit du cerveau contrôle les mouvements du côté gauche du corps et vice-versa. Ce type de déplacement améliore l'équilibre, la mobilité, la mémoire spatiale, la proprioception (la perception de l'espace et des mouvements) et la force (ceinture abdominale, et haut et bas du corps)!• Annoncez au groupe qu'il s'amusera tout en démontrant une maîtrise du corps dans l'espace.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Les membres du groupe se tiennent debout en formant un très grand cercle.• Montrez comment marcher comme un crabe et donnez aux participants un moment pour s'exercer sur place dans le cercle.• Une personne sur deux s'avance; un deuxième cercle plus petit est ainsi créé.• Les personnes du cercle intérieur font face à celles du cercle extérieur; des duos sont formés entre les deux personnes face à face.• Tout le groupe fait le crabe, et les duos jouent à la tague ensemble pendant une minute.• La tague doit être donnée avec soin et seulement par les mains. La cible à toucher peut changer à chaque ronde, par exemple :<ul style="list-style-type: none">• Pieds de l'adversaire à la première ronde• Genoux de l'adversaire à la deuxième ronde• Mains de l'adversaire à la troisième ronde• Une combinaison des cibles précédentes (ou l'ensemble des cibles précédentes) lors des rondes suivantes• On marque un point à chaque toucher réussi.• On perd un point à chaque perte de la position de crabe.• La personne qui accumule le plus de points pendant la ronde gagne.• Lorsque la minute de jeu de la ronde est écoulée, le cercle externe se décale d'une personne dans le sens horaire pour que de nouveaux duos soient formés.• Les membres du groupe gardent en tête leur nombre de rondes remportées.

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Amuse-toi</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel lien y a-t-il entre plaisir et défis physiques? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Trouver l'équilibre entre défi et plaisir peut vous aider à garder le sport amusant. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez aux quatre composantes principales du principe 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. » Qu'est-ce que cela signifie pour vous? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Appliquer le principe Amuse-toi peut vous aider à faire du sport pour la vie. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies avez-vous utilisées pour bien vous déplacer en crabe tout en donnant la tague et en évitant de vous faire attraper? • Saviez-vous que pendant cette activité, vous avez fait faire de l'exercice non seulement à votre corps, mais aussi à votre cerveau? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lors d'une activité physique, le corps et le cerveau travaillent ensemble, surtout lorsqu'il faut garder une posture nécessitant une grande coordination. »
-----------------------------	---

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littérature 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 un exemple) pour poser les questions suivantes au groupe :
 - En quoi cette activité était-elle amusante? En quoi était-elle difficile?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : Évaluez la capacité des membres du groupe à maintenir la position du crabe pendant le jeu.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littérature éthique

- Les quatre personnes ayant remporté le plus de rondes peuvent participer à des éliminatoires pour désigner celle qui sera la grande gagnante.

Littérature physique

- Encouragez les participants à remarquer les sensations qu'ils vivaient lorsqu'ils bougeaient rapidement pendant l'activité.
- Donnez aux participants l'occasion d'ajuster la durée du temps passé en crabe au besoin.
- Raccourcissez la durée des pauses entre les rondes si les membres du groupe peuvent continuer à se déplacer.
- Faites marcher le groupe comme un ours ou en fentes géantes s'il faut faire une pause conséquente.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Selon le temps à votre disposition et la taille du groupe, vous pourriez faire une pause après un nombre de rondes donné.
- Les membres du groupe peuvent noter leurs points ou leur nombre de victoires à chaque ronde ou à chaque pause.
- 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.
- Allongez la durée des pauses si les membres du groupe ont mal aux poignets.

En classe

- Vous n'avez pas besoin d'énormément d'espace pour réaliser cette activité, en particulier s'il n'y a que deux personnes qui jouent. Elle peut servir de pause active dans un endroit désigné de la classe. Établissez une zone dégagée pour éviter que les élèves ne se cognent contre des bureaux ou d'autres meubles.

Sport

- L'activité peut servir d'échauffement.
- Elle peut aussi servir à diviser le groupe en équipes pour d'autres jeux ou d'autres activités prévues pendant la pratique sportive.

Loisirs

- Organiser un tournoi de tague crabe, ce pourrait être amusant!

AMUSE-TOI ACTIVITÉ 5 : Jeu en drapeau central

DESCRIPTION

Jeu d'invasion dans lequel chaque équipe défend son drapeau en tentant de ramener le drapeau adverse dans sa zone.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

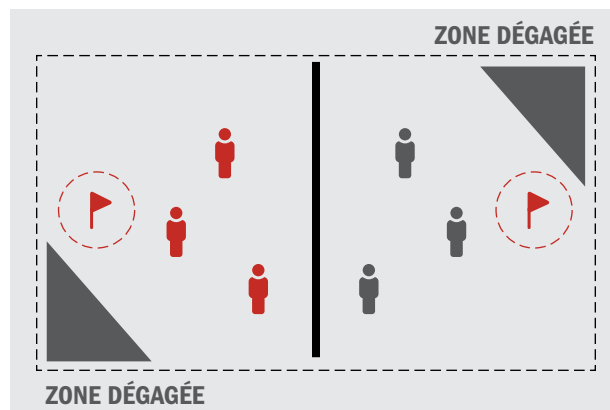
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Prendre plaisir à pratiquer l'activité.• Analyser les diverses composantes de l'activité.• Comparer leurs intérêts personnels et leurs habiletés aux besoins de l'équipe.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• S'appliquer et participer au travail d'équipe, pour contribuer à l'atteinte de l'objectif collectif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer de façon sécuritaire et agile pour mettre en pratique des habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps (savoir contrôler son corps dans l'espace)• Habiletés offensives et défensives liées aux fondements du mouvement (ex. : bloquer, esquiver, éviter)

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de lignes de démarcation
- 2 drapeaux
- Dossards ou foulards (1 par personne)

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez un sport d'équipe qui servira à illustrer votre propos.• Demandez aux membres du groupe de nommer les positions de ce sport et leurs fonctions.• Si une personne du groupe pratique ce sport, demandez-lui de dire à quelle position elle joue et pour quoi elle aime ce rôle.• Dites : « Lorsqu'on aime nos fonctions, ça paraît. On a l'énergie de se dépenser et de donner notre maximum, ce qui nous profite à nous, mais aussi à notre équipe. »• Redirigez les discussions pour expliquer le jeu en drapeau central et ses différentes positions. Soulignez que les membres du groupe devront chercher à jouer autant en défense qu'en attaque, tout en s'amusant collectivement.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lignes de démarcation pour délimiter un grand terrain rectangulaire divisé en deux en son centre.• Placez un drapeau ou un autre objet à chaque extrémité du terrain.• Servez-vous des marqueurs de démarcation pour délimiter un cercle de deux à trois mètres de diamètre autour de chaque drapeau.• Utilisez des lignes de démarcation pour délimiter une zone hors-jeu par moitié de terrain.• Séparez le groupe en deux équipes identifiées par des foulards (accrochés à la ceinture) ou des dossards de couleur. Chaque équipe se voit attribuer une moitié de terrain.• Annoncez le mode utilisé pour donner la tague : soit en touchant l'adversaire, soit en lui prenant son foulard.• Présentez des stratégies d'attaque et de défense et faites-en la démonstration. Par exemple :<ul style="list-style-type: none">• Déplacements vers une zone dégagée• Échappements (éviter ou dépasser la personne en défense)• Communication non verbale• Défense d'une zone• Pression sur la zone de l'adversaire• Lorsque le départ est donné, les équipes tentent de voler le drapeau adverse pour le ramener dans leur zone, tout en protégeant leur propre drapeau.• Lorsqu'une personne est dans la zone adverse, elle peut être touchée, ce qui l'oblige à ensuite rester dans la zone hors-jeu de l'adversaire.• Pour sortir de la zone hors-jeu, elle doit se faire toucher par une autre personne de son équipe. Elle doit retourner dans la zone de son équipe avant de tenter toute autre manœuvre.• Le drapeau ne peut pas être passé d'une personne à l'autre.• Lorsqu'une équipe réussit à ramener le drapeau adverse dans sa zone, elle marque un point.• Les deux équipes retournent ensuite dans leur zone respective pour commencer une nouvelle ronde.• Note : Cette activité est incroyablement amusante lorsqu'on y joue sur un très grand terrain (ex. : à travers des collines, passé un fossé, dans tout un champ). Jouez dans ce type d'environnement et donnez quelques minutes aux équipes pour qu'elles cachent leur drapeau sur leur moitié de terrain. Il se pourrait même que les membres des équipes et les drapeaux ne soient pas visibles pour leurs adversaires.

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"> • Quelles sont les différentes fonctions à répartir dans les équipes pour l'activité? • Pensez à vos intérêts, à vos habiletés et aux besoins de votre équipe : quelle est la fonction que vous avez assurée et trouvée la plus amusante? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il doit y avoir une personne qui défend le drapeau, une autre qui attrape les adversaires, une qui va libérer les personnes capturées, une qui les empêche de se faire libérer et une qui essaie d'attraper le drapeau adverse. » • « Faites ce que vous aimez, et aimez ce que vous faites. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous contribué au fonctionnement de votre équipe? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on fait quelque chose qu'on aime, on a du plaisir et les gens qui comptent sur nous en ont aussi! » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Êtes-vous restés debout, vous et votre équipe, lorsque vous faisiez des manœuvres offensives et défensives? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsqu'on utilise nos habiletés de façons sécuritaire et adéquate, le plaisir augmente! »
----------------------	--

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 : Réflexion solo-duo (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) :
 - Qu'est-ce qui a rendu l'activité amusante?
 - Quels changements feriez-vous pour la rendre encore plus amusante?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Pendant le jeu, observez les membres du groupe et commentez leurs stratégies offensives et défensives.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Selon l'espace disponible et la taille du groupe, vous pourriez mettre un deuxième (ou troisième) drapeau en jeu de chaque côté du terrain. La partie se termine lorsqu'une équipe a réussi à voler *tous* les drapeaux de ses adversaires.

Littératie physique

- Encouragez les participants à utiliser diverses habiletés locomotrices et non locomotrices pendant l'activité.
- Ajoutez un niveau de difficulté en demandant aux participants d'exécuter au moins quatre habiletés de mouvement différentes avant d'attraper le drapeau de l'équipe adverse.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Pour faire bouger le groupe davantage, éliminez les zones hors-jeu. Si une personne se fait toucher, elle doit retourner dans la zone de son équipe et réaliser un exercice (ex. : 15 sauts avec écart, 5 pompes) avant de retourner au jeu.

- 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 membres du groupe à réfléchir à la mission qui leur est attribuée dans leur équipe et à faire preuve de stratégie dans leurs méthodes.
 - Est-ce qu'une bonne défense est assurée en milieu et fond de terrain?
 - Comment orienter leurs corps?
 - Tentent-ils de voler le drapeau?
 - Comment pénétrer dans la zone de l'équipe adverse?

Sport

- L'activité peut servir de jeu festif au sein des équipes sportives.
- Des habiletés propres au sport peuvent être intégrées en remplaçant les drapeaux par les ballons utilisés dans ledit sport (ex. : les équipes doivent attraper le ballon de soccer ou de basketball et le dribbler vers leur moitié du terrain).

Loisirs

- Augmentez le nombre d'équipes ou de drapeaux pour impliquer et mobiliser davantage de personnes.



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 : Exercices en duo	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Affiches et cartes décrivant les exercices (fournis) • Tapis 	98-106
ACTIVITÉ 2 : Étirements et respiration	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Tapis 	107-111
ACTIVITÉ 3 : Hockey-planche et jeu des quatre carrés en planche	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • 4 petits ballons par terrain carré divisé en quatre • Terrain carré divisé en quatre, ou 4 cerceaux par groupe • 4 poches par terrain carré divisé en quatre • Tapis 	112-116
ACTIVITÉ 4 : L'ABC du rouleau en mousse	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Rouleau en mousse, nouille de piscine ou balle derosse par participant ou par binôme 	117-120

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 1 :

Exercices en duo

DESCRIPTION

Une panoplie d'exercices de flexibilité, d'équilibre, de force et d'endurance à réaliser en binôme.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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.• Apprendre des exercices de flexibilité, d'équilibre, de force et d'endurance.• Comprendre les bienfaits de l'exercice physique en duo.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Faire preuve de respect envers eux-mêmes et les autres.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Distinguer les bienfaits de santé d'un éventail d'exercices.• Évaluer leur condition physique.• Faire des exercices en duo. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Équilibre Aspects de la condition physique explorés : <ul style="list-style-type: none">• Flexibilité• Force de base (muscles latéraux, du bas du dos, du tronc, des hanches, des épaules et du cou)• Endurance musculaire

ÉQUIPEMENT

- Affiches et cartes décrivant les exercices (fournis)
- Tapis

AIRE DE JEU

- Surface adaptée pour s'allonger et réaliser des exercices en duo.



INSTRUCTIONS

Réflexion

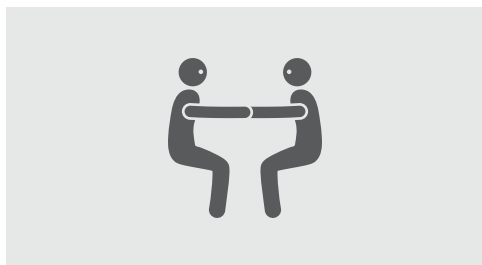
- Instaurez une discussion ouverte à propos de routines quotidiennes.
- Questions ou commentaires à envisager :
 - Quelle est votre routine du matin?
 - Quelle est votre routine du soir?
 - Certaines parties de vos routines vous posent-elles des problèmes?
 - Avez-vous des routines qui impliquent d'autres personnes?
 - En quoi inclure quelqu'un d'autre dans votre routine vous aide?
- Partager une routine avec quelqu'un et se sentir responsable vis-à-vis de cette personne peut nous aider à rester sur les rails.
- Expliquez aux participants que l'activité les incitera à mettre l'accent sur leur santé, leur sécurité et celles des autres tout en réfléchissant aux bienfaits de l'exercice physique.

