

AU CAMP ON S'ACTIVE!

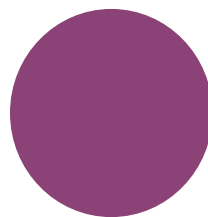


Voici un outil qui te sera utile dans tes transitions et temps d'attentes au camp. On te propose de créer des stations et parcours à l'aide de formes que tu peux installer dans ton camp.

LE BUT ?

T'aider dans ta gestion de groupe, en plus de faire bouger davantage tes jeunes.

Cet outil devient sans aucun doute ton allié durant l'été ! N'hésite pas à le bonifier à travers les semaines et de miser sur le plaisir de bouger plus.



On remercie le camp de jour de la ville de Montmagny pour leur collaboration dans le développement de cet outil.



HOURRA!



AU CAMP ON S'ACTIVE !



ÉTAPE 1

Cible les endroits où l'on retrouve des transitions et temps d'attentes dans ton camp .

TRANSITIONS —

On parle ici de tes déplacements fréquents ou encore de courts moments entre 2 activités. *Ex : un corridor pour passer d'une salle à l'autre ou même l'extérieur du bâtiment pour accéder à une porte.*


TEMPS D'ATTENTE —

On fait référence aux temps d'inactivités qui reviennent fréquemment. *Ex : l'attente aux toilettes, à l'abreuvoir*

ÉTAPE 2

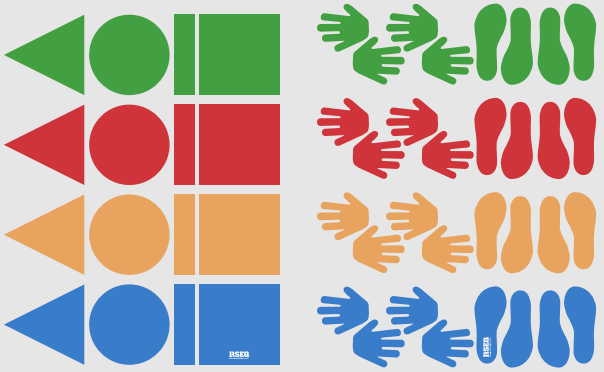
Découpe les formes qui se retrouvent en annexe pour pouvoir créer tes stations.

Tu peux aussi créer tes propres formes selon ta thématique

Pssst !! 

Il est possible aussi de te procurer les formes déjà découpées et autocollantes via :

RSEQQCA.COM/ATELIERS-ET-COMMANDES/



ÉTAPE 3

OPTION 1 —

Imprime les affiches en annexe chaque semaine pour expliquer la signification des formes selon les groupes d'âge pour définir les mouvements à réaliser lors des déplacements ou temps d'attente. On te conseille ici de varier les stations chaque semaine pour garder l'engouement des jeunes.

OPTION 2 —

Laisse aller ton imagination et crée des parcours avec tes jeunes! Tu seras agréablement surpris de voir toutes les idées qu'ils peuvent t'apporter. Tu peux même proposer un atelier création avec ton groupe en début d'été.

! *Trucs et astuces*

Utilise le gabarit d'affiche vide. Colle 4 pochettes transparentes sur l'affiche (pour chaque groupe d'âge) pour pouvoir y insérer l'explication de tes stations. C'est facile ensuite de pouvoir changer l'intérieur des pochettes sans réimprimer ton affiche.

