

**SPORT PUR**  
**ça se vit ici!**

**Le modèle Sport pur :**  
aider les familles à demeurer actives à la maison

## Introduction

Les activités suivantes sont conçues pour aider les familles à développer leur [littératie physique](#) et leur [littératie éthique](#), mais surtout pour les aider à demeurer actives à la maison. Chacune des sept activités est axée sur un [principe Sport pur](#), s'accompagne d'instructions simples, nécessite un minimum d'équipement et offre aux familles la possibilité d'amorcer des conversations constructives. Les sept principes sont entièrement compatibles avec la nécessité de toujours faire passer la sécurité en premier. Lorsque vous faites les activités décrites ci-dessous, choisissez un endroit approprié et soyez attentifs et prudents. Ces activités tirées d'une ressource de développement de L'Expérience Sport pur étaient à l'origine conçues pour des enfants de 6 à 9 ans et ont été adaptées pour plaire à toute la famille.

**Les sept principes  
doivent être  
adoptés en tout temps,  
en parfait équilibre  
les uns avec  
les autres.**



# Être un modèle Sport Pur - Vas-y

Fais face au défi – recherche toujours l'excellence. Découvre ton potentiel.

**Description :** Empêcher un gros ballon de franchir une ligne tracée au sol.

## Matériel

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : serviette roulée ou feuille pour délimiter une zone de la pièce, du corridor ou de la cour)
- 1 gros ballon (ex. : ballon d'exercice, ballon de plage)

## Instructions

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison ou votre cour.
- Vous pouvez faire des équipes d'une personne ou plus, selon le nombre de membres que compte votre famille. Plus l'équipe est petite, plus le jeu sera exigeant physiquement.
- Le but du jeu est d'envoyer le gros ballon dans la zone adverse sans franchir la ligne.
- Chaque fois qu'elle fait pénétrer le ballon dans la zone adverse, l'équipe récolte un point.
- À chaque manche, les joueurs décident s'ils bottent ou lancent le ballon, mais ils ne peuvent pas faire les deux.
- Adaptez les techniques en fonction de l'espace (ex. : lancer par-dessous ou lancer par-dessus).

## Réflexion

Quelle forme prend le principe Sport pur **Vas-y**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## Objectifs de littératie éthique

- Orienter les efforts vers l'atteinte d'objectifs généraux et spécifiques.
- Résoudre des problèmes.
- Assumer la responsabilité des gestes témoignant d'une volonté de faire des efforts et de faire de son mieux.

## Objectifs de littératie physique

- Développer les habiletés liées aux fondements du mouvement : lancer par-dessus, lancer par-dessous, botter, attraper par-dessus, attraper par-dessous, agilité, équilibre, coordination et vitesse.

## Discussion

- Comment t'es-tu senti(e) lorsque le ballon est revenu vers toi alors qu'il était sur le point de traverser dans la zone adverse? As-tu songé à abandonner? Qu'est-ce qui t'a poussé(e) à continuer? Pense à un moment où tu as donné ton maximum/tu aurais pu faire mieux. Selon toi, qu'est-ce qui explique ce niveau d'effort?
- Quelles habiletés physiques t'ont le plus aidé dans cette activité? Pour quel autre type d'activité pourraient-elles t'être utiles?

# Être un modèle Sport Pur - Fais preuve d'esprit sportif

**Joue honnêtement – respecte les règles, à la lettre et dans leur esprit. La victoire n'a de signification que lorsque la compétition est honnête.**

**Description :** Une équipe redresse des objets, l'autre tente de les renverser.

## Matériel

- Petits objets pouvant être renversés – au moins un par participant (ex. : verres de plastique, bouteilles d'eau)

## Instructions

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison ou votre cour.
- Formez deux équipes : les bâtisseurs et les casseurs.
- Au compte de trois, les bâtisseurs redressent les objets, et les casseurs tentent de les renverser.
- Le but du jeu : redresser (bâtisseurs) ou renverser (casseurs) tous les objets.
- Utilisez différentes habiletés locomotrices (ex. : courir, sautiller, galoper ou bondir). Mettez-vous au défi d'utiliser une seule habileté par ronde.
- Faites le décompte à la fin de chaque ronde de deux minutes : si on compte plus d'objets debout, les bâtisseurs récoltent un point. Si on compte plus d'objets renversés, le point va aux casseurs.