Suite à la page suivante

<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez aux participants comment réaliser les exercices (diagrammes et instructions fournis ci-dessous). <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité : étirements du dos, du tronc, des côtés et des ischiojambiers. • Équilibre : position assise « en V » (<i>V-sit</i>), chaise dos à dos, superman, équilibre penché, grenouille. • Force et endurance : redressements assis, brouette, <i>high-five</i> en planche, montées de jambes en position allongée. • Montrez comment exécuter les exercices : <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration verbale et visuelle. • Affiches ou fiches explicatives (voir les exemples ci-dessous). • Les participants se mettent en groupe pour réaliser des exercices de flexibilité, d'équilibre, de force et d'endurance. • Ils peuvent travailler individuellement, en binômes ou en groupes de trois, selon leur niveau de confiance. Si certains participants souhaitent réaliser les exercices individuellement, encouragez-les tout de même à le faire à proximité d'un partenaire. • Assurez-vous que les participants consentent à tous les exercices impliquant un contact physique.
<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"> • Préférez-vous une composante d'activité physique en particulier? Quels exercices correspondaient à cette composante? • En quoi cette expérience impactera-t-elle vos prochaines séances d'exercice? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « S'engager auprès de quelqu'un d'autre peut nous aider à nous tenir à notre routine. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous coopéré pendant votre séance d'exercice? • Comment avez-vous réparti l'effort? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « L'amitié, c'est comme les mathématiques : on multiplie la joie, on divise la tristesse, ou soustrait au passé et on ajoute à demain » (traduit du poème <i>A Friend Should be Radical</i> de Billy Sprague) <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment les habiletés non locomotrices contribuent-elles au développement de la force de base nécessaire à l'exécution de ces types de mouvements? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Nos corps sont des machines incroyables. Plus on les utilise, plus elles deviennent performantes! »

FLEXIBILITÉ

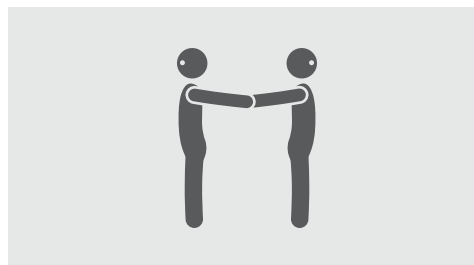
Étirement du dos



Les deux participants se font face et se tiennent les mains. Ils font un pas en arrière, se tiennent par les mains et arrondissent le dos en se penchant légèrement au niveau des hanches.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en se tenant à un objet fixé au mur (ex. : poignée d'une porte bien fermée).

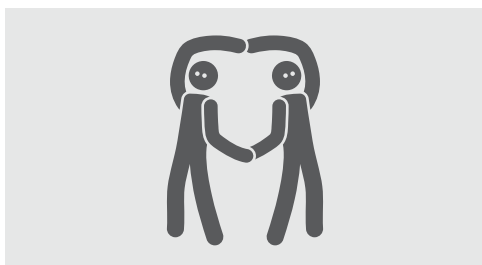
Étirement du tronc



Les deux partenaires se tiennent dos à dos et s'attrapent par les mains. Ils font un pas en avant et lèvent les bras sur les côtés.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en posant les mains contre un mur et en avançant contre celui-ci.

Étirement des côtés



Les deux participants se font face et se tiennent les mains. Ils s'écartent de quelques pas et se tournent pour se pencher sur le côté. Ils gardent le bras au-dessus de l'oreille et tirent chacun de leur côté.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en posant les mains contre un mur.

Étirement des ischiojambiers et des adducteurs



Les partenaires s'assoient avec les pieds écartés et s'attrapent par les mains. L'un des deux se penche en avant pendant que l'autre se penche en arrière.

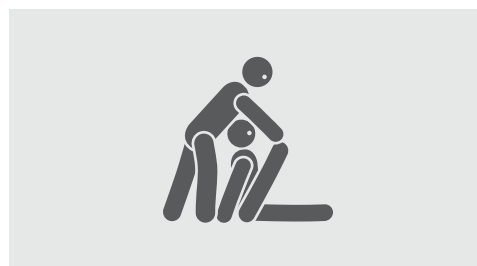
Étirement des ischiojambiers



Un participant s'allonge sur le dos et l'autre se tient debout. Le participant allongé lève une jambe tendue. Le participant debout pousse légèrement sur la jambe tendue pendant 10 secondes. Ensuite, le participant allongé pousse avec la jambe contre la main de l'autre participant pendant cinq secondes, puis relâche la pression; son partenaire pousse ensuite sa jambe pendant 20 secondes pour renouveler l'étirement.

Modification pour tous les étirements des ischiojambiers : Cet exercice peut se faire seul en tirant légèrement la jambe vers la tête avec les mains qui maintiennent le mollet.

Étirement des ischiojambiers



Un participant est assis et tend la jambe vers le haut. Le participant qui se tient debout derrière lui tire graduellement sur la jambe tendue du participant assis.

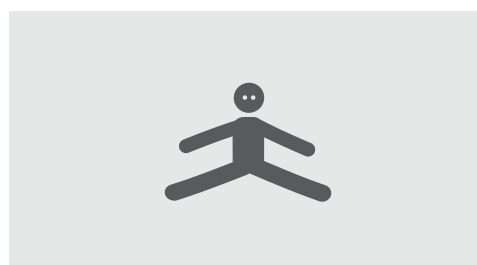
Étirement des quadriceps



Les deux partenaires se posent la main sur l'épaule pour garder l'équilibre. Ils se tiennent une cheville ou un soulier, et rapprochent leur pied du fessier en gardant les genoux collés.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en posant une main contre un mur pour garder l'équilibre.

Étirement au sol avec les jambes écartées



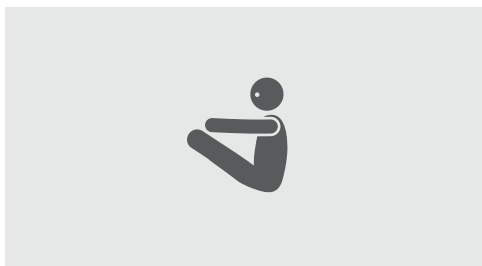
Seuls ou par deux, les participants s'assoient par terre avec les jambes écartées le plus possible (dans la limite du tolérable). Ils essaient ensuite d'attraper leurs orteils avec leurs mains.

ÉQUILIBRE

Équilibre « assis en V »

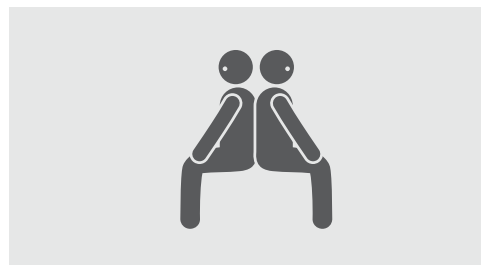


Les deux partenaires s'assoient face à face. Ils se tiennent les mains, collent leurs pieds ensemble et lèvent les jambes de manière à ce que leur corps forme un « V » et que le binôme forme donc un « W ».



Modification : Cet exercice peut se faire seul en maintenant la position de « V » avec les bras tendus vers les orteils.

Chaise dos à dos

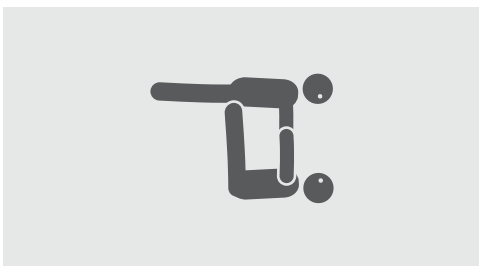


Les deux participants se tiennent debout dos à dos. Appuyés l'un sur l'autre, ils s'écartent petit à petit jusqu'à ce que leurs cuisses se retrouvent parallèles au sol.

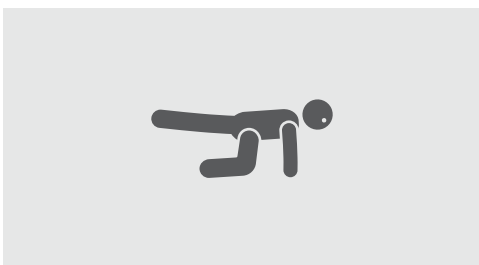


Modification : Cet exercice peut se faire seul en s'appuyant contre un mur pour garder l'équilibre.

Superman



Un des deux participants s'allonge sur le dos, tandis que l'autre se tient debout près de ses pieds. Le participant allongé place ses pieds sur les hanches du participant debout et les deux s'attrapent par les mains. Le participant au sol soulève le « superman » en position d'équilibre.



Modification : Cet exercice peut se faire seul. Le participant se met à quatre pattes et tend la jambe derrière lui.

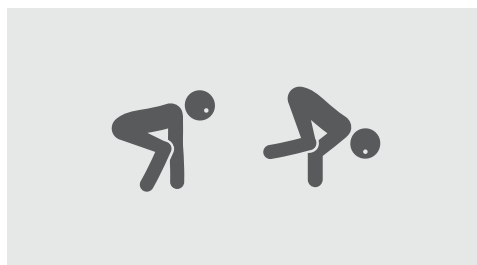
Équilibre penché



Debout côte à côte, les deux participants se tiennent la main et se penchent vers l'extérieur en gardant les pieds collés.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en se tenant à un objet fixé au mur (ex. : poignée d'une porte bien fermée).

Grenouille



Individuellement, les participants s'accroupissent avec les mains posées au sol. Quand ils sont prêts, ils peuvent essayer de se tenir en équilibre sur les mains avec les genoux sous les bras.

FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRE

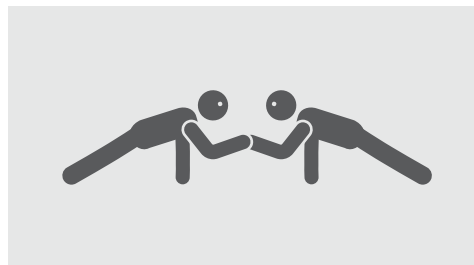
Redressements assis



Un participant maintient les pieds de l'autre au sol pendant que ce dernier contracte ses abdominaux pour se redresser jusqu'à ce que ses coudes touchent ses genoux.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en posant les pieds contre un mur.

High-five en planche



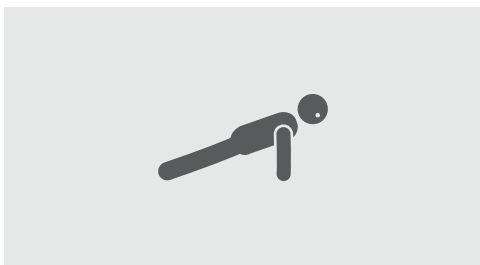
Les deux partenaires se font face en planche et se tapent dans la main en croisant à chaque fois.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en tapant la main sur un mur.

Brouette



Un participant se met en planche, puis l'autre participant, debout, attrape les pieds du premier. Le participant au sol maintient la position de planche et peut avancer sur les mains ou faire des pompes.



Modification : Cet exercice peut se faire seul en maintenant simplement une position de planche (sur les genoux ou les orteils).

Montées de jambe en position allongée



Un participant s'allonge sur le dos et attrape les chevilles de l'autre participant avec les mains. Le participant allongé amène ensuite ses jambes tendues jusqu'aux mains du participant debout. Le participant debout pousse les jambes tendues vers le bas, mais celui qui est allongé ne doit pas laisser ses jambes toucher le sol.

Modification : Cet exercice peut se faire seul en posant les mains contre un mur et en essayant de lever et de baisser les jambes sans leur faire toucher le sol.

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 informelle : Pendant la séance, les participants s'observent entre eux et relèvent les exemples de coopération, de respect et d'entraide. Demandez aux participants de donner des rétroactions en utilisant le modèle d'évaluation des pairs (voir [Annexe F](#)).

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative officielle : Cette activité vous donne l'occasion d'évaluer la forme physique. Collectez et consignez des données précises en fonction des besoins.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Il peut y avoir différentes manières de former des paires.
 - Les participants gardent le même binôme pour tous les exercices.
 - Les participants forment des petits groupes de quatre à six personnes et alternent les binômes entre eux.
 - Le groupe est divisé en deux : une partie forme un cercle intérieur et l'autre un cercle extérieur, et les deux cercles se font face. Les participants se mettent en binôme avec la personne qui leur fait directement face, et les cercles se décalent après chaque exercice.

Littératie physique

- Donnez aux participants l'occasion d'inventer des exercices qui intègrent à la fois des mouvements locomoteurs et non locomoteurs.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Vous pouvez instaurer une routine de classe avec des exercices en duo pour leur donner des idées et les habituer à travailler ensemble.
- 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.
- Profitez-en pour leur parler de flexibilité, d'endurance et de force musculaire, des groupes musculaires mobilisés, et de la fonction de ces muscles.

En classe

- Les exercices en binôme peuvent être intégrés aux cours à différents moments de la journée et dans différents lieux.
- Donnez des diagrammes et des instructions aux enseignants pour qu'ils prennent connaissance des exercices.