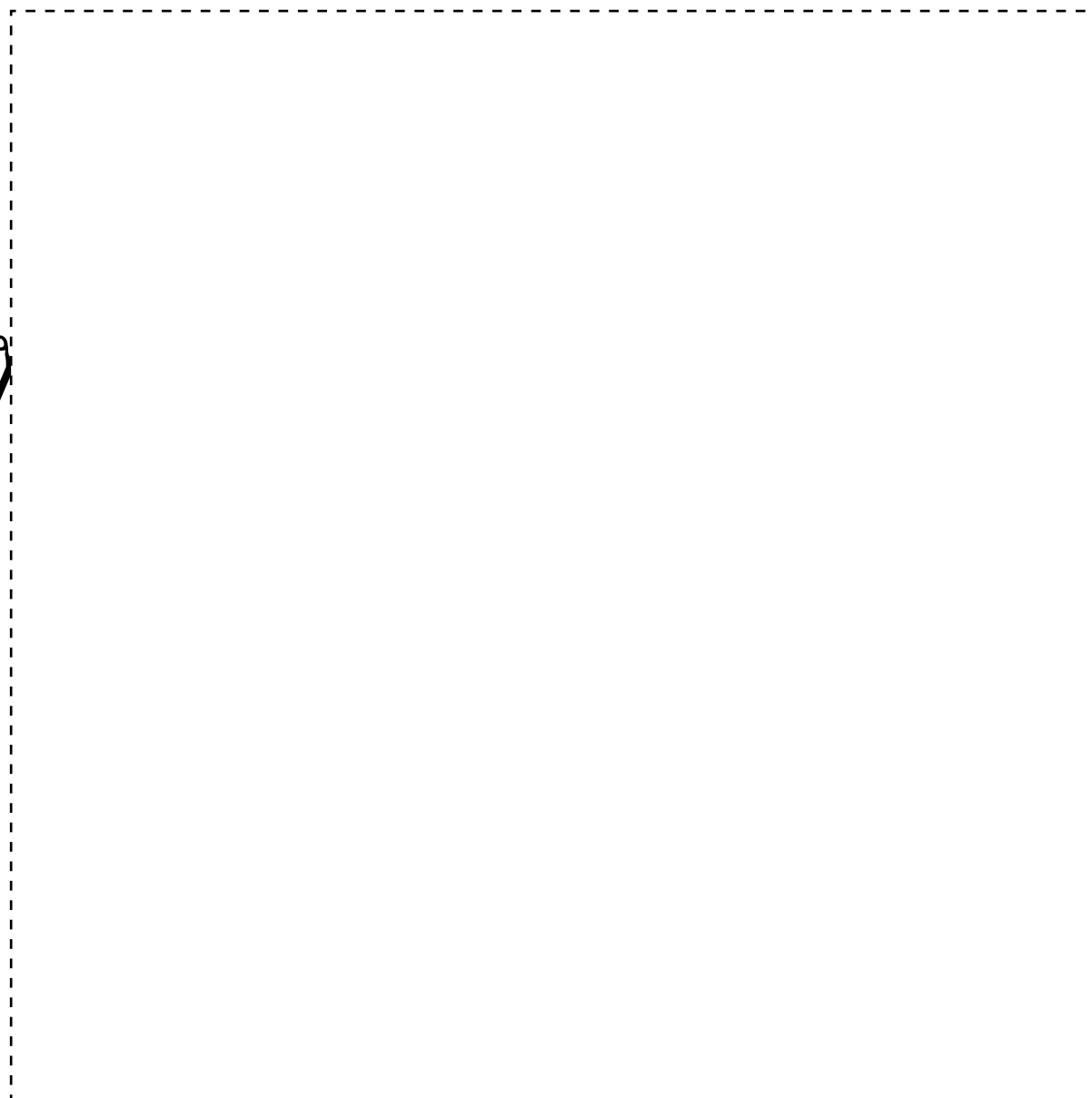
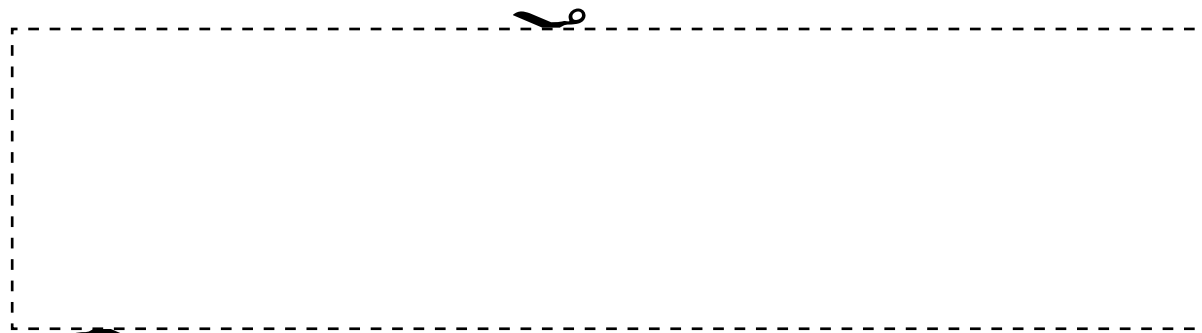
Pour t'inspirer :

