

No. 62012

# Fiches d'exercice physique



**Les fiches d'exercice physique** proposent des mouvements sains et amusants qui favorisent le développement de la motricité globale des enfants. **Les fiches d'exercice physique** sont idéales pour exécuter une routine d'exercice d'une durée de vingt minutes en classe.

Les fiches sont catégorisées en trois groupes: les fiches à bordure verte décrivent des mouvements pour débutants; les fiches à bordure jaunes décrivent des mouvements intermédiaires; les fiches à bordure rouge décrivent des mouvements difficiles. Créez de nouvelles routines d'exercice en modifiant l'ordre des fiches pour stimuler l'intérêt.

Des instructions illustrées se trouvent au verso de chaque fiche. Les enfants peuvent les postures individuellement ou en petits groupes. Truc: photocopiez et attachez les instructions imprimées au verso des fiches pour pouvoir y référer rapidement.

Commencez votre séance d'exercice en classe par des exercices respiratoires et des étirements.

Demandez aux élèves en position debout de placer une main sur leur poitrine et l'autre main sur le ventre. Aspirez profondément par le nez tout en portant attention au soulèvement de la poitrine et du ventre. Expirez par la bouche. Truc: évitez de lever les épaules en inspirant.

Au niveau intermédiaire, demandez aux élèves en position debout de placer une main sur leur poitrine et l'autre main sur le ventre. Demandez-leur de commencer à remplir le ventre d'air, puis leur poitrine. Cela exige une respiration très profonde!

Au niveau difficile, demandez aux enfants de faire trois brèves inspirations par le nez avant d'expirer par la bouche. Commencez par vous tenir debout avec les bras sur les côtés. À la première inspiration, levez les bras vers l'avant. À la première expiration, levez les bras vers l'avant jusqu'au niveau des épaules. À la deuxième inspiration, déplacez les bras de chaque côté. À la troisième inspiration, levez les bras tout en haut de la tête. À l'expiration, respirez lentement par la bouche en faisant décrire un arc aux bras jusqu'au repos de chaque côté du corps.

Commencez et terminez votre séance par quelques étirements d'échauffement ou de récupération. C'est une merveilleuse habitude à développer. Les étirements sont un excellent moyen d'établir une discipline dans vos routines. Une fois qu'une routine d'échauffement est bien en place,

demandez à des élèves de diriger les étirements.

Pour les étirements de niveau débutant, demandez aux élèves de se tenir debout en gardant le dos droit et les pieds écartés à la largeur des épaules. Étirez les bras et placez-les perpendiculairement au sol. Relâchez les bras et penchez la tête vers l'arrière. Penchez la tête vers l'avant et restez dans cette position. Remettez la tête droite et dressez-vous sur les orteils. Répétez l'étirement comme désiré. Maintenez tous les étirements pour un compte de douze.

Pour les étirements de niveau intermédiaire, exécutez les étirements précédents en ajoutant de nouveaux mouvements. Joignez les mains au-dessus de la tête. Pliez le dos et les épaules vers la droite sans bouger la taille. Comptez jusqu'à douze. Revenez à la position debout et ensuite pliez-vous vers la gauche et comptez jusqu'à douze.

Levez le bras droit à la hauteur des épaules et pointé vers la gauche. Placez la main gauche au-dessus du coude droit et tirez lentement le bras vers l'avant. Maintenez la position pour un compte de douze et répétez avec le bras gauche.

Pour ajouter de la difficulté aux étirements, exécutez les étirements précédents et ajoutez un étirement des jambes. Tenez le bord du pupitre et accroupissez-vous en soulevant les talons du sol. Utilisez le pupitre pour garder l'équilibre pendant l'étirement.

Activités:

1. Demandez à un élève d'animer la séance d'exercice. Encouragez l'élève à choisir des fiches et des postures pour composer une routine. Sélectionnez un élève différent chaque semaine et offrez-lui de créer et d'animer sa propre routine.

2. Ajoutez de la musique à vos routines d'exercice. Trouvez des enregistrements de sons de la nature comme des sons d'océan ou de forêt et faites-les jouer durant les exercices. Faites jouer des carillons éoliens pendant les routines.

3. Une fois que vous connaissez bien toutes nos poses, inventez-en de votre cru. Choisissez un thème comme la météo, les fonds sous-marins, l'espace ou les temps préhistoriques. Les élèves peuvent travailler en groupes pour créer des poses en fonction des thèmes. À la fin de l'activité, demandez à chacun des groupes de diriger l'exécution de sa routine par la classe.

Fiches vertes/Niveau débutant

**L'avion:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Étirez les bras parallèlement au sol. Faites pivoter la taille lentement à gauche et à droite. Revenez à la position debout et répétez cinq fois.

**Flatter le petit chien:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Incurver le corps à la taille vers l'avant en gardant le dos droit. Placez une main sur le genou. Avancez l'autre main et caressez le petit chien imaginaire. Revenez à la position debout et répétez le tout en utilisant l'autre main pour flatter le chien. Répétez cinq fois.

**La grenouille:**

Commencez avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les orteils pointant vers l'extérieur. Fermez les poings et étirez les bras vers l'arrière avec les coudes pliés. Pliez les genoux jusqu'à une position à moitié accroupie. Sautez vers l'avant. Si vous faites les exercices à l'extérieur ou dans un gymnase, encouragez les enfants à sauter en ligne droite. Si vous faites les exercices en classe, sautez vers l'avant, retournez-vous et sautez pour revenir à l'endroit initial. Répétez cinq fois.

**Le simulateur d'escalier:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Fermez les poings et pliez les coudes. Levez une jambe pliée au genou. Faites une pause le pied suspendu dans les airs. Remettez le pied au sol et levez l'autre pied. Répétez cinq fois.