Sport

- Les exercices en duo stimulent l'esprit d'équipe et sont parfaits pour les échauffements ou les étirements.

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 2 : Étirements et exercices de respiration

DESCRIPTION

Exercices de flexibilité et de respiration.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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.• Comprendre que le stress n'est pas toujours négatif.• Évaluer leur stress et leur calme avant et après des exercices de respiration.• Voir les exercices de respiration et les étirements comme des activités qui pourraient être intégrées à leur vie.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les bienfaits des exercices de respiration et de flexibilité.• Savoir repérer les situations de vie dans lesquelles ces exercices pourraient aider.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <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. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Conscience spatiale (se déplacer en ayant conscience des limites du terrain, des zones d'attaque et de défense, des cônes et des obstacles)• Conscience du corps (savoir contrôler son corps dans l'espace)• Équilibre• Pivoter, se tourner, etc. <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Flexibilité• Force de base et maîtrise du corps

ÉQUIPEMENT

→ Tapis

AIRE DE JEU

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

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Faites comprendre aux participants que l'anxiété a parfois son utilité. Par exemple, on peut se sentir un peu anxieux à l'approche d'une course, ce qui nous rappelle de bien manger et de prendre soin de notre sommeil.• L'anxiété nous fait du tort quand elle ne correspond pas à la situation ou quand elle persiste trop longtemps.• Instaurez le dialogue sur les exercices de flexibilité et de respiration, et sur la manière dont ils aident à atténuer la mauvaise anxiété.• Invitez les participants à raconter leurs expériences et à faire part de leur vision.• Expliquez-leur que les exercices de flexibilité et de respiration ont des bienfaits sur les plans physique, mental et émotionnel.• Il s'agit d'une excellente manière de mettre en pratique le principe Garde une bonne santé.• Expliquez aux participants que l'activité les incitera à mettre l'accent sur leur santé, leur sécurité et celles des autres tout en travaillant sur leur conscience spatiale et la maîtrise de leur corps.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Invitez les participants à s'asseoir dans leur zone personnelle en maintenant l'une des positions suivantes :<ul style="list-style-type: none">• La pose facile – S'asseoir en tailleur avec le torse redressé.• Le papillon – S'asseoir en collant les plantes de pieds, avec les pieds proches du corps et le torse redressé.• Guidez les participants sur l'exercice de respiration « de l'étoile de mer » – tendez le bras devant vous, paume vers l'extérieur et les doigts écartés. Avec l'index de l'autre main, tracez le contour de votre main ouverte en inspirant sur les montées et en expirant sur les descentes. Comptez lentement jusqu'à quatre pour chaque respiration.• Soulignez l'importance de la respiration pendant les étirements et les exercices de flexibilité.• Faites l'exercice de l'étoile de mer avec chaque main.• Expliquez aux participants que vous évalueriez leur force de base, leur coordination oculaire, leur équilibre et leur flexibilité.• Passez à une autre position assise :<ul style="list-style-type: none">• Le demi-lotus – S'asseoir en tailleur avec un pied posé sur la jambe opposée. Modification : Le demi-lotus peut se faire avec les bras entrelacés devant le corps.• Transition vers les positions debout :<ul style="list-style-type: none">• Le guerrier – Debout avec les pieds collés, faire une fente avant et orienter le pied arrière à 45 degrés. Plier le genou avant au-dessus du pied en gardant la cuisse parallèle au sol. Tendre les bras vers le ciel avec les paumes des mains face à face, puis orienter son regard vers les mains. Modification : Il est possible d'opter pour une variante en position assise en n'effectuant que les mouvements des bras.• Le triangle – Debout avec les pieds écartés, orienter un pied à 45 degrés vers l'extérieur, se pencher du même côté et poser la main au sol (ou sur la cheville), puis lever l'autre bras vers le ciel et regarder dans la même direction. Modification : Il est possible de n'effectuer que les mouvements du haut du corps.

Suite à la page suivante

- Transition vers les positions d'équilibre :
 - L'arbre – Placer ses paumes l'une contre l'autre devant la poitrine, puis nicher la plante d'un pied sur le côté intérieur du genou de la jambe opposée, en gardant de la hauteur dans le corps. Modification : Il est possible de n'effectuer que les mouvements des bras et du haut du corps.
 - Le chien à trois pattes – Faire d'abord la planche, puis lever les hanches pour arriver la tête entre les bras et les talons contre le sol. Lever ensuite une jambe tendue et maintenir la position. Modification : Il est possible de le faire debout ou assis en posant les mains sur une chaise.
- Transition vers les positions de repos :
 - Torsion de la colonne – S'allonger sur le dos, tendre les deux bras sur les côtés avec les paumes vers le haut et les omoplates collées au sol, puis lever une jambe et l'amener du côté opposé en gardant le genou fléchi. Maintenir la position. Modification : Il est possible de le faire debout ou assis en enlaçant le torse avec les bras puis en regardant par-dessus l'épaule.
 - Le mort – S'allonger sur le dos et relâcher le corps tout entier, visage y compris. Modification : Cet exercice de relaxation totale peut se faire debout ou assis.
- Encouragez les participants à ralentir leur respiration et à penser à l'exercice de l'étoile de mer (inspirer et expirer en comptant jusqu'à quatre).
- Invitez-les ensuite à se rasseoir quand ils se sentent prêts.

Suite à la page suivante



Consolidation

Principe Sport pur : Garde une bonne santé

Exemples de questions à poser aux participants :

- Repensez à comment vous vous sentiez au début de la séance. Vous sentez-vous différemment maintenant?
- Comment pourriez-vous intégrer ce genre d'exercices dans votre quotidien?

Piste de discussion :

- « Inspirez le positif, expirez le négatif. »

Littératie éthique

Exemple de question à poser aux participants :

- Comment ces exercices pourraient-ils améliorer vos interactions avec les autres à l'école?

Piste de discussion :

- « Souvent, on ne respire qu'avec le tiers supérieur des poumons. En respirant profondément, on apporte davantage d'oxygène à notre corps et à notre cerveau pour qu'ils fonctionnent mieux. »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Quelles difficultés sociales, physiques, émotionnelles et/ou cognitives avez-vous rencontrées en pratiquant ces exercices?
- En quoi les exercices de flexibilité et de respiration vous aident-ils dans vos activités physiques?

Pistes de discussion :

- « On peut rendre les exercices de flexibilité de plus en plus exigeants. »
- « Vous êtes capables de faire des choses difficiles. »

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) d'étirement avez-vous le plus aimée(s) ou trouvée(s) le plus bénéfique?
 - Quand pensez-vous qu'il vous ferait du bien de pratiquer des exercices de respiration?
 - Fixez-vous un objectif personnel – à quelle fréquence prendrez-vous du temps pour vous étirer et respirer (ex. : tous les jours, une fois par semaine)?

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
 - 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 exercices de flexibilité, expliquez que les étirements sont 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.

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 ou la modifier pour la faire en position assise, c'est possible en tout temps, tant qu'ils gardent le contrôle de leur corps et de leur respiration.
- Réalisez cette activité dans divers environnements, par exemple dans un champ ou, en hiver, sur la neige.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Si les postures ont été enseignées aux élèves en éducation physique, elles peuvent être répétées n'importe quand à l'école, dans n'importe quelle classe.
- 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

- Les exercices de flexibilité et de respiration peuvent être intégrés aux cours à différents moments de la journée et dans différents lieux.

Sport

- Les équipes sportives gagnent à connaître et à comprendre des exercices de flexibilité et de respiration. Ils peuvent servir aux séances d'entraînement, aux routines d'échauffement avant les parties, aux entraînements à la maison, etc.

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 3 : Hockey-planche et jeu des quatre carrés en planche

DESCRIPTION

Hockey à un contre un en position de planche et jeu des quatre carrés en planche avec une poche pour remplacer la balle.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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 à quel degré ils valorisent l'aspect social de la forme et de l'exercice physiques.• Évaluer à quel degré ils aiment l'activité physique à plusieurs.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les bienfaits de l'exercice physique à plusieurs.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Maintenir une position qui demande de la force de base, de l'équilibre et de l'endurance musculaire.• Bouger les mains rapidement en réagissant à des objets en mouvement tout en maintenant une position. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Coordination oculomanuelle <p>Aspects de la condition physique explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Force de base (force des muscles latéraux, du bas du dos, du tronc, des hanches, des épaules et du cou)• Force et endurance musculaires

ÉQUIPEMENT

- 4 petits ballons par terrain carré divisé en quatre
- Terrain carré divisé en quatre, ou 4 cerceaux par groupe
- 4 poches par terrain carré divisé en quatre
- Tapis

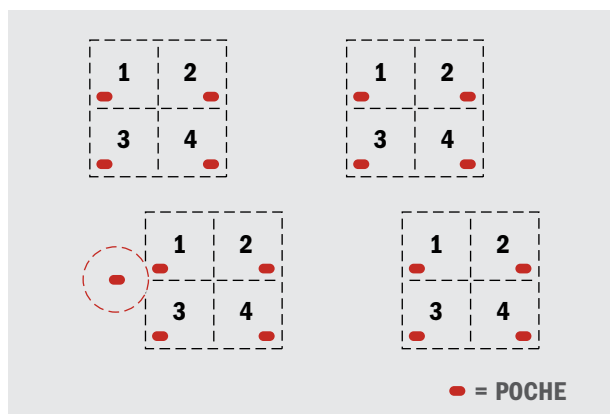
→ **Hockey-planche** →

AIRE DE JEU

- Grande aire de jeu plane et relativement lisse; voir le diagramme.



→ **Quatre carrés en planche** →



INSTRUCTIONS

Réflexion

- Le regretté préparateur physique et auteur Charles Poliquin disait : « On ne peut pas tirer au canon depuis un canoë. »
- Demandez aux participants de discuter de cette phrase et de ce qu'ils en comprennent.
- Dire : « On va s'amuser en faisant bien attention à ne pas tirer au canon depuis un canoë. »
- Expliquez aux participants que l'activité les incitera à mettre l'accent sur leur santé, leur sécurité et celles des autres tout en faisant un effort physique.

Suite à la page suivante

<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Montrez comment exécuter les mouvements pour chaque version de l'activité. • Hockey-planche : <ul style="list-style-type: none"> • Séparez le groupe en deux équipes égales qui se tiendront en ligne, l'une face à l'autre. • Si possible, une des deux équipes se tiendra contre un mur. • Les participants affrontent l'adversaire qui leur fait directement face. • Gardez un espace adéquat entre les deux lignes. • Les deux adversaires se mettent en planche. Celui qui défend a les pieds contre le mur. • L'attaquant, à environ 2 mètres de distance, essaie de marquer des points en faisant rouler une petite balle entre les mains du défenseur jusqu'au mur. • Après une ou deux minutes de jeu, les deux joueurs échangent leur rôle. • Après deux rondes, décalez les deux lignes d'une place pour que tout le monde change de partenaire. • Quatre carrés en planche : <ul style="list-style-type: none"> • Répartissez le groupe dans les quatre carrés. Ceux-ci peuvent être peints, tracés à la craie ou délimités à l'aide de quatre cerceaux posés en carré. Vous pouvez ajouter un cinquième cerceau s'il y a beaucoup de participants. • Déposez une poche dans chaque carré ou cerceau. • Chaque participant se met en planche avec les bras devant ou dans le carré/cerceau. • Note : Certains participants pourraient préférer une position de planche modifiée. En position de planche à six points, les pieds, les genoux et les orteils sont en contact avec le sol; la tête, le dos et les hanches sont alignés. • Au signal de départ, les participants font glisser ou envoient les poches qui se trouvent dans leur carré vers les autres carrés. • L'activité continue ainsi pendant une ou deux minutes. • Au signal de fin, les participants arrêtent de toucher aux poches et comptent le nombre de poches dans leur carré. Chacun compte pour un point, et le but est d'en avoir le moins possible. • Les participants changent de carré et jouent plusieurs rondes ainsi.
-----------------------	--

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Garde une bonne santé

Exemple de question à poser aux participants :

- « Quand on fait de l'exercice en jouant, on oublie parfois l'effort. Que pensez-vous du fait de mélanger loisir et activité physique à plusieurs? »

Piste de discussion :

- « Plus on est de fous, plus on rit! »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Êtes-vous plus souvent seuls ou en groupe quand vous faites de l'activité physique?
- Quels sont les avantages des deux façons de faire?

Piste de discussion :

- « On est plus forts ensemble. »

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Quels muscles se sont activés pour vous aider à garder l'équilibre pendant l'activité?

Pistes de discussion :

- « On ne peut pas tirer au canon depuis un canoë. » – Charles Poliquin, préparateur physique et auteur canadien
- « En d'autres mots, pour produire et transférer de la puissance, on a besoin d'une base solide. »
- « Les bienfaits des activités physiques axées sur la force de base, comme celui-ci, se transposent dans tous les sports. Ils vous aident dans vos activités quotidiennes, vos tâches ménagères et même dans le jardinage. »

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 faire réfléchir discuter les participants en binôme. Les partenaires peuvent se poser mutuellement les questions autoréflexion suivantes :
 - En dehors de ce groupe, avec qui pourrais-tu jouer au hockey-planche ou aux quatre carrés en planche?
 - Comment pourrais-tu adapter ces jeux en solo?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant les rondes et prenez des notes sur leur endurance.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- En fonction du nombre de participants, le hockey-planche peut se jouer à plus de deux, et le jeu des quatre carrés en planche peut comporter plus de quatre carrés ou cerceaux.

