

# Stations d'activités

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

#### Qu'est-ce que c'est?

Plusieurs stations d'activités sans équipement sont aménagées à travers l'école ou dans des endroits spécifiques afin de créer un parcours d'entraînement physique.

#### Pourquoi le faire?

C'est le temps de bouger! Participer à une station d'activité sans équipement pour promouvoir l'activité physique durant la journée scolaire.

#### Comment s'y prendre?

Les élèves animateurs organisent plusieurs stations et les installent dans les aires communes ou des aires d'activités spécifiques à travers l'école.

Ces stations proposeront des activités que les élèves et les enseignants connaissent bien et qui ne requièrent pas de matériel.

Les élèves animateurs invitent les autres à participer aux stations au moment qui convient durant la journée scolaire, notamment avant, durant, et après l'école, ou durant un cours.

## De quoi avez-vous besoin?

Fiches de stations

### Comment faire preuve de créativité?

Créer des vidéos à partager sur les réseaux sociaux pour faire connaître les consignes de chaque station.

Les élèves animateurs peuvent aider les classes en démontrant les mouvements à faire.

Proposer des options d'activité physique pour accroître ou réduire le défi.

Remettre aux élèves un « passeport » dans lequel ils noteront et célébreront leur participation.

Mettre les élèves au défi d'essayer le plus grand nombre possible d'habiletés motrices fondamentales.