**En haut, en bas:**

Commencez avec les pieds joints. Levez les bras. Levez un pied, avec le genou plié. Reposez le pied au sol et baissez les bras. Recommencez avec l'autre pied. Répétez cinq fois.

**Le ballon de plage:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Relevez les coudes vers l'extérieur. Écartez les mains vers l'extérieur en pliant les poignets (comme si vous teniez un ballon de plage). Au compte de trois, poussez les bras vers l'avant en redressant les coudes comme si vous lanciez le ballon de plage. Au compte de trois, faites le geste d'attraper le ballon en faisant le mouvement contraire. Répétez dix fois.



Fiches jaunes/Niveau intermédiaire

**L'élastique:**

Commencez avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras pendants sur les côtés du corps. Levez les mains vers le ciel et dressez-vous sur vos orteils. Étirez-vous aussi longtemps que possible, puis reprenez une posture normale. Répétez dix fois.

**Le directeur de fanfare:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Levez les bras avec les coudes pliés. Marchez sur place en balançant les bras. Marchez sur place vingt fois.

**Le flamant:**

En position debout, écartez les pieds à la largeur des épaules. Relevez vers l'arrière le bas de la jambe sans bouger les cuisses. Pliez les bras en fermant les poings et balancez les bras de l'avant vers l'arrière et vice versa en restant en équilibre sur une jambe. Faites deux fois le mouvement des bras aller-retour. Posez le pied et recommencez avec l'autre pied. Balancez les bras. Répétez cinq fois. Truc: pour augmenter la difficulté, faites les mouvements de bras de cinq à dix fois.

**Le pilier du pont:**

Commencez avec les talons joints et les orteils pointant vers l'extérieur. Levez une jambe et placez le talon du pied sur le genou. Levez les bras à la hauteur des épaules, parallèles au sol. Gardez la position pour un compte de cinq. Abaissez la jambe et relâchez les bras. Recommencez avec l'autre jambe. Répétez cinq fois. Pour augmenter la difficulté, gardez la position pour un compte de dix.

**La sauterelle:**

Commencez avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les orteils légèrement pointés vers l'extérieur. Pliez les genoux et la taille jusqu'à une position accroupie. Étendez les bras jusqu'à ce que les mains touchent au sol. Au compte de trois, levez-vous d'un bond. Truc: si vous vous situez dans un espace ouvert, faites un bond vers l'avant. Répétez cinq fois.



cinq fois.

Fiches rouges/Niveau difficile

**Le pont-levis:**

Commencez avec les pieds joints. Placez les mains sur les hanches. Pliez la taille en gardant les jambes droites. Répétez dix fois.

**Le coup de pied de football:**

Commencez avec les pieds joints. Allongez les bras sur les côtés. Pliez la jambe au genou et placez le pied vers l'arrière. Ramenez brusquement le pied vers l'avant comme si vous donniez un coup de pied sur un ballon de soccer. Relâchez les bras. Recommencez le tout avec l'autre pied. Répétez dix fois.

**La roue de hamster:**

Courez sur place pendant vingt secondes. Commencez par serrer les poings, plier les coudes et bouger les bras dans un mouvement avant arrière. Joggez sur place. Truc: pour augmenter la difficulté de cet exercice, encouragez les élèves à varier leur vitesse en courant d'abord aussi rapidement que possible pendant cinq secondes et au ralenti pendant cinq secondes, à répétition.

**Le lancer de basketball:**

Pliez les genoux et placez le pied droit devant le gauche. Levez les bras comme si vous teniez un ballon de basketball. Étendez les bras vers le haut et vers l'extérieur comme si vous lanciez le ballon vers le panier. Changez de pied et lancez à nouveau. Répétez cinq fois.

**Le saut à cloche-pied:**

Allongez les bras sur les côtés à la hauteur des épaules. Levez une jambe en pliant le genou. Sautez aussi haut que possible tout en restant sur une jambe. Répétez cinq fois en changeant



de jambe à chaque fois.

Une fois que vos élèves ont maîtrisé les mouvements, vous pouvez créer une routine d'exercice. Une routine devrait durer entre dix et vingt minutes. Remarque: un bon moment pour une séance d'exercice est soit en commençant la journée, après le repas du midi ou au milieu de l'après-midi. Utilisez dix des seize fiches. Consacrez entre une et deux minutes d'activité par fiche. Terminez la séance par un mouvement qui est statique pour un compte de dix. Cela aide les enfants à retrouver leur calme après une séance de cardio. Essayez ces routines:

une séance de cardio.  
Essayez ces routines:

**Les montagnes russes**

1. L'avion
2. La grenouille
3. Flatter le petit chien
4. Le simulateur d'escalier
5. En haut, en bas
6. L'élastique
7. La sauterelle
8. Le ballon de plage
9. Le flamant
10. Le pilier du pont

**Jeux sportifs**

1. Simulateur d'escalier
2. L'avion
3. Le ballon de plage
4. La grenouille
5. Le pilier du pont
6. Le coup de pied de football
7. Le directeur de fanfare
8. Le lancer de basketball
9. La roue de hamster
10. Le pont-levis

**En avant l'orchestre**

1. Le directeur de fanfare
2. L'avion
3. La grenouille
4. L'élastique
5. Le flamant
6. Le pont-levis
7. La roue de hamster
8. Le coup de pied de football
9. Le saut à cloche-pied
10. Flatter le petit chien

**Animaux amis**

1. Flatter le petit chien
2. La grenouille
3. En haut, en bas
4. L'élastique
5. Le flamant
6. La sauterelle
7. Le saut à cloche-pied
8. L'avion
9. La roue de hamster
10. Le directeur de fanfare