

Brasse-santé	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☐ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☐ Espaces extérieurs
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'activités	Intensité ☒ Modérée ☒ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Assurez-vous qu'il y a assez d'espace à chaque station pour exécuter les exercices en toute sécurité.		
Échauffement : À la plage ● Invitez les élèves à faire un voyage imaginaire à la plage et incorporez à ce voyage certaines des activités suivantes : faire de la bicyclette, courir dans l'eau et s'éclabousser, nager le crawl et la brasse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité 1 : Brasse-santé I ● À chaque coin de l'aire de jeu, placez une carte indiquant 2 activités et 2 modes de locomotion. ● Groupez les élèves afin de former quatre équipes, une pour chaque coin. ● Demandez aux élèves de faire le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre; chaque fois qu'ils arrivent à un coin, ils font l'exercice figurant sur la carte. Les exercices sont d'une durée de 20 secondes. Donnez un signal pour changer de coin. ● Les cartes à chaque coin pourraient comporter l'information suivante : ○ Coin 1 : Activité A : sauts groupés – se déplacer au coin 2 en sautillant Activité B : sauts avec écart – se déplacer au coin 2 en galopant ○ Coin 2 : Activité A : pompes au mur – se déplacer au coin 3 en faisant des pas chassés Activité B : jogging sur place – se déplacer au coin 3 en exécutant la marche du crabe ○ Coin 3 : Activité A : marche sur place – se déplacer au coin 4 en sautant Activité B : sauts et touchés du talon (en alternance) – se déplacer au coin 4 en exécutant une marche rapide ○ Coin 4 : Activité A : squats – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied droit Activité B : fentes – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied gauche		
Activité 2 : Brasse-santé II ● Listez les couleurs primaires et indiquez pour chacune une activité. Votre liste pourrait se présenter comme suit : ○ Rouge : se lever et s'asseoir 10 fois ○ Bleu : faire 8 sauts avec écart ○ Jaune : lever les genoux en alternance, 8 fois chaque jambe ● Demandez aux élèves de se mettre debout. Nommez une couleur : la classe au complet doit alors faire l'activité correspondante. Quand vous nommez une couleur secondaire, les élèves doivent exécuter les 2 activités qui correspondent aux couleurs primaires la composant (p. ex., mauve = rouge et bleu). Si vous dites « noir », les élèves doivent faire toutes les activités; « blanc », ils doivent s'asseoir jusqu'à ce qu'une autre couleur soit nommée.		
Retour au calme : À la plage ● Demandez aux élèves d'imaginer le retour de la plage. En chemin, faites certaines des activités suivantes : ○ marcher dans le sable profond ○ marcher lentement vers la maison ○ arriver à la maison et se secouer pour se débarrasser du sable ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations ● Invitez les élèves à décrire par écrit leur propre voyage imaginaire avec les actions correspondantes (intégration des compétences en littératie).		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves de ce qui différencie l'activité physique pratiquée à l'extérieur le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.		Notes de planification et réflexion