

Circuit de conditionnement physique	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☐ Espaces extérieurs
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'exercice	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 ● Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant progressivement leur vitesse. ● Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité : Circuit de conditionnement physique ● Désignez des « stations d'exercice » autour de l'aire de jeu; à votre signal, les élèves iront par groupes de 3 à 5 de station en station, jusqu'à ce qu'ils aient terminé le circuit. À chaque station, les élèves font l'exercice pour une durée de 60 à 90 secondes, puis changent de station à votre signal. Demandez aux élèves de marcher ou de jogger sur place pendant 30 secondes entre chaque station. Voici des exemples d'exercices : ○ Station 1 : sauts groupés ○ Station 2 : flexion plantaire (lever les talons) ○ Station 3 : sauts avec écart ○ Station 4 : saut et main au talon opposé (en alternance) ○ Station 5 : pompes contre le mur ○ Station 6 : jogging sur place ○ Station 7 : saut en levant les genoux (en alternance) ○ Station 8 : sauter le plus haut possible, puis toucher le sol		
Retour au calme : Statues moulées en argile ● Demandez aux élèves de bouger comme s'ils étaient des statues d'argile en train de sécher; leurs mouvements deviendront de plus en plus lents, puis ils figeront. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Les élèves maintiennent chaque étirement comme s'ils étaient des statues.		
Variations ● Animez un remue-méninges avec les élèves et faites-leur créer d'autres stations d'exercice. ● Pendant l'échauffement, montrez des cartes où est imprimé le nom des différentes parties du corps pour renforcer les compétences en littératie. ● Invitez les élèves à illustrer les cartes d'exercice, qui seront utilisées chaque fois qu'ils pratiqueront l'activité.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Démontrez aux élèves la bonne technique pour chaque station avant qu'ils ne commencent. ● Demandez aux élèves comment ils se sentent après avoir complété l'exercice de chaque station (p. ex., « Les pompes renforcent mes bras. »).	Notes de planification et réflexion	