Littératie physique

- Réalisez cette activité dans divers environnements, par exemple sur la pelouse ou la glace. Expliquez l'importance de la force de base pour la natation.
- Certaines personnes seront capables de rester en planche plus longtemps que d'autres. Les participants peuvent modifier la position ou faire une pause au besoin.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Expliquez aux participants quels sont les groupes musculaires mobilisés en planche.
- Quels sont les bienfaits d'une bonne force de base pour notre corps et notre cerveau? Ils sont nombreux : meilleure respiration et meilleur apport en oxygène à l'organisme, posture plus stable et robuste, prévention de blessures, etc.
- 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

- Pas besoin de beaucoup d'espace pour jouer au hockey-planche : il est aussi possible de l'intégrer aux activités en classe.
- Retirez les tables et les bureaux de l'aire de jeu et assurez-vous que celle-ci soit assez grande pour que l'activité puisse se dérouler en toute sécurité.
- Vous pouvez utiliser une feuille de papier chiffonnée en guise de balle, et même écrire des questions de cours sur le papier avant de le froisser.
- Quand un but est marqué, le gardien déplie le papier pour révéler la question et tente d'y répondre avec son partenaire.
- Il est possible d'utiliser plusieurs balles.

Sport

- Le hockey-planche et le jeu des quatre carrés en planche sont un moyen amusant (et détourné) d'intégrer du renforcement musculaire de base dans les séances d'exercice et les échauffements.

GARDE UNE BONNE SANTÉ ACTIVITÉ 4 : L'ABC du rouleau en mousse

DESCRIPTION

Une activité pour montrer l'intérêt des rouleaux en mousse et comment s'en servir.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

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.• Voir l'utilisation du rouleau en mousse comme une activité saine qui pourrait être intégrée à leur vie.• Évaluer les sensations de tension et de relaxation avant et après une séance de rouleau en mousse.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les bienfaits de l'utilisation d'un rouleau en mousse.• Déterminer les moments propices à la pratique de cette activité pour prendre soin de leur corps et de leur esprit.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Démontrer une technique adéquate dans les exercices de rouleau en mousse.• Apprendre quels sont les groupes musculaires bénéficiant de la pratique. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Contrôle des mouvements• Équilibre

ÉQUIPEMENT

→ 1 rouleau en mousse, 1 nouille de piscine ou 1 balle derosse par participant ou par binôme.

AIRE DE JEU

→ Grande surface plane sur laquelle il est possible de s'allonger. Aucune installation nécessaire.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de raconter leur expérience dans l'utilisation de rouleaux en mousse.• En ont-ils déjà entendu parler? Ont-ils vu faire? S'en sont-ils servis eux-mêmes?• Expliquez qu'utiliser un rouleau en mousse :<ul style="list-style-type: none">• détend les muscles avant l'exercice;• atténue les raideurs après l'exercice;• facilite la circulation sanguine dans les muscles;• diminue la tension musculaire.• Il s'agit d'une excellente manière de mettre en pratique le principe Garde une bonne santé.• Dites aux participants qu'ils devront prendre parti pour leur santé et leur sécurité et celles de leur entourage, et comprendre l'importance de ces principes.
------------------	--

Suite à la page suivante

Activer

- Invitez les participants à se tenir dans leur zone avec un rouleau en mousse (ou équivalent).
- Expliquez-leur le principe général : rouler très lentement sur toute la longueur du muscle et appliquer une pression constante sur les endroits plus raides.
- Démontrer une technique adéquate dans les exercices de rouleau en mousse.
- Apprendre quels sont les groupes musculaires bénéficiant de la pratique.
- Note : Ne jamais rouler sur une articulation, un os ou une blessure.
- Expliquez-leur que le rouleau peut être inconfortable au début, et que c'est normal.
- Pour les ischiojambiers, les quadriceps et les mollets, les participants peuvent rouler les deux jambes en même temps ou non.
- Ischiojambiers :
 - En position assise, placez le rouleau sous les jambes tendues, proche des genoux au niveau du début des cuisses. Maintenez l'équilibre en vous aidant de vos mains et roulez lentement vers le haut des jambes. Gardez le torse redressé et la colonne droite.
- Quadriceps :
 - Allongez-vous sur le ventre, placez le rouleau sous les jambes, proche des genoux au niveau du début des cuisses. Maintenez l'équilibre en vous aidant de vos coudes et roulez lentement vers le haut des jambes. Gardez le torse redressé et la colonne droite.
- Grand fessier :
 - Asseyez-vous sur le rouleau et croisez une jambe par dessus l'autre en posant la cheville sur le genou. Penchez-vous vers l'arrière et vers la jambe pliée, et maintenez l'équilibre avec votre main au sol derrière vous. Roulez lentement sur le grand fessier en allant du haut vers le bas. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
- Mollets/gastrocnémiens :
 - En position assise, placez le rouleau sous les jambes tendues, juste avant les chevilles. Maintenez l'équilibre en vous aidant de vos mains et roulez lentement vers le dessous des genoux. Gardez le torse redressé et la colonne droite.
- Bandelette ilio-tibiale (IT)
 - Allongez-vous sur le côté, placez le rouleau sous les jambes, juste en dessous des hanches. Croisez la jambe opposée en face de vous, gardez l'équilibre en vous aidant de votre coude fléchi à 90 degrés. Roulez lentement de la position de départ jusqu'en bas des cuisses (arrêtez-vous avant les genoux). Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
- Dos :
 - En position assise, placez le rouleau sous le bas du dos. Soulevez lentement les jambes et les fesses du sol en gardant le rouleau sous votre dos. Roulez ensuite de haut en bas le long de votre dos en tendant et en fléchissant les jambes.
- Côté :
 - Allongez-vous sur le côté et placez le rouleau sous l'aisselle. Tendez la jambe qui est en contact avec le sol et pliez l'autre pour former un « 4 » (le pied de la jambe du haut se retrouve sur le genou de la jambe du bas), puis prenez appui sur la hanche et roulez le long de votre flanc.
- Faites autant d'allers-retours que nécessaire.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Garde une bonne santé

Exemples de questions à poser aux participants :

- Avez-vous remarqué une différence de sensation musculaire avant et après la séance de rouleau en mousse? Qu'avez-vous remarqué?
- Comment pourriez-vous intégrer cette pratique à vos activités sportives ou à votre vie en général?

Piste de discussion :

- « Tout comme le rouleau en mousse casse la tension musculaire, les routines santé cassent les tensions de la vie. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Réfléchissez aux bienfaits des rouleaux en mousse en dehors de leurs bienfaits physiques évidents.
- À quels moments aimeriez-vous prendre soin de votre esprit et de votre corps de cette manière?

Pistes de discussion :

- « Les bienfaits du rouleau en mousse dépassent la simple fonction musculaire individuelle. Ils s'appliquent à tout le corps. »
- « Nous nous concentrons sur ce qui compte... comme votre santé physique et mentale! »

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- L'utilisation du rouleau en mousse permet d'améliorer quels mouvements locomoteurs et non locomoteurs?

Piste de discussion :

- « Comme avec les autres compétences sportives, il faut de l'expérience pour bien manipuler les muscles, garder l'équilibre et être à l'aise quand on utilise un rouleau en mousse. »

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) pour demander aux participants de nommer les muscles sur lesquels ils ont appliqué le rouleau en mousse (ex. : arrière de la cuisse – ischiojambiers, avant de la cuisse – quadriceps, mollet – gastrocnémiens, côté de la cuisse – bandelette ilio-tibiale, arrière du bassin – grand fessier).

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant la séance et commentez leurs positions, leur équilibre et leur rythme de roulement.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Faites attention aux inquiétudes vis-à-vis des blessures ou d'autres problèmes qui pourraient nuire au confort et à la sécurité des participants pendant l'activité.

Littératie physique

- Rappelez aux participants qu'ils peuvent appliquer le rouleau sur une seule jambe à la fois et garder l'équilibre en posant la jambe ou le pied opposé sur le sol.
- Aidez les participants à établir le lien entre rouleau en mousse, tension musculaire et mouvements locomoteurs/non locomoteurs.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Vous pouvez également utiliser des balles de tennis, de crosse et de baseball.
- Les participants peuvent alterner si vous ne disposez pas d'assez de rouleaux.
- Intégrez l'utilisation de rouleaux en mousse au prochain cours d'éducation physique pour que les participants puissent prendre l'habitude de s'en servir.
- 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 d'intégrer ce type d'exercice en salle de cours, notamment pour calmer les étudiants (individuellement ou en groupe).

Sport

- Les rouleaux en mousse sont un outil de choix dans les routines d'entraînement. Intégrer leur utilisation aux échauffements et aux périodes de récupération nous permet de garder la santé.

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 : Le ballon rapide	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de ligne de démarcation • 2 cerceaux • 1 ballon (multisport, de soccer ou de volleyball) • Drapeau pour chaque participant 	123-126
ACTIVITÉ 2 : Ballon canadien coopératif	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ballons multisports ou de kickball • 6 cônes • 3 buts de baseball 	127-130
ACTIVITÉ 3 : Joueurs et partisans	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun 	131-134
ACTIVITÉ 4 : Frogger	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Marqueurs de ligne de démarcation • Balles et ballons variés (facultatif) 	135-138

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 1 :

Le ballon rapide

DESCRIPTION

Un jeu d'équipe dynamique dans lequel on envoie et reçoit un ballon avec les pieds et les mains jusqu'au but.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

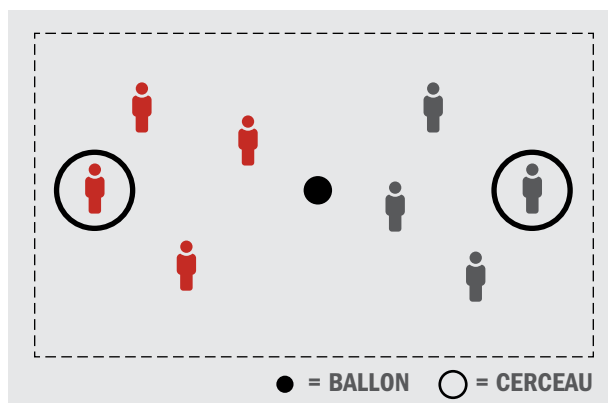
Sport pur : Inclus tout le monde	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous. • Observer les indices d'inclusion d'eux-mêmes et des autres.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience des bienfaits de l'inclusion dans le sport, l'activité physique et la vie. • Reconnaître les conséquences possibles de l'exclusion dans le sport, l'activité physique et la vie.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer de façon sécuritaire, rapide et agile pour défendre et trouver un espace ouvert, à proximité d'autres personnes. • Faire preuve d'inclusion d'eux-mêmes et des autres par les gestes et la parole. • Envoyer et recevoir le ballon avec précision. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies offensives et défensives, par exemple trouver un espace ouvert et la conscience relationnelle. • Envoyer et recevoir le ballon

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de ligne de démarcation
- 2 cerceaux
- 1 ballon (multisport, de soccer ou de volleyball)
- Drapeau pour chaque participant

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion

- Présentez l'activité par la méthode de l'apprentissage par découverte guidée. Passez en revue les fondements du jeu et posez des questions d'orientation aux participants pour qu'ils en comprennent le cours.
- Selon le temps disponible, ajustez la quantité d'information fournie et le nombre de questions posées.
- Plus de questions = plus de découvertes = plus d'enthousiasme, d'apprentissage et de prise en charge.
- L'objectif est que *tout le monde* :
 - soit inclus,
 - communique ensemble,
 - touche au ballon avant de marquer un point.
- Ce qu'il faut savoir :
 - Deux équipes s'affrontent.
 - L'objectif du jeu est d'envoyer le ballon à une personne debout dans un cerceau à l'autre bout du terrain.
 - Le ballon peut être botté, lancé ou porté.
 - Si une personne vole le drapeau de celle en possession du ballon, le ballon lui revient.
 - Les points sont marqués lorsqu'une personne attrape le ballon avec au moins un pied à l'intérieur d'un cerceau.
 - » Ballon lancé = un point
 - » Ballon botté = deux points
 - » Un point supplémentaire est accordé si tous les membres de l'équipe communiquent verbalement pour s'échanger le ballon et le contrôlent avant de marquer un point.
- Exemple de questions d'orientation :
 - « Comment saurez-vous qui est dans votre équipe? »
 - « Comment utiliserez-vous le ballon sur le terrain? »
 - « Pourquoi restreindre les moyens? Quels sont les moyens que vous pourriez employer? »
 - « C'est facile d'attraper un ballon, n'est-ce pas? Et si les points étaient accordés en fonction de la manière dont le ballon est envoyé? »
 - « Devrait-on imposer un nombre de passes minimum avant de marquer un point? Pourquoi? »
 - « Devrait-on limiter le nombre de pas qu'un joueur peut faire avec le ballon dans ses mains? »
 - « Comment s'assurer que tous les membres de l'équipe sont inclus? »
 - « Fait-on plus de points si tous les membres de l'équipe sont inclus? »
 - « Et si l'inclusion était une question d'intention? »
- Dites : « Ça semble être un bon jeu! Commençons! »
- Dites aux participants qu'ils devront jouer à l'offensive et à la défensive tout en saluant la force de la diversité.