## Réflexion

Quelle forme prend le principe Sport pur **Fais preuve d'esprit sportif**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## Objectifs de littératie éthique

- Comprendre que même quand l'envie est forte d'ignorer les règles, ils se sentiront mieux à l'issue du match s'ils ont fait preuve d'esprit sportif et respecté les règles.
- Réfléchir aux valeurs liées à l'esprit sportif.

## Objectifs de littératie physique

- Comprendre que l'agilité les aidera dans toutes sortes de sports et de jeux.
- Développer les habiletés liées aux fondements du mouvement : agilité, équilibre, coordination et vitesse, courir, sautiller, galoper et bondir.

## Discussion

- Pourquoi est-ce important de toujours respecter les règles, même lorsqu'il serait facile de les contourner? Comment risques-tu de te sentir si tu prends une décision contraire à l'esprit sportif?
- Lorsque je t'ai demandé de te déplacer d'une certaine façon durant l'activité, as-tu eu envie de courir? Pourquoi préférons-nous faire ce que nous maîtrisons quand nous sommes mis au défi?

# Être un modèle Sport Pur - 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.

**Description :** Il s'agit d'une activité de groupe qui fait appel à la communication, à l'agilité et à la coordination.

## Matériel

- Souliers (une paire par personne)
- Minuterie (ex. : chronomètre, téléphone cellulaire, trotteuse d'une horloge)

## Instructions :

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison ou votre cour.
- Chaque membre de la famille retire un soulier, qu'il met dans une pile.
- Démarrez le chronomètre.
- Chaque personne prend ensuite le soulier d'une autre et, tout en le conservant (peu importe comment), formez un cercle en vous tenant par la main.
- Repérez le propriétaire du soulier que vous avez en votre possession, puis essayez de le rendre à son propriétaire sans que personne se lâche les mains.
- Si le cercle est brisé, il faut tout recommencer.
- Lorsque tous les propriétaires ont retrouvé leur soulier, recommencez l'activité en tentant de faire plus vite.

## Réflexion

Quelle forme prend le principe Sport pur **Respecte les autres**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## Objectifs de littératie éthique

- Comprendre comment le respect mutuel peut contribuer à une pratique fructueuse de l'activité physique et à des expériences positives dans la vie.
- Faire montre d'esprit d'équipe et d'un sens de la coopération lorsque l'on s'exerce à quelque chose ou que l'on pratique une activité.
- Se respecter et respecter autrui tout au long de l'activité.

## Objectifs de littératie physique

- Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu.
- Développer les habiletés liées aux fondements du mouvement : agilité, équilibre, coordination et vitesse.

## Discussion

- Étais-tu à l'écoute des autres durant l'activité? Crois-tu que cela a facilité la collaboration? Qui t'a témoigné du respect durant l'activité, et qu'as-tu ressenti? Et toi, comment as-tu démontré ton respect aux autres?
- Dans cette activité, le succès passait par l'équilibre, la résolution de problèmes et la coordination. As-tu trouvé ça difficile? Pourquoi?

