



BOUM BOKS

V 3.0



boks_canada

@boks_canada



bokscanada

boks_canada

ENFANT ACTIF = ENFANT ATTENTIF

WWW.BOKSKIDS.CA

Copyright © 2019 BOKS^{MC} Préparons la réussite des enfants. Tous droits réservés.

Table des matières

Table des matières	2
L'activité physique quotidienne	11
Introduction aux Boum BOKS	12
Description des activités Boum	12
Le programme d'activités quotidiennes Boum BOKS	12
Activités quotidiennes Boum BOKS pour les élèves du primaire	12
Activités Boum BOKS gérées par des assistants	13
Activités Boum BOKS pour les périodes de transition	14
La sécurité avant tout!	14
Boum BOKS traditionnels	15
10 en montant, 10 en descendant	16
Flexions des jambes en angle	16
« Bring Sally Up »	17
Boum BOKS de la meneuse de claque	17
Des couleurs dans la classe	18
Entrez dans la danse!	18
Boum BOKS pair ou impair	19
Boum BOKS fentes aux 4 coins	19
La chenille	20
La planche et l'équilibre	20
On grimpe!	21
Défi de fentes	22
Minute pour gagner	22
Relais de la tour des verres	23
Boum BOKS de la pyramide à un pied	23
Les mouvements opposés	24
Explosion de burpees des Jeux paralympiques	25
La planche à neige	26
Boum BOKS de la Coupe du monde de soccer	27
Épelle ton nom	28

Les stations de cordes à sauter	28
La danse du printemps	29
Boum BOKS des Sports du printemps	29
Boum BOKS natation	30
Planche Tabata	30
Le plancher de lave	31
Penser avant de bouger	31
Défi burpee « Thunderstruck »	32
Boum BOKS du temps	32
Place aux sports d'hiver	33
150e anniversaire du Canada	33
Boum BOKS de la fête du Canada	34
Journée mondiale du Pi	34
Jouer dans la neige	35
Boum BOKS pliométriques	35
BOKS comme si!	36
Rapide et flexible	36
Comme un boxeur	37
Place aux sports BOKS	38
Place aux sports d'été 1	38
Place aux sports d'été 2	39
Boum BOKS des points cardinaux	39
Pyramide de verres et sauts	40
Tentez de décrocher l'or!	40
Progression BOKS pour la santé du cœur	41
Plus fort, ho, glissage	41
Une course dans la jungle	42
Boum BOKS de la planche	42
Progression de tractions	43
Assiette en papier	43
Plus fort, ho, glissade (curling)	44
Festival de ski	44

Découvrir l'océan	45
Ne touche pas à ma patte	45
Jour de la Terre	46
Agilité et gobelets rouges	46
Avant-goût du printemps	47
Statue	47
Terrain de jeu	48
Triathlon Boum BOKS	48
Pompons popcorn	49
Pyramide en équilibre	49
Le lancer du gobelet rouge	50
Dos à dos	50
Fais vite!	51
Bataille tic-tac-toe	51
Vocabulaire en action	52
Exercice d'équilibre au sol	52
À deux c'est mieux!	53
Nouille Ninja	53
Duel des nouilles de piscine	54
Journée mondiale du tourisme	54
Blitz ballon de plage	55
On compte!	55
On compte et on bouge	56
Bureaux Tic Tac Toe	56
Hoops le voici	57
Patate chaude	57
L'alphabet humain	58
Sautez la ligne	58
Une minute folle	59
Mesure et bouge!	59
Défi mémoire	60
	60

Boum BOKS du gobelet et de la balle de ping-pong	61
Le système solaire et l'exercice!	62
Tour de passe-passe	62
La vague	63
Boum BOKS de l'Halloween	64
Les Jeux olympiques d'hiver	64
Boum BOKS des ballons d'hiver	65
Gobelets rouges haut et bas	65
L'entraînement du bouquineur	66
Passez les cartes	66
Au-dessus, en dessous, autour et à travers	67
Le serpent en trombones	67
Relais de flexions contre le mur	68
Course de la roue	68
Hanches, épaules, cou, cône	69
Sautillements et gobelets rouges	69
Traverser le marécage	70
Au-dessus/en dessous avec un objet	70
Poignée de main BOKS	71
Boum BOKS échelle d'agilité (junior)	71
Boum BOKS échelle d'agilité (sénior)	72
La tague des alligators	73
Le relais de l'alphabet	74
Cuire les Spaghettis	75
Mouvements BOKS	76
Multiplés de 5 BOKS	77
Pratique des compétences BOKS	78
Attrapez les verres	79
Jeu de tague avec cartes	80
Le chat et la souris	81
Tous en rond	82
La tague des fourmis	83

Boum BOKS de l'assiette santé	83
Go Équipe Canada!	84
Bonne sorcière, méchante sorcière, drôle de sorcière, sandwich	85
Bonne année!	86
Boum BOKS du cœur	86
Défi de la tour de cerceaux	87
Tague hot dog	87
Les stations de cordes à sauter	88
Les embûches de la jungle	88
Comme un vaisseau spatial	89
Pac-Man en ligne	89
Tague de la nouille magique	90
La folie de mars	90
Faites de nouveaux amis – à la manière BOKS!	91
Bougez les verres le long de la ligne	91
Bougez les verres le long de la ligne en équipe	92
Relais de la tour des verres en plastique	92
Cerceaux musicaux	93
Tague de la nouille	93
Une grande et heureuse famille	94
Rattraper la balle	94
Passez au suivant!	95
Défi de la pyramide en position de la planche	95
Le lancer de la nouille	96
Livraison expresse de nouilles	96
Gare à vous!	97
Course arc-en-ciel	98
Ping pong et gobelets rouges	99
Sautillements et gobelets rouges	99
Sprint à relais avec gobelets rouges	100
Boum BOKS de la salade	100
Bataille de balles de neige	101

Les écureuils et les arbres	101
Course à relais	102
Voler la nouille	102
Roche papier ciseaux en équipe	103
Course de la roue	103
Pizza	104
Gobelets rouges et cerceaux	104
On bloque la balle!	105
Boum BOKS utilisant un mur	106
BOKS dit...contre le mur	107
Si tu es actif et tu le sais	107
Taper des mains	108
Étirements au mur	108
Marcher le long des murs	109
Boum BOKS avec une chaise	110
Boum BOKS chaise, pas de chaise	111
Hauts et bas BOKS	111
Mouvements aérobiques 1	112
Mouvements aérobiques 1	112
Le jour de la chaise	113
Remonte-pente et ski	114
La saison de pêche!	115
Jeux Paralympiques exercices alpins	116
Pousser, tirer, en suspension	117
Boum BOKS de l'élastique	117
Mouvements sur chaise	118
Terre et mer	118
Marche en folie	119
S'asseoir et se lever Tabata	119
Progression BOKS pour la santé du coeur	120
Chaise ou feuille	120
Boum BOKS du gobelet rouge et de la chaise	121

Flexions contre la montre	121
BOKS dit...sur ta chaise	122
On se bouge le popotin	123
Chaises musicales	123
Boum BOKS de transition	124
Jouons au Hockey	125
Boum BOKS au ralenti	125
Tabatas cardio	126
Célébration de l'automne	126
Boum BOKS du printemps	127
Célébration de l'hiver	127
Taper des mains 10 fois	128
Le Boum BOKS du comptage	128
Pieds en feu	129
Boum BOKS du camping	130
Saut avec aki	130
Boum BOKS du saut à la corde	131
Niveaux	131
On « BOUGE »	132
Des abdos plus forts	132
M.E.R.C.I.	133
BOKS à six reprises!	133
BOKS à huit reprises!	134
BOKS à dix reprises!	134
Rafales Boum BOKS 1	135
Rafales Boum BOKS 2	135
Les objets dans le bocal	136
Sauts avec écarts Tabata	136
L'Halloween comme si...	137
Roche, papier, ciseaux	137
Autour du monde	138
Boum BOKS des déplacements	139

Le corridor Frogger	139
On se traîne les pieds	140
Twister dans le corridor	140
Le train de sauts avec écart	141
Tout en fentes	141
La tour amusante	142

Coordonnées :

www.bokskids.ca

8100 Highway 27

Woodbridge (Ontario)

L4H 3N2

bokscanada@bokskids.org

BOKS est une initiative de Reebok et de la Fondation Reebok

Vous, ainsi que les autres personnes participant à la mise en œuvre du programme, assumez tout risque de responsabilité associé à la mise en œuvre du programme BOKS dans votre école.

Nous croyons que tous les employés ont droit au respect et à la dignité. Nous appuyons le droit à travailler dans un environnement exempt de discrimination illégale et de harcèlement, y compris le harcèlement sexuel. Nous ne tolérerons aucun comportement inapproprié ou harcèlement en fonction de caractéristiques d'un employé comme l'âge, la couleur de la peau, un handicap mental ou physique, le sexe, l'identité sexuelle, la nationalité, le statut d'ancien combattant, l'état civil, le service militaire, la race, la religion, l'ascendance, les renseignements génétiques, l'orientation sexuelle ou toute autre caractéristique légalement protégée. Il est illégal de s'adonner à un tel comportement lorsque cela nuit aux conditions d'emploi d'un(e) employé(e), entrave déraisonnablement son rendement au travail ou crée un milieu de travail intimidant, hostile ou offensant.

L'activité physique quotidienne

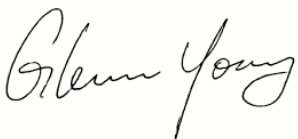
L'activité physique quotidienne (APQ) fait référence à l'activité que les gens font tous les jours.

L'activité physique est essentielle au développement de l'être humain parce qu'elle fournit plusieurs avantages physiologiques (améliore la santé des os, réduit les risques de développer un diabète de type 2, réduit les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires et de l'obésité) et psychosociaux (réduction des symptômes de la dépression, du stress et de l'anxiété; amélioration au niveau de la confiance et de l'estime de soi; et capacité de s'autodiscipliner). Au cours des dernières décennies, plusieurs changements dans les modes de vie et une diminution des opportunités de faire de l'activité physique ont eu pour résultat que trop d'enfants et d'adolescents ne sont pas assez actifs pour profiter de ces avantages. Des preuves convaincantes continuent de s'accumuler entourant les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être de chacun. Les enfants sont programmés pour jouer, bouger et dépenser leur énergie débordante. Certaines structures, technologies, politiques, tendances culturelles et valeurs sociétales vont à l'encontre de cette nature juvénile. Être actif sur une base quotidienne est essentiel à la santé et au bien-être de tous les Canadiens, spécialement les enfants et les adolescents.

Le temps où l'activité se faisait sur l'heure du dîner et de la récréation est révolu et ne relève plus seulement des professeurs d'éducation physique. La responsabilité est maintenant partagée et l'activité physique est une composante intégrale d'une approche polyvalente qui se base sur l'école. Un concept relativement nouveau tend à « intégrer » l'activité physique à la journée passée à l'école; donc, à enseigner aux enfants la valeur d'un mode de vie actif dans une variété de contextes. Les élèves ne développent pas automatiquement la connaissance, les compétences et les attitudes qui mènent à un mode de vie active et saine. Ce genre d'apprentissage doit se faire dès le plus jeune âge.

Les écoles ont la responsabilité de créer et d'entretenir un environnement apte à l'apprentissage qui appuie le développement et la jouissance d'habitudes de vie saine qui vont durer toute une vie. La promotion et l'engagement envers l'activité physique dans les écoles peuvent augmenter les chances d'un comportement durable. Bien que des efforts provenant de toute la communauté soient nécessaires pour contrer le problème grandissant de l'inactivité, les écoles sont dans une position de prédilection pour jouer un rôle décisif dans la promotion d'un mode de vie saine.

Le programme BOKS Canada est un composant de ce modèle complet et polyvalent.



Glenn Young est un expert international en éducation physique et en littératie physique. Consultant en changement éducatif et en vie saine, Glenn est une spécialiste du curriculum qui comprend bien l'enseignement et l'apprentissage en éducation physique. Il a été chargé de cours de session dans les trois principaux établissements d'enseignement postsecondaire de la région métropolitaine de Vancouver, travaillant avec des enseignants en formation et en exercice dans le cadre de programmes menant à des diplômes d'études supérieures. Fort de 35 années d'expérience en tant que coordonnateur de programme de district, chef de département, directeur sportif, enseignant et entraîneur, il croit fermement que tous les élèves apprennent mieux par le mouvement et qu'ils peuvent être éduqués physiquement.

Introduction aux Boum BOKS

Description des activités Boum

Les activités Boum BOKS ont été conçues pour aider les enfants à être actifs tout au long de la journée. Les activités Boum BOKS sont un bon moyen pour aider les élèves à :

- Demeurer attentif lors de longues périodes assises.
- Améliorer la célérité mentale et l'attention.
- Réfréner les problèmes de comportement pouvant provenir du manque de concentration.
- Faire la transition d'une activité à l'autre.

Le programme d'activités quotidiennes Boum BOKS

Le programme est conçu pour offrir des activités quotidiennes de 2 à 10 minutes pendant deux mois. Selon les résultats des recherches du Dr John Ratey publiés dans son livre, Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain, vous devriez ajouter les activités Boum à la routine matinale.

Par exemple :

Arrivée des enfants en classe ⇒ prise des présences ⇒ activités quotidiennes Boum ⇒ cours du matin

Ceci permettra la stimulation du cerveau des élèves et les préparera à se concentrer sur le travail de la journée.

Matériel requis :

1. Le document des activités Boum BOKS.
2. De la musique.
3. De l'enthousiasme!

Activités quotidiennes Boum BOKS pour les élèves du primaire

Les activités quotidiennes Boum BOKS pour les enfants sont divisées en différentes catégories basées sur :

- Les Participants : (groupe/équipe, partenaire, individuel).
- Type d'activité : Traditionnelle, transition, chaise, mur).
- Espace requis : Grand (gymnase ou terrain), moyen (corridor), petit (classe).
- Durée : 1 à 3 min, et 5 à 10 min.
- Niveau : Maternelle à 9+.

Les exigences des diverses activités Boum BOKS sont décrites ci-dessus : certaines requièrent très peu d'espace et les élèves peuvent tout simplement se tenir près de leurs pupitres lorsqu'ils effectuent les exercices, alors que d'autres requièrent plus d'espace.

Pour les activités Boum BOKS nécessitant plus d'espace, utiliser des aires communes (corridor, gymnase, salle polyvalente ou un espace extérieur lorsque la température le permet), si possible. Vous pouvez aussi déplacer les pupitres et les tables pour faire de l'espace pour les exercices. Ceci encourage les enfants à utiliser leur corps en entier pour effectuer les mouvements, ce qui accroît leur rythme cardiaque et offre des bénéfices pour la santé.

Note : Certaines compétences démontrées par les enfants ne seront pas à un niveau mature

Les activités Boum BOKS :

- Peuvent être dirigées à l'aide du système de diffusion publique.
- Peuvent avoir lieu durant des réunions organisées.
- Peuvent être gérées par les enseignants ou des assistants dans les classes.

Nous recommandons qu'une personne (enseignant, administrateur ou étudiant fiable) lise les activités Boum BOKS pour le groupe tout entier. La musique est un atout lors de la lecture afin d'encourager les enfants à commencer et à cesser les activités. Plusieurs activités Boum BOKS comprennent des périodes courtes d'activité (par exemple, activité de 60 secondes suivie d'un repos de 30 secondes). Vous pouvez faire la lecture de la prochaine activité durant la période de repos de 30 secondes. Vous pouvez ensuite faire jouer de la musique durant l'activité de 60 secondes. Ceci servira de signal de départ et d'arrêt et motivera aussi plusieurs enfants à participer.

Utiliser le système de diffusion publique ou tenir les activités durant une réunion permet de s'assurer que tous les enfants ont l'occasion de participer. Quel que soit leur âge ou leur année d'études, les enfants sont encouragés à travailler ensemble, à se motiver et se soutenir mutuellement. Certaines écoles choisissent d'utiliser les corridors afin de changer l'environnement et d'améliorer le dynamisme des groupes. Enseignez aux enfants que l'activité physique est amusante et qu'elle peut être faite n'importe où.

Activités Boum BOKS gérées par des assistants

Si votre école offre un programme de leadership pour les élèves, les activités Boum BOKS fournissent à ces élèves des occasions de faire preuve de qualités de chef.

Le plan est simple :

1. Organiser les élèves plus âgés en groupes de 2 ou 3.
2. Assigner les groupes à des salles de cours.
3. Fournir une copie des activités Boum BOKS à chaque groupe. Celle-ci peut être rangée dans des paniers dans les salles de cours des assistants ou dans les bureaux. Les assistants peuvent prendre leur copie avant de se rendre à leur salle de cours et la déposer dans le panier par la suite. Ceci aidera à minimiser le nombre de copies perdues.
4. Un assistant devrait être le chef d'équipe BOKS du jour. (Il fera une démonstration lors de la lecture de la description de l'exercice à l'aide du système de diffusion publique.) Un autre assistant doit se déplacer dans la salle pour encourager les participants, aider les enfants à utiliser la bonne forme ou pour s'assurer que les enfants se concentrent sur les exercices. Les assistants font une rotation des rôles chaque semaine.
5. Permettre à l'assistant de sélectionner l'enfant qui se verra décerner le certificat de l'enfant BOKS de la semaine. Demander à l'assistant de sélectionner un enfant qui se sera illustré en faisant preuve des caractéristiques suivantes : amitié, effort, attitude positive, esprit d'équipe. Ces certificats peuvent être téléchargés à partir du portail de l'entraîneur.
6. Des certificats de mérite pour les assistants peuvent aussi être téléchargés à partir du portail des entraîneurs. Ils ont pour but de souligner l'impact positif des assistants sur les élèves.

Résultats de recherches:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28487140>

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0017896917700681>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24515353>

Activités Boum BOKS pour les périodes de transition

Les activités Boum BOKS pour les périodes de transition consistent en des activités uniques et brèves pouvant être effectuées à des intervalles différents au cours de la journée. La plupart des Boum BOKS pour les périodes de transition durent de 1 à 3 minutes. Elles servent à signaler la fin d'un bloc d'apprentissage et le début d'un autre. Elles sont aussi d'excellentes activités pour aider les enfants à dépenser leur énergie lorsqu'ils doivent demeurer à l'intérieur à cause du mauvais temps. Vous pouvez programmer d'une à trois activités Boum BOKS pour fournir des occasions d'activité physique supplémentaires par jour. Chaque activité Boum BOKS aide les enfants à faire les 60 minutes d'activité physique recommandées par jour.

<https://www.participaction.com/fr-ca/bienfaits-et-directives/jeunes-5-a-17-ans>

La sécurité avant tout!

Assurez-vous que les enfants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres (équivalente à la longueur d'un bras) afin de leur fournir un espace suffisant pour effectuer les exercices. De plus, demandez aux enfants d'inspecter le plancher pour tout objet sur lequel ils pourraient trébucher (sac à dos, soulier, etc.) avant de commencer les activités.

Boum BOKS traditionels

10 en montant, 10 en descendant

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Choisissez 5 mouvements avec vos élèves (ex. : flexions des jambes, fentes, tractions, etc.)
2. Commencez avec un 10 secondes de pieds rapides sur place.
3. Nommez le premier mouvement.
4. Effectuez 10 répétitions du mouvement.
5. Continuez avec un 20 secondes de pieds rapides sur place.
6. Nommez le deuxième mouvement.
7. Effectuez 10 répétitions et continuez avec un 30 secondes de pieds rapides.
8. Continuez jusqu'à ce que les 5 mouvements choisis aient été effectués et que les élèves soient rendus à 50 secondes de pieds rapides.
9. Continuez l'exercice en diminuant le temps de pieds rapides de 10 secondes après chaque mouvement.

Variations/défis : Changez les pieds rapides pour un autre mouvement qui accélère le rythme cardiaque tel que les sauts avec écart ou encore les genoux élevés.

Crédits/sources : On Your Way DPA (2005)

Flexions des jambes en angle

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re année à 6e année



Directives :

1. Les élèves effectuent des flexions des jambes avec les pieds et les genoux en angles. Il faut bien s'assurer que les genoux soient au-dessus des pieds lors de l'exécution de cet exercice.
2. Au signal, les élèves doivent effectuer une flexion à zéro degré c'est-à-dire les pieds et les genoux bien enlignés et collés. Répétez 10 fois.
3. Ensuite, les élèves doivent effectuer une flexion avec les pieds et les genoux dans un angle de 45 degrés. Répétez 10 fois.
4. Ensuite, les élèves doivent effectuer une flexion avec les pieds et les genoux dans un angle de 90 degrés. Répétez 10 fois.

Variations/défis : L'entraîneur peut changer les angles et incorporer un petit saut en changeant d'angle. Par exemple, l'entraîneur peut demander une flexion à 45 degrés suivie d'une autre à zéro degré et une autre à 90 degrés et répéter. Il peut aussi changer la séquence au besoin.

« Bring Sally Up »

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Matériel : liste musicale BOKS sur Spotify, haut-parleur pour diffuser la musique

Directives :

1. Faites jouer la chanson « Bring Sally Up » de la liste musicale Spotify de BOKS.
2. Demandez aux élèves d'effectuer une flexion des jambes à chaque fois qu'ils entendent « Bring Sally down » et de se relever quand ils entendent « Bring Sally up ».
3. Continuez le temps de la chanson ou déterminez une période de temps à votre convenance.

Variations/défis : Vous pouvez changer le mouvement effectué par les élèves (ex. : planche, tractions) ou faire une combinaison tout au long de la chanson. 1 minute de flexion des jambes, 1 minute de planche haute/basse, 1 minute de tractions.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>

Crédit/sources : <https://www.thechronicle.com.au/news/four-song-workout-challenge-are-you-it/3191463/>

Boum BOKS de la meneuse de claque

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 2^e à 6^e année



Directives :

1. Encourager votre équipe :
 - Placez vos 2 poings devant votre poitrine.
 - Prétendez tenir des pompons et agitez-les ensemble (1 x 8 temps).
 - Maintenant, placez les poings au-dessus de la tête et agitez les pompons (1 x 8).
 - Maintenant, placez les poings au niveau des genoux et agitez les pompons (1 x 8).
 - Répétez 2 fois.
2. Le saut des meneuses de claque :
 - Tapez des mains 4 fois.
 - Levez les bras en position de V au-dessus de vous pendant 2 temps.
 - Descendez les bras en les croisant devant vous (1 temps).
 - Faites un tour complet avec vos bras afin de sauter les jambes en petits écarts, avec les bras en position de V au-dessus de vous (1 temps)
 - Répétez 4 fois.

Des couleurs dans la classe

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 4^e année



Directives :

1. L'entraîneur nomme une couleur et une partie du corps
2. L'élève doit trouver dans la classe un objet de la couleur mentionnée, aller y toucher avec la partie du corps mentionnée et retourner à son bureau.

Variations/défis :

- Commencez et terminez l'activité dans une certaine position.
- Utilisez différentes façons de vous rendre à l'objet (sautillements, marche sur la pointe des pieds, sauts, en se traînant les pieds, etc.)
- Permettez aux enfants de s'aventurer dans le corridor ou dans un endroit plus grand si possible.
- L'élève ne peut toucher au même objet 2 fois.

Entrez dans la danse!

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8^e année



Directives :

1. Effectuez tous les mouvements ci-dessous pendant 15 secondes tout en faisant jouer une chanson de votre choix provenant de la liste Spotify de BOKS :
2. La soie dentaire – bougez les hanches de gauche à droite en gardant les bras allongés, un à l'avant et l'autre à l'arrière de votre corps. (Essentiellement, faites comme si vos bras sont de la soie dentaire et que vos hanches sont des dents.)
3. Ratisser la pelouse – prétendez que vous ratissez la pelouse dans un sens et ensuite dans l'autre.
4. Danse disco – pointez un doigt vers le ciel en gardant votre bras allongé en diagonale au-dessus de votre tête alors que vous pointez l'autre bras et le doigt vers le sol.
5. L'arroseur – faites tourner votre bras comme un arroseur de pelouse et changez de bras lorsque vous le désirez.
6. Tondre la pelouse – prétendez de tondre la pelouse en vous déplaçant dans plusieurs directions.
7. Remplacer les ampoules électriques – étirez votre bras au-dessus de votre tête et prétendez remplacer des ampoules électriques. Changez de bras lorsque vous le désirez.
8. Répétez jusqu'à la fin de la chanson.

Boum BOKS pair ou impair

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 9^e année



Directives :

1. Les élèves se tiennent debout près de leur bureau ou dans un espace ouvert en faisant face à l'entraîneur.
2. Les élèves doivent montrer leur main au signal de l'entraîneur avec le poing fermé (0), l'index (1) ou encore l'index et le majeur (2) et l'entraîneur doit en faire autant. Donc au signal : « 1, 2, 3, GO » les élèves montrent leurs mains.
3. L'élève doit compter le chiffre indiqué par ses doigts ET celui indiqué par les doigts de l'entraîneur.
4. Si le total est un chiffre IMPAIR, l'élève doit effectuer 5 fentes.
5. Si le total est un chiffre PAIR, l'élève doit effectuer 5 sauts fléchis.

Variations/défis :

- Faites la rotation des élèves qui jouent le rôle d'entraîneur/meneur.
- L'entraîneur peut donner le signal « 1, 2, 3, GO » et demandez aux élèves d'effectuer une flexion des jambes après chaque chiffre.
- Vous pouvez aussi changer les compétences à effectuer aux numéros 4 et 5 (par exemple, flexions des jambes et tractions).