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE PARCOURS ET DÉFIS

- 1 À l'entrée, disposer les formes de façon à créer un parcours du point A au point B. Les jeunes doivent traverser le parcours en choisissant les couleurs et formes de leur choix. L'animateur demande aux jeunes d'improviser un mouvement sur chaque forme pour traverser l'espace.
- 2 Disposer les formes de façon à créer des marelles.
- 3 **LE JEU DE L'ARAIGNÉE** — placer des formes de main au mur. Placer également des formes de pieds au sol, près du mur. Les jeunes doivent circuler le long du mur en plaçant les mains et les pieds sur les traces appropriées (droite sur droite, gauche sur gauche). Variantes : demander aux enfants de toucher une couleur particulière ou d'en éviter une autre.
- 4 **DANS LES ESCALIERS** — Placer des formes entre chaque palier d'escalier ce qui indique aux jeunes de quelle façon monter les escaliers.

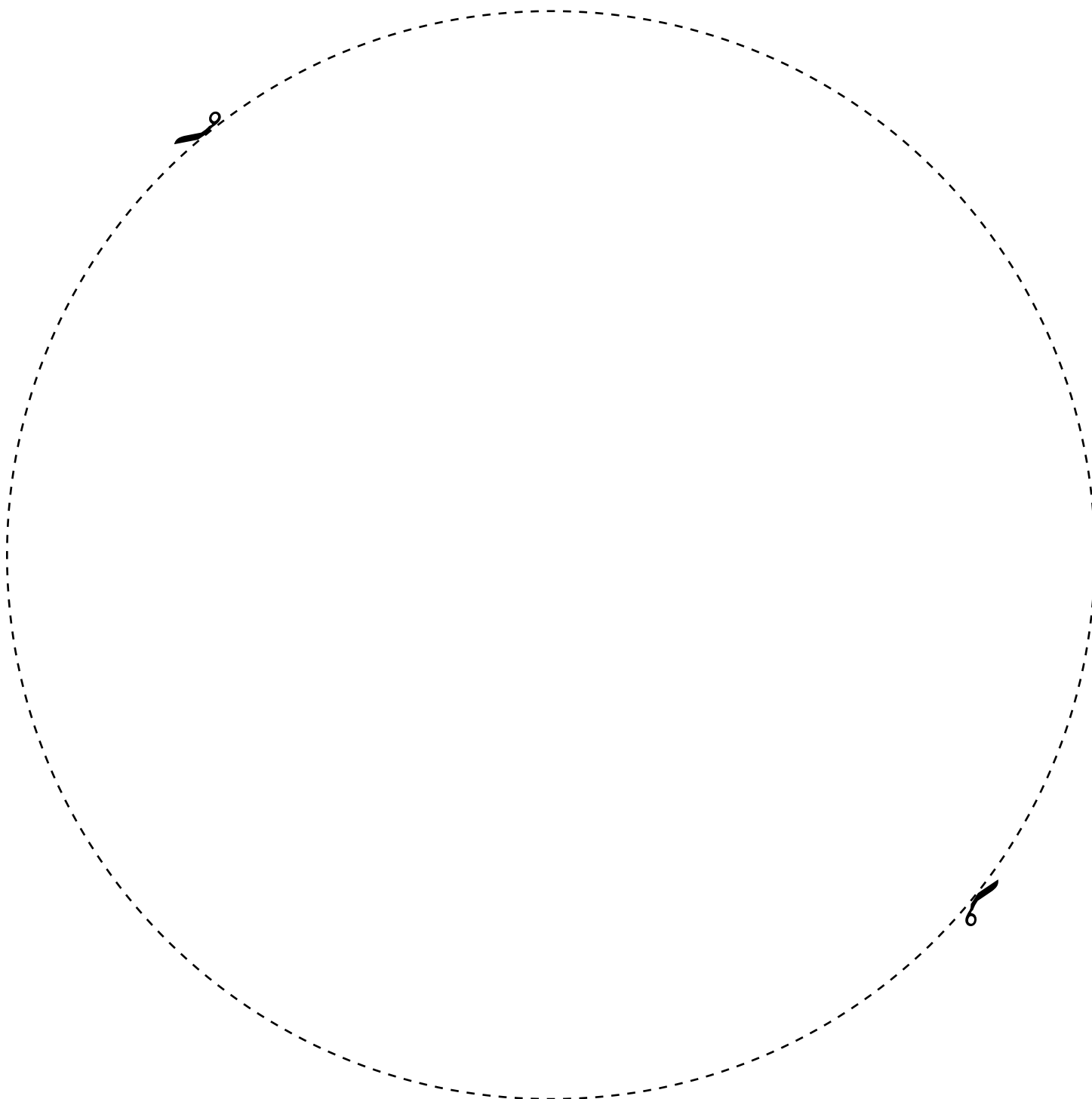
AU CAMP ON S'ACTIVE!

