

























DÉFI « JEU DE CARTES »

Niveaux : 3^e à 8^e



Matériel	Tâches et/ou Activité(s) d'apprentissage														
<ul style="list-style-type: none"> • Tapis de yoga (optionnel) • Paquet de cartes • Photo avec légende • Marche (escalier) 	<p>Défi du « jeu de cartes »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer seul ou avec partenaire (ex. maman, papa, frère ou sœur) • Comme matériel, vous avez besoin : <ul style="list-style-type: none"> ○ un tapis de yoga par personne ; ○ un paquet de cartes par groupe ; ○ une photo avec légende, expliquant les exercices à exécuter (placer cette photo proche des tapis). 														
<p>Photo avec légende</p>															
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="115 632 480 762"> Extension de bras modifié ou normal (push up)  </td> <td data-bbox="480 632 570 762">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="115 762 480 892"> Squat  <table border="1" data-bbox="373 772 470 840"> <tr><td>11</td><td>valet</td></tr> <tr><td>12</td><td>Reine</td></tr> <tr><td>13</td><td>Roi</td></tr> </table> </td> <td data-bbox="480 762 570 892">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="115 892 480 976"> Redressement assis  </td> <td data-bbox="480 892 570 976">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="115 976 480 1056"> Position de planche (en sec.)  </td> <td data-bbox="480 976 570 1056">  </td> </tr> </table>	Extension de bras modifié ou normal (push up) 		Squat  <table border="1" data-bbox="373 772 470 840"> <tr><td>11</td><td>valet</td></tr> <tr><td>12</td><td>Reine</td></tr> <tr><td>13</td><td>Roi</td></tr> </table>	11	valet	12	Reine	13	Roi		Redressement assis 		Position de planche (en sec.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Cette activité est un entraînement pour travailler l'endurance musculaire. Cette session durera 12-15 min x 2. • L'entraînement consiste de : <ol style="list-style-type: none"> 1. monter / descendre une marche pendant 1 minute ; 2. retourner aux tapis et piger 5 cartes ; 3. exécuter les exercices correspondant aux 5 cartes pigées (en se basant sur la légende sur leur feuille). Par exemple, si la première carte pigée est le « roi de cœur », ils devront faire « 13 squats » ... • Répéter cette séquence (monter / descendre 1 minute, piger 5 cartes, faire les 5 exercices) pendant le plein 12-15 minutes. • Refaire l'activité pour ceux et celles qui ont choisi de le faire une 2^e fois.
Extension de bras modifié ou normal (push up) 															
Squat  <table border="1" data-bbox="373 772 470 840"> <tr><td>11</td><td>valet</td></tr> <tr><td>12</td><td>Reine</td></tr> <tr><td>13</td><td>Roi</td></tr> </table>	11	valet	12	Reine	13	Roi									
11	valet														
12	Reine														
13	Roi														
Redressement assis 															
Position de planche (en sec.) 															
	<p>Variantes possibles pour les plus jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer la durée de l'activité. • Enlever les grosses cartes (valets, reines et rois) pour diminuer le nombre de répétitions. 														