Boum BOKS fentes aux 4 coins

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année



Directives :

1. Jambe gauche vers l'avant, fente, maintenez la position 5 secondes et reprenez la position initiale.
2. Jambe droite vers l'avant, fente, maintenez la position 5 secondes et reprenez la position initiale.
3. Flexion des jambes, maintenez la position 5 secondes.
4. Tournez vers la droite, faites une flexion des jambes latérale, maintenez la position 5 secondes et reprenez la position debout.
5. Répétez les numéros de 1 à 4 jusqu'à temps de reprendre la position de départ.

Variations/défis :

- Tenez un sac de pois ou un étui à crayon en équilibre sur la tête ou sur les épaules pendant l'exercice.
- Tenez un livre ou plus dans les mains pendant l'exercice.

La chenille

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9^e année



Directives :

1. Commencez debout, allez déposer les mains au sol en gardant les jambes droites le plus possible – vous pouvez plier les genoux un peu si c'est nécessaire!
2. Déplacez vos mains vers l'avant jusqu'à ce que vous effectuez la posture de la planche.
3. Maintenez la position pendant 10 secondes.
4. Ramenez doucement vos pieds vers vos mains.
5. Répétez aussi souvent que possible ou jusqu'à ce que vous n'ayez plus de temps.

Variations/défis :

- Ajoutez une traction ou toute autre variation de la planche pendant que vous maintenez la position!
- Faites-en un relais – formez des équipes et séparez-les en 2 groupes se faisant face. Un élève fera la chenille à travers l'aire de jeu pour aller taguer un coéquipier qui traversera à son tour l'aire de jeu et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde l'ait fait!

La planche et l'équilibre

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} à 6^e année



Directives :

1. Commencez en position de la planche avec les jambes et les bras allongés.
2. Déposez les genoux au sol.
3. Abaissez le corps vers le sol.
4. Effectuez 3 tractions sur les genoux.
5. Relevez le corps et étirez les bras tout en gardant les genoux au sol.
6. Gardez les bras étendus et relevez les genoux pour reprendre la position de la planche comme au numéro 1.
7. Effectuez 3 tractions.

Variations/défis : Tenez un objet en équilibre sur le dos tout en effectuant l'exercice (efface, étui à crayons).

On grimpe!

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re à 8e année



Directives :

Directives :

Le but de ce Boum BOKS est d'effectuer différentes variantes d'alpinisme.

1. Prenez la position de la planche haute.
2. Demandez aux élèves de pédaler en remontant les genoux vers la poitrine un après l'autre dans un mouvement continu.
3. Répétez de 10 à 40 fois tout en fonction du groupe. Les élèves peuvent se lever et prendre une brève pause.
4. Retournez en position planche haute et remontez un genou vers la poitrine en déposant le pied à plat, reprenez la position initiale et recommencez avec l'autre genou.
5. Effectuez entre 10 et 40 répétitions et relevez-vous pour une brève pause.
6. Prenez la position de la planche haute et remontez les genoux (les 2) vers la poitrine d'un coup pour ensuite donner un coup de pied (les 2)
7. Ensuite, demandez aux élèves d'écartier les jambes d'un coup, de façon à faire la forme « V » et de reprendre la position initiale, de remonter les genoux ensemble vers la poitrine et de répéter.
8. Répétez de 10 à 40 fois.

Variations/défis :

- Pour les variations plus avancées, assurez-vous que les élèves soient en âge et aient la forme physique appropriée pour les faire.
- Essayez de déposer le pied près de la main du même côté. Par exemple, amenez le pied gauche au niveau de l'épaule, près de la main gauche. Répétez ensuite avec le pied droit et ainsi de suite de 10 à 30 fois.
- Essayez de faire de l'alpinisme avec seulement une jambe. N'utilisez qu'une seule jambe (la droite ou la gauche) et soulevez-la dans les airs ou au-dessus de l'autre jambe. Remontez le genou vers la poitrine et poussez la jambe vers l'arrière. Répétez de 10 à 15 fois.

Défi de fentes

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, prématernelle à 9e année



Directives :

1. Effectuez des fentes marchées dans la classe. Appliquez les éléments clés de réussite. La poitrine relevée, le tronc engagé, faites de grands pas, le genou de la jambe qui reste derrière « embrasse » le sol, tenez-vous droits entre les pas.
2. Prenez une balle et continuez à faire des fentes. Chaque fois que vous vous redressez, passez la balle d'une main à l'autre. Gardez vos bras étendus de chaque côté du corps à la hauteur des épaules.
3. Continuez à faire des fentes avec votre balle, mais cette fois-ci faites lui faire le tour de votre taille.
4. Continuez à faire des fentes avec votre balle, mais cette fois-ci faites rebondir la balle une fois à chaque fente.
5. Pour chaque nouveau défi, essayez de faire de 10 à 20 répétitions.

Variations/défis : Passez la balle à un partenaire pendant que vous faites des fentes ou plutôt que de passer la balle d'une main à l'autre comme mentionné au numéro 2, lancez la d'une main à l'autre.

Crédits/sources : Iloveachallenge.ca

Minute pour gagner

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, prématernelle à 9e année



Directives :

Effectuer chaque série de mouvements autant de fois que possible dans un intervalle de temps donné (par exemple, 60 secondes) :

1. Sauter - tourner sur soi - taper des mains.
2. Taper du pied - sauter - tourner sur soi.
3. Flexion des jambes - tourner sur soi - taper des mains.
4. Taper du pied - taper du pied - taper dans les mains.
5. Sauter - tourner sur soi - sauter.

Relais de la tour des verres

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Les élèves sont répartis en équipes de 4. Les équipes s'alignent derrière une ligne désignée et ils participeront un à la fois. Chaque équipe aura une pile de verres placée dans un cerceau à environ 10 à 15 m.
2. La pile contiendra 6 à 12 verres. Tous les verres sauf un sont de la même couleur. Le verre de couleur différente sera au bas de la pile.
3. Lorsque l'entraîneur dit « GO », le premier élève de la ligne court jusqu'à la pile de verres de son équipe et il ramasse toute la pile. L'objectif est de déplacer le verre de couleur différente vers le haut de la pile en prenant le verre au sommet de la pile et en le plaçant au bas de la pile. Finalement, le verre de couleur différente se retrouvera au bas de la pile. Le participant remet ensuite la pile sur le sol et il revient à la ligne de départ ou il tague le participant suivant.
4. Chaque participant répète la routine en déplaçant le verre vers le haut et éventuellement vers le bas.
5. Les coéquipiers qui attendent leur tour effectuent des sauts avec écart, des genoux soulevés, des pieds rapides, etc.

Variations : Demander aux participants de sauter; sautiller; galoper; ou effectuer des déplacements latéraux, la marche du crabe, la marche de l'ours, etc. durant la portion locomotrice de l'exercice.

Boum BOKS de la pyramide à un pied

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

1. Les élèves se tiennent près de leurs bureaux respectifs où se trouvent 6 gobelets en plastique. Ils se tiennent sur une jambe en tentant de garder l'équilibre.
2. Au signal « GO », les élèves ramassent un gobelet sur leur bureau et le déposent par terre tout en tentant de rester sur un pied. Ils devront bâtir une pyramide constituée de 3 gobelets à la base, 2 gobelets au centre et 1 sur le dessus. Répétez en changeant de jambe.

Variations :

- utiliser plus de gobelets afin d'augmenter le niveau de difficulté et le temps d'exécution.
- Vous pouvez demander à ce qu'ils changent de main.
- Vous pouvez aussi prolonger la durée d'exécution en leur demandant de bâtir une pyramide sur leur bureau après avoir terminé celle sur le sol.

Les mouvements opposés

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 2e année à 8e année



Directives :

1. Donnez aux enfants le temps de réfléchir au prochain mouvement avant d'enchaîner.
2. Les mouvements en gras sont ceux qui doivent être faits à l'opposé.
3. Répétez les étapes, ou ajoutez vos propres mouvements opposés.
4. **Asseyez-vous** et penchez du côté gauche. Restez dans cette position pendant 30 secondes (ce qui signifie levez-vous, penchés à droite durant 30 secondes).
5. **Levez-vous et tendez les bras vers le ciel**. Restez ainsi pendant 30 secondes (ceci signifie que vous devez vous asseoir, les mains au sol durant 30 secondes).
6. **Asseyez-vous et penchez à droite pendant 30 secondes** (en fait, vous devez vous lever, penchés à gauche pour 30 secondes).
7. **Courez** autour de votre chaise, trois fois et dans le sens de l'horloge (vous devez donc marcher trois fois autour de votre chaise, dans le sens contraire des aiguilles de l'horloge).
8. **Restez debout, sans bouger**, pendant 30 secondes (ce qui signifie que vous devez courir sur place pendant 30 secondes).
9. **Essayez de toucher au sol, les pieds à plat**, durant 30 secondes (tentez de toucher au ciel, sur la pointe des pieds, pendant 30 secondes).
10. **Imaginez que vous êtes des élèves et faites 10 flexions des jambes**, comme si c'était le dernier jour d'école (c'est-à-dire que vous devez faire comme si vous étiez des professeurs et sautez 10 fois comme si c'était le dernier jour des classes).

Explosion de burpees des Jeux paralympiques

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)



5-10 minutes, maternelle à 8e année

Directives :

Effectuez chaque exercice à 10 reprises (pour un total de 50 burpees) :

1. Penchez-vous et placez vos mains sur le sol.
2. Reculez vos jambes rapidement de façon à prendre la posture de la planche.
3. Rapprochez vos jambes de vos mains rapidement, sautez et levez les bras dans les airs en disant « Go Canada Go ». Répétez 10 fois.
4. Effectuez 10 autres burpees, mais en utilisant une jambe et en ne laissant pas l'autre reposer au sol (sautez à l'aide d'une seule jambe).
5. Répétez 10 fois en utilisant l'autre jambe.
6. Effectuez 10 autres burpees en choisissant un bras que vous placez au sol près de la ligne médiane du corps. Allongez ensuite vos jambes en prenant soin de garder une plus grande distance entre elles que lors d'un burpee régulier. (Ceci assurera plus d'équilibre pour cet exercice utilisant un seul bras.)
7. Sautez et levez votre poing vers le ciel en criant « Go Canada Go ».
8. Répétez 10 fois en utilisant l'autre bras.

Modifiez l'exercice, au besoin, pour ajuster la forme – prendre soin de bien effectuer le mouvement des jambes. De plus, vous pouvez aussi tout simplement vous tenir debout à la fin du mouvement plutôt que de sauter.

La planche à neige

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année



Directives :

1. Sauts fléchis avec rotation 90 degrés (répétez 4 fois) : sautez et effectuez une flexion tout en faisant une rotation de 90 degrés afin de faire un cercle complet sur place après 4 sauts.
2. Soulevez les bras vers l'avant (à hauteur des épaules) et effectuez 4 déplacements latéraux vers la droite et 4 déplacements latéraux vers la gauche.
3. Effectuez la posture de l'« étoile ». Penchez-vous et touchez votre pied droit avec votre main droite et ensuite votre pied gauche avec votre main gauche. Répéter 4 fois.
4. Sautez en l'air aussi haut que possible en repliant vos jambes de façon à ce que vos talons touchent vos fesses.
5. Saut à 180 degrés : effectuez la posture d'un planchiste et faites un saut en tournant 180 degrés. Répéter 4 fois.
6. Effectuez 4 burpees.

Boum BOKS de la Coupe du monde de soccer



Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Directives :

Directives :

1. (Coup de tête) les élèves effectuent une flexion des jambes, sautent et donnent un coup de tête au ballon vers le but imaginaire ou pour faire une passe vers un coéquipier.
2. Répétez de 10 à 15 fois.
3. (Jongler avec le ballon) Puisque les joueurs de soccer n'utilisent pas leurs mains, les élèves doivent faire semblant de jongler avec le ballon en utilisant leurs pieds ou leurs cuisses en levant les genoux.
4. Les élèves doivent garder le ballon dans les airs le temps de 20 à 30 mouvements.
5. (Arrêts du gardien de but) Les élèves effectuent une flexion de la jambe gauche et tendent les 2 bras vers le sol comme pour effectuer l'arrêt en attrapant le ballon.
6. Les élèves se redressent et ramènent leurs bras vers leur torse comme pour bercer le ballon.
7. Répétez du côté droit et alternez 10 fois.
8. (Rentrée de touche) Demandez aux élèves de tenir le ballon imaginaire à deux mains au-dessus de leurs têtes.
9. Les élèves s'avancent en effectuant une fente.
10. Les élèves étendent leurs bras vers l'avant et le bas, faisant mine de lancer le ballon vers l'avant.
11. Répétez de 10 à 20 fois en changeant de jambe à chaque fois.

Variations/défis : Si l'espace le permet, les élèves peuvent effectuer un arrêt en faisant une flexion des jambes et en sautant pour attraper le ballon au-dessus de leurs têtes ou en diagonale. Les élèves peuvent aussi sauter d'un côté ou de l'autre pour tenter d'attraper un ballon hors de portée.

Épelle ton nom

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

1. Effectuer les mouvements associés à chaque lettre de son nom.

A	Posture de l' arbre pendant 5 secondes	J	4 sauts avec flexion	S	Mouvement de ski de fond pendant 10 secondes
B	3 burpees	K	La planche haute pendant 5 secondes	T	8 talons aux fesses
C	4 coups de pied de l'âne	L	5 sauts en longueur	U	Se tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes
D	Deux redressements assis	M	3 fentes marchées	V	Posture de la vache pendant 5 secondes.
E	5 sauts avec écart	N	Neuf sauts avec flexion	W	3 tractions sur les genoux
F	5 fentes	O	3 sauts de grenouille	X	4 extensions arrière de la jambe
G	Galoper pendant 5 secondes	P	La planche pendant 15 secondes	Y	Courir dans le gymnase pendant 30 secondes
H	Cinq sauts en hauteur	Q	Quatre sauts fléchis	Z	Garder votre posture Zen préférée pendant 10 secondes
I	6 genoux élevés	R	5 redressements assis		

Note : nous suggérons d'afficher la liste ou de la projeter afin que les enfants puissent la consulter durant l'activité

Les stations de cordes à sauter

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e à 6e année



Directives :

1. Séparer le groupe en 6 équipes pour les 6 stations de cordes à sauter.
2. Exécutez les exercices de chaque station pendant une minute.
3. Station 1 : Sauter vers l'avant.
4. Station 2 : Sauter de reculons.
5. Station 3 : Avec un partenaire (soit face à face – un seul élève tient la corde ou côte à côte – chaque élève tient une poignée de la corde).
6. Station 4 : Sauter en joggant (assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour cette station).
7. Station 5 : Croiser les bras à chaque saut.
8. Station 6 : La station défi : Compter combien de sauts vous pouvez faire en une minute.

Variations/défis : Pour chaque station, vous pouvez commencer avec un 30 secondes de sauts à deux pieds et finir avec un 30 secondes de sauts à un pied.

La danse du printemps

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Effectuez chaque exercice pendant 30 secondes :
2. Danse libre pendant 30 secondes.
3. Prétendre faire tourner un cerceau autour de sa taille pendant 30 secondes.
4. Se tortiller sur place pendant 30 secondes.
5. Tourner sur place (à droite et ensuite à gauche) pendant 30 secondes – étendre les bras comme les ailes d'un avion.
6. Sautillements avec les deux pieds et nage vers l'arrière à l'aide des bras pendant 30 secondes.
7. Répéter.

Boum BOKS des Sports du printemps

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, prématernelle à 9e année



Directives :

1. Effectuez chacun des exercices suivants sur place durant 30 à 60 secondes :
2. Rugby — fentes marchées modifiées : faites un pas vers l'avant et ensuite une fente marchée en marche arrière. Répétez.
3. Athlétisme — genoux élevés en sautant un pas ou en faisant une passe entre les jambes sur place.
4. Lacrosse — jogging et genoux élevés en plaçant vos mains comme si vous aviez un bâton de lacrosse.
5. Balle molle — sautilllements avec les bras qui se balancent sur les côtés.
6. Tennis — trouvez une ligne et faites des sauts d'un côté et de l'autre de la ligne (de droite à gauche ou de l'avant à l'arrière).
7. Planche à roulettes : un pas de côté suivi d'une flexion des jambes. Changez de direction à la suite de chaque flexion.

Boum BOKS natation

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 4e année



Directives :

1. Les élèves se tiennent debout prêts à bouger les bras au signal de l'entraîneur.
2. Vers l'avant : en utilisant les deux bras en alternance comme si l'élève nageait vers l'avant.
3. Vers l'arrière : en utilisant les deux bras en alternance comme si l'enfant nageait de reculons.
4. La brasse : en utilisant les deux bras.
5. Le style papillon : en utilisant les deux bras en même temps comme le battement des ailes d'un papillon.
6. Le plongeon : les bras étendus vers l'avant au-dessus de la tête et les mains jointes.
7. On saute à l'eau : les élèves effectuent des flexions des jambes.

Variations/défis :

- Vous pouvez choisir des élèves pour prendre le rôle de l'entraîneur et donner les directives.
- Cet exercice peut se faire assis sur une chaise.

Planche Tabata

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 4e année



Directives :

1. Choisissez la musique de votre choix sur la liste musicale Spotify de BOKS.
2. Maintenez la position de la planche pendant 20 secondes.
3. Prenez une pause de 10 secondes.
4. Ascension de la montagne pendant 20 secondes.
5. Prenez une pause de 10 secondes.
6. Maintenez la position de la planche pendant 20 secondes.
7. Prenez une pause de 10 secondes.
8. Ascension de la montagne pendant 20 secondes.
9. Prenez une pause de 10 secondes.
10. Répétez le tout 5 fois.

* Tabata est une forme d'exercice qui alterne des activités de niveau intense et des pauses.

Le plancher de lave

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

1. Placez plusieurs feuilles de papier recyclé à plat sur le plancher de la classe.
2. Les élèves doivent sauter d'une feuille de papier à l'autre.
3. Si leurs pieds touchent au sol (à la lave), ils doivent effectuer 5 sauts avec écarts avant de retourner sur une feuille de papier.

Variante : faites la rotation des compétences en commençant avec des sauts avec écarts suivis de flexions des jambes, fentes, tractions, redressements assis, burpees, etc.

Penser avant de bouger

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 4e année à 8e année



Directives :

1. Écrire 5 exercices sur le tableau (ex. Squat, burpees, saut latéral, etc.).
2. Nommer 3 à 5 exercices dans l'ordre choisi.
3. L'ordre dans lequel l'exercice est nommé correspond à ses répétitions (ex. flexions des genoux-tractions-burpees signifie 1 flexion des genoux, 2 tractions et 3 burpees).
4. Faire intervenir l'enseignant ou les élèves dans le choix des suites d'exercices, après en avoir fait quelques unes.

Défi burpee « Thunderstruck »

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Matériel : Liste musicale Spotify de BOKS, haut-parleur pour diffuser la musique

Directives :

1. Faites jouer la chanson « Thunderstruck » à partir de la liste musicale Spotify de BOKS.
2. Faites courir les élèves sur place pendant la chanson.
3. Lorsque le mot « Thunderstruck » est prononcé, les élèves effectuent un burpee.
4. Continuez le temps de la chanson ou déterminez une période de temps à votre convenance.

Variations/défis : Vous pouvez changer le mouvement effectué par les élèves (ex. : sauts avec écart, pieds rapides, etc.).

Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=uu5GB_jJ9aY

Crédit/sources : <https://www.thechronicle.com.au/news/four-song-workout-challenge-are-you-it/3191463/>

Boum BOKS du temps

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 3e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 30 secondes :

1. Dansez comme un flocon de neige
2. Tombez comme une goutte d'eau
3. Soufflez comme le vent
4. Brillez comme le Soleil
5. Sautez comme un coup de tonnerre

Défi : répétez le Boum BOKS en gardant un sac de pois, un gobelet rouge ou un autre petit objet en équilibre sur une partie du corps.

Place aux sports d'hiver

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 45 à 60 secondes

1. Bougez comme un patineur de vitesse en sautant d'une jambe à l'autre comme si vous patiniez rapidement.
2. Bougez comme un joueur de curling en effectuant une fente comme si vous lanciez une pierre de curling.
3. Bougez comme un joueur de hockey comme si vous frappiez la rondelle dans le but.
4. Bougez comme un skieur alpin qui saute par dessus des bosses.
5. Bougez comme un skieur de fond en effectuant des sauts en ciseaux (sauts avec écarts, mais en bougeant les jambes vers l'avant et l'arrière) comme si vous skiez sur un terrain plat.
6. Bouger comme un surfeur de neige qui effectue des virages coupés en descendant une grosse colline.
7. Répétez.

150e anniversaire du Canada

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 15 secondes avec une pause de 10 secondes entre les exercices.

1. Ramez comme si vous étiez dans un canoé.
2. Galopez comme si vous étiez à cheval.
3. Bougez comme si vous aviez un cerceau à votre taille.
4. Jouez à la marelle – sur un pied, ensuite deux pieds et ensuite en sautillant sur un pied.
5. Boxez avec un adversaire imaginaire.
6. Courez sur place comme un sprinter.
7. Faites un lancer de suspension de basketball.
8. Bougez comme un patineur de vitesse.
9. Lancez une balle de neige.
10. Lancez une boule de quilles en effectuant une fente prononcée.

Boum BOKS de la fête du Canada

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 30 secondes :

1. Marchez comme si vous vous déplaçiez dans une épaisse couverture de neige
2. Galopez comme un caribou
3. Bougez comme si vous jouiez une partie de hockey
4. Déplacez-vous à quatre pattes comme un ours
5. Ramassez des branches sur le sol et bâtissez une digue de castor
6. Déplacez-vous comme si vous faisiez du ski de fond
7. Roulez sur le sol comme de la tige d'érable enroulée sur un bâton

Journée mondiale du Pi

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. 3 sauts avec écart, 1 saut fléchi, 4 flexions des jambes.
2. 3 mouvements de patineur de vitesse, 1 saut fléchi, 4 fentes.
3. 3 tractions, 1 saut fléchi, 4 redressements assis.
4. 3 sauts avec flexion des jambes, 1 saut fléchi, 4 coups de pied de l'âne.
5. Répéter les étapes 1 à 4 à trois reprises.

Variations: Demandez aux enfants de créer leurs propres séries (3 _____, 1 _____, 4 _____) et permettez-leur de les partager avec le reste de la classe, si le temps le permet.

Jouer dans la neige

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Demandez aux enfants d'effectuer chacune des activités suivantes sur place près de leur pupitre pendant 30 à 60 secondes :

1. Effectuez des sauts fléchis dans un GROS tas de neige.
2. Chaussez des raquettes et prenez de grands pas dans un champ enneigé. Soulevez les pieds très haut
3. Remplacez vos raquettes par des skis de fond et skiez à travers les bois.
4. Faites une pause rapide et effectuez des flexions des jambes tout en roulant de grosses boules de neige pour faire un bonhomme de neige.
5. Échauffez votre bras lanceur et faites une bataille de balles de neige!

Boum BOKS pliométriques

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuez les mouvements pendant 15 secondes avec une pause de 10 secondes entre chaque mouvement :

1. Sauts fléchis.
2. Sauts latéraux (pieds rapides des deux côtés).
3. Fentes sautées, de chaque côté (terminez chaque saut par une fente).
4. Sauts sur une jambe (15 secondes chaque pied).
5. Sauts en flexion.
6. Petits sauts sur les deux pieds (comme si tu avais une corde à sauter)
7. Sauts en hauteur.
8. Pause de 1 minute et répétez.

BOKS comme si!

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chaque activité pendant 60 secondes :

1. Jogger sur place comme si vous étiez pourchassé par un ours.
2. Avancer à grands pas comme si vous marchiez dans du sable mouvant.
3. Sauter sur place comme si vous étiez un grain de maïs qui éclate.
4. Lever les bras comme si vous attrapiez des ballons dans l'air.
5. Marcher sur place et jouer du tambour comme si vous étiez dans une fanfare.
6. Peinturer comme si la brosse était attachée à votre tête.
7. Sauter comme si vous alliez faire un boulet de canon dans une piscine.
8. Nager comme si vous étiez dans une piscine remplie de sauce aux pommes.
9. Se secouer comme si vous étiez un chien mouillé.

Rapide et flexible

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chaque exercice à trente reprises :

1. Sauts avec écarts.
2. Position de la planche
3. Sauts à la corde.
4. Flexions basses des jambes.
5. Course rapide avec genoux élevés.
6. La planche
7. Course rapide avec écarts des jambes (comme si vous couriez dans des pneus)
8. Flexions basses des jambes.
9. Pause pendant 60 secondes.
10. Répéter.

Comme un boxeur

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Ronde no 1 : effectuer le mouvement 10 fois et toujours revenir à la position neutre :
 - Coup de poing droit (bras droit) – coup de poing droit sans tourner l'épaule.
 - Coup de poing droit (bras gauche) – coup de poing gauche sans tourner l'épaule.
 - Uppercut (droit) – coup de poing droit vers le haut avec le bras en forme de « L ».
 - Uppercut (gauche) – coup de poing gauche vers le haut avec le bras en forme de « L ».
2. Ronde no 2 : effectuer le mouvement 10 fois et toujours revenir à la position neutre :
 - Crochet (bras droit) – coup de poing avec le bras horizontal en forme de « L » et en frappant à travers votre corps de la droite vers la gauche.
 - Crochet (bras gauche) – coup de poing avec le bras horizontal en forme de « L » et en frappant à travers votre corps de la gauche vers la droite.
 - Jab (droit) – tournez légèrement votre corps vers la gauche et frappez avec votre poing droit.
 - Jab (gauche) – tournez légèrement votre corps vers la droite et frappez avec votre poing gauche.
3. Ronde no 3 – effectuer chaque mouvement pendant 1 minute :
 - Tractions – effectuez autant de tractions possibles pendant 1 minute.
 - Sauts à la corde – autant de fois possibles pendant 1 minute.