Proposition de forme à découper et dessiner



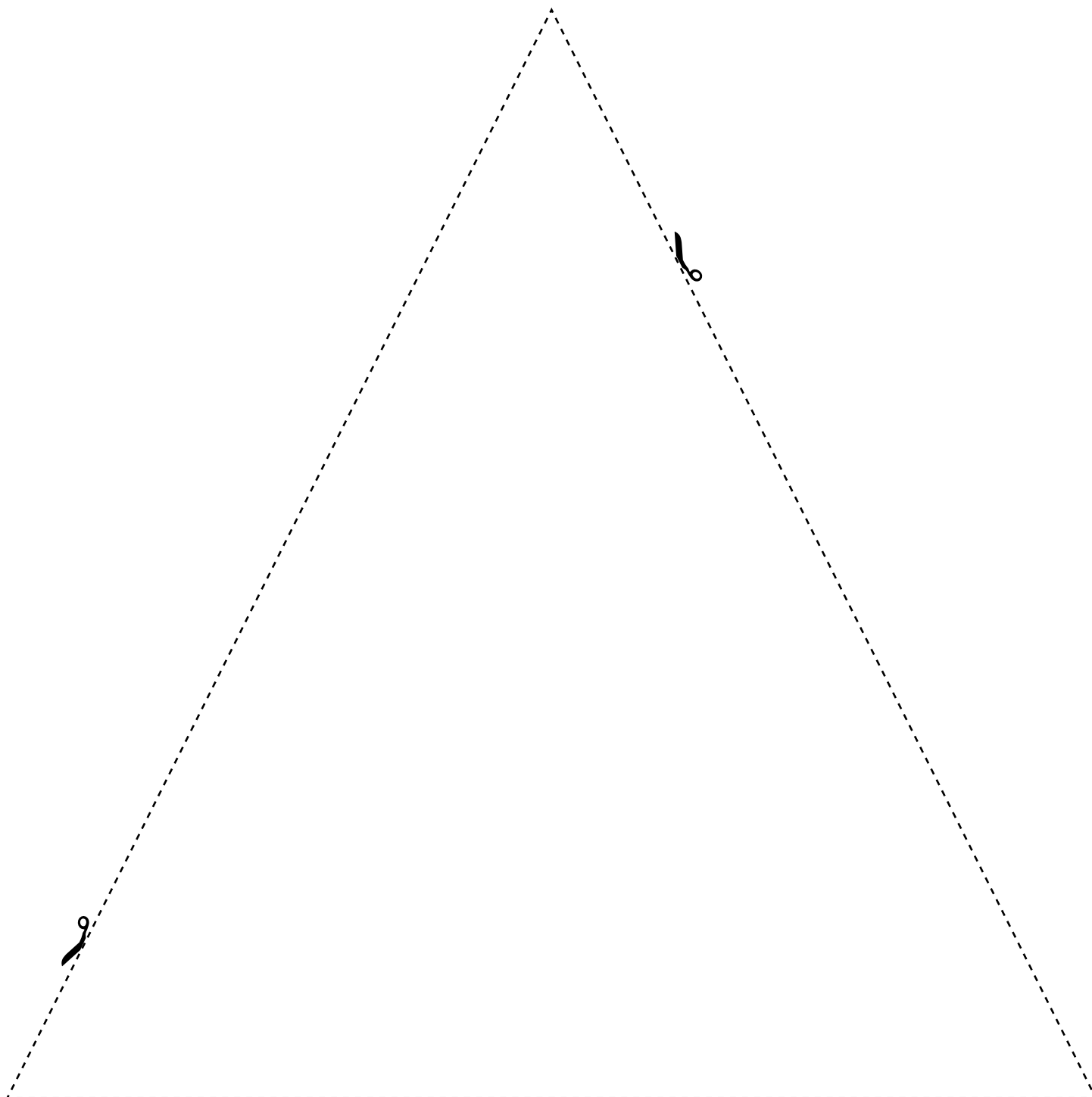
AU CAMP ON S'ACTIVE!