# Être un modèle Sport Pur - Amuse-toi

**Prends plaisir à pratiquer le sport. Conserve une attitude positive tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur.**

**Description :** Course à obstacles

## **Matériel**

- Divers objets de la maison qui feront office d'obstacles (ex. : des oreillers et coussins du sofa sur lesquels sauter, des chaises pour grimper, des piles de livres par-dessus lesquelles sauter, des tables sous lesquelles on peut ramper)

## **Instructions**

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison.
- Formez deux équipes.
- Fournissez à chaque équipe des objets et un espace, et demandez-lui de concevoir une course à obstacles qui sollicitera certaines habiletés liées aux fondements du mouvement (ex. : courir, atterrir, bondir, sauter).
- Chaque équipe approuve le parcours de l'autre.
- Chaque équipe fait la course dans le parcours qu'elle a créé avant d'échanger avec l'autre équipe.
- Discutez des façons de rendre chaque parcours plus agréable, apportez des modifications en conséquence et effectuez de nouveau les parcours.

## **Réflexion**

Quelle forme prend le principe Sport pur **Amuse-toi**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## **Objectifs de littératie éthique**

- Mettre l'accent sur l'apprentissage et le plaisir.
- Comprendre l'importance d'avoir du plaisir.
- Afficher une attitude positive.

## **Objectifs de littératie physique**

- Démontrer sa capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement : courir, atterrir, bondir et sauter.

## **Discussion**

- Le fait de contribuer à créer le parcours a-t-il rendu l'activité plus amusante? Pourquoi? En quoi les choix que tu fais en concevant cette course à obstacles peuvent-ils rendre l'activité plus amusante? Moins amusante?
- Les commentaires reçus ont-ils rendu l'activité moins agréable? A-t-elle au contraire augmenté ton plaisir tout en t'aidant à t'améliorer?

# Être un modèle Sport Pur - Garde une bonne santé

**Place ta santé physique et mentale au-dessus de toute autre considération – évite les activités non sécuritaires. Respecte ton corps et tiens-toi en forme.**

**Description :** Il s'agit d'une activité qui stimule la créativité des familles et leur permet de démontrer ce qu'elles savent des activités physiques sécuritaires.

## **Matériel**

- Dépend des habiletés choisies; un ballon, s'il y a lieu.

## **Instructions :**

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison ou votre cour.
- Formez deux équipes.
- Chaque équipe conçoit un programme d'exercices qu'elle exécutera devant l'autre équipe (ou les enfants exécutent leur programme devant les parents).
- Chacune d'elles doit inclure les mêmes habiletés liées au mouvement dans son programme que vous choisirez parmi celles-ci : courir, bondir, sautiller, galoper, lancer par-dessus, attraper au-dessus de la taille, dribbler avec les mains et dribbler avec les pieds.

## **Réflexion**

Quelle forme prend le principe Sport pur **Garde une bonne santé**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## **Objectifs de littératie éthique**

- Développer les habiletés physiques en combinant jeu structuré et non structuré dans des environnements stimulants et sécuritaires.
- Prendre des décisions éclairées qui favorisent l'adoption de routines sécuritaires, saines et actives qui concordent avec vos valeurs.

## **Objectifs de littératie physique**

- Démontrer sa capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement suivants : courir, bondir, sautiller, galoper, lancer par-dessus, attraper au-dessus de la taille, dribbler avec les mains et dribbler avec les pieds.

## **Discussion**

- Penses-tu plus souvent aux comportements sécuritaires depuis que nous avons fait cette activité? Si oui, de quelle manière? Comment expliques-tu les choix que tu as faits en créant ton programme sécuritaire et dynamique?
- Quelles habiletés t'ont donné le plus de fil à retordre? Comment pourrais-tu t'exercer davantage dans tes temps libres pour parfaire ta maîtrise de ces habiletés?

# Être un modèle Sport Pur - Inclus tout le monde

Partage le sport avec les autres. Aide à établir un environnement où tout le monde peut jouer.