Place aux sports BOKS

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directions:

Effectuer chacune des activités sur place pendant 60 secondes :

1. Bouger comme un joueur de baseball : frapper la balle.
2. Bouger comme un joueur de basketball : lancer le ballon.
3. Bouger comme un joueur de hockey : patiner le plus rapidement possible.
4. Bouger comme un joueur de football : courir rapidement sur place.
5. Bouger comme un skieur : sauter les bosses.
6. Bouger comme un joueur de tennis : faire un service.
7. Répéter.

Place aux sports d'été 1

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Effectuez chaque activité sur place pendant 30 à 60 secondes :
2. Volleyball sur la plage – flexion des jambes et frapper le ballon.
3. Randonnée pédestre – montée verticale en montagne, marchez en levant un bras vers le ciel et en soulevant la jambe opposée jusqu'à la hauteur de la taille.
4. Natation dans un lac – penchez-vous vers l'avant et effectuez des mouvements de moulin à vent avec vos bras comme si vous nagez.
5. Marathon – joggez en soulevant les genoux bien haut comme si vous veniez de traverser la ligne d'arrivée d'un marathon.
6. Élan de golf – effectuez une flexion des jambes et un élan de golf en faisant face à une direction. Effectuez un saut fléchi à 180 degrés pour faire face à la direction opposée et répétez votre élan de golf.
7. Kayak – torsion du torse pour l'échauffement, pagayez d'un côté et de l'autre de votre kayak en effectuant des torsions du torse.
8. Soccer – pieds rapides en carré (marche avant, déplacement latéral, marche arrière et déplacement latéral).

Place aux sports d'été 2

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Effectuez chaque activité pendant 30 secondes :
2. Baseball – Superman (sur l'estomac, les bras et les jambes allongées et soulevées pendant quelques secondes) comme si vous aviez glissé au deuxième but. Répétez.
3. Frisbee ultime – saut en hauteur pour attraper une passe.
4. Tennis – fente latérale d'un côté et de l'autre accompagnée d'un revers ou d'un coup droit de la raquette.
5. Surf – sauts fléchis répétés à 180 degrés avec les bras allongés pour garder l'équilibre.
6. Vélo – redressements assis de vélo.
7. Basketball – extension plantaire et tirer.

Boum BOKS des points cardinaux

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re à 6e année



Directives :

1. Chaque élève reçoit 4 gobelets et les dispose à l'endroit sur son bureau aux quatre coins cardinaux (Nord, Est, Sud, Ouest).
2. Au signal de l'entraîneur (un point cardinal pour indiquer quel gobelet retourner), l'élève doit retourner le bon gobelet. Vous pouvez pratiquer l'activité pour un temps prédéterminé.
3. Si l'élève retourne le mauvais gobelet ou s'il est le dernier à le faire, il devra, ainsi que tous les autres élèves de sa rangée, effectuer 2 flexions des jambes et reprendre sa place.

Variations/défis :

- Répétez le jeu, mais en demandant aux élèves de tenir un gobelet en équilibre sur leur tête. Si le gobelet tombe, l'élève devra faire un burpee et reprendre l'activité.
- L'entraîneur peut, au lieu de nommer les points cardinaux, dire « gauche, droite, en haut, en bas ».
- Remplacez les flexions des jambes par un autre mouvement tel que le burpee, la flexion des jambes avec saut ou les tractions.
- Vous pouvez choisir un élève comme entraîneur adjoint pour nommer les points cardinaux.

Pyramide de verres et sauts

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, 3e à 9e année



Directives :

1. Donnez 6 verres de plastique à chaque élève. Alignez-les, le fond au sol.
2. Au signal, les élèves doivent sauter par-dessus la rangée de verres, se retourner et placer l'un des verres de la rangée par-dessus deux autres.
3. Ils doivent ensuite sauter à nouveau, se retourner, empoigner un autre verre et le placer à côté du premier, par-dessus deux autres verres.
4. Vient ensuite une troisième répétition de l'exercice, où les participants placent le dernier verre au-dessus des autres. Finalement, un dernier saut par dessus la pyramide, avec pour but d'éviter de la faire s'écrouler.
5. Terminez l'exercice en répétant l'entraînement, cette fois en sautant afin de remettre les verres dans leur position originale au sol.

Variations : Empilez plus de verres afin de faire faire de plus grands sauts aux élèves. Demandez aux participants de sauter sur le côté plutôt qu'en ligne droite vers l'avant. Faites-les construire la pyramide avec leur main non dominante.

Tentez de décrocher l'or!

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Affichez sur le tableau les catégories suivantes :
 - OR : 25 et plus.
 - Argent : 15 à 25.
 - Bronze : moins de 15.
2. Effectuez chacune des activités pendant 2 à 3 minutes en tentant d'augmenter le nombre de répétitions à chaque reprise.
 1. Saut latéral et fente – saut latéral d'un côté et de l'autre et fente vers l'arrière avec la jambe sur laquelle vous n'atterrissez pas.
 1. Lance et compte – prétendez d'effectuer un lancer frappé et levez les bras au ciel comme si vous aviez compté un but.

Progression BOKS pour la santé du cœur

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : cônes



Directives :

1. Chaque partenaire effectue une compétence pour ensuite changer de place avec son coéquipier. Chaque fois que les deux partenaires effectuent une compétence et changent de place, le nombre de répétitions augmente de 1.
2. Le partenaire A est assis sur une chaise, étire les jambes et les soulève pour qu'elles soient parallèles au sol puis change de place avec le partenaire B et ils effectuent la compétence. (La fois suivante, chacun devra soulever les jambes à 2 reprises, puis 3, puis 4...)
3. Vous pouvez varier les compétences, par exemple :
 - Tenez le dossier de la chaise et effectuez une flexion des jambes
 - Flexion des jambes avec sauts
 - Sauts avec écarts
 - Coup de pied de l'âne

Plus fort, ho, glissement

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

NOTE : au curling, « plus fort » signifie de balayer rapidement; « ho » signifie d'arrêter de balayer. Lancez les commandements suivants que les élèves doivent effectuer correctement. Effectuez chaque activité pendant 30 secondes. Répétez.

1. Plus fort – saut avec flexion des jambes à 180 degrés. Maintenez la posture de la flexion et balayez. Répétez.
2. Ho – déplacement latéral dans une direction et ensuite dans l'autre – lentement et en s'accroupissant.
3. Glissade – faites un pas vers l'avant (effectuez une fente) comme si vous effectuez une glissade de curling. Répétez avec l'autre jambe.

Une course dans la jungle

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

Les élèves se dispersent dans la salle. Demandez-leur de faire les mouvements suivants :

1. Sauter par dessus des troncs d'arbre.
2. Se cacher sous une branche.
3. Ramper dans les sables mouvants.
4. Courir pour se sauver du tigre.
5. Marcher sur la pointe des pieds près du serpent.
6. Imiter un singe.
7. Demander à 5 élèves de choisir un mouvement de la jungle et de le partager avec le groupe.

Boum BOKS de la planche

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Effectuez la planche (en gardant les bras allongés).
2. Levez le bras gauche et la jambe droite pour garder l'équilibre, maintenez la position pendant 10 secondes.
3. Retournez à la position de la planche (en gardant les bras allongés).
4. Levez le bras droit et la jambe gauche pour garder l'équilibre, maintenez la position pendant 10 secondes.
5. Retournez à la position de la planche (avant-bras au sol).
6. Levez le bras gauche et la jambe droite pour garder l'équilibre, maintenez la position pendant 10 secondes.
7. Retournez à la position de la planche (avant-bras au sol).
8. Levez le bras droit et la jambe gauche pour garder l'équilibre, maintenez la position pendant 10 secondes.

Défi : répétez, mais demandez à une personne de placer 1 ou 2 livres sur votre dos (exige beaucoup d'équilibre).

Progression de tractions

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Effectuer 5 tractions, 5 redressements assis et 5 flexions des jambes.
2. Effectuer 4 tractions, 4 redressements assis et 4 flexions des jambes.
3. Effectuer 3 tractions, 3 redressements assis et 3 flexions des jambes.
4. Effectuer 2 tractions, 2 redressements assis et 2 flexions des jambes.
5. Effectuer 1 traction, 1 redressement assis et 1 flexion des jambes.
6. Repos pendant 30 secondes.
7. Répéter.

Assiette en papier

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Fournissez à chaque participant deux assiettes en papier. Effectuer chaque activité 10 fois:
2. Burpee coulissant. Tenez vos genoux pliés, vos mains sur le sol et vos pieds sur des assiettes en papier. Faites glisser les pieds vers l'arrière jusqu'à ce que vous soyez en position relevée. Faites glisser le pied vers l'avant et revenez en position debout.
3. Fente latérale coulissante. Tenez-vous pieds joints sur les assiettes. Faites glisser la jambe gauche sur le côté, puis revenez au centre. Répétez pour le côté droit.
4. Toboggan de natation. Commencez en position de la planche avec les mains sur les assiettes. Ramenez les mains vers l'arrière et soulevez la poitrine et les épaules. Revenez pour commencer.
5. Alpinistes glissants. Commencez en position de planche avec les pieds sur des assiettes en papier. Pliez le genou gauche et rapprochez le plus possible du coude gauche. Revenez la jambe gauche au début et répétez l'opération avec la jambe droite.
6. Répétez!

Plus fort, ho, glissade (curling)

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

NOTE : au curling, « plus fort » signifie de balayer rapidement; « ho » signifie d'arrêter de balayer. Lancez les commandements suivants que les élèves doivent effectuer correctement. Effectuez chaque activité pendant 30 secondes. Répétez.

1. Plus fort – saut avec flexion des jambes à 180 degrés. Maintenez la posture de la flexion et balayez. Répétez.
2. Ho – déplacement latéral dans une direction et ensuite dans l'autre – lentement et en s'accroupissant.
3. Glissade – faites un pas vers l'avant (effectuez une fente) comme si vous effectuez une glissade de curling. Répétez avec l'autre jambe.

Festival de ski

Traditionnelle, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Prétendez prendre vos skis, bottes et bâtons en vous étirant pour les atteindre sur une étagère. Ensuite, effectuez une flexion des jambes pour mettre ces articles sur le sol près de vous.
2. Mettez-vous en position prêt à skier en fléchissant légèrement vos jambes (flexions des jambes avec les pieds rapprochés). Prétendez skier en balançant votre poids d'un côté et de l'autre comme si vous faisiez un grand « S » en skiant.
3. Faites du slalom (les 2 pieds ensemble), penchez à droite, sautez à gauche avec les deux pieds ensemble. Bougez les bras (comme si vous teniez vos bâtons) lorsque vous sautez.
4. Prétendez enlever vos skis et vos bottes (faites une fente pour les enlever).
5. Répétez.

Découvrir l'océan

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

1. Demandez aux enfants de bouger leurs bras comme s'ils nageaient (le crawl) dans la salle de classe.
2. Demandez aux enfants d'effectuer les mouvements suivants :
 - Étoile de mer – 5 sauts avec écarts.
 - Algue de mer – se tenir debout, les bras pointés vers le ciel et onduler au gré du courant de l'océan.
 - Palourde – s'accroupir et se mettre en boule.
3. Dauphin – effectuer des burpees.

Défis :

- Placez 4 cerceaux en position verticale/debout (utilisez des supports ou demandez aux enfants de tenir les cerceaux). Demandez aux enfants de « nager » dans la salle de classe en traversant et sans toucher les cerceaux.
- Placez 4 cerceaux au sol qui représentent des bateaux. Dites le nombre d'enfants qui doivent se trouver dans chaque bateau. Par exemple : « 3 pirates à bord » (c.-à-d., 3 enfants doivent se tenir debout dans chaque cerceau).

Ne touche pas à ma patte

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

1. Établissez les limites de l'aire de jeu pour les enfants.
2. Chaque élève doit effectuer la posture de la marche de l'ours.
3. Le but du jeu est de toucher doucement à la patte (main) d'un autre enfant tout en effectuant la marche de l'ours (similaire au jeu de tague).
4. Lorsqu'un enfant est touché à la patte, les deux enfants doivent compléter 10 touchers aux orteils (ou tractions, remontées d'échelle, etc.) avant de pouvoir reprendre le jeu à nouveau.
5. Répétez pendant 5 à 7 minutes.

Jour de la Terre

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 30 secondes :

1. Bougez comme si vous montiez dans un arbre.
2. Bougez comme si vous voliez comme un oiseau.
3. Effectuez la marche de l'ours.
4. Effectuez la marche du crabe.
5. Effectuez des sauts de lapin.
6. Rampez comme si vous étiez un serpent.

Agilité et gobelets rouges

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 6e année

Matériel : gobelets en plastique



Directives :

1. 2 gobelets sont placés au sol à environ un mètre l'un de l'autre. L'élève se place entre les gobelets de façon à avoir un gobelet de chaque côté de lui.
2. Au signal « GO », les élèves font des mouvements rapides en forme de 8 autour des gobelets tout en essayant de ne pas y toucher et en restant le plus près possible des gobelets. Après un peu de pratique, demandez aux élèves de faire 10 fois la forme 8 le plus rapidement possible sans toucher aux gobelets.
3. Demandez aux élèves de se tenir entre les gobelets, mais cette fois un devant et un derrière et répétez l'étape no 2.

Variations : Vous pouvez utiliser plus de gobelets afin de créer un plus long parcours.

Avant-goût du printemps

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

Effectuez chaque exercice pendant 30 à 60 secondes (allers-retours sur la largeur du gymnase, du terrain de jeu ou de la salle de classe). Répétez.

1. Rugby – fentes marchées avec une variante : vers l'avant jusqu'à l'autre extrémité de la salle et vers l'arrière pour revenir au point de départ.
2. Athlétisme – genoux élevés en marchant ou courbettes (sautillement avec accroupissement en tapant les bras vers le bas).
3. Tennis léger – vigne ou carioca.
4. Crosse – jogging et genoux élevés vers l'avant jusqu'à l'autre extrémité et en marche arrière pour revenir au point de départ.
5. Balle molle – déplacements latéraux et pivotements latéraux des bras.
6. Planche à roulettes – déplacements latéraux et flexions des jambes avec changement de direction de 180 degrés après chaque flexion.

Statue

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Faire jouer de la musique entraînante. Faire danser/bouger les enfants. (l'entraîneur pour guider les enfants pour les mouvements comme faire la « danse du robot », le twist, la « soie dentaire » etc.
2. Arrêter la musique. Les enfants doivent faire la statue.
3. Si des enfants continuent de danser quand la musique arrête, l'entraîneur demande aux enfants de faire 5 sauts avec écarts avant que la musique puisse recommencer.
4. Faire jouer la musique à nouveau.
5. Répéter 2 fois, mais utiliser des flexions des jambes et des redressements assis.

Terrain de jeu

Traditionnelle, individuelle, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Effectuez 15 répétitions de chaque exercice (par côté, selon le cas) suivies de 30 sauts avec écarts entre chaque exercice :

1. Fente sur la glissade : tenez-vous dos à la glissade, placez un pied sur la glissade et effectuez une fente (répétez avec l'autre jambe).
2. Soulèvement latéral de la jambe : en vous tenant en équilibre sur un équipement du jeu du parc, effectuez un soulèvement latéral de la jambe.
3. Extensions arrière sur un banc : effectuez des extensions arrières (triceps) sur un banc de parc.
4. Marche aérobique : effectuez un pas de marche aérobique sur un équipement de jeu en alternant la jambe, minimisez l'impulsion musculaire (ne pas pousser) (total de 30 répétitions – 15 répétitions par jambe).
5. Flexions des jambes sur un banc : fléchissez les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à la hauteur du banc, redressez les jambes sans vous retenir au banc.

Triathlon Boum BOKS

Traditionnelle, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : balles



Directives :

1. Étendez-vous sur le sol avec le ventre contre le sol. « Nagez » pendant 30 secondes.
2. Assoyez-vous en « V » sur le sol et pédalez (mouvements de pédalage avec les pieds en prétendant de tenir les poignées d'un vélo ou mettez les mains derrière vous pour garder l'équilibre) pendant 30 secondes.
3. Tenez-vous debout et joggez sur place pendant 30 secondes.
4. Répétez la séquence à 10 reprises.

Pompons popcorn

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Matériel : gobelets rouges (un par élève), pompons (ou petit objet qui entre dans le gobelet)

Directions:

1. Les partenaires se tiennent à distance de bras l'un de l'autre. Un des 2 aura un pompon dans son gobelet.
2. Celui qui a le pompon le lancera à son partenaire qui tentera de l'attraper avec son gobelet :
 - Si le pompon est attrapé, les 2 élèves reculeront d'un pas et continueront de se lancer le pompon d'un gobelet à l'autre.
 - Si le pompon n'est pas attrapé, les 2 élèves exécuteront 5 répétitions d'un mouvement (fentes, flexions des jambes, sauts avec écarts, etc.) et continueront de se lancer le pompon.
3. Lorsqu'ils auront effectué 10 attrapés, ils pourront changer de partenaire

Variations/défis :

- Augmentez le nombre de pompons dans les gobelets pour compliquer les choses.
- Pompon Popcorn SILENCIEUX – on ne parle pas pendant cet exercice!
- Vous pouvez en faire un exercice de groupe en formant un grand cercle et en lançant le pompon à l'élève de votre choix. Si le pompon est échappé, tout le groupe effectue 5 répétitions du mouvement choisi!

Pyramide en équilibre

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 9e année



Matériel : gobelets rouges

Directives :

1. En équipe de deux, un des partenaires effectue la planche.
2. L'autre partenaire dépose 2 gobelets sur le dos de celui qui fait la planche et doit compléter la pyramide avec un troisième gobelet. Après avoir réussi la pyramide, il effectue aussi la planche.
3. Le but est de tenir la position de la planche le plus droit possible, de façon immobile, le plus longtemps possible pour que la pyramide puisse tenir.
4. Variations : vous pouvez utiliser plus de gobelets afin d'augmenter le degré de difficulté. Vous pouvez essayer de monter une pyramide sur le torse de votre partenaire qui fait la posture de yoga de la « table renversée ». Le torse et les hanches font face au plafond et les pieds de même que les mains sont bien à plat sur le sol.

Le lancer du gobelet rouge

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 6e année

Matériel : gobelets rouges (1 par élève)



Directives :

1. Chaque enfant lance son gobelet dans les airs de façon à ce qu'il retombe sur son bureau.
2. L'entraîneur inscrit des compétences au tableau de façon à ce que tous les élèves puissent voir : jumping jacks, fentes et tractions.
3. L'élève qui obtiendra le meilleur classement choisira la compétence BOKS à effectuer.
4. Meilleur classement = le gobelet atterrit à l'endroit (ouverture vers le haut).
5. Classement moyen = le gobelet atterrit à l'envers (ouverture vers le bas).
6. Classement le plus bas = le gobelet atterrit sur le côté ou au sol.
7. S'il y a égalité (c.-à-d. si 2 élèves obtiennent les mêmes résultats au classement), ils devront tous les deux effectuer 5 sauts avec écart.
8. Si les gobelets tombent sur le plancher, les deux enfants doivent faire 5 burpees.

Variations/défis :

- Faites jouer les 5 meilleurs puis changez de partenaire.
- Remplacez la compétence par un mouvement de danse.

Dos à dos

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Les partenaires s'assoient par terre, dos à dos.
2. Sans l'aide de leurs bras, les partenaires doivent se relever en restant CONSTAMMENT dos à dos.
3. Une fois debout, ils doivent se rasseoir en restant toujours dos à dos.
4. Alors que les élèves effectueront ces mouvements, l'entraîneur pourra crier « Stop » et les élèves devront maintenir leurs positions (flexions des jambes) jusqu'à ce que l'entraîneur crie, « Allez »!

Variations/défis :

- Demandez aux élèves de placer un objet dans leur dos (balle de tennis, sac de pois, etc.) Tentez de maintenir l'objet en place tout au long de l'exercice.
- Faites-en un jeu musical! Utilisez plutôt la musique pour arrêter et reprendre le jeu.

Fais vite!

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 8e année



Directives :

1. Tenez-vous face à son partenaire (à une distance approx. de la longueur de votre bras).
2. Familiarisez-vous avec les commandements suivants :
 - No 1 = votre main droite sur la main droite de votre partenaire.
 - No 2 = votre main droite sur la main gauche de votre partenaire
 - No 3 = votre pied gauche sur le pied gauche de votre partenaire
 - No 4 = votre pied droit sur le pied gauche de votre partenaire
3. Entraîneur lance les commandements de façon aléatoire.
4. Faites la rotation des partenaires après 30 secondes ou 1 minute.
5. Pour un défi, ajouter les commandements suivants :
 - No 5 = votre main droite sur le pied droit de votre partenaire
 - No 6 = votre main droite sur le pied gauche de votre partenaire

Bataille tic-tac-toe

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année

Matériel : sacs de pois, grille de tic-tac-toe



Directives :

1. Les partenaires s'étendent sur le sol avec la grille de tic-tac-toe placée entre eux.
2. Les élèves ont chacun 5 sacs de pois de même couleur, mais d'une couleur différente que celle de leur partenaire.
3. À tour de rôle, les partenaires alternent qui ira en premier et commencent par se faire face en position de planche. Répétez jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant ou que tous les sacs soient placés.

Vocabulaire en action

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année

Matériel : papier, crayon



Directives :

1. Les élèves se choisissent un partenaire.
2. Le professeur nomme un mouvement que l'élève doit effectuer pendant 15 secondes (ex : genoux élevés, sauts en levant les genoux, jogging, tractions).
3. Lorsque le professeur donne un mot à épeler, les élèves arrêtent et essayent d'écrire le mot correctement sur un papier avec l'aide de leur partenaire.
4. Lorsque les élèves ont terminé, ils prennent la position de la planche en attendant que toutes les équipes aient terminé.
5. Lorsque toutes les équipes ont terminé, le professeur nomme un nouveau mouvement.
6. Continuez jusqu'à ce que tous les mots à pratiquer aient été nommés.
7. À la fin de l'activité, le professeur inscrit les mots au tableau afin que les élèves puissent se corriger.

Exercice d'équilibre au sol

Traditionnelle, partenaire, petit (classe typique)

5-10 minutes, 4^e année à 8^e année

Matériel : gobelets rouges



Directives :

1. pied gauche avec la main droite. Ils maintiennent la posture pendant 10 secondes et ensuite ils touchent le pied droit avec la main gauche.
2. Défi : répéter l'exercice, mais l'effectuer en s'assoiant sur une chaise en gardant les jambes parallèles au sol et en « V ».
3. Les élèves effectuent ensuite la planche haute (les paumes des mains au sol, le ventre contre le sol et les fesses en l'air).
4. Défi : maintenir chaque posture pendant 10 à 20 secondes.
5. Soulevez la main droite pendant 10 secondes (3 points de contact au sol).
6. Soulevez la main gauche pendant 10 secondes (3 points de contact au sol).
7. Soulevez la jambe droite pendant 10 secondes (3 points de contact au sol).
8. Soulevez la jambe gauche pendant 10 secondes (3 points de contact au sol).
9. Soulevez la main droite et la jambe gauche pendant 10 secondes (2 points de contact au sol).

À deux c'est mieux!

Traditionnelle, partenaire, moyen (corridor)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

1. Partenaire A effectue une planche et partenaire B marche par-dessus les jambes de son partenaire.
2. Partenaire A effectue une planche renversée, genoux pliés (comme une table) et partenaire B passe en dessous.
3. Les deux partenaires se font face tout en effectuant la planche, ils font une traction puis reprennent la position de la planche et se font un « High Five » (taper dans les mains) de la main droite
4. Refaire le numéro 3 avec un « High Five » de la main gauche.
5. Partenaire A effectue la planche et partenaire B (qui regarde dans la même direction que son partenaire) met ses mains sur les épaules de son partenaire (A) et saute par-dessus ses jambes (planche sautée).
6. Partenaire A maintient la position de la planche alors que partenaire b lui tient les cheville et fait une flexion des jambes.
7. Répétez en changeant les rôles.

Variations/défis :

- Il est utile de bien montrer les exercices et d'insister sur la sécurité.
- Les élèves devraient changer souvent de partenaires.

Nouille Ninja

Traditionnelle, partenaire, moyen (corridor)

5-10 minutes, 3e année à 5e année

Matériel : nouilles de piscine



Directives :

1. Donnez une nouille à chaque élève. Les élèves rencontrent leurs partenaires frappent leurs nouilles 3 fois ensemble. Ensuite, ils essayent de frapper la cheville ou le pied de leur partenaire.
2. Chaque fois qu'un pied est atteint, on commence une nouvelle ronde. À la fin de 3 rondes, les élèves doivent changer de partenaire.
3. Pour signaler un changement de partenaire, demandez aux élèves de se rendre au centre de la pièce et de lever leur nouille vers le plafond. Puisque les rondes se déroulent très vite, les élèves bougent constamment et cherchent de nouveaux partenaires.