Suite à la page suivante

<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Délimitez un grand espace de jeu avec les marqueurs de lignes de démarcation. • Placez un cerceau aux deux extrémités du terrain. • Formez deux équipes, chacune prend place dans une moitié du terrain et envoie un « receveur » dans le cerceau de l'autre côté. • Présentez des stratégies d'attaque et de défense et laissez les équipes les essayer. • Les équipes se différencient par la couleur du drapeau porté à la taille (ceinture de football drapeau ou morceau de tissu). • Une fois que le ballon est lancé au centre du terrain, le jeu commence et les joueurs se déplacent dans l'espace. • Le jeu se déroule en quatre manches. Entre chaque manche, laissez aux équipes le temps de discuter de leur stratégie et de changer de « receveur ».
<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Inclus tout le monde</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment votre stratégie d'équipe a-t-elle permis d'inclure tout le monde? • Comment avez-vous agi avec vos coéquipiers qui s'incluaient eux-mêmes? Et avec ceux qui ne s'incluaient pas? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le langage corporel ne ment pas et la parole est très utile pour inclure tout le monde. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre équipe a-t-elle réussi à inclure tout le monde ou avez-vous joué sans y faire attention? • Comment s'inscrivaient l'inclusion et la coopération au sein de votre équipe? • Est-ce ça a valu la peine d'inclure tout le monde? Pourquoi? Pourquoi pas? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Ensemble, on va toujours plus loin! » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles mises au point avez-vous dû faire au cours de la partie? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Une communication verbale claire profite à tous et améliore la participation sur le terrain et à l'extérieur. »

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 lors du jeu et commentez leur maîtrise des stratégies d'inclusion de soi et des autres.
- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) et posez les questions d'autoréflexion qui suivent.
 - Pensez aux bienfaits de l'inclusion au-delà de cette activité. Qu'arrive-t-il quand on inclut tout le monde?
 - Quelles étaient les conséquences de ne pas inclure tout le monde dans cette activité? Quelles sont les conséquences de ne pas inclure tout le monde en dehors du sport?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants lors du jeu et commentez leurs habiletés à l'attaque et à la défense.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Vous pouvez omettre le processus d'apprentissage par découverte guidée ou en réduire l'ampleur. Les participants peuvent être guidés uniquement pour découvrir les stratégies d'inclusion (ex. : insister sur la communication verbale).

Littératie physique

- Les méthodes pour déplacer le ballon sur le terrain peuvent varier (ex. : limiter le nombre de pas lorsqu'en possession de la balle; dribbler uniquement avec les mains ou les pieds; passes au-dessus de la tête obligatoires).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Limiter les méthodes pour déplacer le ballon afin de pousser la pratique d'un mouvement ou d'une combinaison de mouvements précis.
- 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.

Sport

- Le ballon et les méthodes de déplacement peuvent être adaptés à un sport en particulier.

Loisirs

- Les participants se créent des surnoms à utiliser lors du jeu.

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 2 : Ballon canadien coopératif

DESCRIPTION

Un jeu dynamique qui combine soccer et baseball et où chaque botté inclut tout le monde.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

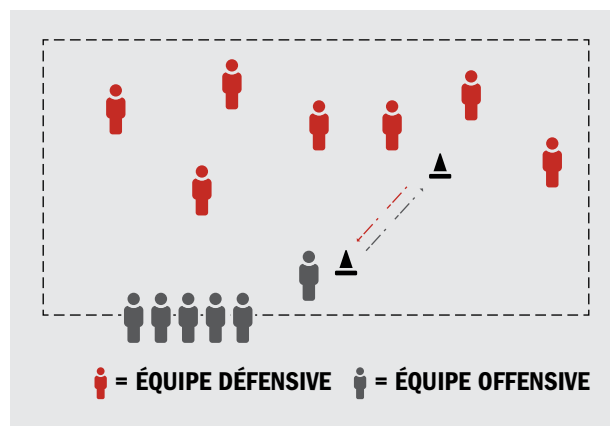
Sport pur : Inclus tout le monde	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous. • Comparer les degrés d'inclusion dans deux parties de ballon canadien similaires, mais différentes.
Littératie éthique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les bienfaits d'assurer sa propre inclusion. • Comprendre les bienfaits de travailler ensemble pour inclure tout le monde.
Littératie physique	<p>Ce que feront les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'affairer à une tâche et coopérer avec les autres pour atteindre un objectif. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulé par en dessous • Botter • Courir • Attraper

ÉQUIPEMENT

- 3 ballons multisports ou de kickball
- 6 cônes
- 3 buts de baseball

AIRE DE JEU

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



INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Demandez aux participants de se préparer à jouer une partie de ballon canadien. Dirigez l'équipe défensive sur le terrain, le lanceur au ballon et le botteur au marbre.• « Combien de personnes sont physiquement impliquées lors d'un lancer? Qu'est-ce que cela représente par rapport au nombre total de joueurs? »• « Et si plusieurs parties se déroulaient en même temps? Est-ce que ça aurait une incidence sur la participation? »• « Nous allons jouer trois parties simultanément afin d'inclure plus de personnes au cœur de l'action. »• Dites aux participants qu'ils devront jouer coopérativement tout en saluant la force de la diversité.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Séparez le groupe en trois équipes. Pour maximiser le temps de jeu, le groupe joue trois parties à la fois.• En vous fiant au diagramme ci-dessus, préparez trois aires de jeu sans buts, où vous placerez un cône à un mètre du marbre et un autre là où le premier but aurait été.• Expliquez les règles du jeu.• Le botteur désigné botte le ballon envoyé par le lanceur. Il court ensuite vers le cône le plus éloigné, le touche, puis retourne au cône près du marbre. Il continue de courir et compte le nombre de fois qu'il a touché chacun des deux cônes jusqu'à ce que quelqu'un dise : « Stop! ».• Lorsque le ballon est botté, une personne de l'équipe défensive l'attrape et le reste de son équipe forme une file derrière elle.• Les joueurs font passer le ballon par-dessus leur tête, de l'avant à l'arrière de la file.• Quand la dernière personne de la file a le ballon, elle crie : « Stop! ».• On note le nombre de cônes touchés par le botteur puis on procède au prochain lancer.• L'équipe offensive a quatre bottés par manche.• Les membres de l'équipe offensive bottent dans l'ordre.• Le jeu peut durer pour une période prédéterminée ou un nombre de manches.• Notes :<ul style="list-style-type: none">• Si quelqu'un échappe le ballon dans la file, on le renvoie au début de la file.• Seule la dernière personne en file peut dire : « Stop! ».• Il n'est pas permis de dire « Stop! » avant que toutes les personnes dans la file n'aient eu le ballon.• Tout le monde reste en file jusqu'à ce qu'on dise « Stop! ».

Suite à la page suivante

Consolidation	<p><i>Principe Sport pur : Inclus tout le monde</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment se manifestaient l'inclusion et la coopération dans votre équipe? • Comparer le niveau de coopération de votre équipe avec le pointage de vos adversaires. Trouvez-vous que c'est une comparaison adéquate? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « L'inclusion de soi et des autres peut vraiment changer la donne. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous pris en main votre propre inclusion ou est-ce que vos coéquipiers ont dû le faire pour vous? • Si vous avez inclus des personnes qui ne s'incluaient pas, l'avez-vous fait gentiment et avec des paroles encourageantes? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Lorsque l'on s'inclut dans l'atteinte d'un objectif, les autres voient qu'on est responsable. » • « Lorsque l'on ne s'inclut pas dans le processus, on laisse les autres nous dire quoi faire. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles différences avez-vous remarquées entre les mouvements du ballon canadien coopératif et celle du ballon canadien régulier? • Quel autre changement pourrait-on apporter à un jeu populaire pour inclure tout le monde et rajouter du mouvement? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Même avec un petit changement, on peut vraiment faire bouger les choses. »
----------------------	--

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 : Réflexion solo-duo (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) :
 - Quel est le pointage de la partie?
 - Pensez-vous que ce pointage est représentatif de la coopération des équipes?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Regardez si les lancers et les bottés sont exécutés correctement (lancer : un pas avant de faire rouler le ballon, botté : un pas, le coup de pied et suivi du mouvement). Commentez au besoin.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Similairement à Inclus tout le monde – Activité 1 : Ballon rapide, le processus d'apprentissage par découverte guidée peut aider les participants à trouver des moyens d'inclure tout le monde.

Littératie physique

- D'autres défis pour l'équipe défensive peuvent être incorporés lorsqu'elle passe le ballon en file. Par exemple :
 - Alternez entre passer le ballon par-dessus la tête, puis entre les jambes, puis par-dessus la tête de nouveau.
 - Gardez les pieds joints, tournez-vous vers la gauche pour passer le ballon à la personne en arrière, puis vers la droite, alternant les côtés tout au long de la file.
 - Tout le monde se place les pieds écartés pour former un long tunnel. Le ballon est roulé, une fois ou plus, d'un bout à l'autre du tunnel.
 - Les participants forment un cercle plutôt qu'une file. Le ballon est passé dans le cercle et tout le monde doit y toucher au moins une fois.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Mener une recherche comparative sur le nombre de pas fait dans une partie de ballon canadien coopératif et une de ballon canadien régulier.
- 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.

Sport

- Des habiletés propres à d'autres sports peuvent être intégrées à l'échange du ballon dans l'équipe défensive (ex. : faire un service de volleyball et l'équipe défensive forme un cercle pour se passer le ballon, faire une touche avec un ballon de soccer et l'équipe défensive se fait des passes, etc.).

Loisirs

- Faites choisir aux participants des défis pour la réception du ballon par l'équipe défensive. Chaque équipe fait le même défi pour une manche complète afin d'égaliser les chances de compter un point.

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 3 : Joueurs et partisans

DESCRIPTION

Une partie de roche-papier-ciseaux où l'on inclut tout le monde, du début à la fin!

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

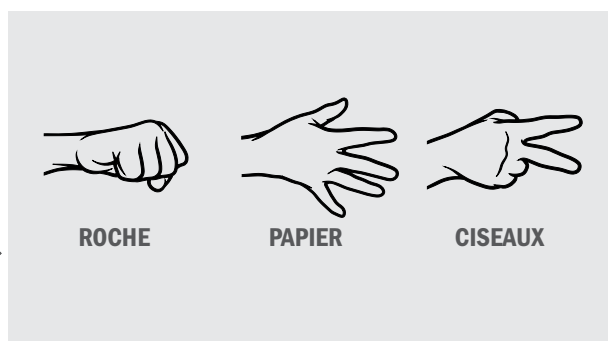
Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.• Démontrer l'importance du principe « Inclus tout le monde » en se joignant les uns aux autres.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les bienfaits de la participation au sport.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Démontrer une participation active! Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Plusieurs habiletés locomotrices (ex. : courir, tourner, marcher, ramper, éviter, esquiver, pivoter, glisser, faire des pas chassés, galoper, sauter, sautiller, rouler)• Équilibre

ÉQUIPEMENT

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Grand espace pour laisser les participants se mélanger, sans installation nécessaire. →





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants : « Avez-vous déjà entendu l’expression : “L’important, c’est de participer” ? ». • Écoutez leurs réponses. Expliquez que cette phrase veut dire que peu importe qui fait le plus de points dans une partie, on est gagnant dès qu’on participe. • « Et l’expression : “L’union fait la force” ? » • Écoutez leurs réponses. Expliquez que cette phrase veut dire que les efforts réunis de chacun font la force de tous. • « Jouer, ce n’est pas toujours une question de victoire. Tout ne tient qu’à notre perspective. On peut s’impliquer dans les sports, que l’on soit joueur ou partisan ! » • Dites aux participants qu’ils devront saluer la force de la diversité et rendre l’expérience accueillante pour tous.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde se trouve un adversaire pour une partie de roche-papier-ciseaux (RPC). • Faites un exemple d’une partie de RPC. Référez-vous à l’image ci-dessus pour les symboles faits avec les mains. • Décidez si les parties seront d’un tour ou seront disputées dans un format deux de trois. • Chaque gagnant trouve un autre gagnant avec qui faire une partie, ce sont les joueurs. • Le perdant de la partie devient le partisan de son adversaire. • Il ne restera que deux joueurs à la fin, chacun accompagné d’une foule de partisans. • Lorsqu’un des joueurs gagne la dernière partie, on recommence. • Note : Les participants se déplacent vers leur adversaire en utilisant différents mouvements (ex. : sautiller, galoper, bondir). Les participants se tiennent en équilibre (ex. : sur un pied) lors de la partie.

Suite à la page suivante

Consolidation***Principe Sport pur : Inclus tout le monde***

Exemples de questions à poser aux participants :

- Sans nommer de nom, avez-vous été témoin d'un joueur (vous ou quelqu'un d'autre) qui a refusé de jouer contre un autre? Est-ce que tous les joueurs ont reçu des encouragements des partisans?
- Comment vous êtes-vous senti en encourageant votre adversaire? Ou l'adversaire du joueur que vous encouragez?

Piste de discussion :

- « Joueur ou partisan. Meilleur ami ou pas. Tout le monde est inclus. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment c'était de jouer à RPC?
- Comment c'était d'être un partisan?

Piste de discussion :

- Encourager ses pairs sans tenir compte de leurs succès (ex. : joueurs comme partisans) permet d'inclure tout le monde.

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Par quels moyens (ex. : mouvements, bruits) avez-vous donné des encouragements?

Piste de discussion :

- « Continuerez-vous à jouer? À vous inclure au sein d'un groupe? À inclure les autres aussi? »

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 : Réflexion solo-duo (voir l'[annexe F](#) pour des exemples) :
 - Moment de vérité... Avez-vous évité une personne en particulier lors du tournoi de RPC, ou vous êtes-vous toujours jumelé à quiconque était le plus proche?
 - Les actions que j'ai posées me font sentir...

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants lors du jeu et commentez leurs habiletés locomotrices.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Pour mettre de l'avant l'inclusion de *tous* les participants, les partisans restent aux côtés ou autour du joueur qu'ils encouragent avant le début de la partie.

