

Courir/ marcher dans les deux sens	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs	
Matériel Aucun		Intensité ☒ Modérée ☒ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Pour l'activité 1, demandez aux élèves qui se dirigent dans le sens des aiguilles d'une montre de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu et demandez à ceux qui se dirigent dans le sens inverse de se déplacer à l'extérieur de l'aire.			
Échauffement : Suivre le chef ● Demandez aux élèves de se déplacer dans l'aire de jeu, en groupes de 3 à 6, en imitant les mouvements choisis par le meneur (p. ex., marcher, faire la rotation des épaules, marcher en levant bien haut les genoux). ● Toutes les 30 à 45 secondes, dites au meneur d'aller à la fin de la file pour que le deuxième élève puisse prendre sa place. ● Demandez aux élèves d'augmenter légèrement le rythme chaque fois que le meneur change. ● 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 : Courir dans les deux sens (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i> , 1 ^{re} à la 3 ^e année, 2002) ● Demandez aux élèves de jogger autour de l'aire de jeu en se déplaçant tous dans la même direction. ● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Aimez-vous le brocoli? », « Pouvez-vous compter jusqu'à 100? », « Portez-vous un vêtement rouge? »). ● Dites aux élèves de changer de direction et de continuer à jogger chaque fois qu'ils répondent « oui » à une question. Si la réponse à la question est « non », les élèves continuent à jogger sans changer de direction.			
Activité 2 : Marcher dans les deux sens ● Demandez aux élèves de marcher sur place à côté de leur pupitre ou dans leur espace personnel. ● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Avez-vous déjà tenté de faire du ski? », « Avez-vous un frère? », « Avez-vous regardé la télévision hier? »). ● Chaque fois que les élèves répondent « oui » à une question, ils font un quart de tour et se déplacent d'une nouvelle façon (p. ex., droit devant = marche, ¼ tour = courir sur place; ½ tour = sauts avec écart; ¾ tour = marcher en levant les genoux).			
Retour au calme : Vague d'étirement ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement, en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).			
Variations ● Demandez aux élèves de s'adonner à une activité physique chaque fois qu'ils répondent « oui » (p. ex., sauter, sauter en cloche-pied, sautiller). ● Émettez une série d'énoncés vrais ou faux qui renforcent les concepts de n'importe quel domaine du curriculum (p. ex., 2+2 = 4; la première lettre du mot « cadeau » est un K; le rouge et le bleu sont des couleurs primaires).			
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Demandez aux élèves d'élaborer des énoncés dont la réponse est « oui », « non », « vrai » ou « faux » pour renforcer d'autres concepts du curriculum.		Notes de planification et réflexion	