Nous vous faisons parvenir un document préparé par une collègue éducatrice physique, Marie-Pier Leblond.

Profitons du temps que la vie nous donne pour s'amuser en famille, et ce, de façon sécuritaire!

Vos éducateurs physiques

Mme Anik
M. Stéphane
M. Jean-Sébastien Meunier

ÉQUILIBRATION/COORDINATION/DISSOCIATION:

- Se créer un parcours :
  - À l'intérieur : Les meubles et les accessoires (ça dépend desquels) peuvent se transformer en parcours. Par exemple, des coussins mis au sol deviennent des « nénuphars » et l'enfant doit traverser la rivière sur les nénuphars sans tomber. Il doit ensuite passer sous les chaises de cuisine sans toucher à l'assise, ramper sur les coussins du divan, etc.
  - À l'extérieur (si vous avez une cour) : Utiliser ce que vous avez sous la main pour créer des obstacles. Par exemple, prendre des branches pour sauter par-dessus, utiliser des jouets à contourner et passer en-dessous sans les accrocher, etc.
  - Les possibilités sont infinies ! Ça peut être sous forme de défis, si vous avez plusieurs enfants. Utiliser votre créativité 😀
- Faire divers déplacements dans la maison ou des déplacements sous forme de course à relais :
  - Pas chassés, gambader, cloche-pied, en quadrupédie, de reculons, en rampant, de côté, en croisé, etc.
  - Pendant un moment, les enfants doivent marcher sur les lignes (les joints) de la céramique quand ils se déplacent ou ils ne doivent pas toucher les lignes du plancher
- Jouer à « Jean dit » : Se tenir sur un pied, tourner, rouler, toucher son nez, etc.
- Mettre de gros bas et glisser sur le plancher (ou patiner si c'est "assez glissant"). L'objectif est de rester debout et non de se lancer sur les genoux
- Danser sur une musique
- Jouer à la marelle
- Faire tourner une corde au sol et sauter par-dessus lorsqu'elle arrive
- Faire de la corde à sauter

tombe, faire rebondir une fois la balle d'un côté de la raquette et la retourner (côté droit, côté revers) le plus de fois sans que la balle tombe, etc.

- Avec un bâton et une balle : Idem qu'avec la raquette et la balle
- Les possibilités sont infinies ! Donc, vous pouvez aussi laisser votre enfant créer ses propres mouvements et même créer une routine (chorégraphie) !

- Lancer et attraper un objet (il y a plusieurs façons, et ce, en fonction de l'objet que vous avez 😀 essayer de les découvrir)
- Lancer une balle sur une cible
- Jouer au jeu de société « Jenga »
- Jouer avec un bilboquet

Coopération (vous devez être au minimum deux):

- Déplacement sur une distance donnée à deux :
  Vous avez deux coussins. Vous devez vous déplacer d'un point A vers un point B sur les coussins, sans toucher au sol. Vous pouvez utiliser plusieurs objets différents sur lesquels se déplacer. Vous pouvez varier les distances ou le réaliser dans un parcours. Encore une fois, les possibilités sont infinies.
- Déplacer un objet à deux (dans un parcours ou non) :
  D'un point A au point B, les enfants sont reliés par deux bâtons (un bâton dans chaque main) et ils doivent se déplacer en communiquant et s'observant, sans tomber. Vous pouvez ajouter un objet de votre choix sur les bâtons. Ce dernier ne doit pas tomber. Les possibilités sont infinies.
- Faire des pyramides : Réaliser l'alphabet, inventez-les ☺ (il y a quelques images sur Internet, au besoin)
- Faire une passe en utilisant un objet de votre choix

- Faire des positions d'équilibre, de rotations et de sauts de gymnastique
- Faire du yoga
- Faire du vélo
- Faire de la trottinette
- Sauter sur le trampoline
- Jouer dans le module à la maison
- Aller prendre une marche
- Faire de la planche à roulettes
- Grimper
- Sauter
- Courir
- Tourner

MANIPULATION:

- Si vous avez un ballon, une balle, une raquette, un bâton ou un autre objet sous la main, et ce, peu importe le type, faire des exercices de manipulation. Voici quelques exemples :
    - Avec un ballon : Passer le ballon entre ses jambes, autour de son corps, le faire rouler à l'intérieur de ses bras, le lancer tourner et le rattraper, le faire tourner sur son doigt, lancer le ballon dans les airs et taper le plus de fois dans vos mains, dribbler avec les mains assis/à genoux/debout, avec arrêt, sans arrêt, avec obstacles ou non, dribbler avec les pieds, etc.)
    - Avec une balle : Idem au ballon
    - Avec une raquette et une balle : Mettre la balle sur la raquette et essayer de la garder stable au centre, se déplacer sans que la balle tombe ou roule dans la raquette, faire rebondir la balle sur la raquette le plus de fois sans qu'elle

IDÉES ACTIVES POUR DÉVELOPPER DIVERSES HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Chers parents,

Vous avez possiblement vu passer un programme (offert par le Ministère) qui consiste à réaliser divers exercices pour aider les enfants dans différentes matières.

En éducation physique, il y a la section « Bouger ». Ce n'est pas représentatif d'un cours d'éducation physique (évidemment, nous ne sommes pas à l'école ;)). Il faut faire attention entre « activité physique » et « éducation physique » (ce n'est pas la même chose). Malgré tout, les deux concepts se relient par le fait d'être en action, l'un pour rester actif l'autre pour développer des habiletés motrices.

Au primaire, en éducation physique, l'objectif principal est de développer les habiletés motrices de base (autant individuelles que collectives) et de prendre conscience des bonnes habitudes de vie. Évidemment, plusieurs habiletés motrices du développement de la personne s'utilisent quotidiennement pour tout ce qu'on réalise (simplement se tenir debout, rester assis avec une position adéquate, écrire, découper, utiliser un outil-quel qu'il soit, prendre conscience de son environnement physique, développer l'estime et la confiance en soi, faire preuve de créativité, apprendre à travailler en équipe, avoir une meilleure concentration, avoir un meilleur sommeil, se dépasser, persévérer devant un effort (cognitif ou moteur), etc.).

Je vous offre quelques idées ludiques qui peuvent se pratiquer tout petit comme plus grand. C'est surtout ça l'avantage en éducation physique, on apprend en s'amusant et dans un contexte sécuritaire 😀