Duel des nouilles de piscine

Traditionnelle, partenaire, moyen (corridor)

5-10 minutes, 3e année à 5e année

Matériel : nouilles de piscine



Directives :

1. Les élèves se trouvent un partenaire et les groupes se dispersent en laissant suffisamment d'espace pour bouger sans risque de s'entrechoquer. Les partenaires doivent laisser la distance d'un bras entre eux.
2. Les deux partenaires tiennent une nouille de piscine de la même longueur et ils se font face.
3. Lorsque l'entraîneur dit « GO », les élèves tentent de toucher aux pieds de leur partenaire avec la nouille tout en tentant de protéger leurs propres pieds contre la nouille de leur camarade. Les partenaires doivent utiliser l'espace alloué sans se déplacer dans la salle. Les élèves peuvent s'esquiver, se déplacer latéralement ou sauter pour éviter que leurs pieds soient touchés par la nouille. Demandez aux élèves de compter le nombre de fois qu'ils peuvent toucher aux pieds de leurs partenaires en une minute.

Variations : utiliser des nouilles de différentes longueurs, tenir la main libre du partenaire, jouer en équilibre sur un pied, etc.

Journée mondiale du tourisme

Traditionnelle, partenaire, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : une balle ou un ballon de plage



Directives :

Effectuez chacun des exercices suivants pendant 1 minute suivi d'une pause de 1 minute. Le partenaire A effectue 1 répétition suivie du partenaire B qui effectue 1 répétition. Ensuite, chaque partenaire effectue 2 répétitions l'un après l'autre; ensuite 3 répétitions... et ainsi de suite. Ils continuent d'augmenter le nombre de répétitions et tentent d'en effectuer le plus grand nombre possible en 1 minute. La balle représente le monde dans le cadre de la célébration de la journée mondiale du tourisme. Chaque fois qu'ils lancent la balle, encouragez les enfants à nommer une ville qu'ils ont visitée ou qu'ils aimeraient visiter.

1. Flexions des jambes (nombre de répétitions appropriées) suivies d'un lancer du ballon à hauteur de la poitrine à son partenaire.
2. Fentes latérales (nombre de répétitions appropriées pour chaque côté) suivies d'un lancer au-dessus de la tête avec un rebondissement de la balle à son partenaire.
3. Jogging avec genoux élevés (nombre de répétitions appropriées pour chaque côté) suivi d'une passe haute (de volleyball) à son partenaire.
4. Redressements assis suivis d'un renvoi du ballon en manchette à son partenaire.
5. Flexion des jambes contre le mur maintenue avec lancer de la balle entre

Blitz ballon de plage

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : ballon de plage, crayon-feutre



Directives :

1. Demandez aux élèves de former un cercle.
2. L'entraîneur met de la musique et les élèves se passent ou se lancent le ballon pendant que la musique joue.
3. L'entraîneur arrête la musique de façon aléatoire.
4. À l'arrêt de la musique, l'élève qui a le ballon choisit le mouvement qui se situe le plus près de son pouce droit.
5. Le groupe effectue le mouvement choisi. Assurez-vous d'avoir suffisamment de place avant de commencer.
6. Reformez le cercle et continuez à jouer tant et aussi longtemps que le temps le permet.

Comment préparer le ballon : Inscrivez un exercice ou un mouvement sur chaque panneau de couleur ainsi que le nombre de répétitions avec un crayon-feutre (ex. : 10 flexions des jambes, 10 burpees, planche/30 secondes). L'idéal serait d'écrire différents mouvements sur chaque panneau de couleur.

Variations/défis :

- Utilisez plus d'un ballon de plage.
- Avant de passer ou de lancer le ballon, demandez aux élèves de faire une flexion des jambes ou encore demandez à tout le groupe de courir sur place pendant que le ballon circule.

On compte!

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 3e année à 9e année



Directives :

1. Les élèves font du jogging sur place les yeux fermés.
2. La classe a pour défi de compter jusqu'à 20, mais seulement un élève à la fois a le droit de parole. Il n'y a pas d'ordre en particulier et aucun plan n'a été fait avant le défi.
3. Les élèves doivent nommer les chiffres de façon consécutive.
4. Si 2 élèves nomment le chiffre en même temps toute la classe doit effectuer 5 sauts avec écart ou 5 flexions des jambes et recommencer à zéro.

Variations/défis: Remplacez les sauts avec écart ou flexions des jambes par une autre compétence comme les burpees, les genoux élevés, les redressements assis, les tractions, etc.

On compte et on bouge

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 8^e année

Matériel : cartes mathématiques avatars (portail de l'entraîneur)



Directives :

1. Créez des cartes de mathématiques au niveau de votre classe
2. Séparez la classe en 4 ou 6 équipes et assignez une station mathématique à chaque équipe
3. Au signal de l'entraîneur, en équipe, les élèves doivent trouver la solution de l'équation qui se trouve sur leur carte. Une fois la réponse trouvée, ils doivent effectuer un exercice (vous pouvez utiliser les avatars sur le portail de l'entraîneur) un nombre X de répétitions (la réponse=le nombre de répétitions)
4. Lorsque toutes les équipes ont terminé, elles changent de station. Par exemple :
 - Carte # 1 : $4 \times 3 - 2 = 10$ fentes
 - Carte # 2 : $16 \div 2 + 9 = 17$ sauts avec écart
 - Carte # 3 : $20 + 2 - 13 = 9$ redressements assis
 - Carte # 4 : $5 \times 5 \times 2 = 50$ pieds rapides

Variations/défis :

- Vous pouvez demander aux élèves de travailler de façon individuelle ou en paire.
- Les élèves peuvent créer leurs propres cartes et indiquer la réponse au verso.

Bureaux Tic Tac Toe

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3^e année à 9^e année

Matériel : 1 marqueur , 10 feuilles de papier et 9 bureaux par groupe de 4 à 10 élèves



Directives :

1. Disposez les bureaux en formation 3X3 (les bureaux doivent se toucher).
2. Séparez les élèves en 2 équipes (une équipe « O » et une équipe « X »).
3. Demandez aux élèves de prendre 5 feuilles de papier dans le bac à recyclage, elles serviront « d'objet à lancer ». Chaque équipe devra identifier leur feuille avec un « O » ou un « X » ou une couleur avant de les chiffonner.
4. Les équipes joueront en alternance et un élève à la fois lancera une boule de papier sur les bureaux en essayant d'en positionner 3 en ligne (Tic Tac Toe).
5. Il ne peut y avoir plus d'un papier sur un bureau, si la boule de papier tombe sur un bureau déjà occupé ou par terre, l'élève peut relancer UNE fois, s'il échoue c'est le tour de l'équipe adverse.
6. La première équipe à obtenir un tic-tac-toe décide la compétence à effectuer par tout le groupe.
7. Les élèves effectuent 5 fois la compétence choisie par chaque membre de l'équipe gagnante.
8. Vous pouvez répéter le jeu si le temps le permet.

Variations/défis : Demandez aux élèves de lancer leur boule de papier à une distance spécifique pour compliquer le jeu.

Hoops le voici

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année

Matériel : 1 cerceau



Directives :

1. Former un grand cercle.
2. Placer le cerceau sur le bras d'un élève et demander à tous les élèves de se tenir par la main.
3. Essayer de faire passer le cerceau d'un élève à l'autre sans lâcher les mains.
4. Si le cerceau tombe ou si un élève lâche la main d'un coéquipier, le groupe entier devra effectuer 20 sauts avec écart, flexions des jambes ou fentes avant de recommencer le jeu.

Variations/défis :

- Après quelques tours de pratique, essayez d'accélérer la cadence!
- Voyez à quelle vitesse le groupe peut effectuer un tour complet ou encore jusqu'où le cerceau peut se rendre en 1 minute!

Crédits/sources: <https://www.weareteachers.com/team-building-games-and-activities>

Patate chaude

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, maternelle à 9^e année

Matériel : sacs de pois ou petit objet facile à passer



Directives :

1. Demandez aux élèves de former un cercle et demandez à un élève au centre – C'est cet élève qui commence avec le sac de fèves.
2. L'élève qui est au milieu choisit une activité (flexions des jambes, fentes, etc.) et mène le reste du groupe.
3. Une fois que les élèves auront commencé à faire l'exercice choisi, le meneur qui est au milieu, commence à lancer le sac de fèves de façon aléatoire aux élèves dans le cercle qui eux le relancent au meneur dans le centre du cercle.
4. Les élèves continuent l'activité tant et aussi longtemps que personne n'échappe le sac. Si le sac est échappé, TOUS les élèves effectuent 5 tractions. L'élève qui a échappé devient alors le nouveau meneur et choisit une nouvelle activité.

Variations/défis :

- Ajoutez un deuxième meneur pour augmenter un peu le défi!
- Faites-en une patate chaude SILENCIEUSE : On ne parle pas !
- Augmentez la cadence – voyez à quelle vitesse vous pouvez vous passer le sac sans l'échapper.

L'alphabet humain

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 1re année à 9e année



Directives :

1. Demandez aux élèves de se disperser dans l'aire de jeu.
2. Pratiquez la formation de lettres avec leurs corps (Par exemple, faire un « T » en se tenant debout, bien droit et en étendant les bras de chaque côté).
3. Nommer des mots simples à épeler – les élèves devront former des équipes pour former les mots chaque élève utilisant son corps pour modeler une lettre du mot.

Variations/défis :

- Essayez de plus longs mots ou phrases à épeler en utilisant toute la classe
- Faites de plus petits groupes et demandez aux autres de deviner le mot épelé

Crédits/sources: <https://www.weareteachers.com/team-building-games-and-activities>

Sautez la ligne

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Formez des groupes de plus ou moins 5 élèves, demandez-leur de se tenir en ligne, un derrière l'autre. Le dernier élève en ligne doit se coucher à plat ventre.
2. Au signal « Go », tous les élèves debout prennent la position du lutteur sumo (flexion avec jambes écartées) alors que celui qui est couché par terre rampe comme un soldat sous les jambes de ses compagnons.
3. Une fois arrivé devant, il mènera son groupe dans 5 répétitions d'un exercice de son choix (sauts avec écart, sauts regroupés, etc.)
4. Une fois terminé, le dernier élève se couche et rampe comme un soldat sous les jambes de ses compagnons qui maintiennent la position du lutteur sumo.
5. Continuez jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait rampé sous les jambes de ses compagnons.

Variations/défis :

- Augmentez le nombre de répétitions de chaque mouvement.
- Fixez un défi de distance! Voyez si les élèves sont capables de le faire sur toute la longueur de la classe.
- Faites de plus gros groupes! De plus gros groupes signifient que les élèves devront maintenir leurs flexions des jambes plus longtemps!

Une minute folle

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 1^{re} à 9^e année

Matériel : liste musicale Spotify de BOKS, chronomètre



Directives :

1. Faites des équipes de 2 ou 3.
2. Demandez à chaque équipe de planifier une séquence d'exercice d'une durée de 1 minute pour les autres équipes. Ils auront 2 minutes pour se décider.
3. Quand l'entraîneur désignera une équipe, cette dernière doit expliquer sa séquence d'exercice aux autres équipes qui devront l'effectuer pendant « une minute folle ».
4. Avant de commencer, fournissez des exemples d'exercices parmi lesquels les élèves peuvent choisir sans toutefois s'y limiter (planche, sauts avec écart, genoux élevés, pieds rapides, flexions des jambes, flexions des jambes avec saut, fentes, etc.)
5. C'est préférable d'avoir un minimum 7 équipes et plus

Variations/défis : Vous pouvez diminuer ou augmenter le temps d'exécution.

Crédits/sources : www.coach.ca

Mesure et bouge!

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 3^e année à 8^e année

Matériel : 1 règle et 1 calculatrice par groupe de 2 à 4 élèves



Directives :

1. L'entraîneur nomme le nom d'un objet qu'on retrouve dans la classe et qui est accessible (par exemple, épaisseur d'un livre, largeur d'un bureau, hauteur du tableau, etc.)
2. Chaque groupe doit localiser l'objet et le mesurer en cm, dm ou en m (selon la demande de l'entraîneur).
3. Les groupes devront ensuite effectuer une compétence (ex : redressements assis, genoux élevés, fentes marchées, tractions) équivalente au nombre de cm, dm ou m de l'objet mesuré.

Variations/défis : L'entraîneur peut aussi demander aux groupes de calculer la superficie ou le volume des objets (il est conseillé aux élèves d'utiliser leur livre de mathématiques pour trouver les formules de calcul appropriées).

Défi mémoire

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)

5-10 minutes, 1^{re} année à 9^e année



Directives :

1. Formez des équipes de 10 élèves, chaque équipe forme un cercle (donc il est possible d'avoir 2 ou 3 cercles).
2. Le premier élève de chaque groupe choisit un exercice et le nombre de répétitions que tout le groupe devra effectuer
3. Le prochain élève ajoute un exercice ainsi que le nombre de répétitions.
4. Tout le groupe effectue l'exercice et refait le premier exercice.
5. Et ça continue jusqu'à ce que tous les élèves ont choisi un exercice.

Variations/défis : Pour les groupes plus jeunes, vous pouvez rapetisser les cercles pour avoir moins d'exercices à vous rappeler. Vous pouvez aussi faire une liste d'exercices à partir de ceux qui ont déjà été vus et laisser choisir les élèves parmi ces derniers. Vous pouvez aussi inclure un nombre de répétitions – par exemple, le nombre de répétitions peut être 5, 10 ou 15. Vos choix d'exercices sont : sauts avec écart, flexions des jambes, battements de jambes en ciseaux, sauts regroupés, tractions.

Crédits/sources : DPA the CIRA Way

Boum BOKS du gobelet et de la balle de ping-pong

Traditionnelle, groupes/équipes, small (typical classroom)



5-10 minutes, 1re année à 9e année

Matériel : gobelets rouges, balles de ping-pong, crayon-feutre

Directives :

1. 6 gobelets par équipe. Une balle de ping-pong pour 2 équipes.
2. À l'aide du crayon-feutre, écrivez le nom d'une compétence et un numéro sur chaque gobelet.
3. Deux équipes s'affronteront.
4. Placez 6 gobelets à environ 2 mètres de distance de l'équipe adverse. Vous pouvez faire la forme que vous voulez avec les gobelets pourvu qu'ils se touchent tous.
5. Un élève fera rebondir une balle pour qu'elle retombe dans un gobelet de l'équipe adverse.
6. Si un élève arrive à faire rebondir la balle dans un gobelet de l'équipe adverse, tous les membres de cette équipe devront effectuer la compétence inscrite sur le gobelet. Si, par contre, l'élève n'y parvient pas, son équipe devra faire du jogging sur place pendant 20 secondes.

Variations/défis :

- Essayez de faire rebondir la balle 2 fois avant d'atteindre le gobelet.
- Variez la distance entre les 2 équipes.
- Effectuez ce Boom BOKS sur le sol et placez les gobelets à différentes hauteurs en utilisant des livres.

Le système solaire et l'exercice!

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re année à 6e année

Matériel : Cerceau



Directives :

1. Installez 8 stations qui représentent chacune une planète
2. Une minute par station et on change
 - Mercure : Ascension de la montagne
 - Vénus : s'asseoir en V
 - Terre : Coude au genou (opposé ex : coude droit sur genou gauche)
 - Mars : Ski de bosses
 - Jupiter : Sauts avec écart
 - Saturne : Faites tourner le cerceau autour de votre taille
 - Uranus : Posture du chien tête en haut et tête en bas
 - Neptune : Planche

Variations/défis :

- Vous pouvez ajouter une station pour le soleil!
- Les élèves peuvent créer des cartes contenant des faits intéressants sur chaque planète. Pendant qu'ils bougent, ils peuvent apprendre les caractéristiques de chaque planète.

Tour de passe-passe

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re année à 6e année

Matériel : table/bureau/surface de jeu, jeu de cartes



Directives :

1. Demandez aux élèves de diviser également le jeu de cartes entre eux. Chaque élève aura un certain nombre de cartes qu'il gardera avec lui tout au long du jeu.
2. Les élèves retournent une carte et effectuent une compétence selon la carte retournée :
 - Pique : 5 flexions des jambes
 - Trèfle : 5 sauts avec écart
 - Carreau : 5 burpees
 - Cœur : Passe-passe
3. Chaque élève doit compléter l'activité avant de retourner une autre carte. Si un élève retourne un cœur, il doit changer de place avec un autre qui a aussi retourné un cœur. Une fois changés de place, ils peuvent retourner une autre carte. Le but est d'être le premier à retourner toutes ses cartes!

Variations/défis :

- Utilisez plus d'un paquet de cartes pour prolonger le jeu.
- Changez les compétences.

La vague

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

1. Les élèves forment un cercle
2. Un élève commence la vague traditionnelle (levant les deux bras) suivie par l'élève à côté de lui jusqu'à ce que la vague ait fait le tour
3. Chaque élève peut choisir un mouvement pour « sa vague » : sauts avec écart, flexion des jambes, planche, etc.

Variations/défis :

- Les élèves peuvent commencer 2 ou 3 vagues de façon simultanée avec différents mouvements.
- Il est aussi possible d'ajouter un objet pour une des vagues (passer une bouteille d'eau au suivant après avoir effectué une flexion des jambes en la tenant).
- Commencez une vague dans un sens et une autre dans le sens contraire.

Boum BOKS de l'Halloween

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Organisez la classe en groupes de 2 à 4 élèves.
2. Demandez à chaque groupe d'inscrire le nom de leur activité de mise en forme favorite (par exemple, sauts avec écarts, tractions, redressements assis, etc.) sur une feuille de papier.

Les enfants se déplaceront d'un pupitre à l'autre dans la classe comme s'ils passaient l'Halloween, mais au lieu de demander des bonbons, ils effectueront les activités inscrites sur les feuilles de papier pendant la tournée.

Les Jeux olympiques d'hiver

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel requis : assiettes en papier, cerceaux et chaise



Directives :

1. Effectuez des fentes comme si vous transportiez le flambeau olympique.
2. Placez 5 cerceaux de façon à reproduire les anneaux olympiques et sautez à pieds joints dans chaque anneau.
3. Placez des assiettes en papier sous vos pieds et glissez sur le sol comme si vous patiniez.
4. Sautez à pieds joints des deux côtés d'une ligne (ou d'un ruban) sur le sol comme si vous skiez.
5. Tenez-vous debout sur votre pied droit en faisant face à une direction. Sautez et atterrissez sur votre pied gauche en faisant face à l'autre direction comme si vous étiez un patineur artistique.
6. À partir de la posture de la luge (étendu sur votre dos), faites la transition vers la position du superman(étendu sur le ventre) sans utiliser vos bras!
7. Bougez comme un skieur de fond en alternant les jambes et les bras opposés de l'avant vers l'arrière.
8. Montez sur une chaise comme si vous montiez sur le podium.
9. En groupe, épelez le mot « Canada » à l'aide de vos corps.

Boum BOKS des ballons d'hiver

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, prématernelle à 9e année

Matériel requis : 2 ballons de plage



Directives :

1. Utilisez deux ballons de plage, ballons gonflables ou tout autre type de ballon assez mou pour être utilisé dans une classe.
2. Écrivez différents exercices (flexions des jambes, sauts avec écarts, genoux élevés, lever de la jambe raide, saut avec torsion, etc.) sur différentes sections d'un ballon et des chiffres sur le deuxième ballon.
3. Passez les deux ballons entre les participants.
4. Toutes les 30 secondes, faites arrêter les élèves. L'élève avec le premier ballon lit l'exercice à faire et l'élève avec le deuxième ballon lit le chiffre.
5. En groupe, la classe effectue le nombre de répétitions de l'exercice selon le chiffre sur le deuxième ballon.
6. Répétez.

Gobelets rouges haut et bas

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Divisez la classe en 2 équipes (équipe « haut » et équipe « bas »).
2. Répartissez les gobelets rouges dans la salle de classe (sur les pupitres/tables). Placez la moitié des gobelets à l'envers.
3. L'équipe « haut » doit se déplacer dans la salle pour tenter de placer les gobelets à l'endroit.
4. L'équipe « bas » doit se déplacer dans la salle pour tenter de placer les gobelets à l'envers.
5. Signalez la fin du jeu après 6 secondes. Comptez les gobelets.
6. Modification : demandez aux enfants d'effectuer des exercices pendant qu'ils se déplacent vers les gobelets (par exemple, fentes marchés, genoux hauts).

L'entraînement du bouquineur

Traditionnelle, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 4e année



Directions:

1. Choisissez un court récit à lire en classe. Une histoire idéale pour cette activité contiendra une répétition de mots clés ou des rimes.
2. Choisissez un mot clé dans le récit (par exemple, dans le récit « le chat dans le chapeau », le mot clé peut être « chapeau »).
3. Chaque fois que le mot clé est lu, les élèves effectuent 3 sauts avec écart (ou des tractions, des burpees, etc.).
4. Pour les élèves plus âgés, vous pouvez utiliser tous les mots qui riment ou tous les mots qui contiennent la voyelle « y », etc.

Passez les cartes

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, 1re année à 6e année

Matériel : jeu de cartes



Directives :

1. Formez un cercle avec les élèves, chaque élève doit avoir une carte en sa possession.
2. Au signal de l'entraîneur, les élèves font circuler leurs cartes vers la gauche (les élèves ne devraient toujours qu'avoir une seule carte en main)
3. Lorsque l'entraîneur dit « On ne bouge plus », les enfants regardent la carte qu'ils ont en main et effectuent le nombre de répétitions qui est inscrit sur la carte (mouvement choisi par l'entraîneur).
4. Reprenez l'activité une fois que tous les élèves auront terminé.

Variations/défis :

- Vous pouvez dire « gauche », « droite », « dans le sens des aiguilles d'une montre » ou encore « sens contraire des aiguilles d'une montre », histoire de garder les élèves sur le qui-vive.
- Vous pouvez désigner un mouvement pour chaque couleur (cœur = redressements assis, carreau=fentes, trèfle=tractions, pique=flexions des jambes).
- Ajoutez les jokers. Joker= 5 burpees
- Commencez l'activité dans une position de yoga (posture de l'arbre) ou encore en maintenant une flexion des jambes.

Au-dessus, en dessous, autour et à travers



Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : 2 foulards/3 élèves

Directives :

1. Faites des équipes de 3 élèves. Les élèves A et B se font face et se « tiennent les mains » à l'aide de foulards. L'élève C (le coureur) se tient à côté et fait face aux partenaires.
2. L'enseignant nomme une séquence de mouvements (au-dessus, en dessous, autour et à travers). Le coureur doit passer au-dessus des foulards (les élèves A et B effectuent une flexion des jambes et abaissent les foulards au sol), en dessous du foulard (les élèves A et B lèvent leurs bras et le coureur passe en dessous), autour des foulards (le coureur passe autour des élèves A et B), et à travers les foulards (les élèves A et B tiennent un foulard soulevé et ils abaissent l'autre foulard pour permettre au coureur de passer « à travers » les foulards).
3. Répéter pour que chaque élève puisse jouer le rôle du coureur.

Défis : Demandez aux élèves d'effectuer la séquence aussi rapidement que possible. Ajoutez des mouvements à la séquence. Les groupes peuvent rivaliser.

Le serpent en trombones



Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Directives :

1. Vous aurez besoin de beaucoup de trombones pour fabriquer le serpent :
2. Sélectionner un ou plusieurs exercices (sauts avec écarts, genoux élevés, flexions des jambes, etc.).
3. Faire des équipes de 4 ou 5 enfants selon l'agencement des pupitres.
4. Les enfants effectuent 10 flexions des jambes en comptant de vive voix et ils prennent ensuite 5 trombones.
5. Les enfants effectuent les flexions des jambes ensemble, mais laissez-les prendre les trombones individuellement à la fin de l'exercice.
6. Faire le nombre de répétitions déterminé.
7. À la fin, les équipes construisent leur serpent en trombones. Demander aux enfants d'estimer le nombre de trombones utilisés et la longueur de leur serpent.

Relais de flexions contre le mur

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, 3e à 8e année



Directives :

Formez des équipes de 4 à 8 élèves.

1. Les membres de chaque équipe se mettent en rang avec le dos à un mur. Tous les élèves effectuent une flexion des jambes contre le mur (les épaules doivent effleurer le mur).
2. Le membre de l'équipe à l'extrémité droite du rang (le dernier élève du rang) rampe sous le pont formé par les jambes de ses coéquipiers qui effectuent la flexion des jambes contre le mur.
3. Lorsque l'élève qui rampe parvient à l'autre extrémité du rang (gauche), il effectue une flexion des jambes contre le mur et le dernier élève à l'extrémité droite du rang commence à ramper à son tour.

Défi : le premier élève du rang tient un objet (un sac de pois, une balle, un étui à crayons, etc.) en rampant et il le donne au 2e élève du rang. Ils gardent la posture de la flexion contre le mur, mais ils passent l'objet aux autres élèves jusqu'à la fin du rang (extrême droite). Répétez 3 à 4 fois.

Variation: Au lieu de ramper sous le pont, rouler un ballon ou une balle sous le pont.

Course de la roue

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Chaque rayon de la roue imaginaire est une route différente et l'entraîneur se tient au centre de la roue.
2. Voici quelques exemples de routes : faire le tour d'un arbre et revenir au point de départ, monter une petite colline et revenir, aller sur le terrain de jeu, faire les barres fixes et revenir.
3. Envoyez un élève différent sur chaque rayon et faites une rotation pour que les enfants puissent tous les faire.
4. S'il y a plus d'enfants que de rayons, envoyer les enfants en vagues à 30 secondes d'intervalle.
5. Continuer de 5 à 10 minutes.

Source : Go! Run.

