

S'ENTRAÎNER TOUT EN DÉCOUVRANT LES PARCOURS LUDIQUES

Exercices pour les élèves du 1^{er} et du 2^e cycle du primaire

Fiches pratiques conçues pour
les professeurs d'éducation physique

POLITIQUE FAMILIALE

40, boulevard des Bois-Francis Nord
819 758-1571

vic.to/famille



ENTRAÎNEMENT PAS À PAS



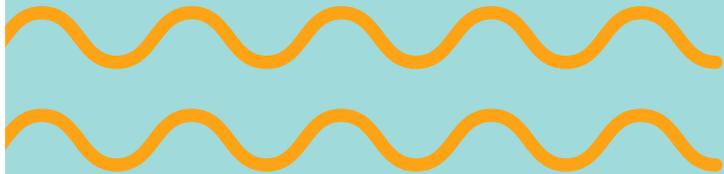
Avez-vous remarqué la présence de petits pas et de sympathiques personnages tracés sur les rues près de votre école? Ces parcours ludiques, réalisés par la Ville de Victoriaville, ont pour but de guider les élèves et de les inciter à marcher pour se rendre en classe. Bien visibles, ils contribuent à créer un environnement sécuritaire en rappelant aux automobilistes la présence de tout-petits.

Afin de faire découvrir autrement ces parcours aux enfants et de maximiser leur utilisation, ce carnet propose une façon originale d'animer un cours d'éducation physique à l'extérieur. Conçu en collaboration avec un professeur d'éducation physique, on y retrouve des exercices simples utilisant le marquage au sol comme « station d'entraînement ».

Chaque fois que les élèves rencontrent de petits pas, ils sont invités à exécuter une figure faisant appel à leur équilibre, développant leur souplesse ou encore offrant un défi d'endurance. Ainsi, la « route de l'école » devient un prétexte pour bouger tout en s'amusant!

1^{er}

CYCLE DU PRIMAIRE



13

FICHES
D'EXERCICES



1

LE CRABE

Bras en extension, dos tendu
et jambes fléchies à 90 degrés,
se déplacer vers l'arrière ou de côté.



2

L'OURS

Paumes au sol, jambes et bras en extension, avancer en gardant le bassin très haut.



3

LE CANARD

Jambes fléchies et bras pliés, marcher en restant en position accroupie.



4

LE SINGE

Bras en extension, paumes au sol, pieds joints et genoux fléchis, passer simultanément les jambes vers l'avant.



5

LE CLOCHE-PIED

Bras légèrement fléchis, faire un pas et un saut avec la même jambe.



6

LA MARCHÉ SUR LES TALONS

Debout, faire de petits pas sur les talons en soulevant les orteils.



7

LA GRENOUILLE

Position de départ accroupie et genoux ouverts. Les pieds et les mains à plat au sol, sauter légèrement vers l'avant en poussant avec les jambes pour revenir dans la position initiale.



8

LES PAS CHASSÉS

Se déplacer sur le côté en sautant pour joindre les pieds puis écarter de nouveau les pieds.



9

LE JUMPING JACK

Pieds joints, mains collées sur le corps et dos droit, monter les bras en touchant les mains au-dessus de la tête et en écartant les pieds en sautant. Redescendre les bras et ramener les pieds en position initiale.

10

LE SQUAT

Pieds à la largeur des épaules et bras tendus devant soi, fléchir les jambes en contractant les abdominaux et remonter en position initiale.



11

LA PLANCHE

En position accroupie et paumes à plat sur le sol, faire un bond en arrière pour passer à la planche. Revenir en position accroupie.



12

L'ALPINISTE

Dans la position de la planche, amener un genou puis l'autre vers la poitrine en changeant rapidement de jambe de façon à ce qu'un seul pied à la fois touche le sol.



13

LA ROTATION DU TRONC

Jambes écartées et légèrement fléchies, bras tendus, toucher en alternance le bout du pied avec la main opposée.

2^e

CYCLE DU PRIMAIRE



16

FICHES
D'EXERCICES



1

LES GENOUX HAUTS

Dos droit et bras fléchis,
monter les genoux
en alternance en
sautillant sur place.



2

LE TOUCHER DU PIED

Debout, pieds joints, corps droit et bras le long des hanches, lever et plier un genou en croisé, en allant toucher le pied avec la main opposée. Sauter pour changer de côté. Répéter en alternance.



3

LE SAUT VERTICAL SUR LA PLANTE DES PIEDS

Bras sur le côté du corps et dos droit, sautiller sur place sur la plante des pieds.



4

LA COURSE SUR PLACE

Monter le genou et balancer vers l'avant le bras opposé. Alternier rapidement de chaque côté.



5

LA MARCHÉ LES GENOUX HAUTS

Dos droit, coude à 90 degrés, monter le genou et avancer le bras opposé en faisant un pas en avant.



6

LA FENTE AVEC UN SAUT

Debout, bras de chaque côté des hanches, pieds à la largeur du bassin et dos droit, faire un pas vers l'avant en fléchissant le genou à 90 degrés en ligne droite avec le pied. Faire un saut vertical en alternant les jambes.



