

ACTIVE-TOI



ACTIVE-TOI - SEMAINE 1

BOUGER AUTREMENT NAWATOBI

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Cordes à sauter (possibilité d'utiliser des cordes coupées si l'accès à des cordes à sauter pour tout le monde est restreint)
- Liste de mouvements de base du Nawatobi de l'outil Tremplin Santé Nawatobi



ÉTAPES DE L'ÉPREUVE

1. Place les jeunes à une bonne distance pour ne pas qu'ils s'accrochent avec leurs cordes et fais un échauffement.
2. Apprend les mouvements de bases aux jeunes soit le : JUN, KOH, CONGO, SOCK, HIGHMEN (réfère-toi à l'outil Tremplin Santé pour bien maîtriser ceux-ci).
3. Une fois les mouvements de base acquis, c'est le temps de combiner deux mouvements pour augmenter la difficulté! Choisi ou demande à tes jeunes de choisir deux mouvements à combiner.
4. Les mouvements sont maîtrisés, il est temps de faire l'enchaînement complet.
5. **Prend une courte vidéo de toi, de tes jeunes ou tous ensemble et envoie ta preuve via portail.tremplinsante.ca/active-toi/semaine1 ou par Messenger @tremplinsante ou poste-la directement sur la page Facebook de ton camp en taguant @tremplinsante ou avec le #activetoitremplinsante pour compléter ta participation au concours et recevoir le mouvement de la Choré Active-Toi!**
6. Assure-toi de faire un retour avec les jeunes sur l'activité en leurs posant des questions. (Comment as-tu trouvé l'activité? Fais-tu d'autres sport à la maison? Quel était ton mouvement préféré?)



TRUCS ET ASTUCES

(Selon l'âge, selon les habiletés physiques des jeunes)

- Pour les jeunes à mobilité réduite :
 - Favoriser la décortication du mouvement. (Tourner la corde, arrêter, sauter, arrêter, retourner la corde);
 - Encourager uniquement le saut sur une corde tendue;
 - Exécuter les mouvements le plus possible sans la corde;
 - Si le jeune est en fauteuil roulant ou motorisé, avoir une assez grande corde pour que celle-ci fasse le tour de son fauteuil.
- Augmenter la vitesse et la complexité de la chorégraphie selon l'âge des jeunes.
- Favoriser l'explication lente et précise pour les groupes en bas âge.
- Cette activité s'intègre très bien à toute thématique de ton camp ou de ta semaine donc n'hésite pas à l'intégrer dans celle-ci au moment qui te convient le mieux!

VARIANTES

- Laisser les jeunes inventer leurs propres chorégraphies en petites équipes et faire un concours avec leurs créations. *Psst! Si c'est l'option que tu choisis, n'oublies de nous envoyer ta participation pour vous qualifier au tirage.*
- Utiliser une grande corde à sauter tenue par 2 personnes et inviter les jeunes à y aller un après l'autre.
- Ajouter de la musique sur la chorégraphie.
- Nommer un mini-animateur qui vient montrer un mouvement à l'avant que tout le groupe doit reproduire.

BONNE CHANCE!