Hanches, épaules, cou, cône

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Matériel : cône ou un autre petit objet

Directives :

1. Demandez aux enfants de choisir un partenaire.
2. Les partenaires doivent se faire face (gardez la distance d'un bras entre les deux partenaires).
3. Placez un objet (par exemple, un cône, un gobelet, un coffre à crayons, etc.) entre les deux enfants.
4. Les enfants touchent la partie de leur corps nommée par l'entraîneur.
5. Lorsque l'entraîneur dit « cône », les enfants s'élancent pour saisir le pylône.
6. Par exemple, l'entraîneur dit : toucher vos hanches, vos épaules, votre cou et cône.
7. Répétez les étapes 4 et 5 en nommant des parties différentes du corps (par exemple, nez, lèvres, chevilles, avant-bras, jambes, dos, etc.). N'oubliez pas de dire « cône ».

Sautillements et gobelets rouges

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : gobelets en plastique



Directives :

1. Éparpillez les gobelets au hasard dans l'espace de jeu (à l'endroit, à l'envers ou sur le côté). Les élèves se tiennent sur une jambe, la droite ou la gauche, séparés en 2 équipes sélectionnées par l'entraîneur. Les élèves qui se tiennent sur la jambe droite doivent remettre les gobelets à l'endroit et ceux qui se tiennent sur la jambe gauche doivent remettre les gobelets à l'envers.
2. Au signal « GO », les élèves sautillent sur une jambe dans l'aire de jeu, se penchent tout en gardant l'équilibre et placent les gobelets dans la position demandée. Le but est de placer le plus de gobelets possible dans la position demandée, changeant même ceux qui ont été positionnés par l'autre équipe, le tout dans une période de temps déterminée. À la fin de la période de temps allouée, les gobelets seront comptés et on inscrira les résultats.
3. On change de jambe et on recommence.

Variations : Vous pouvez changer les sautilllements pour des sauts latéraux ou à reculons.

Traverser le marécage

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : assiettes en papier



Directives :

Tentez de traverser le marécage (la salle) et de revenir au point de départ en gardant les pieds sur les nénuphars (assiettes en papier) :

1. Utilisez un nombre d'assiettes en papier égal au nombre d'équipiers plus une assiette supplémentaire (c.-à-d., utiliser 6 assiettes pour un groupe de 5 enfants).
2. Les enfants doivent se tenir sur un seul « nénuphar » (une assiette en papier) à la fois.
3. Les enfants doivent travailler en équipe pour traverser la salle et revenir au point de départ en gardant leurs pieds sur les nénuphars.

Conseil : mettez les enfants en ligne et placez l'assiette à l'avant du premier élève. L'équipe tout entière suit en mettant le pied sur l'assiette devant eux. Le dernier élève qui met le pied sur l'assiette à l'arrière doit la ramasser et la passer vers l'avant de la ligne pour répéter le processus.

Si un membre de l'équipe ne met pas le pied sur un nénuphar, l'équipe tout entière doit recommencer.

Au-dessus/en dessous avec un objet

Traditionnelle, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Les enfants forment 2 ou 3 lignes droites (de 6 à 10 enfants chacune) et ils tournent le dos aux enfants devant eux dans la ligne.
2. Le premier enfant passe un livre par-dessus sa tête à l'enfant derrière lui.
3. L'enfant suivant passe le livre entre ses jambes à l'enfant suivant.
4. Continuer jusqu'à ce que le livre soit passé au dernier élève dans la ligne. Vous pouvez ensuite passer le livre dans la direction opposée.
5. Continuer pendant quelques rondes.
6. Ensuite, demander aux enfants de se mettre en rond. Chaque enfant fait face au dos de la personne devant lui. Remettre un livre à deux enfants en positions opposées du cercle et leur demander de passer le livre par-dessus la tête et entre les jambes à l'enfant derrière eux jusqu'au retour du livre au premier élève.

Poignée de main BOKS

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Demander aux enfants d'effectuer les mouvements suivants (les enfants effectuent chaque mouvement avec un partenaire différent) :

1. Marcher sur la pointe des pieds et se serrer la main.
2. Petits pas et « donne-moi cinq! »
3. Sauts en longueur et « donne-moi dix! »
4. Fentes marchées et « donne-moi cinq! » latéral.
5. Grands pas et « donne-moi dix » vers le bas
6. La marche du crabe et on se « serre le pied »
7. Accélérer graduellement la cadence des mouvements pour que les enfants bougent rapidement dans la salle en changeant de partenaire.

Boum BOKS échelle d'agilité (junior)

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, prématernelle à 2e année

Matériel : 4-6 échelles d'agilité (ou des cônes/du ruban adhésif)



Directives :

1. Faites de 4 à 6 équipes dépendant du nombre d'échelles disponible.
2. Demandez aux élèves de faire les différents exercices pendant 1 ou 2 minutes
 - Course vers l'avant : un ou deux pieds dans chaque carreau
 - Saut à un pied : gauche et droit
 - Course latérale dans l'échelle : un ou deux pieds par carreau
 - Sauts de lapin : avant, de côté, en arrière
 - Dedans et dehors
 - Skieurs
 - 2 vers l'avant et 1 vers l'arrière

Variations/défis :

- Mettez les élèves au défi de trouver leurs propres variations et d'en faire la démonstration.
- Voyez combien de fois les équipes arrivent à passer tous les membres dans une période de temps pré-déterminée (i.e. 2 minutes).

Boum BOKS échelle d'agilité (sénior)

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 9e année



Matériel : 4-6 échelles d'agilité (ou des cônes/du ruban adhésif)

Directives :

1. Faites de 4 à 6 équipes dépendant du nombre d'échelles disponible
2. Demandez aux élèves de faire différentes variations de 1 à 2 minutes
 - Sauts sur une jambe, la droite et ensuite la gauche
 - Sauts à deux pieds avec pivot
 - mouvement de patinage vers l'avant et de reculons
 - Saut de côté à deux pieds + burbee
 - Fentes explosives – mouvement latéral
 - Serpent
 - Sauts fléchis
 - Carioca

Variations/défis :

- Mettez les élèves au défi de trouver leurs propres variations.
- L'équipe au complet doit faire ce Boum BOKS pendant deux minutes et voir combien de fois les élèves arrivent à faire cet exercice.
- Les élèves peuvent essayer d'augmenter la vitesse d'exécution de leur équipe.
- Les élèves peuvent courir sur place, faire des flexions des jambes ou encore faire la planche en attendant leur tour.

La tague des alligators

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1re année à 6e année



Matériel : 4 cônes

Directives :

1. Placez les cônes aux quatre coins de l'aire de jeu.
2. Choisissez un enfant pour être le tagueur.
3. Le tagueur tente d'attraper les autres enfants. Lorsqu'un enfant est tagué, il doit s'agenouiller et lever et ouvrir ses bras comme s'il était un alligator avec la bouche ouverte.
4. Les enfants qui n'ont pas été tagués peuvent tenter de « libérer » les alligators en prétendant les « nourrir ». Lorsqu'un alligator a été nourri, il peut retourner au jeu.
5. Jouez jusqu'à ce que tous les enfants soient tagués ou pendant 5 minutes. Répétez en choisissant de nouveaux tagueurs.

Le relais de l'alphabet

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 9e année



Matériel : cônes, feuilles de papier, crayons-feutre.

Directives :

1. Séparer le groupe en 4 ou 6 équipes.
2. Demandez à chaque équipe de former une ligne derrière le cône désigné à un bout du gymnase. À l'autre bout du gymnase, fournissez à chaque équipe une feuille de papier avec les lettres de l'alphabet écrites dessus.
3. Un à la fois, les élèves vont courir à l'autre bout du gymnase.
4. Une fois rendus, ils vont choisir une lettre disponible et écrire un mot qui commence par cette lettre en rapport avec le sujet spécifié par l'entraîneur, par exemple, les fruits et les légumes (ex. : l'élève peut écrire « banane » à côté de la lettre B).
5. L'élève retourne en courant au point de départ pour taguer le prochain élève en ligne.
6. Si l'élève ne trouve pas de mot, il effectue 5 flexions des jambes et retourne vers son équipe.
7. Les élèves peuvent faire des sauts avec écart en attendant leur tour.
8. Continuez pour une période de temps déterminée ou encore lorsque toutes les lettres auront trouvé preneur.

Variations/défis :

- Choisissez une section spécifique de l'alphabet à compléter.
- La distance peut se faire en paires.
- Vous pouvez choisir différents modes de locomotion à chaque fois (course, fentes, marche de l'ours, etc.).

Cuire les Spaghettis

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Matériel : 1 cerceau et 5 ou 6 nouilles par équipe.

Directives :

1. Divisez les groupes en équipes de 5. Il y a un cerceau placé au bout du gymnase pour chaque équipe et les participants ainsi que leurs nouilles sont alignés à l'extrémité opposée du gymnase.
2. Tout le monde se place en position du crabe. La dernière personne en ligne passe la nouille au-dessus de sa tête (sur le dos, la nouille entre les jambes) à la personne suivante.
3. Après avoir passé la nouille, cette personne retourne en marchant comme un crabe au bout de la ligne la plus proche du cerceau. Les autres membres de l'équipe continuent de cette façon en passant la nouille au-dessus de leur tête avec leurs pieds d'un participant à l'autre jusqu'à ce qu'ils se rendent au cerceau.
4. La nouille est déposée dans le cerceau et l'équipe retourne en vitesse à la ligne de départ pour récupérer une autre nouille et recommencer le relais. L'objectif est de remplir le cerceau avec le plus de nouilles possible.
5. Vous pouvez en faire une course chronométrée – par exemple, effectuez l'exercice pendant 5 minutes et l'équipe qui a accumulé le plus de nouilles dans son cerceau gagne.

Mouvements BOKS

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 9e année



Directives :

1. Demandez aux élèves et aux entraîneurs de former un cercle et de prendre une posture en équilibre (par exemple, une flexion des jambes, s'asseoir en V, se tenir debout sur une seule jambe, etc.)
2. Une personne doit se tenir au milieu du cercle. Il commence l'activité en faisant une déclaration véridique à son sujet (par exemple, j'ai fait du ski de fond) et en nommant un mode de locomotion (par exemple, marche, marche du crabe, marche de l'ours, sautiller sur une jambe, sautiller, saut du lapin, etc.)
3. Si la déclaration est véridique pour un participant, cet élève doit se déplacer (en utilisant le mode de locomotion stipulé) et prendre la place d'un autre élève qui se déplace aussi. L'élève au centre ne doit pas se déplacer.

Note : vous pouvez faciliter le jeu pour les enfants de plus bas âge en marquant les emplacements autour du cercle à l'aide de cônes, de ruban-cache ou de marqueurs en poly antidérapants.

Multiples de 5 BOKS

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 9e année



Directives :

1. Debout en cercle (groupes de 5 et plus de préférence).
2. Maintenez une flexion des jambes.
3. Le premier élève nomme le chiffre « 1 », le deuxième « 2 » et ainsi de suite dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Lorsqu'un multiple de 5 est sur le point d'être nommé, l'élève doit crier « BOKS » à la place de ce dernier.
5. Si l'élève fait une erreur ou prend plus de 2 secondes pour nommer son chiffre ou son mot, le groupe au complet doit effectuer une compétence X 5 (ex : redressements assis, sauts avec écart, sauts regroupés, tractions, etc.)

Variations/défis :

- Mettez les élèves de crier BOKS pour les multiples de 3, 4, 6, 7, 8 ou 9.
- Au lieu d'effectuer une flexion des jambes, les élèves peuvent se tenir sur un pied, jogger sur place, faire la pose de l'arbre ou prendre la position de la planche.
- L'entraîneur peut crier le mot « changer » à n'importe quel moment pendant le Boum BOKS pour changer l'ordre/direction du jeu.

Pratique des compétences BOKS

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 8e année



Matériel : cônes et bracelets de couleur assortie

Directives :

1. Formez des équipes de 4 à 6 enfants. Le premier groupe se tient près du mur sur la longueur du gymnase (près d'un cône de la même couleur que le bracelet des membres de l'équipe). Le deuxième groupe se tient le long de la ligne en face du premier groupe. Le troisième groupe se tient en face du deuxième groupe, alors que le quatrième se tient en face du troisième groupe.
2. Le premier groupe effectue une flexion contre le mur. Le deuxième groupe effectue des redressements assis. Le troisième groupe effectue des flexions des jambes et le quatrième groupe effectue la planche.
3. Après un intervalle de 30 secondes, le meneur de jeu ordonne aux groupes de faire la rotation des compétences. Le quatrième groupe court le long du gymnase (en passant au milieu d'un corridor créé par des cônes ou d'autres marqueurs). Les enfants peuvent décider de tourner à gauche ou à droite du cône de la fin du parcours et revenir au point de départ ou le premier groupe est placé. Lorsque le groupe qui court revient au point de départ, il change de position avec le groupe qui effectue une flexion contre le mur. Le groupe qui effectuait la flexion contre le mur effectue maintenant des redressements assis, celui qui effectuait les redressements assis effectue maintenant des flexions des jambes et le groupe qui effectuait des flexions des jambes fait la planche. Ordonnez une autre rotation après 30 secondes en débutant avec la course pour le groupe qui faisait la planche.
4. Répétez jusqu'à ce que tous les groupes aient effectué les activités de toutes les stations de 3 à 5 reprises.
5. Les modifications peuvent inclure l'augmentation ou la diminution du nombre de groupes (et donc du nombre de stations), les exercices devant être effectués à chaque station, la durée des intervalles et le remplacement de la portion locomotrice (c.-à-d. la course) par une autre compétence comme le déplacement latéral, la marche du crabe, la marche de l'ours, les sautilllements, etc.

Attrapez les verres

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 6e année



Matériel : verres de plastique, cerceaux/cônes

Directives :

1. Formez 4 équipes de 5 à 6 participants. Utilisez les quatre coins de l'espace où vous jouez en tant qu'aire désignée pour chaque équipe. Divisez chaque équipe par couleur, en agençant les cônes/cerceaux à 10 verres de plastique. (L'équipe des verres rouges a un cerceau rouge; collez un collant vert sur un verre rouge afin de former l'équipe verte, etc.)
2. À l'aide de leurs 10 verres, chaque équipe doit former sa pyramide dans son aire désignée. La pyramide doit être constituée de 4 verres à la base, 3 verres pour le deuxième étage, 2 pour le troisième et un dernier verre au-dessus.
3. Au signal, un joueur de chaque équipe doit envahir l'aire désignée d'une autre équipe et leur voler un verre.
4. Le joueur doit ensuite retourner à sa base et placer le verre volé dans son cerceau. Le but est de construire une nouvelle pyramide, entièrement constituée de verres de différentes couleurs. Quand le nouveau verre est ajouté, une nouvelle vague de joueurs peut se mettre en action.
5. Les joueurs peuvent uniquement voler les verres appartenant à leur couleur originale. Par exemple, un verre vert se trouvant dans l'aire de l'équipe rouge ne peut pas être volé.
6. Si un participant fait tomber un verre, il doit reconstruire la pyramide avant de continuer.
7. Le jeu se termine lorsque les équipes réussissent à construire une nouvelle pyramide avec 10 verres de toutes les couleurs.

Variations : Utilisez plus de verres pour faire durer le jeu plus longtemps. Demandez aux participants d'utiliser la main avec laquelle ils n'écrivent pas habituellement afin de construire la pyramide. Demandez à vos joueurs de sauter, gambader, sautiller

Jeu de tague avec cartes

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 6e année



Matériel : jeu de cartes

Directives :

1. Donnez une carte à chaque enfant.
2. Demandez aux enfants de se répartir dans la zone pour ce jeu de tague.
3. Lorsque vous dites « GO », les enfants tentent de taguer les autres enfants.
4. Lorsqu'un enfant est tagué, il doit échanger de carte avec le tagueur.
5. Le meneur de jeu donne un à n'importe quel moment et il nomme un exercice de son choix (par exemple, flexions des jambes, sauts fléchis, fentes marchées, tractions, etc.).
6. Les enfants doivent effectuer un nombre de répétitions égal au numéro de la carte. Note : valet, reine et roi = 10; as = 11.

Note : aucune tague n'est permise lors de l'échange de cartes.

Le chat et la souris

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 8e année



Matériel : marqueurs au sol (si disponible).

Directives :

1. Choisissez un enfant qui sera la souris.
2. Choisissez un enfant qui sera le chat.
3. Le chat doit chasser la souris dans les rues et les allées.
4. Les autres enfants forment une grille et maintiennent une flexion des jambes ou se tiennent en équilibre sur un pied (choix de l'entraîneur). Chaque enfant doit pouvoir toucher les mains des enfants à ses côtés lorsque leurs bras sont allongés.
5. Les enfants doivent être capables de pivoter et toucher les enfants à leurs côtés.
6. Afin de former des allées, tous les enfants doivent faire face au gymnase. Ils lèvent leurs bras et ils touchent aux mains de leurs voisins. Utilisez des marqueurs au sol si vous en avez.
7. Lorsque l'instructeur demande aux enfants de former des rues, les enfants pivotent 90 degrés (c.-à-d., ils font face à un côté du gymnase déterminé avant le commencement de la séance) et ils lèvent leurs bras pour toucher les mains de leurs voisins, formant ainsi des « rues » ou des « allées ».
8. Le chat et la souris courent dans les rues ou les allées. L'entraîneur peut demander aux enfants de former une allée ou une rue à n'importe quel moment, ce qui permettra le changement de direction de la poursuite.
9. Vous pouvez jouer jusqu'à ce que le chat attrape la souris OU pendant 1 minute. Répétez en choisissant deux autres enfants pour jouer le chat et la souris.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=3hDBIVwOwp4>.

Tous en rond

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Formez des cercles avec au moins 6 élèves
2. Un à la fois, les élèves courent autour du cercle et effectuent un burpee
3. Une fois que tous les élèves auront couru autour du cercle, toute l'équipe doit courir autour du gymnase ou vers un point déterminé et refaire un cercle

Refaites le même exercice, mais en demandant 2 tours avant d'effectuer le burpee. Vous pouvez continuer le temps que vous voulez.

Variations/défis :

- Faites une ronde complète (burpee ou autre compétence) en chronométrant le groupe. Essayez de battre votre propre temps à chaque ronde supplémentaire.
- Au lieu de faire des burpees, essayez avec des flexions des jambes, des sauts avec écart, des sauts fléchis ou encore des tractions!
- Demandez aux élèves de prendre la position de la planche en attendant leur tour.

La tague des fourmis

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1re à 8e année

Matériel : 4 cônes



Directives :

1. Placez les cônes aux quatre coins de l'aire de jeu.
2. Choisissez un élève qui sera l'attrapeur de fourmis. (Vous pouvez choisir plus d'un élève.)
3. L'attrapeur tente de taguer les fourmis (c.-à-d., les autres élèves). Lorsqu'ils sont tagués, les élèves doivent s'étendre au sol sur le dos et pointer les bras et les jambes vers le ciel (comme une fourmi morte).
4. Les fourmis qui n'ont pas été taguées tentent de « libérer » les fourmis mortes en touchant leurs pieds. Les fourmis libérées reviennent à la vie et peuvent retourner au jeu.
5. Jouez jusqu'à ce que toutes les fourmis soient mortes ou pendant 5 minutes. Répétez en choisissant un nouvel attrapeur de fourmis.

Boum BOKS de l'assiette santé

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1re année à 6e année

Matériel : cônes, cerceaux, illustrations d'aliments



Directives :

1. Diviser les enfants en équipes de couleurs.
2. Alignez les enfants derrière leur cône de couleur et placez un cerceau à la fin du gymnase/de l'aire de jeu.
3. Fournissez aux enfants des illustrations d'aliments. (Astuce : demandez aux enfants d'apporter leurs propres illustrations découpées dans des circulaires d'épicerie contenant ce qu'ils considèrent comme des aliments sains.)
4. Dans un format de course de relais, demandez aux enfants de créer une assiette saine dans leur cerceau. Vous pouvez également fournir des copies imprimées des images du document « l'Assiette bien manger » du Guide alimentaire canadien pour les guider.
5. S'il y a trop d'aliments provenant d'un groupe alimentaire ou si quelque chose ne convient pas à un choix santé, demandez-leur de le laisser en dehors de leur « assiette » (cerceau).
6. À la fin, discutez des choix des enfants.

Crédits/sources: Canada's Food Guide: <https://food-guide.canada.ca/en/>

Go Équipe Canada!

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Jogger autour de la salle. Quand vous faites face à un autre enfant, sautez en l'air et tapez vous dans les mains.
2. Formez des groupes de deux ou quatre enfants, rangez-vous en ligne et déplacez-vous en équipe autour de la salle comme des BOBEURS!
3. Avec un partenaire, effectuez une posture d'équilibriste sur une seule jambe en tenant les mains de votre partenaire pour le ou la soutenir (comme des patineurs artistiques).
4. . Effectuez une flexion des jambes prononcée et étendez une jambe d'un côté et ensuite l'autre jambe de l'autre côté tout en vous déplaçant comme les athlètes en patinage de vitesse sur courte piste.
5. Sautez à pieds joints d'un côté à l'autre comme un skieur X 10.
6. Effectuez une fente comme un joueur de curling X 10.

Bonne sorcière, méchante sorcière, drôle de sorcière, sandwich

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)



5-10 minutes, 1re année à 8e année

Matériel : 4 cônes

Directives :

1. Placez les cônes aux quatre coins de l'aire de jeu.
2. Choisissez un élève qui sera le tagueur. (Vous pouvez choisir plus d'un élève.)
3. Le tagueur peut seulement se déplacer vers la gauche ou la droite le long de la ligne de centre du gymnase. Si vous utilisez plus qu'un tagueur, ils ne peuvent pas passer l'un devant l'autre sur la ligne ou traverser les limites de l'aire de jeu.
4. Les enfants doivent se mettre en ligne coude à coude à l'une des extrémités du gymnase. Ils suivront les ordres des tagueurs et ils tenteront de se rendre de l'autre côté du gymnase sans être tagués.
5. Lorsqu'un enfant est tagué, il se joint aux autres tagueurs sur la ligne centrale du gymnase.
6. Les tagueurs peuvent donner les commandements suivants :
 - Bonne sorcière : faire 2 pas vers l'avant
 - Mauvaise sorcière : faire un pas vers l'arrière
 - Drôle de sorcière : faire un pas vers la droite ou la gauche
 - Sandwich : courir librement en espérant pour traverser la ligne centrale sans se faire taguer
7. Les tagueurs doivent lancer le commandement « sandwich » avant que les enfants ne soient très près de la ligne centrale.

Bonne année!

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Préparez un circuit composé de 5 stations à la maison ou à l'extérieur. Joggez ou sautillez d'une station à l'autre. Effectuez chaque exercice pendant 1 minute :

1. Corde à sauter.
2. Jogging sur place en levant les genoux très haut.
3. Sauts avec écarts.
4. Redressements assis.
5. Flexions des jambes.

Boum BOKS du cœur

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : cônes



Directives :

1. Disposer les cônes de façon à former un cœur.
2. Le cœur devrait être assez grand pour que les enfants puissent courir et jogger autour pour une période de temps raisonnable.
3. Cette forme de cœur devrait être symétrique avec une ligne droite en son centre.
4. La ligne du centre porte le nom de « l'allée de sprint ». Un côté du cœur est « l'allée de jogging » et l'autre côté est « l'allée de marche ».
5. Demandez à vos élèves de jogger sur un côté du cœur, de sprinter sur la ligne du centre et de marcher sur l'autre côté.
6. Continuez de 5 à 10 minutes.

Source : Go! Run.

Défi de la tour de cerceaux

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 4e année

Matériel : cerceaux



Directives :

1. Regrouper les enfants en équipes de 2 à 6.
2. Donner 6 cerceaux de la même dimension à chaque équipe.
3. Les équipes tentent de créer une tour avec les cerceaux (aussi haute que possible). Les cerceaux doivent tous se toucher et aucun autre article ne peut être utilisé.

Indice: 1 cerceau sur le sol peut servir de base.

Défi supplémentaire : les membres de l'équipe ne peuvent communiquer qu'à l'aide de signaux non verbaux.

Tague hot dog

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 4e année

Matériel : dossards



Directives :

1. Choisissez un tagueur et donnez-lui un dossard.
2. Commencez le jeu. Lorsque des élèves sont tagués, ils s'étendent au sol et deviennent des hot dog.
3. Les élèves peuvent retourner au jeu lorsque 2 camarades viennent s'étendre de chaque côté de façon à créer le pain.
4. Les 3 se relèvent et retournent au jeu.

Variations/défis :

- Tout dépendant du nombre d'élèves, vous pouvez ajouter des tagueurs pour augmenter la difficulté.
- Demandez aux 3 élèves (celui qui a été tagué et ceux qui ont formé le pain) de faire une traction avant de retourner au jeu.

Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=tAhY_ZwA-4s.

Crédits/sources : Fit Kids Healthy Kids.

Les stations de cordes à sauter

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3^e année à 6^e année

Matériel : cordes à sauter



Directives :

1. Séparer le groupe en 6 équipes pour les 6 stations de cordes à sauter.
2. Exécutez les exercices de chaque station pendant une minute.
 - Station 1 : Sauter vers l'avant
 - Station 2 : Sauter de reculons
 - Station 3 : Avec un partenaire (soit face à face – un seul élève tient la corde ou côte à côte – chaque élève tient une poignée de la corde)
 - Station 4 : Sauter en joggant (assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour cette station)
 - Station 5 : Croiser les bras à chaque saut
 - Station 6 : La station défi : Compter combien de sauts vous pouvez faire en une minute

Variations/défis : Pour chaque station, vous pouvez commencer avec un 30 secondes de sauts à deux pieds et finir avec un 30 secondes de sauts à un pied.