Proposition de forme à découper et dessiner



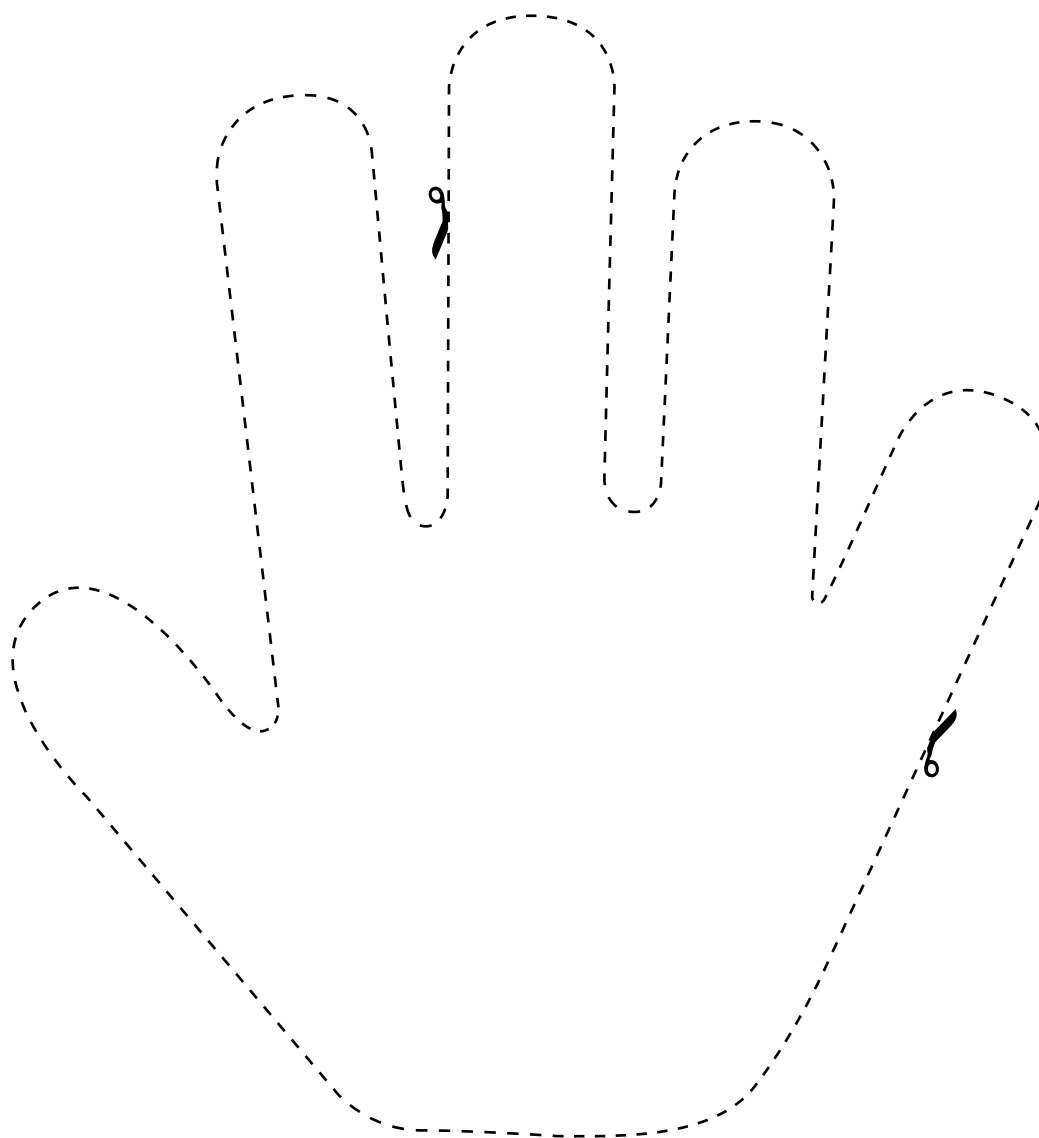
AU CAMP ON S'ACTIVE!