Littératie physique

- Les participants forment les symboles de RPC avec leur corps plutôt qu'avec leurs mains. Chaque joueur saute trois fois de suite, puis au quatrième saut forme le symbole suivant :
 - Roche = Les pieds joints et les bras formant un cercle autour de la tête.
 - Papier = Les jambes écartées et les bras écartés au-dessus de la tête.
 - Ciseaux = Les jambes écartées et les bras croisés au-dessus de la tête.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Avant chaque partie, les participants font un exercice déterminé (ex. : 5 pompes, 10 sauts avec écart, planche de 20 secondes, 20 montées de genoux).
- Veiller 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.

En classe

- Ce jeu est un moyen amusant de diviser la classe en deux ou plusieurs groupes (arrêtez le tournoi de RPC lorsque les groupes ont la taille désirée).

Sport

- Un moyen amusant de créer des groupes ou équipes.

Loisirs

- Les partisans créent des chants et des encouragements!

INCLUS TOUT LE MONDE ACTIVITÉ 4 : Frogger

DESCRIPTION

Un jeu coopératif et compétitif où l'on doit courir tout en évitant les dangers.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

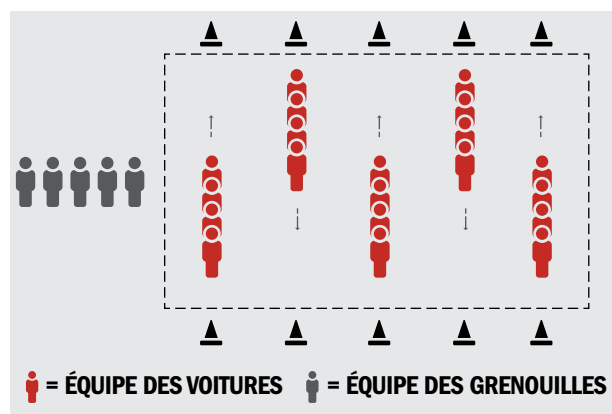
Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.• Évaluer leur propre opinion du principe Inclus tout le monde.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître l'importance d'inclure tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer avec agilité dans un parcours à obstacles mobiles.• Coordonner leurs mouvements avec ceux des autres de manière sécuritaire, efficace et inclusive. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Déplacement• Rapidité et agilité (ex. : pivoter, esquiver, s'échapper)

ÉQUIPEMENT

- Marqueurs de ligne de démarcation
- Balles et ballons variés (facultatif)

AIRE DE JEU

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





INSTRUCTIONS

<p>Réflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, montrez aux participants une vidéo du jeu de 1981 « Frogger », par Atari. • Expliquez que, dans le jeu original, l'objectif de la grenouille était de traverser une route achalandée puis une rivière dangereuse pour rentrer chez elle en sécurité. • Mentionnez que la grenouille voyageait seule. • Mais à plusieurs, c'est mieux! Nous allons jouer à une version de Frogger en équipe pour souligner le principe Inclus tout le monde! • Dites aux participants qu'ils devront saluer la force de la diversité et rendre l'expérience accueillante pour tous.
<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le nombre de participants, formez des équipes de quatre à six personnes. • Les participants de chaque équipe se placent un à côté de l'autre à partir d'un cône placé sur la ligne de côté (voir le diagramme ci-dessus). Ce sont les voitures. Si les participants se sentent à l'aise, ils peuvent se tenir coude à coude avec les personnes à leurs côtés en plaçant leurs mains sur leurs hanches. Nommez un contrôleur dans l'équipe des voitures. • Laissez le temps à l'équipe des voitures de s'exercer à coordonner leurs mouvements et commentez au besoin. • Une autre équipe forme une file au bout du terrain. Ce sont les grenouilles. • Au signal de départ, les voitures se déplacent selon les instructions du contrôleur (ex. : trois pas à gauche, pause, cinq pas à droite) de manière à rester en file entre les cônes pour bloquer le passage aux grenouilles. • Une à la fois, les grenouilles essaient de se rendre à l'autre bout du terrain en évitant les voitures. • Lorsque toutes les grenouilles ont traversé le terrain, elles forment une file derrière le dernier cône : ce sont maintenant des voitures. Les files de voitures se déplacent d'un cône; celle qui était à côté du premier cône devient l'équipe des grenouilles. • Les équipes peuvent compter le nombre de grenouilles qui réussissent à traverser le terrain, ou chronométrer le temps total de la traversée pour chaque équipe de grenouilles.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Inclus tout le monde

Exemples de questions à poser aux participants :

- Que pensez-vous des idées véhiculées par le principe Inclus tout le monde, plus précisément :
 - Saluer la force de la diversité;
 - Inviter et accompagner les autres?
- Pensez-vous que ces idées changent selon les circonstances, par exemple à l'école, dans les sports, dans la communauté? Si oui, de quelle manière? Sinon, pourquoi?

Piste de discussion :

- « Nous devrions saluer la force des différences en incluant tout le monde. »

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Comment vous sentez-vous lorsque vous accueillez d'autres personnes?
- Comment pensez-vous qu'elles se sentent?

Piste de discussion :

- « Quand on accueille les autres, ils se sentent bien! »

Littératie physique

Exemples de questions à poser aux participants :

- Lorsque vous étiez dans l'équipe des grenouilles, quelles stratégies avez-vous employées pour réussir à traverser l'autre côté?
- Lorsque vous étiez dans l'équipe des voitures, comment avez-vous contribué aux déplacements sécuritaires et efficaces sur le parcours?

Piste de discussion :

- « Plusieurs têtes valent mieux qu'une. »

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 : Si les participants ont joint plus d'une équipe, faites une réflexion en mode « solo-duo », deux par deux (voir le modèle dans l'[annexe F](#)) :
 - Avez-vous remarqué des différences entre vos équipes?
 - Selon vous, quelles étaient ces différences?
 - Comment avez-vous adapté vos actions ou vos paroles dans vos différentes équipes?
- Combinaison de capacités et concepts de mouvement
 - Évaluation formative officielle : Prenez des notes sur l'exécution des mouvements de déplacement et d'évitement des deux équipes.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Pour assurer l'inclusion, formez de nouvelles équipes une fois que tout le monde a été une grenouille. Cela permettra aux participants de jouer avec d'autres personnes.

Littératie physique

- Mettez l'équipe des voitures au défi de bouger ensemble en exécutant des mouvements différents les uns des autres (ex. : glisser, bondir).
- Insistez sur la position athlétique (pieds écartés, hanches par en arrière, genoux pliés, dos neutre) lorsque les participants se déplacent.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique et sport

- Différentes habiletés propres à certains sports peuvent être intégrées à l'activité. Par exemple, lorsqu'elles traversent l'espace de jeu, les grenouilles pourraient :
 - dribbler avec un ballon de basketball,
 - contrôler un ballon de soccer,
 - attraper et lancer une balle de crosse,
 - manier une balle avec un bâton de hockey.
- 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.

Loisirs

- Les grenouilles pourraient se déplacer dans l'espace de jeu tout en :
 - tenant la main d'un partenaire,
 - lançant et attrapant un ballon entre partenaires,
 - tenant les mains de deux partenaires,
 - formant un groupe de trois dont la personne au centre aurait les yeux bandés.
- Note : Les participants peuvent, s'ils le préfèrent, tenir le bout d'un objet (ex. : une nouille de piscine) plutôt que de se tenir par la main.

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 : Marcher et parler, puis écrire!	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de prise de note et d'écriture • Vêtements adéquats pour la saison 	141-144
ACTIVITÉ 2 : Servir pour le sport	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de prise de note et de planification • Autre matériel selon le projet 	145-148
ACTIVITÉ 3 : Réflexion sur Donner en retour	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Papillons adhésifs • Crayons 	149-151
ACTIVITÉ 4 : Mise en valeur d'aires de jeux	7 ^e et 8 ^e année ou secondaire 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de prise de note • Autre matériel selon le plan 	152-156

DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 1 : Marcher et parler, puis écrire!

DESCRIPTION

Élaborer et écrire une lettre de remerciement à une personne ou un groupe qui s'implique dans le sport.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et montrer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Définir et décrire leur sentiment de gratitude envers une personne ou un groupe qui s'implique dans le sport.• Rédiger et envoyer une lettre pour témoigner leur gratitude.
Littérature éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Examiner comment l'implication et la contribution des autres leur permettent de pratiquer le sport.
Littérature physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Développer la motivation et les aptitudes pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvement. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Marcher, courir ou rouler

ÉQUIPEMENT

- Matériel de prise de note et d'écriture
- Vêtements adéquats pour la saison

AIRE DE JEU

- Espace sécuritaire et approprié pour bouger; aucun aménagement requis
- Espace approprié pour écrire

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Menez les participants à dresser une liste des personnes qui participent au fonctionnement d'une équipe de hockey, de basketball, de soccer, de baseball ou de cricket. La liste sera longue et pourrait inclure des joueurs, capitaines, entraîneur-chef, entraîneurs adjoints, préparateurs physiques, soigneurs, arbitres, recruteurs, responsables de l'équipement, direction du marketing, de la billetterie et de la patinoire, employés des comptoirs alimentaires, opérateurs de zamboni, spectateurs, etc.• Pour proposer une liste personnalisée, répertoriez ou cherchez les noms des personnes clés d'une équipe donnée.• « Pensez à toutes les personnes qui contribuent au sport jeunesse. »• Demandez aux participants de nommer les personnes qu'ils connaissent personnellement et qui s'impliquent dans le sport.• « Vous êtes probablement reconnaissants envers ces personnes! »• « Nous allons prendre un moment pour leur exprimer notre gratitude. »• Dites aux participants qu'ils diront merci et montreront leur gratitude en contribuant à leur communauté.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Invitez les participants à se trouver un ou une partenaire.• Les partenaires discutent et décident à qui ils écriront chacun une lettre, tout en marchant, en courant, ou en roulant.<ul style="list-style-type: none">• La lettre peut s'adresser à une personne ou à un groupe.• Cette personne ou ce groupe joue un rôle clé dans la pratique du sport chez les jeunes.• Avec leur partenaire, les participants expliquent pourquoi ils sont reconnaissants.<ul style="list-style-type: none">• Encouragez-les à développer des idées spécifiques.• Qu'est-ce que la personne ou le groupe fait et pourquoi est-ce apprécié?• Les participants écrivent leur lettre de remerciement.• Les participants font lire leur lettre à leur partenaire (et au ou à la responsable de l'activité) puis se donnent des rétroactions constructives.• Remettez les lettres!

Suite à la page suivante

<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Donne en retour</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la personne ou le groupe que vous avez choisi fait pour le sport jeunesse? • Pourquoi est-ce important? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Il faut tout un village. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En quoi votre vie serait-elle différente si vous ne pouviez pas pratiquer le sport? • Imaginez s'il manquait un maillon dans la chaîne. De quoi vous ennuierez-vous? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Le tout est plus que la somme de ses parties. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En quoi la littératie physique est-elle utile pour se déplacer sur différentes surfaces? Si nous faisons l'activité en patinant ou en nageant, en quoi l'activité serait-elle différente? • Pensez-vous que cette activité vous a fait plus de bien au cœur ou au cerveau? <p>Pistes de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Pour se déplacer efficacement sur certaines surfaces, il fallait faire appel à différentes habiletés. » • « Lorsqu'on fait des exercices aérobiques, on augmente la quantité d'oxygène qui se rend à notre cerveau. Ça permet de mieux le faire fonctionner! »
-----------------------------	--

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 informelle : Demandez aux participants de lire la lettre de leur partenaire et de lui donner une rétroaction en utilisant le modèle d'évaluation des pairs (voir [Annexe F](#)).
Évaluation formative officielle : Lisez toutes les lettres de remerciement puis donnez une rétroaction sur la capacité des participants à exprimer efficacement leur gratitude et à expliquer pourquoi ils sont reconnaissants.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Prenez des notes pendant que les participants marchent ou courent à un bon rythme tout en discutant.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Permettez aux participants de rédiger leur lettre ensemble plutôt qu'individuellement.

Littératie physique

- Mettez des outils à la disposition des participants afin qu'ils notent leurs idées en marchant ou en courant (ex. : bloc-notes et crayon, enregistreur vocal sur un appareil).
- Pensez à faire cette activité une fois par saison et/ou à changer l'environnement, la façon de se déplacer ou le parcours emprunté par les élèves afin qu'ils développent leurs habiletés de littératie physique au fil des saisons.

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

- La classe peut être un espace approprié pour rédiger les lettres à l'ordinateur, sur papier ou par d'autres moyens.
- Proposez aux participants de remercier des gens qui font partie de la communauté scolaire et qui contribuent à leur pratique des sports.

Sport

- Invitez les participants à penser aux leçons apprises dans le cadre du cours d'éducation physique et qui les préparent à la pratique du sport.



DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 2 : Servir pour le sport

DESCRIPTION

Un projet mené par les jeunes pour servir le sport et la communauté de manière intentionnelle et significative.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et montrer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Planifier et mettre en œuvre un projet de service basé sur les sports pour les personnes de leur communauté.• Considérer les principes Sport pur dans le développement de leur projet.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Mettre en pratique les leçons apprises grâce au sport et à Sport pur avec l'amélioration de la communauté, des personnes et du sport en tête.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Intégrer des concepts de littératie physique, d'habiletés liées au mouvement et de combinaisons d'habiletés dans leur projet. <p>Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Propre à chaque projet

ÉQUIPEMENT

- Matériel de prise de note et de planification
- Autre matériel selon le projet

AIRE DE JEU

- Propre à chaque projet

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Discutez avec les participants des retombées positives de la pratique du sport sur leur vie.• Encouragez les discussions réfléchies sur les bienfaits physiques, sociaux, émotionnels et mentaux.• « Vous avez investi beaucoup de temps et d'énergie dans les sports, et avez reçu beaucoup en retour. »• Le principe Donne en retour nous encourage à faire de même avec les sports.• Ce projet vous ouvrira une piste pour Donner en retour. En combinant vos intérêts, passions, habiletés et ressources, vous pourrez exprimer votre gratitude et changer les choses.• Dites aux participants qu'ils diront merci et montreront leur gratitude en contribuant à leur communauté.
------------------	--

Suite à la page suivante

<p>Activer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En utilisant le document de planification « Servir pour le sport » ci-dessous, proposez une structure pour le développement du plan : <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que vous aimez du sport? • Avec qui voudriez-vous partager votre amour du sport? Selon vous, qui profiterait de votre temps et de votre passion des sports? • Qui aimeriez-vous rejoindre? • Comment allez-vous annoncer votre projet et en faire la promotion? • Où et quand aura lieu votre projet? • Note : Les « petits » plans sont acceptés! La mise en œuvre du projet doit être réalisable et réaliste. • Voici quelques exemples de projets : <ul style="list-style-type: none"> • Être entraîneur adjoint pour une équipe sportive plus jeune. • Donner un cours de sport à un groupe d'enfants du voisinage. • Mener un atelier gratuit pour des adultes.
<p>Consolidation</p>	<p><i>Principe Sport pur : Donne en retour</i></p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment allez-vous intégrer les principes Sport pur à votre projet? • À qui profitera votre projet? Comment? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Grâce aux sports, nous pouvons donner et recevoir. Les principes Sport pur peuvent nous guider à le faire. » <p><i>Littératie éthique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour chaque personne, les expériences sportives ne se présentent pas de la même façon. Ce projet vous permettra d'offrir le sport en cadeau. Comment cela vous fait-il sentir? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Tu es une championne du Sport pur. » <p><i>Littératie physique</i></p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À quel point était-ce facile ou difficile pour vous d'intégrer l'activité physique à votre projet? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Peu importe les aptitudes des personnes qui participent, mieux vaut bouger un peu que pas du tout! »

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 : Passez en revue les plans des projets et donnez une rétroaction ou posez des questions d'orientation si nécessaire.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Ne s'applique pas

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Adaptez la planification et la mise en œuvre pour une seule personne, des partenaires, un petit groupe ou un grand groupe.

Littératie physique

- Encouragez les participants à prendre en compte l'implication physique et les habiletés de leur public cible.
 - Quelles habiletés ou combinaisons d'habiletés seront réalisées?
 - Quels éléments de condition physique liés à la santé seront exécutés?
 - Comment le projet contribuera-t-il à l'atteinte de résultats en matière de littératie physique?

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Permettez aux élèves d'emprunter le matériel d'éducation physique pour leur projet.
- 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

- Permettez aux élèves d'utiliser des outils technologiques pour développer et diffuser leurs documents.

Sport

- Encouragez les athlètes à bâtir un projet pour :
 - des personnes qui ne connaissent pas leur sport et qui pourraient profiter d'en apprendre plus sur celui-ci;
 - des personnes qui ne peuvent pas participer à leur sport.

SERVIR POUR LE SPORT

Planification et mise en œuvre par : _____

Ce que j'aime du sport/de mon sport :

Avec qui j'aimerais partager cela :

Que leur enseignerai-je et que feront-ils?

Habilités, combinaisons d'habiletés, composantes de forme physique, littéracie physique

À qui puis-je demander de l'aide

(nom, courriel, téléphone) :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Comment vais-je informer les gens?

Date, heure et lieu du projet : _____

Titre de mon projet : _____

DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 3 : Réflexion sur Donner en retour

DESCRIPTION

Une occasion de revenir sur la mise en œuvre du projet Servir pour le sport.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et montrer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Examiner leurs réactions au fait de donner en retour au sport et à leur communauté.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Évaluer les réactions des participants à leur projet.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Développer la motivation et les aptitudes pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvement. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Plusieurs types de mouvements locomoteurs (ex. : courir, marcher, rouler).

ÉQUIPEMENT

- Papillons adhésifs
- Crayons

AIRE DE JEU

- Espace sécuritaire et approprié pour marcher, courir ou rouler, sans installation nécessaire.
- Espace pour permettre aux groupes de se mêler les uns aux autres, d'écrire et d'échanger.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Expliquez aux participants qu'ils réfléchiront maintenant à leur projet achevé « Servir pour le sport ».• Les participants marchent, courent ou roulent avec leur partenaire et expliquent :<ul style="list-style-type: none">• Qui était leur public cible.• Quel était le but de leur projet.• Où le projet a eu lieu.• Quand le projet a eu lieu.• Pourquoi avoir choisi ce public cible.• Comment s'est déroulé le projet.• Dites aux participants qu'ils diront merci et montreront leur gratitude en contribuant à leur communauté.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Après leur activité physique, les participants forment un grand cercle.• Demandez à quelques volontaires de parler de l'expérience de leur partenaire.• Donnez à chaque participant trois papiers adhésifs, préférablement de couleurs différentes.• Les participants répondent aux questions suivantes :<ul style="list-style-type: none">• Qu'avez-vous ressenti lors de la mise en œuvre du projet? (rose)• Comment cette expérience influencera-t-elle vos prochains projets visant à donner en retour? (jaune)• Si le projet était à refaire, que changeriez-vous? (bleu)• Disposez les papiers d'une même couleur ensemble.• Laissez les participants lire les réflexions des autres.
Consolidation	<p>Principe Sport pur : Donne en retour</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les thèmes récurrents dans vos réflexions?• Est-ce qu'il y en a qui sortent du lot? Si oui, lesquelles? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none">• « En donnant, on reçoit. » <p>Littératie éthique</p> <p>Exemples de questions à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Qu'avez-vous pensé des réactions des participants à votre projet?• Quelles sont vos prochaines idées à la lumière des expériences et réflexions des autres? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none">• « Vous avez fait bouger les choses! » <p>Littératie physique</p> <p>Exemple de question à poser aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Avez-vous aimé avoir pu bouger tout en parlant et en pensant? Comment avez-vous bougé? <p>Piste de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none">• « Notre cerveau nous permet naturellement de marcher en parlant! »

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 des questions qui encouragent à l'introspection et à l'établissement d'objectifs :
 - Comment le projet Servir pour le sport vous a-t-il touché?
 - Que pensez-vous que les participants ont à dire sur votre projet?
 - Quels sont vos prochains objectifs pour donner en retour au sport et/ou à votre communauté?

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Évaluation formative informelle : Prenez des notes pendant que les participants marchent, courent ou roulent à un bon rythme tout en discutant.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Si le projet Servir pour le sport a été exécuté en équipe, encouragez les participants à faire leur réflexion seuls puis à faire un retour en groupe.

Littératie physique

- Encouragez les participants à réfléchir à comment ils s'adaptent aux autres participants et à leur environnement lorsqu'ils se déplacent (en marchant, en courant ou en roulant). Bougent-ils plus vite ou plus lentement? Si l'activité a lieu à l'extérieur, demandez-leur comment ils adaptent leur déplacement s'ils étaient sur la neige, sur la glace ou dans l'eau.
- 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.

MESURES CONTEXTUELLES

- Selon l'espace et les ressources disponibles, adaptez les méthodes d'écriture, de partage et de réflexion. D'autres méthodes d'échange à employer :
 - Les participants répondent aux questions sur une feuille de travail puis partagent leurs réponses en petit groupe.
 - Écrivez les questions sur de grandes affiches, apposées dans l'espace. Les participants utilisent des stylos-feutres pour écrire leurs réponses sur les affiches.
 - Posez les questions lors d'une discussion avec toute la classe.

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.

DONNE EN RETOUR ACTIVITÉ 4 : Mise en valeur d'aires de jeux

DESCRIPTION

Un projet mené par les jeunes, seul ou en équipe, grâce auquel ils font preuve de gratitude et changent les choses dans leur communauté en améliorant des aires de jeux du quartier.

NIVEAU : 7^e et 8^e année ou secondaire 1 et 2

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Dire merci et montrer leur gratitude en contribuant à leur communauté.• Réfléchir aux différentes occasions de jouer qu'offre la communauté.• Élaborer un plan pour améliorer une aire de jeux et l'appliquer.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Poser les actions pour faire bouger les choses dans leur communauté afin de témoigner leur gratitude.
Littératie physique	Ce que feront les participants : <ul style="list-style-type: none">• Mettre en œuvre des aspects de la condition physique en effectuant des tâches. Combinaison de capacités et concepts de mouvement explorés : <ul style="list-style-type: none">• Plusieurs niveaux d'implication physique et de travail.

ÉQUIPEMENT

- Matériel de prise de note
- Autre matériel selon le plan, par exemple :
 - Poubelle et gants
 - Outils d'aménagement
 - Pièces de jeux
 - Matériel de peinture
 - Craies à trottoir

AIRE DE JEU

- Espace pour discuter et planifier
- Éventuellement : parc local, aire de jeux, zone de loisirs, terrain de sport, etc.

INSTRUCTIONS

Réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Invitez les participants à partager leurs souvenirs préférés dans des aires de jeux.• Sur du papier ou sur une carte en ligne, demandez aux participants d'identifier les aires de jeux des environs (ex. : parcs, zones de loisirs, terrains de sport).• Demandez-leur ensuite de parler de ce qu'ils aiment plus et moins des espaces identifiés.• « Nous sommes chanceux d'avoir des aires de jeux dans notre communauté. Jouer, c'est précieux! Vous aurez la chance de témoigner votre gratitude à l'égard de ces lieux, et de les améliorer! »• Dites aux participants qu'ils diront merci et montreront leur gratitude en contribuant à leur communauté.
Activer	<ul style="list-style-type: none">• Présentez l'idée d'améliorer une aire de jeux de leur choix.• Avec la supervision d'un adulte, proposez une structure pour développer le plan :<ul style="list-style-type: none">• Quelle aire de jeux pourrait bénéficier d'une certaine amélioration?• Quelle aire de jeux voudriez-vous améliorer parce que vous l'aimez?• Quelles barrières physiques pourraient vous en empêcher?• Que mettrez-vous de l'avant dans votre projet?<ul style="list-style-type: none">» Environnement (mauvaises herbes, déchets)» Embellissement (art, aménagement paysager)» Occasions de jouer (relié à un sport, à des pièces de jeux ou à des modules)» Accessibilité (accès, espace de jeu)» Autre chose?• Quelles ressources avez-vous déjà ou devrez-vous rassembler? Assurez-vous de combiner les ressources que vous avez déjà avec votre plan!• Utilisez le document de planification Mise en valeur d'aires de jeux ci-dessous.• Voici quelques exemples de projets :<ul style="list-style-type: none">• Désherber le terrain.• Ramasser les déchets.• Colorier les trottoirs ou les chemins à la craie.• Planter des fleurs.• Fournir des pièces de jeux sécuritaires aux enfants.• Note : Les « petits » plans sont acceptés! La mise en œuvre du projet devrait être réalisable, réaliste et en normes avec les règlements des parcs et de la ville.

Suite à la page suivante

Consolidation

Principe Sport pur : Donne en retour

Exemples de questions à poser aux participants :

- Quelles seront les répercussions de ce projet sur vous, en tant que membre de la communauté?
- Comment touchera-t-il les plus jeunes de la communauté selon vous?

Piste de discussion :

- « Rien ne révèle mieux l'âme d'une société que la façon dont elle traite ses enfants. » (Nelson Mandela)

Littératie éthique

Exemples de questions à poser aux participants :

- N'est-ce pas extraordinaire de pouvoir jouer de manière créative, sécuritaire et physique?
- Comment votre gratitude a-t-elle influencé la planification et les objectifs de votre projet?

Piste de discussion :

- « Le jeu est le travail de l'enfant. » (Jean Piaget)

Littératie physique

Exemple de question à poser aux participants :

- Avez-vous aimé pouvoir bouger pendant que vous élaboriez votre plan?

Piste de discussion :

- « Être physiquement actif pendant l'élaboration d'un plan peut favoriser la concentration et améliorer les résultats. »

MISE EN VALEUR D'AIRES DE JEU

Planification et mise en œuvre par : _____

Endroit que j'aimerais mettre en valeur :

Je porterai mon attention sur :

*L'environnement, la beauté du site,
les possibilités de jeu...?*

Mon plan :

Matériel requis :

Autorisations requises :

Date du projet : _____

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 : Passez en revue les plans des projets et donnez une rétroaction ou posez des questions d'orientation si nécessaire.

Combinaison de capacités et concepts de mouvement

- Ne s'applique pas

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Combinez des groupes pour la planification ou l'exécution lorsque cela semble pertinent.

Littératie physique

- Sous l'approbation de l'administration de l'école, peignez des jeux dans la cour d'école (ex. : les quatre coins, les neuf carrés, la marelle).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Les élèves apportent des améliorations à l'aire de jeux de leur cour d'école ou à celle d'une autre école où les élèves sont plus jeunes.
- 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 prendre en compte l'âge et le niveau de développement des enfants qui utiliseront les aires de jeux améliorées. L'amélioration doit être sécuritaire et adéquate.

En classe

- Les élèves de tous les âges bénéficieraient de l'installation d'une classe à l'extérieur.