Les embûches de la jungle

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8^e année

Matériel : 1 nouille de piscine par élève



Directives :

1. Formez des équipes de 2, 3 ou 4 élèves. Donnez 2 à 4 nouilles à chaque équipe (selon la taille des équipes).
2. Un élève sera l'explorateur de la jungle et il devra éviter les sables mouvants représentés par le plancher. Il doit se tenir debout et marcher sur la nouille. Les autres membres de l'équipe sont les assistants qui déplacent les autres nouilles.
3. Lorsque l'entraîneur dit « GO », l'explorateur marche sur les nouilles jusqu'à la ligne d'arrivée. Les assistants prennent les nouilles qui sont derrière pour les remettre devant. L'explorateur pourra se déplacer plus rapidement si les assistants placent les nouilles le plus rapidement possible.
4. Répétez jusqu'à ce que l'explorateur ait franchi la distance prédéterminée et que le parcours puisse être effectué comme une course entre les équipes. Faites la rotation du rôle de l'explorateur avec tous les assistants un à la fois.
5. Les membres de l'équipe doivent communiquer entre eux et faire preuve de stratégie pour faciliter le déplacement rapide et efficace de l'explorateur et des assistants.
6. Les modifications peuvent inclure le placement des nouilles dans le sens de la largeur, ou parallèle à la première nouille; l'explorateur peut aussi devoir se déplacer en marche arrière ou effectuer la marche de l'ours, etc.

Comme un vaisseau spatial

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Formez des groupes de 3 ou 4 élèves.
2. Demandez aux élèves de se tenir debout dans un petit cercle. Les élèves doivent se tenir dos à dos et placer les mains sur les épaules des élèves à leurs côtés.
3. Ensemble, les élèves doivent effectuer trois rotations dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (comme un vaisseau spatial) tout en gardant les mains sur les épaules des élèves à leurs côtés.
4. Les enfants effectuent 5 flexions des jambes ensemble. La communication est très importante pour s'assurer que les bras restent en place et que les élèves ne font pas de chute. Si un élève perd le contact avec l'épaule d'un autre élève à son côté, tous les élèves du groupe doivent effectuer 5 sauts avec écart (comme un astronaute sur la lune) avant de continuer le Boum BOKS.
5. Les élèves effectuent ensuite 3 rotations ensemble.
6. Les élèves effectuent 5 sauts ensemble. Encore une fois, tous les élèves du groupe doivent effectuer 5 sauts avec écart (comme un astronaute sur la lune) si un élève perd le contact avec l'épaule d'un élève à son côté.
7. Demandez aux élèves de former rapidement de nouveaux groupes et répétez l'exercice.

Pac-Man en ligne

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 4e année

Matériel : lignes sur le plancher du gymnase



Directives :

1. Les élèves se répartissent à travers le gymnase et ils se tiennent debout sur n'importe quelle ligne solide au sol.
2. Sur commande (la liste Spotify comprend de la musique de jeux vidéos), les élèves marchent le long des lignes (demeurer sur la même ligne).
3. Lorsqu'un élève se retrouve face à un autre élève, les deux élèves doivent faire demi-tour et marcher dans l'autre direction (demeurer sur la même ligne).
4. Les élèves cessent de marcher lorsque la musique s'arrête. Répétez le jeu en utilisant un autre mode de déplacement (par exemple, fentes marchées, sauts de lapin, sautilllements sur une jambe, déplacements latéraux).

Défi : les élèves peuvent garder un objet (gobelet rouge, sac de pois) en équilibre sur une partie de leur corps en se déplaçant et ils doivent échanger les objets lorsqu'ils se retrouvent face à face avec un autre élève avant de se retourner et de se déplacer dans l'autre direction.

Tague de la nouille magique

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année

Matériel : 3 nouilles de différentes couleurs



Directives :

1. Associez chaque nouille à une activité spécifique. Par exemple : nouille rouge = sauts avec écart, nouille bleue = burpees et nouille jaune = flexions des jambes.
2. Déterminez le nombre de répétitions de chaque mouvement. Exemple : 5.
3. Choisissez 3 tagueurs et donnez-leur une nouille (ou demi-nouille) chacun.
4. Lorsqu'un élève est tagué, il doit effectuer le mouvement associé à la couleur de la nouille. Alors si l'élève est tagué par la nouille bleue, il doit effectuer 5 burpees et devient lui-même tagueur à la nouille bleue.

Variations/défis :

- Au lieu de la course normale, vous pouvez changer le moyen de locomotion des élèves.
- Vous pouvez ajouter plus de nouilles/tagueurs.
- Vous pouvez changer les dimensions de l'aire de jeu.

La folie de mars

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Lancez les commandements ci-dessous et demandez aux élèves d'effectuer les exercices associés à ceux-ci :

1. Les pieds enflammés : les élèves bougent leurs pieds aussi rapidement que possible en maintenant la posture d'une flexion des jambes.
2. Défense : les élèves commencent en effectuant la posture de la flexion des jambes suivie d'un saut en étoile.
3. Ballon sauteur : les élèves effectuent un burpee et ensuite ils recommencent l'exercice des pieds enflammés.
4. Rebond : les élèves sautent aussi haut que possible et pointent les bras au ciel.

Faites de nouveaux amis – à la manière BOKS!



Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année

Directives :

1. Effectuez une FENTE dans la direction d'un élève que vous ne connaissez pas très bien et effectuez 10 FLEXIONS DES JAMBES ensemble.
2. Effectuez la MARCHE DU CRABE tout en cherchant un élève qui partage votre mois de naissance et effectuez 10 REDRESSEMENTS ASSIS ensemble.
3. Effectuez la MARCHE DE L'OURS jusqu'à un élève qui aime l'une des saveurs de crème glacée suivante : chocolat, vanille ou fraise. Ensuite, effectuez 5 BURPEES ensemble.
4. SAUTILLEZ vers un élève qui a des cheveux de couleur semblable à la vôtre et effectuez 10 SAUTS AVEC ÉCART ensemble.
5. GALOPEZ vers un élève qui a un animal domestique à la maison (ou non, si vous n'en avez pas un) et effectuez 5 COUPS DE PIED DE L'ÂNE.

Bougez les verres le long de la ligne



Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : verres de plastique

Directives :

1. Donnez 7 verres de même couleur et un verre différent à chaque élève. (Vous pouvez aussi marquer le verre différent d'un « x » ou d'un auto-collant.)
2. Alignez les verres sur le sol, avec le fond dans les airs. Le verre différent est placé à l'une des extrémités.
3. Au signal, les élèves doivent s'emparer du verre d'une couleur différente et le placer à l'autre extrémité de la ligne. Ils doivent alors prendre le prochain verre et le placer derrière le verre différent et ainsi de suite. La ligne bougera donc vers la droite ou la gauche, dépendamment de l'extrémité choisie, jusqu'à ce que le premier verre bougé se retrouve à nouveau en première place, sur le côté opposé de la ligne.
4. Quand la ligne est complétée au sens inverse, les élèves doivent ensuite s'emparer du premier verre et recommencer le processus dans l'autre sens.
5. Le jeu se termine lorsque le verre différent est à nouveau en première place.

Variations : Utilisez plus de verres afin de faire durer le jeu et d'avoir plus de superficie à couvrir. Demandez aux élèves d'exécuter le jeu en sautant sur un pied ou en utilisant leur main non dominante.

Bougez les verres le long de la ligne en équipe

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Matériel : verres de plastique, cônes

Directives :

1. Divisez les élèves par groupes de 4 et donnez jusqu'à 20 verres par équipe.
2. Alignez les verres, le fond dans les airs, devant la ligne de départ de chaque équipe. Assurez-vous que tous les verres se touchent.
3. Au signal, le premier élève doit s'emparer du verre le plus près de la ligne de départ, courir le placer à la fin de la rangée de verres, retourner passer le relais aux autres membres de son équipe et ainsi de suite.
4. La rangée de verres bouge ainsi, jusqu'à ce qu'elle atteigne la distance déterminée.
5. Assurez-vous que les verres de chaque rangée se touchent. Les élèves doivent s'assurer que leurs rangées restent droites et intactes.

Variations : Demandez aux élèves de sauter sur un pied ou d'utiliser leur main non dominante afin de compléter l'exercice.

Relais de la tour des verres en plastique

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 6e année



Matériel : verres en plastique, cerceaux/cônes

Directives :

1. Les élèves sont répartis en équipes de 4. Les équipes s'alignent derrière une ligne désignée et ils participeront un à la fois. Chaque équipe aura une pile de verres placée dans un cerceau à environ 10 à 15 m.
2. La pile contiendra 6 à 12 verres. Tous les verres sauf un sont de la même couleur. Le verre de couleur différente sera au bas de la pile.
3. Lorsque l'entraîneur dit « GO », le premier élève de la ligne court jusqu'à la pile de verres de son équipe et il ramasse toute la pile. L'objectif est de déplacer le verre de couleur différente vers le haut de la pile en prenant le verre au sommet de la pile et en le plaçant au bas de la pile. Finalement, le verre de couleur différente se retrouvera au bas de la pile. Le participant remet ensuite la pile sur le sol et il revient à la ligne de départ ou il tague le participant suivant.
4. Chaque participant répète la routine en déplaçant le verre vers le haut et éventuellement vers le bas.
5. Les coéquipiers qui attendent leur tour effectuent des sauts avec écart, des genoux soulevés, des pieds rapides, etc.

Variations : Demander aux participants de sauter; sautiller; galoper; ou effectuer des déplacements latéraux, la marche du crabe, la marche de l'ours, etc. durant la portion locomotrice de l'exercice.

Cerceaux musicaux

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : verres en plastique, cerceaux/cônes



Directives :

1. Répartir les cerceaux dans l'aire de jeu.
2. Dire aux enfants d'aller dans le cerceau de leur choix. Plusieurs enfants peuvent se tenir dans un seul cerceau s'ils le souhaitent.
3. Lorsque la musique commence, les enfants circulent en évitant les cerceaux.
4. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent aller dans un cerceau.
5. Rappeler aux enfants qu'il faut jouer prudemment, sans se pousser ou se marcher sur les pieds.

Variantes :

- Vous pouvez enlever des cerceaux pour compliquer le jeu et obliger plus d'enfants à se réfugier dans le même cerceau.
- Inviter les enfants à exercer d'autres habiletés motrices, comme sautiller jusqu'au cerceau.

Tague de la nouille

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : 1 nouille par participant



Directives :

1. Remettez une nouille à chaque participant et demandez-leur de se disperser dans la pièce.
2. Le but est d'être la dernière personne debout. Tout le monde tague tout le monde – sous la ceinture! Une fois tagué, l'élève doit tenir sa nouille à deux mains au-dessus de sa tête et se diriger vers le mur.
3. Une fois au mur, les élèves continuent à bouger en faisant des sauts avec écart, des genoux élevés, des sauts ou tout autre mouvement jusqu'à ce que le jeu soit terminé.
4. Le jeu est terminé lorsqu'il ne reste qu'un seul tagueur. Le jeu est rapide et se déroule à vive allure – vous pouvez répéter autant de fois que le temps vous le permet.

Une grande et heureuse famille

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Les élèves s'assoient en cercle autour des pupitres et des chaises. (Il n'est pas nécessaire de réorganiser les pupitres et les chaises.)
2. Les élèves doivent pointer leurs orteils vers le centre du cercle.
3. Placez un objet (par exemple, un soulier, un porte-crayon ou un autre objet léger) dans la main d'un élève.
4. Tous les élèves doivent maintenir la position d'un redressement assis pendant 30 secondes.
5. Faites passer l'objet entre tous les élèves tout en leur demandant de conserver la position du redressement assis et en gardant les pieds bien à plat contre le sol.
6. Faites passer l'objet d'un enfant à l'autre pendant 30 secondes.
7. Une fois les 30 secondes écoulées, l'élève qui détient l'objet choisit la compétence suivante (par exemple, maintenir la planche basse, flexion des jambes, etc.).
8. Continuez les intervalles de 30 secondes en faisant la rotation des compétences comme suggérée ci-haut.

Rattraper la balle

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 8e année

Matériel : 2 balles ou 2 sacs de pois/12 enfants



Directives :

1. Placez les enfants en cercle (groupe de 12 à 20 enfants)
2. Les enfants forment un cercle en rotation avec les membres de l'équipe (par exemple, équipe A, B, A, B, etc.). Il y aura environ 6-10 enfants dans l'équipe A et 6 à 10 enfants dans l'équipe B.
3. Un membre de l'équipe A tient une balle ou un sac de pois dans la main.
4. Le membre de l'Équipe B de l'autre côté du cercle (qui fait face à l'enfant de l'équipe A détenant la balle) tient lui aussi avec une balle ou un sac de pois dans la main.
5. Lorsque le meneur de jeu dit « GO », les enfants passent la balle dans le sens des aiguilles d'une montre aux autres enfants formant le cercle.
6. Le but du jeu est de rattraper la balle ou le sac de pois de l'autre équipe.

Note : si la balle ou le sac de pois tombe par terre, le membre de l'équipe le ramasse et le jeu continue.

Passez au suivant!

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 9e année

Matériel : gobelets rouges, sac de pois, étui à crayons ou balle



Directives :

1. Demandez aux élèves de faire un cercle, la tête dirigée vers le centre du cercle.
2. Maintenez la position de la planche.
3. Faites circuler un objet dans le sens des aiguilles d'une montre d'un élève à l'autre de façon à ce que l'élève qui tient l'objet se retrouve dans la position de la planche, mais sur une seule main.
4. Changez de direction au signal de l'entraîneur
5. Plutôt que de passer l'objet de main à main, déposez-le sur le dos de votre voisin, ce dernier devra donc récupérer l'objet sur son dos et le passer au suivant.
6. Si un élève échappe l'objet, tout le groupe effectue une traction avant de reprendre l'activité.

Variations/défis : Faites circuler plus d'un objet.

Défi de la pyramide en position de la planche

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 3e année à 9e année

Matériel : gobelets en plastique rouge, cerceau



Directives :

1. Les élèves sont répartis en équipes et prennent la position de la planche autour d'un cerceau déposé par terre.
2. 10 gobelets rouges sont éparpillés dans le cerceau.
3. Au signal « GO », les élèves travaillent ensemble tout en maintenant la position de la planche. Ils doivent mettre leur poids sur un bras pour pouvoir étendre l'autre afin de bâtir une pyramide de 10 gobelets (4,3, 2 et un gobelet sur le dessus).

Variations : vous pouvez faire l'exercice en position de la planche haute, ajouter des gobelets afin d'augmenter le degré de difficulté.

Le lancer de la nouille

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 6e année



Matériel : nouilles de piscine, cônes, cerceaux

Directives :

1. Formez des équipes de 2 à 4 élèves identifiées à l'aide de couleurs différentes.
2. Les élèves de chaque équipe font la ligne derrière les cônes.
3. Des cônes identifiés à l'aide des couleurs des équipes sont placés le long d'une ligne à l'autre extrémité de la salle de jeu pour créer un espace de jeu et une ligne d'arrivée pour toutes les équipes.
4. Lorsque l'entraîneur dit « GO », le premier élève de chaque ligne/équipe lance une nouille aussi loin devant lui que possible. Lorsque la nouille tombe au sol, l'élève court pour la ramasser et la lance à nouveau vers la ligne d'arrivée (plus la distance du lancer est importante, moins de lancers seront requis pour arriver à la ligne d'arrivée). Voir la vidéo : <https://youtu.be/8d-HFbJ6sTQ>
5. L'activité continue jusqu'à l'arrivée au cône opposé. Lorsque l'élève arrive à la ligne d'arrivée, il ramène la nouille au prochain membre de son équipe.
6. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les élèves ont participé. Les élèves qui attendent leur tour doivent demeurer actifs (sauts avec écarts, talons aux fesses, pieds rapides, genoux élevés, etc.).

Livraison expresse de nouilles

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Matériel : nouilles de piscine (au moins 5 par équipe), cônes, cerceaux

Directives :

1. Les enfants font la ligne derrière le cône de leur équipe identifiée par une couleur. (Groupes de 7 ou moins dans la mesure du possible.) Un élève avec une nouille est placé au cône d'arrivée à l'autre extrémité de la salle.
2. Un élève place un cerceau autour de lui et il court vers le cône d'arrivée où il prend une nouille et il la ramène au cône de départ.
3. Le prochain élève en ligne saisit le cerceau (en demeurant à l'extérieur de celui-ci) et il court avec l'élève dans le cerceau jusqu'au cône d'arrivée où il prend une nouille lui aussi. Les deux élèves reviennent au cône de départ.
4. Le prochain élève saisit lui aussi le cerceau et les trois élèves courent vers le cône d'arrivée où le troisième élève prend lui aussi une nouille.
5. Continuer jusqu'au moment où tous les membres de chaque équipe ont participé et ramassé la dernière nouille.
6. Si le temps le permet, vous pouvez continuer le jeu, mais cette fois-ci en remettant les nouilles sur la ligne d'arrivée une à la fois (ainsi que les élèves).
7. Les modifications peuvent inclure le changement du mode de locomotion (déplacement latéral, sautiller, pédale arrière, etc.).

Gare à vous!

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Matériel : nouilles de piscine (1 par participant)

Directives :

1. Diviser le groupe en équipes de 2 à 5 élèves. Chaque élève reçoit une nouille.
2. Selon le nombre d'élèves par groupe et les compétences des élèves, les participants doivent se tenir à une distance prédéterminée les uns des autres. Les élèves doivent tenir leur nouille en position verticale et en laissant l'autre extrémité de la nouille toucher au sol.
3. Selon le nombre d'élèves, le meneur de jeu décide la direction de déplacement des élèves lorsque le jeu commencera (rond, carré, etc.).
4. Lorsque le meneur de jeu dit « GO », les participants lâchent leur nouille. Ils courent rapidement vers la prochaine nouille (identifiée par le meneur de jeu à l'étape no 3) et ils tentent de la saisir avant qu'elle ne tombe au sol. L'exercice est répété avec la nouille suivante et ainsi de suite.

Modifications possibles :

- permettre aux élèves de planifier leur parcours d'une nouille à l'autre.
- Une version plus complexe du jeu peut nécessiter de traverser la salle de jeu plutôt que de se déplacer en rond ou carré.
- Les participants peuvent utiliser des cerceaux plutôt que des nouilles.
- Selon la compétence des élèves, on peut faire pivoter les cerceaux pour qu'ils restent debout (comme une toupie).
- Le jeu peut aussi être effectué dans une plus grande aire de jeu.

Course arc-en-ciel

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, prématernelle et maternelle



Matériel : cerceaux (rouge, orange, jaune, vert, bleu et mauve), sacs de fèves (rouge, orange, jaune, vert, bleu et mauve)

Directives :

1. Séparer les élèves en équipes selon le nombre d'ensembles de cerceaux disponible.
2. Disposez les cerceaux de façon à former une ligne (les 6 couleurs) : « OOOOOO »
3. Faites une pile avec les sacs de fèves (assurez-vous d'avoir les mêmes couleurs que les cerceaux) à environ un mètre du premier cerceau.
4. Le premier élève en ligne court déposer un sac de fèves à la fois dans le cerceau de couleur assortie. Une fois tous les sacs de fèves déposés dans les cerceaux, il doit les reprendre et les rapporter au prochain élève en ligne.
5. Vous pouvez jouer pour une période de temps déterminée ou encore jusqu'à ce que tous les élèves aient eu l'occasion de jouer.
6. Assurez-vous de faire bouger les élèves qui attendent (jogging sur place, genoux élevés, sauts avec écart).

Variations/défis : Au lieu de courir pour aller déposer les sacs de fèves dans les cerceaux, demandez aux élèves d'utiliser un autre mode de locomotion (ex. : déplacements latéraux, sauts de lapin, sauts sur une jambe, marche de l'ours, marche du crabe).

Ping pong et gobelets rouges

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année

Matériel : gobelets rouges et balles de ping-pong



Directives :

1. Faites des équipes de 4 à 6 enfants.
2. Chaque équipe aura besoin de 4 gobelets et d'une balle de ping-pong.
3. Placez les gobelets dans la formation désignée :
 - Un derrière l'autre
 - Un à côté de l'autre
 - De manière à former un carré
 - De manière à former un triangle
4. Chaque membre de l'équipe a une chance de faire rebondir la balle de ping-pong dans un gobelet pour chaque formation désignée. Chaque balle de ping-pong qui atterrit dans un gobelet donne un point.
5. Essayez d'améliorer les résultats de l'équipe à chaque ronde.

Sautillements et gobelets rouges

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9^e année

Matériel : gobelets rouges



Directives :

1. Éparpillez les gobelets au hasard dans l'espace de jeu (à l'endroit, à l'envers ou sur le côté). Les élèves se tiennent sur une jambe, la droite ou la gauche, séparés en 2 équipes sélectionnées par l'entraîneur. Les élèves qui se tiennent sur la jambe droite doivent remettre les gobelets à l'endroit et ceux qui se tiennent sur la jambe gauche doivent remettre les gobelets à l'envers.
2. Au signal « GO », les élèves sautillent sur une jambe dans l'aire de jeu, se penchent tout en gardant l'équilibre et placent les gobelets dans la position demandée. Le but est de placer le plus de gobelets possible dans la position demandée, changeant même ceux qui ont été positionnés par l'autre équipe, le tout dans une période de temps déterminée. À la fin de la période de temps allouée, les gobelets seront comptés et on inscrira les résultats.
3. On change de jambe et on recommence.

Variations : Vous pouvez changer les sautillements pour des sauts latéraux ou à reculons.

Sprint à relais avec gobelets rouges

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : gobelets rouges (minimum de 10 par équipe)



Directives :

1. Divisez le groupe en équipes de 4 à 6 et demandez-leur de faire la ligne derrière la ligne de départ.
2. Le premier élève en ligne doit faire un sprint jusqu'à l'autre bout de l'aire de jeu et effectuer une traction.
3. Après avoir effectué la traction, il prend un gobelet rouge et commence à construire une pyramide.
4. L'élève fait un autre sprint pour retourner vers la ligne de son équipe.
5. L'élève tape dans les mains (High Five) de la prochaine personne en ligne et l'équipe continue jusqu'à la construction complète de la pyramide.
6. Les membres de l'équipe qui attendent en ligne doivent effectuer des sauts avec écart.
7. Une fois la pyramide complétée, les élèves maintiennent une flexion des jambes pour signaler à l'entraîneur qu'ils ont terminé

Variations/défis :

- Changez le mouvement (flexion des jambes, burpee, coup de pied de l'âne, etc.) ou le nombre de répétitions à effectuer avant de pouvoir placer un gobelet rouge.
- Pour prolonger l'activité, demandez aux membres des équipes de continuer le relais pour défaire la pyramide un gobelet à la fois.

Boum BOKS de la salade

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Du cardio tous les jours et un régime alimentaire plein de fruits et de légumes sont des éléments très importants pour votre cœur.

Sensibiliser les élèves à l'importance des fruits et des légumes à l'aide des activités suivantes :

1. Demandez aux élèves de courir sur place ou de faire des exercices d'échauffement autour de la pièce (sautillements, déplacements latéraux, etc.)
2. Choisissez un élève pour qu'il dise à voix haute une lettre de l'alphabet.
3. Les enfants pensent à un fruit, légume, ou tout autre aliment santé débutant par ladite lettre et ils courent vers un autre élève qui a pensé au même aliment qu'eux. (Ils peuvent l'écrire, le dessiner ou le dire à haute voix.)
4. Au compte de trois, les enfants répètent le nom du fruit trois fois : une première fois en se mettant en petit bonhomme; une deuxième fois en se relevant et une troisième fois en sautant dans les airs.
5. L'élève qui a nommé la lettre au début choisit quelqu'un d'autre pour répéter l'étape 1.

Bataille de balles de neige

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Chaque élève prend une feuille de papier (de n'importe quelle dimension) du bac de recyclage.
2. Formez deux équipes ou plus.
3. Créez des limites visuelles pour chaque équipe à l'aide de chaises, de pupitres ou de lignes sur le plancher.
4. Mettez les feuilles de papier en boules (comme des balles de neige).
5. Tous les élèves doivent se déplacer à quatre pattes à l'intérieur de leurs limites.
6. Le but du jeu est d'avoir le moins de balles de neige dans la zone de son équipe après 45 secondes.
7. Les élèves lancent les balles de neige aux élèves de l'autre équipe pendant 45 secondes.
8. Arrêtez le jeu après 45 secondes et comptez le nombre de balles de neige dans chaque zone. Répétez le jeu 3 à 5 fois.
9. L'équipe qui remporte le plus de matchs gagne la partie.

Variation: Demandez aux enfants d'écrire des activités ou exercices d'équilibre sur les feuilles de papier avant de faire les balles de neige. Au signal de l'entraîneur, les enfants lancent leur "balle de neige". Ensuite, les enfants ramassent une balle de neige et doivent faire le mouvement indiqué à l'intérieur pour 30 secondes.

Les écureuils et les arbres

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

1. Faites des équipes de 3 élèves. Les élèves A et B se font face et se tiennent les mains (ils sont les arbres) alors que l'élève C est l'écureuil à l'intérieur du cercle formé par leurs bras. L'aire de jeu devrait être remplie d'arbres et d'écureuils.
2. Lorsque l'enseignant dit, « les écureuils cherchent un nouveau nid », les élèves A et B lèvent leurs bras (en gardant les mains jointes) et l'écureuil court vers un nouvel arbre.
3. Lorsque l'écureuil est « dans » un nouvel arbre, les élèves A et B abaissent leurs bras pour accueillir l'écureuil dans leur « arbre ». Ils attendent ensuite le prochain commandement de l'enseignant.
4. Si des écureuils se retrouvent sans arbre, ils peuvent effectuer un exercice (flexions des jambes, la planche, sauts avec écarts, etc.) jusqu'à ce que le jeu recommence.