**Description :** Il s'agit d'une activité s'inspirant du volleyball qui fait appel à la collaboration et au dévouement.

## Matériel

- Ballon (ex. : ballon de plage, gonflable, de volleyball, de soccer)

## Instructions :

- Installez-vous dans une aire ouverte de votre maison ou votre cour. Utilisez un ballon gonflable si vous êtes à l'intérieur et que l'espace est restreint.
- Jouez en famille et attribuez un numéro à chacun (ex. : 1 à 4).
- Maintenez le ballon dans les airs en le frappant (ex. : en faisant des volées) à tour de rôle, selon votre numéro.
- Le jeu débute lorsque le joueur 1 lance le ballon par-dessous au milieu du cercle. Le joueur 2 doit alors le frapper/faire une volée en direction du joueur 3, et ainsi de suite.
- Essayez de ne pas attraper le ballon.
- Chaque fois que le groupe réussit à maintenir le ballon dans les airs durant toute la séquence, vous récoltez un point.

## Réflexion

Quelle forme prend le principe Sport pur **Inclus tout le monde**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## Objectifs de littératie éthique

- Comprendre en quoi le fait d'inclure tout le monde augmente le plaisir qu'on tire de l'activité physique.
- Participer à la mesure de sa capacité.
- S'encourager mutuellement à explorer diverses postures, techniques et habiletés et créer des occasions en ce sens.

## Objectifs de littératie physique

- Démontrer sa capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement : lancer par-dessous, faire des volées, agilité, équilibre, coordination et vitesse.

## Discussion

- Donne des exemples de moments où tu as vu une personne en aider une autre. Avions-nous tous les mêmes habiletés, ou as-tu eu besoin de l'aide des autres pour réussir? Selon vous, que se passerait-il s'il n'était pas obligatoire que tout le monde touche le ballon?
- Comment pourrions-nous modifier ce jeu afin de développer davantage tes habiletés?

# Être un modèle Sport Pur - Donne en retour

Trouve des moyens de manifester ton appréciation pour la communauté qui soutient ton sport et contribue à rendre possible sa pratique.

**Description :** Cette activité vise à exprimer de la reconnaissance aux membres de la communauté qui contribuent de manière significative à la vie d'une famille.

## Matériel

- Aucun

## Instructions :

- Installez-vous dans votre cour pour jogger sur place.
- En équipe de deux (ex. : vous et votre enfant), joggez pendant cinq minutes à un rythme modéré, de manière à pouvoir aisément parler. Discutez de la façon dont vous prévoyez remercier un membre de la communauté, un parent ou une personne inspirante (ex. : un enseignant ou un entraîneur).
- Faites des « réunions en mouvement » et transformez une activité habituellement sédentaire en activité active. Parlez tour à tour.
- Une fois les cinq minutes écoulées, faites une séance d'étirement en famille et discutez de vos plans pour exprimer votre gratitude à votre communauté (ex. : mettre une pancarte à la fenêtre ou écrire un message à la craie dans la cour).

## Réflexion

Quelle forme prend le principe Sport pur **Donne en retour**? Demandez à votre ou vos enfants de décrire ce que signifie ce principe pour eux.

## Objectifs de littératie éthique

- Exprimer sa gratitude envers des membres de sa communauté.
- Agir conformément à ses valeurs et au principe Donne en retour.

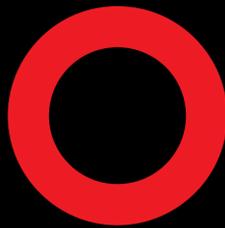
## Objectifs de littératie physique

- Démontrer sa capacité à courir (habileté liée aux fondements du mouvement).
- Démontrer sa capacité à maintenir un niveau d'activité d'intensité modérée.

## Discussion

- Pourquoi est-ce important de dire « merci » dès qu'on y pense? En plus de dire merci, comment pouvons-nous montrer notre reconnaissance aux personnes qui nous aident?
- Pourquoi penses-tu que je voulais que nous bougions tout en discutant des façons d'exprimer notre gratitude envers les autres?

Vas-y Amuse-toi  
Fais preuve d'esprit sportif  
Respecte les autres  
Garde une bonne santé  
Donne en retour  
Inclus tout le monde



**SPORT PUR**  
**ça se vit ici!**