



MULTIÂGE

# HOP! LE PAS

Tu prévois un déplacement de 10 minutes ou plus avec tes jeunes? Pars à la découverte de ta région, un pas à la fois!



## MATÉRIEL

- Chronomètre ou montre
- Annexe Des idées pour te déplacer (voir page suivante)
- Carte de ta région sur laquelle on peut voir le nom de ta ville
- Stylo ou marqueur

## DÉROULEMENT

### 1 Prépare-toi

- Imprime une carte de ta région sur laquelle tu peux voir le nom de ta ville. Elle servira comme point de départ!
- Prépare une liste d'attrait sur ta carte (ex. : un parc, un champ d'autocueillette, une piste cyclable, un musée, etc.).
- Imprime l'annexe Des idées pour te déplacer.

### 2 Prépare tes jeunes

- Explique à tes jeunes qu'ils partent à l'aventure à travers leur région (montre-leur la carte). Ils se déplaceront en effectuant plusieurs mouvements à différentes intensités. Pour chaque tranche de 10 minutes de déplacement, tes jeunes seront transportés sur la carte à un endroit de leur choix. Le but est de visiter le plus d'endroits possible!
- Assure-toi que tous tes jeunes portent des chaussures adéquates pour marcher.
- Rappelle à tes jeunes de suivre leur propre rythme.

### 3 Réalise l'activité

- Commence l'activité par quelques minutes de marche pour échauffer tes jeunes. Plus le déplacement est long, plus l'échauffement devrait être long (5 minutes d'échauffement pour un déplacement de 30 minutes).
- Demande à tes jeunes de se déplacer en faisant un mouvement. Inspire-toi de l'annexe Des idées pour te déplacer!

- Change de mouvement régulièrement (ex. : toutes les 60 secondes). Alterne entre un mouvement de faible intensité et un mouvement d'intensité plus élevée.
- Termine l'activité par quelques minutes de marche plus lente avant d'arriver à destination.

### 4 Fais un retour avec tes jeunes

- Détermine la durée du déplacement à l'aide du chronomètre (ou montre).
- Pour chaque tranche de 10 minutes accumulée, demande à tes jeunes de choisir un endroit à visiter sur la carte. Trace un trait jusqu'à cet endroit.
- Présente-leur un attrait près du lieu choisi. Demande à tes jeunes s'ils l'ont déjà visité (ou s'ils l'ont déjà vu ou s'y sont déjà rendus), ce qu'ils connaissent de cet attrait, etc.
- Demande-leur quel mouvement ils ont trouvé le plus facile/difficile à faire, celui qu'ils ont le plus aimé/le moins aimé, etc.

### 5 Répète l'activité

- Répète l'activité en inventant tes propres mouvements. Tu peux même demander à tes jeunes pour qu'ils t'apportent de l'inspiration! Tu peux aussi découvrir d'autres régions ou provinces canadiennes!

## DES IDÉES POUR TE DÉPLACER



INTENSITÉ



- Marche au **ralenti**
- Marche à **reculons**
- Marche en **croisant les pieds**
- Marche en **petit bonhomme**
- Marche comme **un funambule**
- Marche comme si tu voulais **éviter des flaques d'eau au sol**
- Marche comme si **ton corps était fait d'eau**
- Marche comme si **ton corps était fait de glace**
- Marche comme si **ton corps était léger comme une plume**
- Marche comme si **tes pieds voulaient coller au sol**
- Marche comme **un pingouin**
- Marche en nageant comme **un poisson**
  
- Cours **en slalom**
- Cours **le plus vite possible jusqu'à X**
- Fais du **jogging**
- Cours en driblant un **ballon de basketball imaginaire**
- Cours en déplaçant un **ballon de soccer imaginaire** avec tes pieds
- Saute à **cloche-pied**
- Saute **d'un pied à l'autre**
- Saute comme **une grenouille**
- Saute à **pieds joints**
- Galope comme **un cheval**
- Imite un joueur d'escrime avec son épée (**pas chassés**)
- Gambade comme si c'était **le plus beau jour de ta vie**