7

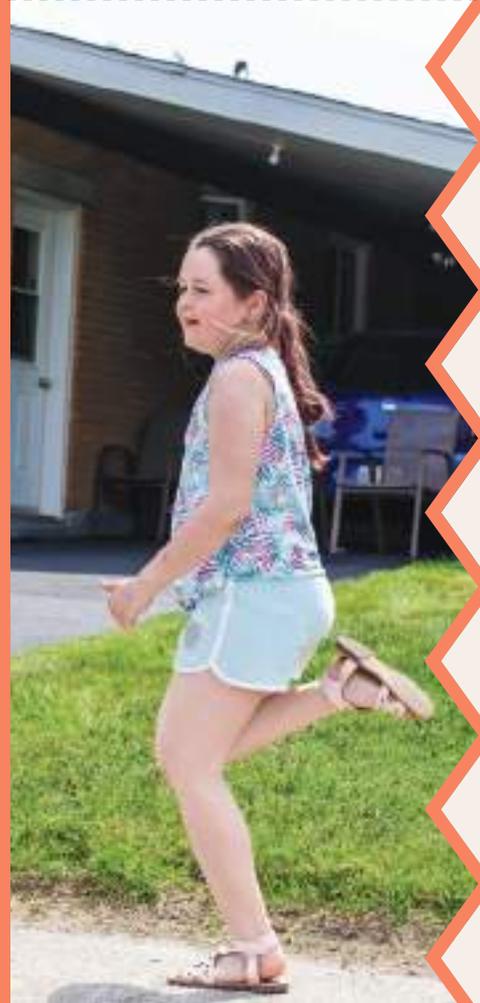
LE GENOU AU COUDE

Les mains de chaque côté de la tête et le dos droit, monter le genou et le toucher avec le coude opposé. Alternier de chaque côté.

8

LE CROISEMENT JAMBES ET BRAS

Bras tendus à l'horizontale de chaque côté du corps et jambes écartées, sauter sur place en croisant les bras devant et les jambes en même temps. Revenir en position initiale puis inverser le croisement en alternance.



9

LES TALONS AUX FESSES

Dos droit et coudes légèrement fléchis, sautiller en montant le pied sous la fesse en alternance avec l'autre jambe.

10

LE BURPEE

En position accroupie et paumes au sol, faire l'extension arrière des jambes. Fléchir de nouveau les jambes et sauter verticalement, les bras vers le haut.



11

LE PAS CHASSÉ-CROISÉ

Debout, dos droit et jambes écartées, croiser une jambe devant l'autre. Revenir en position initiale puis croiser une jambe derrière l'autre. Alternier.



12

LA FENTE AVANT

Debout, pieds à la largeur du bassin et dos droit, faire un pas vers l'avant en fléchissant le genou à 90 degrés en ligne droite avec le pied. Alternier en marchant vers l'avant.



13

LE SQUAT, SAUTÉ

Debout, mains derrière la tête et pieds écartés à la largeur des hanches, exécuter un squat. Dès que les cuisses sont parallèles au sol, sauter sur place le plus haut possible.



14

LA FENTE LATÉRALE

Pieds à la largeur du bassin, dos droit et coudes à la hauteur des épaules, faire une flexion latérale, le genou à 90 degrés en ligne droite avec le pied. Revenir en position initiale et changer de côté.



15

LA CHENILLE

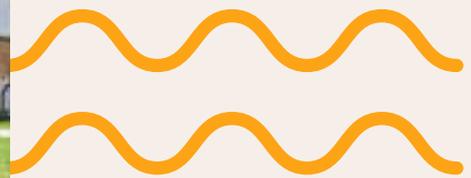
Debout, pieds à la largeur des épaules, se pencher vers l'avant de manière à mettre les mains au sol devant les pieds. Avancer graduellement les mains devant soi jusqu'à adopter la position de la planche tout en contractant les abdominaux et en gardant le dos droit. Revenir en position quadrupède en avançant les pieds vers les mains.



16

LE DÉPART COURSE ET COUP DE PIED

Debout, jambe gauche fléchie vers l'avant, jambe droite tendue vers l'arrière et bras droit plié vers l'avant. Propulser la jambe droite devant le corps pour donner un coup de pied tout en levant le bras gauche. Revenir en position initiale. Répéter le mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.



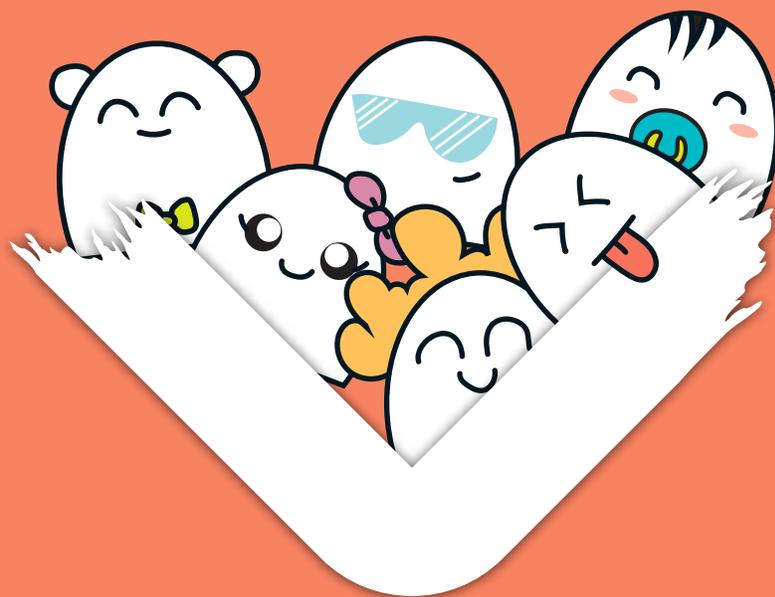
1

Merci aux élèves de l'école Notre-Dame-de-l'Assomption d'avoir si merveilleusement exécuté chacun des exercices.

Un merci tout spécial à monsieur Luc Fréchette, professeur d'éducation physique, pour sa recherche, sa participation active et sa passion communicative.



2



hop
la Ville


COMMISSION SCOLAIRE
DES BOIS-FRANCS



Ce projet a été réalisé par la
**POLITIQUE FAMILIALE
DE VICTORIAVILLE**
ET SES PARTENAIRES.


VICTORIAVILLE
santé urbaine