Sport

- Créez un terrain de sport dans une aire du quartier où il n'y en a pas.

Loisirs

- Identifiez les occasions d'améliorer des aires de loisirs grâce à l'entretien des poubelles, au partage des connaissances et à l'embellissement.

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 leur compétence, 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. Adapté de : [Physical literacy and inclusion — Abilities Canada — Abilities Magazine](#) (en anglais seulement) 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.
- [Vidéos de démonstration – Années 7-9 | Passeport pour la vie](#) : Vidéos illustrant des indices d'habiletés de mouvement et expliquant comment les évaluer.
- [Affiches de School Physical Activity and Physical Literacy sur les habiletés liées au fondement du mouvement](#) (en anglais) : Ces affiches illustrent toute une série d'habiletés du mouvement.
- [Décomposition des habiletés fondamentales du mouvement par le Pacific Institute for Sport](#) (en anglais) : Document 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*, 72, 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 jeunes au stade 4 du cadre : *S'entraîner à s'entraîner*. Ce stade correspond à la poussée de croissance à l'adolescence. Lors de ce stade, les jeunes acquièrent de nouvelles capacités physiques et mentales et se spécialisent davantage : les exigences et charges d'entraînement augmentent, tout comme l'importance accordée aux tactiques et aux stratégies.

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

Mise sur pied d'un plan d'entraînement, régulier et périodisé, et de compétition au moyen d'une périodisation simple ou double. Le suivi rigoureux de la croissance et des réactions de l'athlète face à l'entraînement améliorera le développement de ce plan. Se préparer aux mouvements lors des échauffements.

À ce stade :

- L'influence des pairs sur le comportement est à son niveau le plus haut, et des tensions peuvent survenir entre les adultes et les adolescents.
- Les participants apprennent et comprennent les règlements du sport, leurs valeurs et les conséquences de leurs actions.
- En général les participants font l'une des trois choses suivantes :
 - ils s'engagent dans un cheminement de haute performance et sur la voie d'accès au podium dans leur sport;
 - ils passent au stade La compétition à vie ou En forme pour la vie dans leur(s) sport(s) de prédilection;
 - ils cessent de faire du sport.

Le début de la poussée de croissance, le pic de croissance rapide soudaine (PHV) et l'apparition des premières règles sont des marqueurs importants pour déterminer les périodes d'adaptation accélérée et ce qui est approprié ou non en fonction du développement. La maturité physique, mentale et émotionnelle se développe à des rythmes différents.

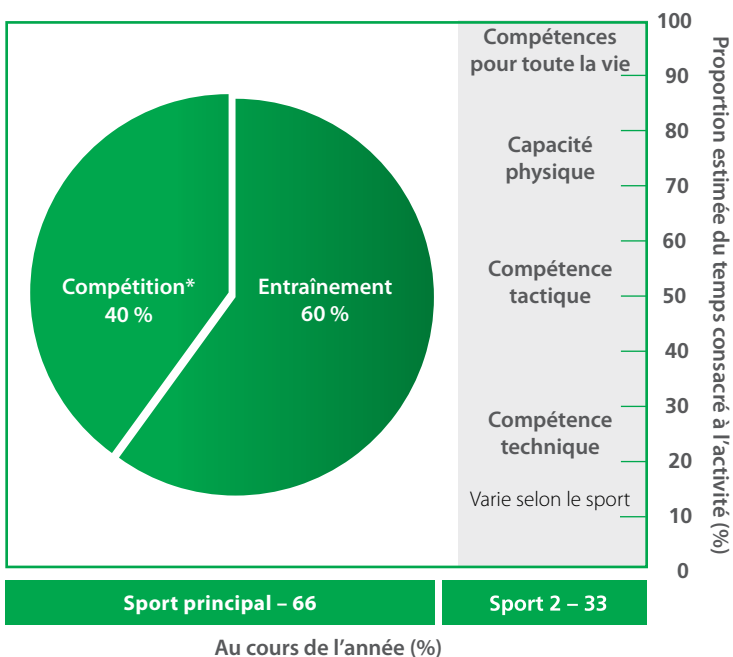
Les activités doivent :

- Cultiver les compétences essentielles.
- Se dérouler dans un environnement propice au plaisir et au renforcement des liens d'amitié.
- Mettre l'accent sur l'utilisation des bonnes techniques.
- Mettre davantage d'emphase sur la préparation psychologique qu'au stade précédent.
- Aider les participants à adopter une approche éthique du sport (respect des adversaires, esprit sportif et engagement en faveur d'un sport sans dopage).
- Renforcer les capacités auxiliaires et l'équilibre entre le sport et la vie personnelle.

Proposez des programmes spécifiquement destinés aux participants qui ne pratiquent pas de sport ou d'activité physique en leur offrant un environnement sûr, adapté à leur développement et accueillant.

12 Le sport c'est pour la vie (2019). Concepts clés : S'entraîner à s'entraîner. <https://sportpourlavie.ca/stades/entraîner-a-entraîner/>
Consulté le 10 août 2023.

FIGURE 3 : S'entraîner 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 3 appuie les concepts clés du stade S'entraîner 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 renforcer leurs capacités physiques et psychologiques;
- propose des activités au cours desquelles les participants peuvent se concentrer sur des mouvements, tactiques et stratégies propres au sport;
- fournit des exemples d'activités pouvant se dérouler dans divers environnements;
- donne certaines instructions concernant les environnements structurés.

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/portfolio-item/developpement-a-long-terme-par-le-sport-et-lactivite-physique-3-0/> Consulté le 10 août 2023.

ANNEXE C : Le stade S'entraîner 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 S'entraîner à s'entraîner du modèle du développement à long terme.

SPORT PUR	STADE 4 : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER PENDANT LA POUSSÉE DE CROISSANCE À 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"> • Développer des habiletés propres au sport et, éventuellement, propres à un événement ou à une position. • Discuter avec les participants des mécanismes d'adaptation utiles et nuisibles pour les difficultés physiques et mentales propres à la compétition de haut niveau. • Donner aux participants des responsabilités en les incluant dans le processus décisionnel (ex. : concevoir des exercices, diriger l'échauffement). • Amener les participants à reconnaître l'importance d'apprendre de ses erreurs et d'essayer de nouvelles approches. • Expliquer aux participants comment le sport peut enseigner des <u>compétences essentielles</u>. • Offrir du soutien personnalisé aux participants qui font face à l'adversité dans le cadre de leur expérience sportive. • Encourager les participants à consigner leurs objectifs personnels et les objectifs d'équipe. • Aider les participants à s'approprier leur expérience sportive en créant une <u>Entente Sport pur</u>. • Sans parti pris ou jugement, aider les participants à reconnaître leurs ambitions sportives, que ce soit de faire du sport de haut niveau ou d'être actif pour la vie. • Suivre l'atelier <u>Habiletés liées aux fondements du mouvement du 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"> • Prendre le temps de comprendre le type d'apprentissage et de communication privilégié par chaque participant. • Encourager chez les participants la réflexion sur leurs actions et celles des parents/tuteurs, des entraîneurs et des coéquipiers. • Encourager les choix éthiques (ex. : ne pas contourner les règles, ne pas faire usage de substances ou de méthodes améliorant la performance, éviter les coups salauds). • Expliquer les raisons derrière les règlements. • Expliquer pourquoi la tricherie porte atteinte à l'intégrité du sport. Utiliser des situations réelles pour aider les participants à mieux comprendre certaines prises de décision. • Discuter d'enjeux de justice sociale et d'événements pertinents dans un contexte sportif. • Utiliser le <u>Processus de sélection des joueurs pour les sports d'équipe</u> pour expliquer le processus de sélection dans l'équipe et insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.

Suite à la page suivante

SPORT PUR	STADE 4 : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER PENDANT LA POUSSÉE DE CROISSANCE À L'ADOLESCENCE
<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"> • Collaborer avec les participants pour définir les valeurs de l'équipe et les encourager à se responsabiliser en créant une <u>Entente Sport pur</u>. • Montrer comment communiquer efficacement avec les officiels au sujet des règles dans un contexte de compétition. • Encourager les parents et gardiens à suivre le module <u>Respect et sport pour les parents</u>. • Célébrer les bons coups de l'adversaire et encourager les participants à en faire autant. Discuter de l'importance de respecter l'adversaire.
<p>AMUSE-TOI Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garder en tête ce qu'on aime du sport et pourquoi on en fait.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Insister sur les nombreux <u>bienfaits potentiels</u> du sport et de l'activité physique (santé physique et mentale, liens sociaux, apprendre les uns des autres, etc.). • Mettre l'accent sur le plaisir et en faire une priorité pour contrer les divers facteurs d'abandon (financiers, culturels, sociaux, en lien avec la compétition, etc.). • Prendre du temps pour des activités de renforcement d'esprit d'équipe et de socialisation pendant chaque séance d'entraînement et chaque compétition. • Proposer des activités et des jeux agréables et amusants pour contrer les facteurs de stress inhérents à la compétition. • Respecter l'indépendance des participants et les encourager à être créatifs et audacieux. • Encourager les parents et gardiens à regarder <u>Le retour à la maison</u> et à explorer les ressources connexes.
<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"> • S'initier à <u>Le sport à mon image</u> et à l'importance d'une approche neutre du corps. • Présenter des concepts concrets de l'activité physique (ex. : nutrition sportive, hydratation, bonnes habitudes de sommeil). • Offrir des renseignements d'actualité sur le sport propre et éthique et encourager les participants à suivre la <u>formation</u> sur le sport propre du <u>CCES</u>. • Montrer l'exemple <u>d'une perception de soi positive et de l'acceptation de soi</u>. • Encourager les échanges et les réflexions sur les moyens de trouver l'équilibre entre sport, famille, amis, école, pratique spirituelle, travail, etc. • Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité. • Sensibiliser les participants aux réseaux de soutien comme <u>Jeunesse, J'écoute</u> et normaliser l'utilisation de ces réseaux. • Intégrer des exercices et des jeux pour développer les deux côtés du corps à parts égales, en particulier dans les sports asymétriques qui développent davantage l'un des deux côtés du corps (ex. : escrime, sports de raquette). • 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

SPORT PUR	STADE 4 : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER PENDANT LA POUSSÉE DE CROISSANCE À L'ADOLESCENCE
<p>INCLUS TOUT LE MONDE Salue la force de la diversité. Inviter les autres à faire du sport et les accompagner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Former des groupes d'entraînement en mélangeant délibérément les habiletés et les positions tout au long de la saison. • Proposer des activités saines qui renforcent l'esprit d'équipe pour aider les participants et leur famille à apprendre à se connaître. • Montrer l'exemple en matière d'inclusion (ex. : utiliser les bons pronoms). • Présenter les différentes variations du sport (ex. : spécialisations, entraînement non axé sur la compétition, et versions modifiées selon l'âge et le niveau ou pour les para-athlètes).
<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"> • Encourager les participants, les parents et les gardiens à donner de leur temps à des œuvres caritatives. • Créer un siège au conseil d'administration du club pour un représentant jeunesse, et consulter activement ce représentant. • Encourager les participants, les parents et les gardiens à faire du bénévolat (ex. : devenir officiel ou entraîneur, aider à l'organisation des activités). • Utiliser les <u>principes Sport pur</u> pour encourager les participants à discuter de manières de redonner à leur communauté. • Appuyer les participants qui deviennent instructeur de camp ou entraîneur junior auprès des plus jeunes. • Mettre en place un programme des <u>Champions Sport pur junior</u> pour motiver les jeunes à devenir des leaders.



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 7^e à la 8^e année (secondaire 1 et 2).
- 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 jeunes 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 S'entraîner 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 S'entraîner 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 S'entraîner à s'entraîner peut inclure l'examen des habiletés liées au mouvement et des habiletés propres au sport (ex. : lancer, attraper, offensive, défensive), 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 : « Ce n'est pas tout à fait ça. 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 S'entraîner 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;
- les capacités physiques et mentales des participants;
- 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 S'entraîner à s'entraîner, l'évaluation de votre programme dans le cadre d'une expérience Sport pur servirait à déterminer le niveau d'habileté des participants, leur compréhension des principes Sport pur et leur 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, 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 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.

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

1.

2.

3.

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.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : RÉFLEXION SOLO-DUO

Utilisez ce modèle pour aider vos participants dans leur réflexion solo-duo.

Nom : _____		
Évaluation de fin de séance : _____		
RÉFLEXION SOLO	RÉFLEXION DUO	RETOUR EN GRAND GROUPE

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : ÉVALUATION PAR LES PAIRS

Utilisez ce modèle si vous demandez une évaluation par les pairs. Ajoutez des questions directrices et/ou des messages-guides pour guider l'évaluation et le rapport.

Nom : _____
Évaluation de fin de séance : _____
<i>Insérer des questions directrices et/ou des messages-guides pour l'évaluation par les pairs.</i>

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : LES RÈGLEMENTS EN REVUE

Utilisez ce modèle si vous désirez susciter une réflexion à propos des règlements du jeu.

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

Décrivez la règle de l'activité ci-dessous :

ANNEXE G : Glossaire

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique s'entend de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie¹⁴. 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.

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.

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 jeunes du stade S'entraîner à s'entraîner du développement à long terme doivent être inclusifs, de manière à pouvoir rejoindre le plus de participants possible.

JUSTICE

Traiter les jeunes 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 participant 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 participant peut avoir besoin d'instructions écrites ou dessinées en raison d'un trouble du traitement auditif).

14 Organisation mondiale de la Santé. Activité physique. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Consulté le 19 avril 2017.

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.

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 S'entraîner 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.

**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