

Activitête

Les études révèlent que l'activité physique a un impact sur le cerveau permettant aux participants de s'impliquer davantage, d'être plus concentrés et d'être mieux préparés à apprendre. Utilisez les fiches *Activitête* dans le cadre d'une pause active lors de l'apprentissage, pour aider à améliorer la concentration des participants ou pour faire participer l'équipe dans un défi de bien-être au travail! Les activités d'*Activitête* peuvent être effectuées dans des espaces intérieurs restreints, dans de grands espaces intérieurs et dans des espaces extérieurs, avec peu ou pas de matériel, et ce, en 5 à 10 minutes seulement.

Suggestions pour l'enseignement :

- Songez à faire jouer de la musique appropriée pour l'âge des participants et le type d'activité.
- Demandez aux participants d'effectuer chaque activité de façon appropriée selon leur condition physique et de façon à être à l'aise, et de s'arrêter s'ils ressentent un malaise ou de la douleur.



MÉDITATION ET
RELAXATION



DANSE ET
RYTHME



MOUVEMENT
ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE



ÉQUILIBRE ET
YOGA



APTITUDES DE
LA VIE

Activitête

Consignes de sécurité

Vous devez suivre les consignes en matière de sécurité de vos installations. Voici quelques suggestions afin que votre activité se déroule de façon sécuritaire :

- Assurez-vous que la surface de jeu offre une adhérence suffisante et qu'elle est exempte de tout obstacle ou danger potentiel.
- Effectuez les activités au milieu de l'aire d'activité afin qu'elles se déroulent à au moins un mètre des murs.
- Rappelez aux participants d'être prudents lorsqu'ils se déplacent et d'être conscients de l'environnement et des autres personnes qui se déplacent dans l'aire d'activité.
- Placez le matériel audio à une distance sécuritaire des participants en mouvement.
- Lors des jeux de poursuite (p. ex., tague), il suffit d'exercer une simple pression sur le bras ou dans le dos; il est défendu de pousser, d'agripper ou de donner des coups ou une gifle.

© 2017 Ophea. Tous droits réservés. | ISBN 978-1-77184-034-7



Ophea est un organisme de bienfaisance visant à promouvoir la santé et le bien-être des communautés scolaires en mettant au point des programmes et des services de qualité, en établissant des partenariats, ainsi que par l'entremise de son travail de revendication, de sensibilisation et de mobilisation. Ophea est animé par la vision que tous les enfants et les jeunes valorisent et jouissent des bienfaits d'un mode de vie sain et actif qu'ils conserveront pendant toute leur vie. www.ophea.net

Déplacement synchro



MATÉRIEL Musique lente

MISE EN PLACE Les participants sont groupés en paires, debout à une distance sécuritaire des autres paires dans l'aire d'activité.

ACTIVITÉ

- Faites jouer la musique. Demandez aux partenaires de démontrer différentes façons de bouger leur corps au rythme de la musique (p. ex., marcher, glisser, s'accroupir, s'étirer).
- Les partenaires décident qui parmi eux est le partenaire A et qui est le partenaire B.
- Le partenaire A agit comme meneur et le partenaire B fait comme lui. Le partenaire A mène le partenaire B dans les mouvements locomoteurs qu'ils ont choisi. Les partenaires devraient bouger lentement et tenter de bouger à la même vitesse afin qu'il soit difficile de déterminer qui est le meneur. Les partenaires ne peuvent pas se parler.
- Les partenaires peuvent effectuer l'activité debout côte à côte ou face à face.
- Demandez aux partenaires de tenter d'échanger leur rôle sans communiquer verbalement.
- Pour accroître le degré de difficulté, les partenaires peuvent effectuer l'activité en faisant face à des extrémités opposées de la salle.



DANSE ET RYTHME