Course à relais

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : verres de plastique, cerceaux/cônes



Directives :

1. Divisez les élèves en groupes de 4. Les participants de chaque équipe forment des rangs en face de lignes de départ désignées et chaque équipe participe une à la fois. Chacun des groupes a une pile de verres placés dans un cerceau, à environ 10 à 15 mètres de leur aire désignée.
2. Chaque pile contient de 6 à 12 verres, dont un seul est d'une couleur différente, au bas de la pile.
3. Au signal, le premier participant de chaque équipe doit courir à sa pile de verres et la saisir en entier. L'objectif est de faire atteindre le sommet de la pile au verre différent, en déplaçant le verre du dessus au bas de la pile. Il faut éventuellement faire retourner le verre différent au bas de la pile. Lorsque cette tâche est accomplie, le participant doit courir vers ses coéquipiers et leur donner le relais.
4. Chaque élève doit donc faire bouger le verre de couleur différente du bas de la pile au sommet, puis le faire redescendre.
5. Les participants qui attendent en ligne doivent faire des sauts avec écart, sautiller, etc.

Variations : Demandez aux élèves de sautiller, gambader, sauter à cloche-pied tandis qu'ils se déplacent entre la pile de verres et les membres de leur équipe.

Voler la nouille

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1re année à 8e année

Matériel : 1 nouille de piscine



Directives :

1. Choisissez un enfant qui sera le protecteur de la nouille.
2. Tous les autres enfants forment un cercle autour de la nouille et du protecteur.
3. Le protecteur de la nouille doit tenter de taguer tout enfant qui tente de voler la nouille.
4. Lorsqu'un enfant est tagué, il doit effectuer 5 sauts avec écarts avant de pouvoir retourner au jeu.
5. Si un enfant réussit à voler la nouille sans se faire taguer, il devient le protecteur de la nouille et le jeu continu.

Variations : Utiliser 2 à 4 nouilles et un nombre égal de protecteurs.

Roche papier ciseaux en équipe

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 4e année à 8e année



Directives :

1. Répartissez les élèves en 2 équipes.
2. Les membres de chaque équipe se rassemblent aux deux extrémités du gymnase ou de la zone de jeu.
3. Demandez aux équipes de tenir un caucus pour faire leur choix (roche = se mettre en boule; papier = se tenir debout avec les jambes et les bras en position de départ; ciseaux = se tenir debout, les jambes croisées et les bras croisés au-dessus de la tête).
4. Les membres des deux équipes se font face de chaque côté de la ligne centrale du gymnase (à une distance équivalente à la longueur d'un bras).
5. L'entraîneur lance le commandement de commencer le jeu. Les élèves nomment et effectuent les trois mouvements, « roche, papier, ciseaux » un après l'autre et ensuite les membres de chaque équipe effectuent ensemble le mouvement sélectionné par l'équipe.
6. L'équipe qui démontre le mouvement le plus « fort » devient les tagueurs et ses membres doivent taguer les élèves de l'autre équipe avant de retourner à leur extrémité du gymnase (roche est plus fort que ciseaux; ciseaux est plus fort que papier; papier est plus fort que roche).
7. Les élèves tagués se joignent à l'équipe des tagueurs.
8. Répétez aussi longtemps que le temps le permet.

Course de la roue

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. Chaque rayon de la roue imaginaire est une route différente et l'entraîneur se tient au centre de la roue.
2. Voici quelques exemples de routes : faire le tour d'un arbre et revenir au point de départ, monter une petite colline et revenir, aller sur le terrain de jeu, faire les barres fixes et revenir.
3. Envoyez un élève différent sur chaque rayon et faites une rotation pour que les enfants puissent tous les faire.
4. S'il y a plus d'enfants que de rayons, envoyer les enfants en vagues à 30 secondes d'intervalle.
5. Continuer de 5 à 10 minutes.

Source : Go! Run

Pizza

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : gobelet rouge ou assiette en papier



Directives :

1. Définissez les limites de l'espace de jeu des enfants.
2. Les enfants gardent un gobelet rouge (ou une assiette en papier) en équilibre sur la paume de leur main.
3. Le but du jeu est de faire tomber le gobelet rouge (ou l'assiette de papier) de la main d'un autre enfant.
4. L'enfant dont le gobelet rouge (ou l'assiette en papier) tombe doit effectuer 10 sauts avec écarts (burpees, flexions des jambes, flexions des jambes sautées, etc.) avant de pouvoir se joindre au jeu à nouveau.
5. Continuer pendant 5 à 7 minutes.

Gobelets rouges et cerceaux

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : 4 cerceaux et un paquet de gobelets rouges



Directives :

1. Répartissez les enfants en 4 équipes (idéalement, 3 à 5 enfants/équipe).
2. Placez 4 cerceaux équidistants (en carré) et mettez un nombre égal de gobelets rouges à l'intérieur de chaque cerceau. Note : en cas d'espace restreint, utiliser des pupitres à la place de cerceaux (si l'activité a lieu dans une salle de classe).
3. Les enfants prennent un gobelet et courent vers un autre cerceau pour le déposer à l'intérieur de celui-ci.
4. But du jeu : avoir LE PLUS PETIT nombre de gobelets rouges dans votre cerceau lorsque le meneur signale la fin du jeu.
5. Les enfants ne peuvent transporter qu'un seul gobelet à la fois.
6. Déplacez les gobelets de votre cerceau à celui d'une autre équipe.

Note : 1 à 2 minutes/jeu.

Variations : avoir LE PLUS GRAND nombre de gobelets rouges dans votre cerceau ou garder les gobelets en équilibre sur la tête pendant le déplacement d'un cerceau vers l'autre. Vous pouvez aussi varier le mode de déplacement des enfants (sauter, marche de l'ours, marche du crabe, déplacements latéraux.

On bloque la balle!

Traditionnelle, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 2e année à 9e année



Matériel : balles

Directives :

1. Faites des équipes de 5 à 7 joueurs et donnez une balle à chaque équipe.
2. Les membres d'une même équipe forment un cercle en plaçant leurs pieds à la largeur des épaules (les pieds devront toucher les pieds de leurs coéquipiers).
3. L'enfant qui a la balle la dépose à l'intérieur du cercle.
4. L'objectif de ce Boom BOKS est de pousser la balle entre les jambes d'un membre de l'équipe en n'utilisant qu'un seul bras/main (l'autre bras devrait être derrière le dos et les pieds ne devraient pas bouger). L'enfant qui réussit à pousser la balle entre les jambes d'un autre enfant obtient un point.
5. Le but de l'équipe est de limiter le nombre de fois que le ballon passera en 2 minutes.

Défi : Essayez ce Boom BOKS en demandant aux droitiers de se servir de leurs mains gauches et vice versa.

Boum BOKS utilisant un mur

BOKS dit...contre le mur

Mur, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Un enseignant ou un étudiant dirige le groupe lors de l'exercice suivant :

1. Demander aux élèves de se tenir debout contre le mur et de fléchir les jambes jusqu'à ce que leurs jambes soient parallèles au plancher en gardant les mains sur les jambes avec les paumes tournées vers le haut.
2. BOKS dit : mettez vos mains sur la tête, étendez vos bras vers le haut, soulevez un pied du sol (ensuite l'autre pied), étendez vos bras vers l'avant, faites une grimace, tourner vos mains, etc. Utilisez votre imagination pour créer de nouveaux mouvements. S'assurer que les élèves demeurent en position assise contre le mur durant l'exercice.
3. Après 30 à 45 secondes, permettre aux élèves de secouer les jambes et de faire 10 sauts avec écarts. Choisir un nouvel élève pour diriger le jeu et recommencer.

Si tu es actif et tu le sais

Mur, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Demandez à chaque élève de trouver un espace libre près d'un mur.
2. Les élèves effectuent le mouvement de la chaise contre le mur tout en chantant (utilisez une version modifiée de la chanson « si tu aimes le soleil ») :
 - « Si tu aimes le soleil tape des mains » (tapez des mains).
 - « Si tu aimes le soleil, tape des mains » (tapez des mains).
 - « Si tu aimes le soleil, le printemps qui se réveille si tu aimes le soleil tape des mains ».

Variation : Répétez les trois actions ci-haut en substituant « tape des mains » à « tape du pied », le cri « vive BOKS » et les trois réponses à la fois

Taper des mains

Mur, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Assoyez-vous contre le mur et jouez à un jeu de tapage dans les mains (les enfants connaissent plusieurs chansons qui requièrent de taper dans les mains) avec un partenaire qui se tient debout devant vous. (par exemple :
1. Patty Cake Miss Mary Mack).
2. Inversez les rôles.

Étirements au mur

Mur, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Tenez-vous bien droit face à un mur et placez un bras contre à 180 degrés contre le mur.
2. Étirez-vous (en utilisant le mur) et tournez votre corps du mur.
3. Répétez en utilisant l'autre bras.
4. Faites face au mur et placez la main gauche sur le mur pour vous aider à garder votre équilibre tout en repliant la jambe droit et en la retenant avec la main droite.
5. Gardez la position pendant 30 secondes.
6. Répétez pour l'autre côté du corps.
7. Mettez-vous à quatre pattes avec votre jambe et hanche droite touchant le mur.
8. Levez la jambe gauche (le pied ne doit pas toucher le sol) jusqu'à ce qu'elle fasse un angle de 90 degrés (vous sentirez un étirement).
9. Répétez avec l'autre jambe.

Défi : placez les mains sur le genou soulevé.

Marcher le long des murs

Mur, groupes/équipes, moyen (corridor)

5-10 minutes, 1re année à 6e année



Directives :

1. Les élèves se mettent en rang dans le corridor. Ils placent les mains sur le mur au-dessus de la tête, les bras étendus.
2. Les élèves commencent lentement à éloigner les pieds du mur et ce faisant, ils mettent de la pression sur les bras qui retiennent le corps.
3. Les élèves commencent à sortir du rang en bougeant une jambe de côté tout en faisant suivre le bras sur le mur.
4. Les élèves continuent de « marcher » le long du mur en répétant le mouvement.

Variations/défis :

- Le niveau de difficulté est augmenté lorsque les élèves s'éloignent de plus en plus du mur
- Effectuez ce Boum BOKS de façon appropriée selon l'âge des participants.

Boum BOKS avec une chaise

Boum BOKS chaise, pas de chaise

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1^{re} année à 6^e année



Directive :

1. L'élève se tient devant sa chaise et maintient une flexion des jambes sans toucher à la chaise.
2. Un pas de côté à la droite de la chaise, flexion des jambes 5 secondes.
3. Retour à la flexion des jambes devant la chaise.
4. 5 flexions des jambes avec saut sans toucher à la chaise.
5. Un pas de côté à la gauche de la chaise, flexion des jambes 5 secondes.
6. Retour à la flexion des jambes devant la chaise.
7. Déplacez-vous vers une autre chaise et recommencez.

Variations/défis :

- Faites ce Boum BOKS en tenant en équilibre un objet sur la tête.
- Utilisez différentes manières de vous déplacer d'une chaise à l'autre. (fentes marchées, sauts, sautilllements)

Hauts et bas BOKS

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8^e année



Directives :

1. Assis sur leurs chaises, demander aux enfants de faire les mouvements suivants : debout, assis, sauter, flexion des jambes.
2. Le chef du jeu peut se joindre au jeu (et faire les mouvements opposés pour tenter d'embrouiller les élèves).
3. Donner les directives rapidement et lentement.
4. Choisir un autre chef après quelques minutes.

Mouvements aérobiques 1

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Demander aux élèves (assis sur leurs chaises) de « marcher » vingt pas.
2. Demander aux élèves de lever le pied vers le côté un à la fois (20 répétitions).
3. Demander aux élèves de tenir la chaise et de replier les jambes vers leur poitrine. Maintenir la position pendant 5 secondes et allonger et rabaisser lentement les jambes Répéter.
4. Se lever, marcher vers l'arrière de la chaise. En tenant le dossier de la chaise, sauter et faire des torsions du corps à 20 reprises.
5. En tenant toujours le dossier de la chaise, faire 20 talons aux fesses.
6. Marcher autour de la chaise.
7. Répéter.

Mouvements aérobiques 1

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chaque activité pendant 60 secondes :

1. Devant une chaise, lever le pied jusqu'à ce que les orteils touchent le siège (les deux pieds = une répétition).
2. S'asseoir sur la chaise et se relever de façon continue. Les enfants doivent compter à voix haute le nombre de séquences où ils s'assoient et se relèvent.
3. Demander aux enfants de s'asseoir et de lever les deux pieds en gardant les jambes bien droites (maintenir la position pendant 10 secondes) et de les baisser.
4. Demander aux enfants (assis sur leurs chaises) de lever les deux jambes bien droites et de maintenir la position le plus longtemps possible.
5. Faire des fentes marchées autour de la chaise.
6. Répéter.

Le jour de la chaise

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 8e année



Matériel : chaise, étui à crayons, sac de pois

Directives :

1. (Flexion des jambes avec chaise) les enfants se tiennent debout devant leurs chaises et font le mouvement de s'asseoir et s'arrêtent juste avant de rejoindre le siège de la chaise.
2. Maintenez cette position (suspendu) entre 3 et 10 secondes.
3. Relevez-vous et répétez de 5 à 10 fois.
4. (Flexion à une jambe) Commencez en position assise et soulevez une jambe et étendez-la devant vous.
5. Les élèves se tiennent sur une jambe, maintiennent leur équilibre et descendent lentement en position assise.
6. Répétez de 5 à 10 fois en changeant de jambe.
7. (Flexion des jambes avec saut et écart) Les élèves commencent en position assise avec les jambes placées plus large que la largeur des épaules, les bras le long du corps.
8. Les élèves se relèvent et font un saut avec écart en étendant les jambes et en frappant les mains au-dessus de la tête.
9. Les élèves reprennent la position assise du départ.
10. Répétez de 5 à 15 fois.

Variations/défis :

- Essayez ces mouvements avec un étui à crayons ou un sac de pois en équilibre sur la tête ou les épaules.
- Les élèves peuvent aussi augmenter le niveau de difficulté de ces mouvements en tenant un livre à bout de bras au-dessus de leurs têtes.

Remonte-pente et ski

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re année à 4e année



Matériel : chaise

Directives :

1. Effectuez une fente avec le pied droit vers l'avant et chaussez votre botte de ski.
2. Effectuez une fente avec le pied gauche vers l'avant et chaussez votre botte de ski.
3. Soulevez la jambe droite (genou élevé) pendant 20 secondes et enfiler votre botte de ski dans votre ski.
4. Soulevez la jambe gauche (genou élevé) pendant 20 secondes et enfiler votre botte de ski dans votre ski.
5. Pour remonter la pente, « relaxe et assis » (maintenir une flexion des jambes) sur la carpe magique pendant 20 secondes.
6. Pour dévaler la pente, déplacez-vous en faisant des formes de « S » à travers la classe pendant 20 secondes et retournez à votre place.
7. Pour accéder à une plus grosse montagne, prenez le remonte-pente (votre chaise). Levez vos 2 bras pour abaisser la barre de sécurité. Pendant la remontée, prenez de lentes respirations et soyez conscients x 4.
8. Descendez du remonte-pente et tenez-vous à côté de votre bureau.
9. Descente/slalom: sauts de côté avec pieds collés x 20.

Variation/défi : Les élèves peuvent « s'asseoir » dans le remonte-pente 2x2 ou 3x3 en se tenant bras dessus/bras dessous. Tout un défi puisqu'ils devront faire une flexion des jambes et travailler en équipe. Le mur peut être utilisé pour faire des « flexions des jambes contre le mur » au lieu des « flexions des jambes ».

La saison de pêche!

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

1. Chaque élève s'assoit dans un bateau imaginaire (leur chaise).
2. Les élèves prétendent pagayer jusqu'à leur lieu de pêche préféré, situé dans une crique entourée d'arbres (pagayer pendant 15 secondes).
3. Les élèves se penchent sous les branches des arbres à gauche et à droite du bateau. Les élèves prétendent écarter les branches et ils continuent de pagayer.
4. La pluie tombe soudainement et de l'eau s'accumule rapidement dans le bateau. Les élèves prétendent se pencher et prendre un seau et ils écopent leur bateau. Lorsque l'eau a été évacuée, ils recommencent à pagayer.
5. Le soleil est de retour. Les élèves prétendent prendre leur lotion solaire sous leur chaise. Ils prétendent appliquer la lotion sur leurs jambes, leurs bras, leur visage et leur cou. Ils recommencent ensuite à pagayer puisqu'ils ne sont pas arrivés à leur lieu de pêche préféré.
6. Les élèves continuent de pagayer pendant 15 secondes en changeant la pagaie de la main droite à la main gauche. (Pour ajouter un défi, ils lèvent les jambes comme s'ils étaient assis dans un véritable canoé.)
7. C'est l'heure du diner! Le temps est venu de manger le panier-repas que vous avez préparé. Les élèves prétendent sortir leur panier-repas de leur sac à dos. Les enfants passent leur bras droit derrière leur tête pour prendre leur panier-repas. Les élèves mangent leurs sandwichs et légumes et ils boivent de l'eau. Ils recommencent ensuite à pagayer.
8. Enfin! Seulement quelques autres coups de pagaie avant d'arriver à votre lieu de pêche préféré. Effectuez 10 coups de pagaie puissants pour arriver à votre lieu de pêche préféré.
9. Les élèves prétendent saisir l'ancre à l'avant de leur bateau. Ils se lèvent et ils jettent l'ancre à l'eau.
10. Alors qu'ils sont assis dans leurs bateaux (chaises), les élèves saisissent leur canne à pêche placée au fond du bateau. Ils mettent un appât à l'hameçon (de la nourriture pour les poissons). Ensuite, ils jettent leur ligne à l'eau (ils effectuent un lancer). Lorsqu'un poisson mord à l'hameçon, ou si un poisson a mangé l'appât, ils leur ligne avec le moulin.
11. Si vous avez attrapé un poisson, étendez-vous au sol et agitez-vous comme un poisson pendant 15 secondes. Si un poisson a mangé votre appât, pagayez pendant 15 secondes.

Jeux Paralympiques exercices alpins

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

La concentration est la clé du succès lorsque vous effectuez chacun de ces exercices pendant 30 secondes :

1. Assoyez-vous sur votre chaise (faites face à la partie avant de la salle). Levez et pliez vos jambes et bougez d'un côté et de l'autre comme si vous descendiez une pente de ski (gardez les yeux fixés vers l'avant de la salle).
2. Assoyez-vous perpendiculairement sur votre chaise. Levez et pliez vos jambes et bougez vers l'avant et l'arrière comme un planchiste qui descend une pente (gardez les yeux fixés vers l'avant de la salle).
3. Placez un genou sur votre chaise en demeurant debout sur l'autre jambe. Sautillez vers l'avant et l'arrière sans bouger la jambe qui est repliée sur la chaise tout en bougeant les bras comme un skieur de fond.
4. Étendez-vous au sol sur le ventre. Levez vos bras et vos jambes comme si vous étiez Superman. Prétendez viser une cible comme un athlète de biathlon. Levez-vous et joggez sur place pendant 10 secondes.
5. Répétez.

Pousser, tirer, en suspension

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : chaise



Directives :

1. Demandez aux élèves de s'asseoir sur leurs chaises. Utilisez des chaises à 4 pattes pour plus de sécurité !
2. Pousser – agrippez les deux côtés de la chaise et poussez le plus fort possible sans vous soulever (30 secondes)
3. Tirer – maintenez votre prise sur les deux côtés de la chaise et tirez le plus fort possible (30 secondes).
4. En suspension – les deux mains toujours bien agrippées aux côtés de la chaise, poussez de façon à vous soulever de votre siège et restez en suspension le plus longtemps possible.

Variations/défis : Vous voulez un peu plus de défi ? Étendez vos jambes devant vous tout en demeurant en suspension.

Boum BOKS de l'élastique

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année

Matériel : élastique long ou bandes de résistance



Directives :

Vous aurez besoin d'un élastique long comme celui utilisé pour le jeu de l'élastique. Exercice intérieur ou extérieur. Utilisez 2 chaises pour retenir l'élastique ou demandez à 2 élèves de retenir l'élastique à l'aide de leurs chevilles ou genoux:

1. Répartissez les élèves en équipes de 3 et demandez-leur de faire une rotation des rôles.
2. Sautez avec les deux pieds et retombez sur l'élastique.
3. Sautez à l'intérieur de l'élastique et ensuite à l'extérieur de l'élastique.
4. Sautez et atterrissez avec un pied à l'intérieur de l'élastique et l'autre pied à l'extérieur, du côté droit de l'élastique. Sautez à nouveau en atterrisissant avec un pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur, mais du côté gauche cette fois-ci.
5. Continuez en créant vos propres combinaisons de pieds que les autres enfants doivent répéter.
6. Défi : si l'élastique est retenu par deux élève, ceux-ci peuvent faire une flexion des jambes en gardant l'élastique en place

Mouvements sur chaise

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Assis sur une chaise, effectuez chaque activité pendant 30 à 60 secondes :
2. Effectuez un mouvement de ramage d'un côté et de l'autre de la chaise, comme si vous étiez dans un canoé.
3. Penchez-vous et faites le mouvement de ramage des deux côtés, comme si vous étiez dans une chaloupe.
4. Soulevez les pieds et pédalez, comme si vous étiez à vélo.
5. Soulevez les jambes en position « V » et maintenez la posture.
6. En commençant avec vos jambes soulevées en « V », repliez-les vers votre poitrine.
7. Changez de chaise et répétez les mouvements. Effectuez un mouvement lorsque vous vous déplacez vers l'autre chaise (par exemple, sautiller, fentes marchées, sautiller sur un pied, etc.).

Défi en équipe :

- Placez 4 à 6 chaises en ligne droite et demandez aux élèves de ramer simultanément en obéissant aux ordres du meneur : ramage à droite, ramage à gauche, ramage double à droite et ramage double à gauche.
- Placez 4 à 6 chaises en ligne droite et demandez aux élèves de pédaler simultanément en obéissant aux ordres du meneur : tournez à gauche, tournez à droite, pédalez rapidement pour monter une colline, etc.

Terre et mer

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Un élève est nommé le meneur.
2. Les élèves s'assoient sur leurs chaises (il doit y avoir suffisamment d'espace pour se tenir debout près des chaises).
3. Le meneur dit l'un des commandements suivants : « terre », « mer » ou « les deux ».
4. Lorsque le meneur dit « terre », les élèves se lèvent et ils joggent sur place.
5. Lorsque le meneur dit « mer », les élèves s'assoient et ils prétendent faire du pédalo.
6. Lorsque le meneur dit « les deux », les élèves effectuent une flexion des jambes et ils maintiennent la position près de leurs chaises.

Marche en folie

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Assis sur leurs chaises, les élèves doivent effectuer les mouvements suivants pendant 30 secondes :

1. Marcher (pieds lents).
2. Genoux élevés (lever les genoux aussi hauts possible un à la fois).
3. Mouvements rapides des pieds (courir sur place aussi rapidement possible).
4. Toucher la plante du pied avec la main opposée.
5. Marche (mouvements lents des pieds).
6. Jambes droites (soulever les jambes droit devant, se pencher et se relever, se tenir à l'aide des mains).
7. Course et mouvements des mains (course rapide en balançant les bras et les mains).
8. Grimper dans l'échelle (monter la jambe et saisir une marche avec la main opposée).
9. Flexions (se lever et se rasseoir. Répéter).
10. Marche (mouvements lents des pieds).
11. Répéter.

S'asseoir et se lever Tabata

Chaise, individuelle, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Pendant 20 secondes, demander aux élèves de s'asseoir et de se lever de leurs chaises continuellement.
2. 10 secondes de repos.
3. Répéter 4 à 8 fois. Demander aux enfants de s'asseoir et de se lever le même nombre de fois que lors de la première série.

Note : Un exercice Tabata consiste en un effort intense suivi d'une période de repos.

Progression BOKS pour la santé du coeur



Chaise, individuelle, moyen (corridor)

5-10 minutes, maternelle à 4e année

Directives :

Chaque partenaire effectue une compétence pour ensuite changer de place avec son coéquipier. Chaque fois que les deux partenaires effectuent une compétence et changent de place, le nombre de répétitions augmente de 1.

1. Le partenaire A est assis sur une chaise, étire les jambes et les soulève pour qu'elles soient parallèles au sol puis change de place avec le partenaire B et ils effectuent la compétence. (La fois suivante, chacun devra soulever les jambes à 2 reprises, puis 3, puis 4...).
2. Vous pouvez varier les compétences, par exemple :
 - Tenez le dossier de la chaise et effectuez une flexion des jambes.
 - Flexion des jambes avec sauts.
 - Sauts avec écarts.
 - Coup de pied de l'âne.

Chaise ou feuille



Chaise, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 3e année à 6e année

Matériel : Une chaise ou une feuille de papier par élève

Directives :

1. Placez les chaises ou les feuilles de papier par terre en file indienne à environ 0,5 m l'une de l'autre.
2. Un élève sur chaque chaise ou feuille de papier pour débiter le Boum BOKS.
3. L'entraîneur demandera aux élèves de se placer selon un ordre spécifique (par exemple, du plus petit au plus grand, des cheveux les plus longs aux cheveux les plus courts, selon la date de naissance ou la couleur des souliers) et ils devront s'exécuter sans tomber des chaises ou débarquer des feuilles. Si 2 élèves se retrouvent sur la même chaise / feuille, leurs pieds ne doivent jamais dépasser de la feuille ou toucher le sol.
4. Si un enfant touche le sol et ce peu importe avec quelle partie du corps, le groupe entier devra effectuer 5 sauts avec écart avant de reprendre l'activité.

