

# Soirée famille en forme Paquet de plaisir

*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 ?

Lors d'une soirée en famille, les familles collaborent pour réaliser les activités physiques assignées sur les cartes, de façon à retourner autant de cartes que possible durant le temps alloué.

## Pourquoi le faire ?

Faire de l'activité physique en famille est amusant! Retourner une carte et travailler ensemble pour compléter les activités assignées tout en faisant de l'exercice et en s'amusant.

## Comment s'y prendre ?

Les familles forment des équipes et attribuent une activité individuelle qui représente chaque volet de la mise en forme (c.-à-d. endurance cardiovasculaire, flexibilité, force) à une couleur du jeu de cartes; par exemple, cœur = montées sur banc (cardio), trèfle = courses contre le mur (cardio), pique = équilibre en V (force), carreau = étirements des ischiojambiers (flexibilité). Envisager de déterminer les exercices en grand groupe et de les afficher pour que les familles puissent les consulter. La taille du groupe varie selon le nombre de jeux de cartes disponibles.

Les groupes reçoivent un jeu de cartes et les élèves tournent les cartes à tour de rôle afin que toute la famille réalise l'activité ensemble.

Le défi de la famille consiste à retourner toutes les cartes et à compléter toutes les activités aussi vite que possible.

Les as sont des cartes spéciales. Si un membre de la famille retourne un as, toutes les autres activités n'ont pas à être complétées.

## De quoi avez-vous besoin ?

7 ou 8 jeux de cartes

## Comment faire preuve de créativité ?

Augmenter ou diminuer l'intensité des activités.

Si possible, fournir une photo de chaque activité.

Offrir des collations santé et de l'eau aux familles après l'activité.