

Jean dit	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.		
Échauffement ● Formez des groupes de 3 à 5 personnes et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. ● Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. ● Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging). ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité : Jean dit ● Demandez aux élèves de former 2 cercles, un à chaque bout de la salle. ● Nommez un meneur par groupe. ● Le meneur donne des ordres en commençant par « Jean dit ». Les élèves exécutent l'ordre seulement s'il est précédé des mots « Jean dit » (de faire ceci ou cela). Si le meneur dit « faites ceci ou cela », les élèves ne tiennent pas compte des instructions. ● Demandez au meneur de donner l'ordre d'exécuter des mouvements vigoureux (p. ex., « Jean dit de faire 15 sauts avec écart ») en démontrant les mouvements. ● Dites à ceux et celles qui bougent à un moment inapproprié ou qui font le mauvais mouvement de se rendre à l'autre cercle et de suivre les instructions du meneur de ce groupe. ● Les élèves passent d'un cercle à l'autre lorsqu'ils ne bougent pas au bon moment ou qu'ils font un mouvement incorrect.		
Retour au calme : Tempête de vent ● Dites aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations ● Variez les mouvements de modérés à vigoureux. ● Placez 4 meneurs autour de la salle de classe et dites aux élèves de se déplacer d'un cercle à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves des différents mouvements qui font augmenter leur rythme cardiaque.	Notes de planification et réflexion	