Variations/défis : Remplacez les sauts avec écart par une autre compétence (par exemple, flexions des jambes, tractions, redressements assis, burpees, flexions des jambes avec saut)

Boum BOKS du gobelet rouge et de la chaise



Chaise, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 6e année

Matériel : gobelets rouges

Directives :

1. Faites des équipes de 4 ou 5 élèves en se basant sur la disposition des bureaux et donnez à chaque groupe une pile de gobelets rouges (20-30).
2. Choisissez 3 exercices impliquant une chaise (flexions de jambes, toucher des orteils, sauter debout et se rasseoir, pieds rapides assis, courir autour de la chaise, etc.)
3. Demandez aux élèves de compléter les 3 exercices le nombre de fois demandé (10 ou plus).
4. Chaque ronde complétée donne un gobelet.
5. Faites l'exercice pendant 3 minutes.
6. À la fin, demandez à chaque équipe de construire une pyramide avec les gobelets obtenus.

Flexions contre la montre



Chaise, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, 1re année à 6e année

Directives :

1. Placez des chaises dans des endroits accessibles à travers la salle.
2. Chaque élève commence le jeu debout près d'une chaise.
3. L'entraîneur dit un nombre (entre 1 et 12) et les élèves effectuent ce nombre de flexions des jambes. Ensuite, ils courent ou sautillent vers une autre chaise.
4. L'entraîneur enlève 1 à 4 chaises (par exemple, il peut les placer sous les pupitres). L'entraîneur dit un autre nombre et les élèves répètent l'exercice.
5. Les élèves qui terminent l'exercice sans chaise se déplacent vers une autre section de la salle et ils effectuent des sauts avec écarts sur place chaque fois que l'entraîneur dit un nombre (jusqu'à la fin du jeu).
6. L'élève qui parvient à la dernière chaise devient le meneur de jeu qui dit le nombre lors de la ronde suivante.
7. Répétez.

BOKS dit...sur ta chaise

Chaise, groupes/équipes, petit (classe typique)

5-10 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

L'enseignant ou un étudiant chanceux dirige les élèves durant cet exercice. Demander aux élèves de s'asseoir sur leurs chaises, en regardant vers l'avant.

1. BOKS dit :

- Lève-toi!
- Assieds-toi!
- Bouge les pieds rapidement!
- Lève-toi et fléchis les jambes!
- Lève-toi et saute!
- Cours vers l'arrière de ta chaise!
- Tourne ton corps à gauche!
- Tourne ton corps vers la droite!
- Amène les genoux à ta poitrine, un à un.
- Lève les jambes vers l'avant.

2. Après une minute : permettre aux élèves de secouer leurs jambes. Choisir un autre étudiant pour diriger l'exercice et recommencer.

Note : Si vous avez un enfant à mobilité réduite, vous pouvez varier les mouvements (utilisez les bras et mains uniquement, faire des mouvements en tenant en équilibre un objet sur une partie du corps). La classe peut trouver des idées de mouvements pour inclure toute la classe.

On se bouge le popotin

Chaise, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, 1^{re} année à 9^e année

Matériel : chaise



Directives :

1. Faites un cercle avec les chaises. Mettez une chaise de moins que le nombre d'élèves.
2. L'élève qui n'a pas de chaise est le meneur et se tient au centre du cercle.
3. Les élèves qui sont assis effectuent sans arrêt des flexions des jambes en s'assoiant et en se relevant.
4. L'élève au centre tente d'obtenir une chaise en nommant quelque chose qui le concerne et pourrait aussi s'appliquer à d'autres. Par exemple, « bouge ton popotin si tu aimes le soccer » ou « bouge ton popotin si tu portes des shorts ».
5. Le meneur ainsi que les élèves qui répondent oui doivent se trouver une nouvelle chaise. Ils ne peuvent pas reprendre la même chaise ni celle de leur voisin.
6. L'élève qui ne trouve pas de chaise devient le meneur.
7. Vous pouvez faire le nombre de rondes que vous voulez.

Chaises musicales

Chaise, groupes/équipes, Grand (gymnase/cours)

5-10 minutes, maternelle à 6^e année



Directives :

1. Placez un nombre de chaises égal au nombre d'enfants en ligne droite.
2. Demandez aux enfants de faire la marche de l'ours autour des chaises (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) lorsque la musique commence.
3. Lorsque la musique cesse, les enfants doivent s'asseoir.
4. Enlevez une chaise et répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule chaise.
5. Les enfants qui sortent du jeu peuvent s'asseoir et tenir leurs jambes droites jusqu'à la fin du jeu.

Boum BOKS de transition

Jouons au Hockey

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Effectuez des fentes vers l'avant comme si vous chaussiez vos patins (gauche et droit).
2. Effectuer un mouvement latéral comme si vous patiniez (lentement et ensuite rapidement).
3. Assoyez-vous contre le mur comme si vous étiez un joueur de hockey assis sur le banc des joueurs.
4. Effectuez des pieds rapides pendant 5 secondes et ensuite prétendez de frapper la rondelle vers le but.
5. Effectuez des sauts en étoile comme si vous aviez marqué un but.
6. Effectuez des sauts de phoque comme si vous étiez un spectateur qui encourage l'équipe canadienne!

Boum BOKS au ralenti

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuez chaque exercice pendant 45 secondes suivi d'une pause de 15 secondes. Le but de cette routine est de bouger de la façon la plus lente et la plus contrôlée possible (comme dans un film au ralenti) :

1. Flexions des jambes.
2. Fentes.
3. Tractions.
4. Alpiniste.
5. Superman/Superwoman.
6. Redressements assis.
7. Soulèvements des jambes.

Tabatas cardio

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Les activités Tabata sont des exercices qui alternent des périodes d'activité intense de 20 secondes avec des pauses de 10 secondes effectuées en séries de 8 répétitions:

1. Pieds rapides pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
2. Sautillements avec le pied droit pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
3. Sautillements avec le pied gauche pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
4. Prétendre sauter à la corde pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.

Célébration de l'automne

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 30 secondes. Répétez :

1. Sauts de cheerleader (ou sauts avec écarts) – encouragez votre équipe de football favorite.
2. Course de pneus – jogging avec genoux soulevés. Courez comme des footballeurs à l'entraînement.
3. Ramassez et lancez les feuilles mortes – flexion prononcée des jambes suivie d'un saut très haut pour lancer les feuilles.
4. Battez des bras comme un oiseau qui s'envole pour le Sud.
5. Saut fléchi dans un gros tas de feuilles mortes.
6. Marchez comme un ours qui se déplace vers son repaire pour hiberner.

Boum BOKS du printemps

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Le mot « printemps » provient du latin « primus tempus » qui signifie « premier temps », soit la première saison de l'année.

1. Accroupissez-vous la tête baissée et repliez vos bras autour de votre corps (recroquevillez-vous – en boule).
2. Levez-vous lentement tout en dépliant vos bras et en levant votre tête comme si vous étiez une fleur qui éclôt. Répétez 5 à 10 fois. Ceci est un bon exercice d'échauffement qui améliore la flexibilité.
3. Recroquevillez-vous à nouveau et levez-vous rapidement. Effectuez un saut en étoile (similaire à un saut avec écart, mais en levant les pieds et en les déplaçant sur les côtés tout en levant les bras vers le ciel). Répétez 10 à 15 fois.

Célébration de l'hiver

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Effectuez chaque activité pendant 15 à 30 secondes
2. Sautillez, secouez-vous, faites vibrer vos jambes, frottez vos mains ensemble comme si vous tentiez de vous réchauffer lors d'une froide journée d'hiver.
3. Effectuer des sauts avec écart comme si vous faisiez un ange dans la neige (mais debout).
4. Effectuez un mouvement de patinage latéral comme si vous étiez un patineur de vitesse.
5. Effectuez un mouvement latéral des bras comme un bûcheron en train d'abattre un arbre.
6. Effectuez des fentes marchées comme si vous étiez un joueur de curling lançant une pierre sur sa trajectoire.
7. Lancez une balle de neige imaginaire dans les airs.
8. Tournez en rond comme un patineur artistique effectuant une pirouette sur la glace.
9. Penchez-vous et levez les bras vers le ciel comme si vous ramassiez de la neige et la lanciez dans les airs pour reproduire une chute de neige.

Taper des mains 10 fois

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

1. Effectuez 10 sauts avec écart en tapant dans vos mains au-dessus de votre tête.
2. Effectuez 10 fentes en tapant dans vos mains lorsqu'elles sont plus hautes que vos genoux.
3. Effectuez 10 burpees en tapant dans vos mains lorsqu'elles sont au-dessus de votre tête en sautant.
4. Effectuez 10 redressements assis en tapant dans vos mains lorsqu'elles sont au-dessus de vos genoux.
5. Effectuez 10 flexions des jambes en tapant dans vos mains lorsque vous vous redressez.

Le Boum BOKS du comptage

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

Demandez aux enfants d'effectuer une compétence (par exemple, des flexions des jambes, des sauts fléchis, des fentes, etc.) en comptant jusqu'à trente

1. Par multiples de 1.
2. Par multiples de 2.
3. Par multiples de 3.
4. Par multiples de 4.
5. Par multiples de 5.

Pieds en feu

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

1. bras entre chacun.
2. L'entraîneur a 6 commandements différents qu'il nommera et les élèves doivent exécuter le mouvement associé au commandement le plus vite possible. Expliquez et montrez chaque commandement au groupe.
 - En haut : flexion des jambes avec saut
 - En bas : au sol et on fait un burpee
 - Gauche : pivot ou déplacement du corps vers la gauche
 - Droite : pivot ou déplacement du corps vers la droite
 - Pieds rapides : bougez vos pieds le plus rapidement possible en restant sur la pointe des pieds
 - Déplacement : changez de place avec un autre élève
3. Commencez avec un petit jogging sur place
4. L'entraîneur/meneur nomme les commandements : en haut, en bas, gauche, droite, pieds rapides, déplacement.

Variations/défis :

- Changez les mouvements associés aux commandements (ex. : en bas = traction)
- Vous pouvez demander à un élève de donner les commandements

Crédits/sources : <https://www.coach.ca/fire-feet-p160591>

Boum BOKS du camping

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Montrez votre enthousiasme pour le camping d'été en effectuant chacune de ces activités pendant 60 secondes :

1. Faites du jogging sur place comme si un gros ours effrayant vous poursuivait.
2. Étirez-vous comme si vous cueilliez des baies.
3. Touchez vos orteils comme si vous vous penchiez pour marteler des piquets de tente dans le sol.
4. Assoyez-vous contre le mur (ou effectuez des flexions des jambes) comme si vous étiez assis autour d'un feu de camp.
5. Secouez-vous comme un chien mouillé.
6. Faites des torsions du corps comme si vous pagayiez d'un côté à l'autre en kayak.
7. Sautez de plaisir comme si vous aviez finalement rôti la guimauve parfaite.
8. Répétez, si le temps le permet.

Saut avec aki

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 9e année

Matériel : aki, gobelet rouge



Directives :

1. Disposez un gobelet rouge d'un côté de l'espace de jeu et alignez les enfants à l'opposé. L'élève doit placer le aki entre ses genoux.
2. L'élève doit sauter à deux pieds en direction du gobelet rouge tout en maintenant le aki entre ses genoux.
3. Une fois rendu au gobelet, il doit laisser tomber le aki dedans.
4. Si le aki tombe avant la destination, il doit recommencer!

Variations/défis :

- Faites-en une activité de groupe – essayez une course à relais!
- Faites un parcours à obstacles que les élèves devront traverser pour se rendre au gobelet

Boum BOKS du saut à la corde

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. Demandez aux élèves de faire semblant de sauter à la corde.
2. Demandez aux élèves des questions du genre : « as-tu une sœur? », « portes-tu des chaussettes noires? », « as-tu déjeuné ce matin? », « as-tu un animal de compagnie? », « as-tu les cheveux bruns? ».
3. Si l'élève répond par oui, il peut arrêter de faire semblant de sauter à la corde et faire 10 sauts avec écarts.
4. Si l'élève répond par non aux questions, il doit continuer à faire semblant de sauter à la corde.
5. Répétez selon le temps alloué.

Variation : Faire une rotation dans la classe et laisser plutôt les élèves poser les questions.

Niveaux

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 9e année



Directives :

Faites chacun de ces mouvements pendant 30 secondes :

1. 30 secondes de flexions des jambes avec sauts.
2. 30 secondes de genoux élevés.
3. 30 secondes de fentes (en alternant de jambe).
4. 30 secondes de planche.
5. Repos X 20 secondes.
6. Répétez 2 fois.

Variations/défis : Vous pouvez changer les mouvements de façon à les adapter aux besoins de la classe. N'oubliez pas d'inclure différents niveaux de mouvements.

On « BOUGE »

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 2e année



Directives :

Faire les activités (30 secondes chacune) pour chaque lettre du mot BOUGER :

1. Bicyclette sur le dos (se coucher sur le dos et faire le mouvement des jambes).
2. Observe ton corps quand il est relaxe et tendu (contracte tes muscles et relâche).
3. Unique – forme une étoile avec ton corps et apprécie la personne que tu es
4. Galope.
5. Etire les bras le plus haut possible vers le ciel en étant sur la pointe des pieds.
6. Regarde à droite, à gauche, en haut et en bas (exercice pour le cou).

Des abdos plus forts

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, 1re année à 8e année



Directives :

1. Maintenez la position de la planche (sur les avant-bras), déplacez votre pied vers la droite, touchez le sol avec les orteils et reprenez la position de départ (planche).
2. Répétez 10 fois du côté droit.
3. Répétez 10 fois du côté gauche.
4. Maintenez la position de la planche (sur les avant-bras) et étirez la jambe droite vers le plafond 10 fois.
5. Maintenez la position de la planche (sur les avant-bras) et étirez la jambe gauche vers le plafond 10 fois.
6. Répétez les numéros de 1 à 5 en position de la planche renversée (le ventre faisant face au plafond).

Variations/défis : Répétez le Boum BOKS avec une position de planche normale.

M.E.R.C.I.

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 4e année



Directives :

Faire les activités pendant 30 secondes pour chacune des lettres du mot MERCI :

1. **M**arche sur la pointe des pieds ou sur les talons.
2. **E**nsemble, formons le mot "Merci" (au sol ou sur les pieds).
3. **R**ame avec tes bras en gardant ton corps en position de « v ».
4. **C**hante ta chanson préférée en dansant.
5. **I**nspire par le nez (en 5 secondes) et expire par la bouge (en 5 secondes).

BOKS à six reprises!

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chaque activité à six reprises et répéter :

1. Toucher la plante de ses pieds en alternance (toucher l'intérieur du pied avec la main opposée).
2. Grimper dans l'échelle (en se tenant debout, prétendre de monter dans une échelle).
3. Sauts et flexions sur place (sauter et atterrir en flexion comme une grenouille).
4. Pieds chassés-croisés (mettre un pied devant l'autre vers l'avant et vers l'arrière en changeant de pied dominant).
5. Sauts sur une jambe (sauter sur un pied puis sur l'autre).
6. Répéter la série complète.

BOKS à huit reprises!

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chacun de ces exercices pendant 20 secondes :

1. Jogging sur place.
2. Genoux élevés (ramener les genoux à la poitrine).
3. Sauts de la ligne (sauts latéraux par-dessus une ligne imaginaire).
4. Flexions des jambes et ballon de vitesse (maintenir les jambes fléchies en donnant des coups de poing vers l'avant).
5. Skieurs de slalom (rotations rapides à pieds joints).
6. Sauter en levant les genoux (sauter aussi haut que possible en rapprochant les genoux de la poitrine).
7. Répéter.

BOKS à dix reprises!

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer chaque exercice dix fois :

1. Sauts à la corde (à l'aide d'une corde imaginaire).
2. Coude au genou (rapprocher le coude au genou opposé).
3. Coups de pieds de la momie (en gardant les bras croisés et tendus vers l'avant, lever les jambes tendues vers l'avant).
4. Fentes latérales – toucher vos pieds (à 5 reprises chaque côté).
5. Flexions des jambes et sauts avec écarts (flexions des jambes suivies d'un saut avec écart).
6. Flexions des jambes et ballon de vitesse (maintenir les jambes fléchies en donnant des coups de poing vers l'avant).
7. Sauts dans les pneus (sauter comme si vous traversiez une série de pneus).
8. Répéter.

Rafales Boum BOKS 1

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer les exercices suivants de 15 à 30 secondes (2 rondes chacun) :

1. Jogging sur place.
2. Sauts avec écarts.
3. Sauts avec flexions des jambes.
4. Répéter.

Rafales Boum BOKS 2

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Effectuer les exercices suivants de 15 à 30 secondes (2 rondes chacun) :

1. Sauts avec écarts.
2. Fentes sur place.
3. Sauts en levant les genoux.
4. Répéter.

Les objets dans le bocal

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

Vous aurez besoin d'un bocal rempli de monnaie ou d'autres petits objets :

1. Sélectionner un ou plusieurs exercices (sauts avec écarts, genoux élevés, flexions des jambes, etc.).
2. Faire des équipes de 4 ou 5 enfants selon l'agencement des pupitres.
3. Les enfants effectuent 10 sauts avec écarts en comptant à voix haute et prennent une pièce de monnaie dans le bocal.
4. Les enfants commencent à effectuer les sauts avec écarts ensemble, mais ils peuvent aller prendre une pièce de monnaie (ou un objet) dans le bocal lorsqu'ils ont terminé l'exercice.
5. Répéter pendant la période de temps voulu.
6. À la fin, demander aux enfants d'estimer le nombre de pièces de monnaie ou d'objets collectés et ensuite leur demander de faire le décompte.

Sauts avec écarts Tabata

Transition, individuelle, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Directives :

1. 20 secondes de sauts avec écarts rapides.
2. 10 secondes de repos.
3. Répéter à 5 reprises.

L'Halloween comme si...

Transition, individuelle, moyen (corridor)

1-3 minutes, maternelle à 6e année



Directives :

Nommez et demandez aux élèves d'effectuer chacune des activités ci-dessous pendant 30 secondes :

1. « Flotter » comme un fantôme.
2. « Voler » comme une sorcière.
3. « Marcher » comme une momie.
4. « Bouger » comme un chat noir.
5. « Passer l'Halloween » en groupe d'élèves.

Roche, papier, ciseaux

Transition, partenaire, petit (classe typique)

1-3 minutes, 3e année à 6e année



Directives :

1. Les enfants se trouvent des partenaires. Enseigner les mouvements suivants aux enfants :
 - Roche = flexion des jambes.
 - Papier = un saut avec écart, terminer le mouvement avec les jambes et les bras écartés.
 - Ciseaux = croiser les bras et les jambes.
2. Les enfants jouent cinq rondes avec leurs partenaires.
3. La roche bat le ciseau, le ciseau bat le papier, le papier bat la roche.
4. Demander aux enfants de changer de partenaires. Les enfants choisissent le partenaire le plus près d'eux.
5. Répéter jusqu'à la fin de la durée du jeu (10 minutes).

Autour du monde

Transition, groupes/équipes, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 6e année



Matériel : 2 bouts de papier par élève

Directives :

1. Donnez 2 bouts de papier à chaque élève
2. Dites-leur qu'ils partent en voyage autour du monde avec leur propre avion – demandez-leur de tenir un bout de papier dans chaque main à titre d'ailes
3. Chaque élève doit faire 3 tractions pour « démarrer les moteurs » - avec le son c'est encore mieux! Une fois les moteurs en marche, ils peuvent commencer à voler autour de la classe!
4. Demandez aux élèves d'atterrir à différents endroits dans la classe et d'effectuer les activités suivantes :
 - Hawaï : les bouts de papier deviennent des jupes et les élèves font la danse du cerceau
 - Pôle Sud : les bouts de papier se transforment en ailes de pingouins et les élèves marchent comme des pingouins
 - Espagne : la moitié des élèves se servent de leurs bouts de papier comme des drapeaux rouges et l'autre moitié se transforme en taureau
 - Afrique : les bouts de papier se transforment en trompes et en queues d'éléphants
 - Canada : les bouts de papier se transforment ici en pagaies et les élèves se promènent en canot

Variations/défis : Changez le plan de vol! Demandez aux élèves de faire du looping, de voler bas ou encore de simuler des turbulences!

Crédits/sources: <http://www.hpepublichealth.ca/sites/default/files/F2L%20small%20spaces%20FINAL.pdf>

Boum BOKS des déplacements

Transition, groupes/équipes, petit (classe typique)

1-3 minutes, maternelle à 3e année



Directives :

Effectuez chaque activité pendant 20 à 30 secondes. Déplacez-vous dans la salle :

1. En vous faisant aussi GROS que possible.
2. En vous faisant aussi PETIT que possible.
3. Aussi LENTEMENT que possible.
4. Aussi SILENCIEUSEMENT que possible.
5. Aussi BAS que possible.

Défi : répétez le Boum BOKS avec un partenaire et chaque élève mène le jeu à son tour.

Le corridor Frogger

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, prématernelle à 4e année

Matériel : cerceau, rondelles de caoutchouc



Directives :

1. Disposez de façon aléatoire les cerceaux et les rondelles de caoutchouc (ou autre objet antidérapant) dans le corridor.
2. Les élèves se mettent en rang et au signal de l'entraîneur commencent à sauter, sauter à cloche-pied ou sautiller d'un objet à l'autre progressant dans le corridor.
3. Les élèves ne doivent pas toucher le sol autre que l'intérieur des cerceaux.
4. L'entraîneur peut contrôler le flot d'élèves en leur disant quand commencer.

Variations/défis : Les élèves peuvent sauter sur un pied pour augmenter le niveau de difficulté.

Vidéo : <https://twitter.com/i/status/1128711717662416898>

Crédits/sources : https://twitter.com/Jason_Stumpf

On se traîne les pieds

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, 1re année à 4e année



Directives :

1. Les élèves sont en rang dans le corridor. Au signal et un à la fois, les élèves font face au mur et effectuent une flexion des jambes sans se relever.
2. Ensuite les élèves font une rotation de 180 degrés avec tout le corps portant leur poids d'un pied à l'autre. Ils font maintenant face au mur opposé.
3. Ils doivent maintenir la position de flexion des jambes basse et avancer en faisant continuellement des rotations de 180 degrés.
4. L'entraîneur peut contrôler le rythme en comptant les pas puisque les élèves ne bougeront qu'au signal de ce dernier.
5. Le niveau de difficulté est augmenté avec une position plus basse.

Twister dans le corridor

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, 1re année à 4e année

Matériel : cerceau, rondelles de caoutchouc



Directives :

1. Disposez de façon aléatoire les cerceaux et les rondelles de caoutchouc (ou autre objet antidérapant) dans le corridor.
2. Les élèves se mettent en rang et lorsque le signal sera donné se mettront à marcher comme des ours en plaçant les mains et/ou les pieds sur les objets progressant ainsi dans le corridor.
3. Les élèves ne doivent pas toucher le sol autre que l'intérieur des cerceaux.
4. L'entraîneur peut contrôler le flot d'élèves en leur disant quand commencer.

Variations/défis : Vous pouvez aussi changer le mode de locomotion et essayer la marche du crabe.

Le train de sauts avec écart

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, 1re année à 4e année



Directives :

1. Les élèves se placent en rang. Le premier en ligne commence en position debout, les jambes collées et les bras le long du corps.
2. Au signal, le premier élève en ligne saute vers l'avant et atterrit les jambes écartées, les mains jointes au-dessus de la tête.
3. Il saute à nouveau pour reprendre la position initiale, les jambes collées et les bras le long du corps.
4. Le mouvement est répété aussi longtemps que la distance le permet.
5. Chaque enfant a son signal afin de garder une distance confortable et sécuritaire entre chaque élève.

Tout en fentes

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, 1re année à 6e année



Directives :

1. Les élèves sont alignés dans le corridor. Au signal, un à la fois, les enfants commencent en faisant une fente avec la jambe gauche. Ils ramènent ensuite la jambe droite et marchent en faisant des fentes.
2. Les élèves font une rotation de 180 degrés pour faire face à la ligne. Ils déplacent le pied gauche vers l'arrière pour faire une fente de reculons et ramènent la jambe droite vers le pied gauche.
3. Les élèves font une rotation de 180 degrés pour faire face au corridor. Ils répètent la marche en fente et le mouvement de reculons en alternant les jambes.
4. L'entraîneur peut contrôler la cadence et maintenir le rythme en comptant les pas. Les élèves font un pas ou une rotation au signal de l'entraîneur.

La tour amusante

Transition, groupes/équipes, moyen (corridor)

1-3 minutes, maternelle à 8e année



Matériel : blocs de construction/blocs de base 10.

Directives :

1. Sélectionner un ou plusieurs exercices (sauts avec écarts, genoux élevés, flexions des jambes, etc.).
2. Faire des équipes de 4 ou 5 enfants selon l'agencement des pupitres.
3. Les enfants effectuent dix talons aux fesses et ils prennent ensuite un bloc.
4. Les enfants commencent à effectuer les talons aux fesses ensemble, mais ils peuvent prendre un bloc lorsqu'ils complètent l'exercice.
5. Répéter pendant la période de temps voulu.
6. À la fin, les équipes construisent la plus haute tour possible et les enfants doivent en estimer la hauteur.

Note : D'autres objets (livres, verres en plastiques, effaces, etc.) peuvent être utilisés à la place des blocs.