

Voitures chics	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs															
Matériel Assiettes en papier qui tiendront lieu de « volants » (facultatives)		Intensité ☒ Modérée ☒ Vigoureuse															
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Rappelez aux élèves « conducteurs » qu'ils guident les élèves à l'avant et qu'ils ne devraient donc ni pousser ni manœuvrer de manière inadéquate.																	
Échauffement ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement la vitesse. ● 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 : Qui est derrière moi? (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>) ● Formez des équipes de 2 ou 3. Les élèves se tiennent en ligne droite et regardent dans la même direction en plaçant leurs mains sur les épaules de l'élève devant eux. ● Expliquez que l'élève à l'arrière est le conducteur; les autres sont la voiture. Le conducteur conduit sa voiture dans l'aire de jeu en utilisant les signaux suivants : ○ Pression de l'épaule gauche = virage à gauche ○ Pression de l'épaule droite = virage à droite ○ Pression des 2 épaules = arrêt Imposez le mode de locomotion ou laissez la « voiture » décider (p. ex., marche, sautaillement, galop, saut). ● Les élèves inversent les rôles à votre signal.																	
Activité 2 : Voitures chics ● Demandez aux élèves de « boucler leur ceinture de sécurité » et de « conduire » dans l'aire de jeu en troisième vitesse (marche rapide) en tenant bien le « volant ». ● Dites-leur dans quelle direction il faut se déplacer : « avant », « arrière », « virage à gauche », « demi-tour », « trajectoire courbe ». ● Donnez au hasard des directives de circulation : <table border="0"> <tr> <td>○ Au ralenti – marcher sur place</td><td>○ Route cahoteuse (sauter)</td><td>○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)</td></tr> <tr> <td>○ 1^{re} vitesse – marcher lentement</td><td>○ Essuie-glaces (bouger les bras)</td><td>○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)</td></tr> <tr> <td>○ 2^e vitesse – marcher</td><td>○ Zone scolaire (conduire très lentement)</td><td></td></tr> <tr> <td>○ 3^e vitesse – marcher rapidement</td><td>○ Freinage (arrêter rapidement)</td><td></td></tr> <tr> <td>○ 4^e vitesse – courir sur place</td><td>○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)</td><td></td></tr> </table>			○ Au ralenti – marcher sur place	○ Route cahoteuse (sauter)	○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)	○ 1 ^{re} vitesse – marcher lentement	○ Essuie-glaces (bouger les bras)	○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)	○ 2 ^e vitesse – marcher	○ Zone scolaire (conduire très lentement)		○ 3 ^e vitesse – marcher rapidement	○ Freinage (arrêter rapidement)		○ 4 ^e vitesse – courir sur place	○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)	
○ Au ralenti – marcher sur place	○ Route cahoteuse (sauter)	○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté)															
○ 1 ^{re} vitesse – marcher lentement	○ Essuie-glaces (bouger les bras)	○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)															
○ 2 ^e vitesse – marcher	○ Zone scolaire (conduire très lentement)																
○ 3 ^e vitesse – marcher rapidement	○ Freinage (arrêter rapidement)																
○ 4 ^e vitesse – courir sur place	○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)																
Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) ● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. ● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). ● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. ● 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 dessiner leur propre voiture ou à décorer leur « volant ». ● Modifiez les mouvements ou la vitesse de déplacement en fonction de l'espace disponible (activités plus vigoureuses à l'extérieur et dans le gymnase).																	
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves de la sécurité des piétons (p. ex., regarder des 2 côtés avant de traverser et respecter la signalisation routière).	Notes de planification et réflexion																