

Jeux de poursuite (chat)	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☐ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)		Intensité ☒ Modérée ☒ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne tracée à une distance sûre du mur ou des clôtures.			
Échauffement : Suivez 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 : Chat fantôme (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "IT"! Tag, Tag . . . and More Tag</i> , 2000) <i>Remarque :</i> Cette activité ne peut être exercée qu'à l'extérieur, les jours où les élèves peuvent voir leur ombre. ● Établissez clairement les limites du jeu et un exercice (p. ex., 5 sauts groupés) que doivent accomplir les élèves lorsqu'ils se font attraper. ● Expliquez aux élèves qu'ils sont tous des cibles et qu'ils doivent essayer de marcher sur l'ombre d'un autre élève en criant « Je t'ai attrapé! ». ● Les élèves qui se font attraper doivent accomplir l'exercice prédéterminé avant de revenir au jeu.			
Activité 2 : Héros super actifs ● Choisissez 2 à 4 élèves qui sont les chats et 2 à 4 élèves qui sont les héros super actifs. ● Dites aux chats de poursuivre et toucher (taguer) les autres élèves. Un ou une élève qui est touché est en « prison » et doit marcher sur place. ● Demandez aux héros super actifs de se déplacer autour de l'aire de jeu en gardant un bras levé. Ils ou elles doivent libérer les prisonniers. Leur objectif est de limiter le nombre de prisonniers. ● Recommencez le jeu en changeant les rôles.			
Retour au calme : Vague d'étirement ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou 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 ● Variez les modes de déplacement des élèves pendant les jeux de poursuite de façon à augmenter ou à diminuer l'intensité (p. ex., marche rapide, galop, sautillerment, jogging).			
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves des bonnes façons de s'étirer et des avantages de l'étirement avant et après l'activité.		Notes de planification et réflexion	