Proposition de forme à découper et dessiner



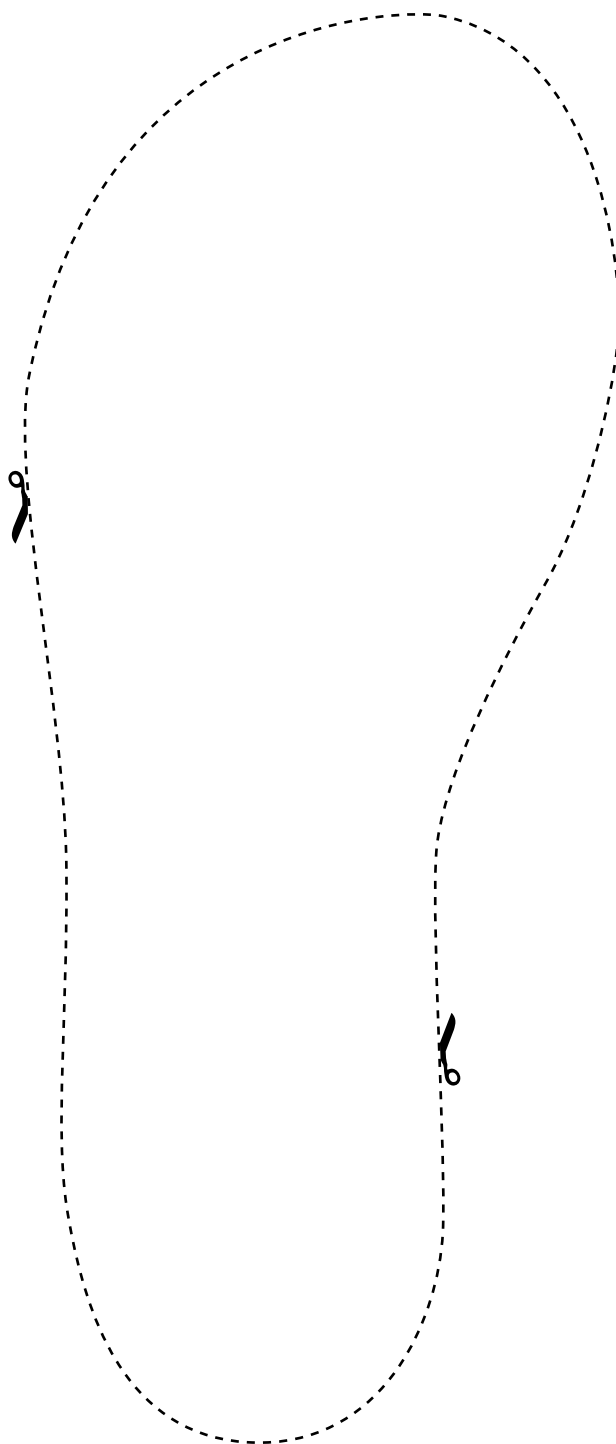
AU CAMP ON S'ACTIVE!

Proposition de forme à découper et dessiner



AU CAMP ON S'ACTIVE!

Proposition de forme à découper et dessiner



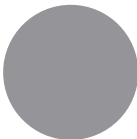






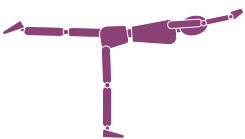

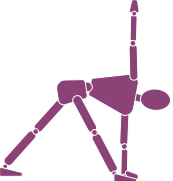
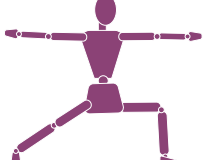

AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 1

Consigne —

En fonction de la forme (cercle, triangle, rectangle ou carré) sur laquelle tu te tiens, fais, sur place, la posture correspondante.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	<i>Se tenir debout sur un pied les bras sur les côtés</i>		<i>Se tenir debout sur un pied, les yeux fermés</i>	<i>Se tenir debout sur un pied, les yeux fermés, en bougeant les bras</i>
	<i>Se tenir sur les orteils</i>			<i>Squat avec les pieds larges</i>
	<i>Se tenir sur les talons</i>			<i>Tenir en position de fente (les pieds sont bien séparés, l'un devant l'autre et les genoux sont fléchis)</i>
	<i>Se tenir debout avec les pieds un devant l'autre, sans espace entre les deux.</i>			

AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 2

Consigne —

En fonction de la forme (cercle, triangle, rectangle ou carré) sur laquelle tu te tiens, fais, sur place, l'exercice correspondant.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	<i>Sauter à 2 pieds</i>	<i>Sauter à 1 pied</i>	<i>Sauter à 1 pied, puis à 2 pieds</i>	<i>Sauter à 1 pied, par-dessus la forme (avant/arrière ou droite/gauche)</i>
	<i>Course sur place</i>	<i>Course sur place avec genoux hauts</i>	<i>Position du footballeur (piétiner sur place)</i>	<i>Position du footballeur (piétiner sur place), monter et descendre</i>
	<i>Pas de souris sur place</i>	<i>Toucher le genou avec la main opposée en alternance</i>	<i>Toucher le pied avec la main opposée en alternance (devant soi)</i>	<i>Toucher le pied avec la main opposée en alternance. Toucher la main au pied (derrière soi)</i>
	<i>Tourner les bras vers l'arrière</i>	<i>Tourner les bras vers l'avant</i>	<i>Tourner les bras vers l'arrière (1 tour) puis vers l'avant (1 tour)</i>	<i>Tourner un bras vers l'avant et l'autre bras vers l'arrière</i>





AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 3

Consigne —

En fonction de la forme (cercle, triangle, rectangle ou carré) sur laquelle tu te tiens, fais l'exercice sur place.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	<i>Marche sur place sur le bout des pieds</i>	<i>Marche sur les talons</i>	<i>Talons, talons, pointe, pointe</i>	<i>Marche en déroulant le pied (talon à pointe)</i>
	<i>Pas chassé droite et gauche en alternance</i>	<i>Faire un pas de côté puis sauter pour coller les pieds</i>	<i>Jumping jacks</i>	<i>Jumping jacks, en fléchissant beaucoup les genoux quand les pieds sont écartés</i>
	<i>Marcher sur place sur les talons</i>	<i>Sauter en petit bonhomme</i>	<i>Simuler de monter puis descendre des marches</i>	<i>Fentes (les pieds écartés, un devant l'autre, fléchir les genoux)</i>
	<i>Gambader</i>	<i>Sumo : lever un genou, taper dessus avec la main, puis déposer le pied au sol</i>	<i>Courir en levant les genoux le plus haut possible</i>	<i>Marcher sur place en tournant les pieds vers l'intérieur puis vers l'extérieur</i>

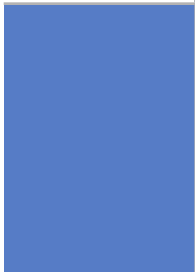

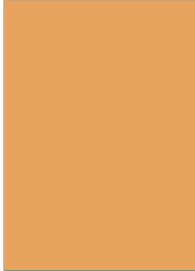




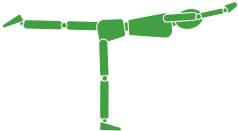


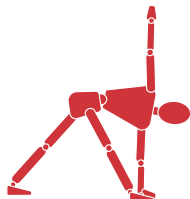



AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 4

Consigne —

En fonction de la couleur de la forme sur laquelle tu te tiens, fais, sur place, la posture correspondante.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
		<i>Se tenir debout sur un pied les yeux fermés</i>	<i>Se tenir debout sur un pied, les yeux fermés, en bougeant les bras</i>	<i>Sur un pied, toucher le sol et remonter</i>
			<i>Squat avec les pieds larges</i>	<i>Squat sur 1 pied</i>
			<i>Tenir en position de fente, alterner les jambes après 5 secondes</i>	
				

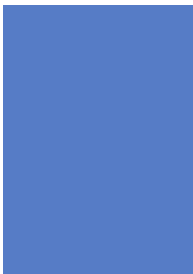
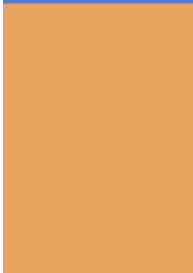


AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 5

Consigne —

En fonction de la couleur de la forme sur laquelle tu te tiens, fais, sur place, l'exercice correspondant.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	<i>Sauter à 1 pied</i>	<i>Sauter à 1 pied, puis à 2 pieds</i>	<i>Sauter à 1 pied, par-dessus la forme (avant/arrière ou droite/gauche)</i>	<i>Sauter à 1 pied en faisant une croix par-dessus la forme (avant/arrière puis droite/gauche)</i>
	<i>Course avec genoux hauts</i>	<i>Position du footballeur (piétiner sur place)</i>	<i>Position du footballeur (piétiner sur place), monter et descendre</i>	<i>Position du footballeur (piétiner sur place), au signal, toucher le sol</i>
	<i>Toucher le genou avec la main opposé en alternance</i>	<i>Toucher le pied avec la main opposée en alternance (devant soi)</i>	<i>Toucher le pied avec la main opposée en alternance (derrière soi)</i>	<i>Toucher le pied avec la main opposée en alternance (avant et arrière en alternance)</i>
	<i>Tourner les bras vers l'avant</i>	<i>Tourner les bras vers l'arrière (1 tour) puis vers l'avant (1 tour)</i>	<i>Tourner un bras vers l'avant et l'autre bras vers l'arrière</i>	<i>Avec une main, taper doucement sa tête en faisant des cercles sur son ventre avec l'autre main</i>

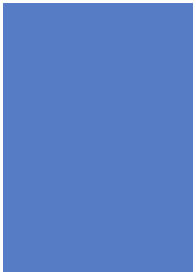
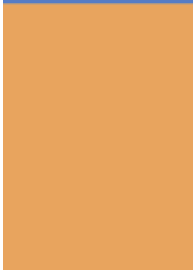


AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE 6

Consigne —

En fonction de la couleur de la forme sur laquelle tu te tiens, fais, sur place, l'exercice correspondant.

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	<i>Marche sur les talons</i>	<i>Talon, talon, pointe, pointe</i>	<i>Marche en déroulant le pied (talon à pointe) sur place</i>	<i>Marche en déroulant le pied (pointe à talon)</i>
	<i>Faire un pas de côté puis sauter pour coller les pieds</i>	<i>Jumping jacks</i>	<i>Jumping jacks, en fléchissant beaucoup les genoux quand les pieds sont écartés</i>	<i>Un pied à la fois, écarter les pieds puis les coller</i>
	<i>Petit bonhomme</i>	<i>Simuler de monter puis descendre des marches</i>	<i>Fentes (les pieds écartés, un devant l'autre, fléchir les genoux)</i>	<i>Fentes de reculons (reculer un pied loin derrière, puis fléchir les genoux)</i>
	<i>Sumo : lever un genou, taper dessus avec la main, puis le déposer au sol</i>	<i>Sauter les genoux hauts</i>	<i>Marcher sur place en tournant les pieds vers l'intérieur puis vers l'extérieur</i>	<i>Saut pieds croisés, décroisés, croisés, décroisés...</i>

AU CAMP ON S'ACTIVE!







STATION DE LA SEMAINE 7

Consigne —

En fonction de la couleur, fait le nombre de répétitions associé au mouvement selon la forme.

Exemple : 5-6 ans un cercle rouge = 8x un saut de grenouille

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	1 répétition	3 répétitions	5 répétitions	8 répétitions
	3 répétitions	5 répétitions	8 répétitions	10 répétitions
	5 répétitions	8 répétitions	10 répétitions	12 répétitions
	8 répétitions	10 répétitions	12 répétitions	15 répétitions



Sauts de grenouille



Squat



Sauter en tournant
d'un côté puis de l'autre.



Jumping Jacks

AU CAMP ON S'ACTIVE!







STATION DE LA SEMAINE 8

Consigne —

En fonction de la forme, fait le nombre de répétitions associé au mouvement selon la couleur

Exemple : 5-6 ans un cercle rouge = 1x faire un grand pas de côté puis fléchir le genou

	5-6 ANS	7-8 ANS	9-12 ANS	13 ET +
	1 répétition	3 répétitions	5 répétitions	8 répétitions
	3 répétitions	5 répétitions	8 répétitions	10 répétitions
	5 répétitions	8 répétitions	10 répétitions	12 répétitions
	8 répétitions	10 répétitions	12 répétitions	15 répétitions



Bleu

Lever un genou puis taper des mains en dessous



Vert

Sauts à pieds joints, de droite à gauche



Jaune

Ski : les pieds un devant l'autre, sauter en les alternant



Rouge

Faire un grand pas de côté puis fléchir le genou

AU CAMP ON S'ACTIVE!



STATION DE LA SEMAINE:

5-6 ANS

7-8 ANS

9-12 ANS

13 ET +