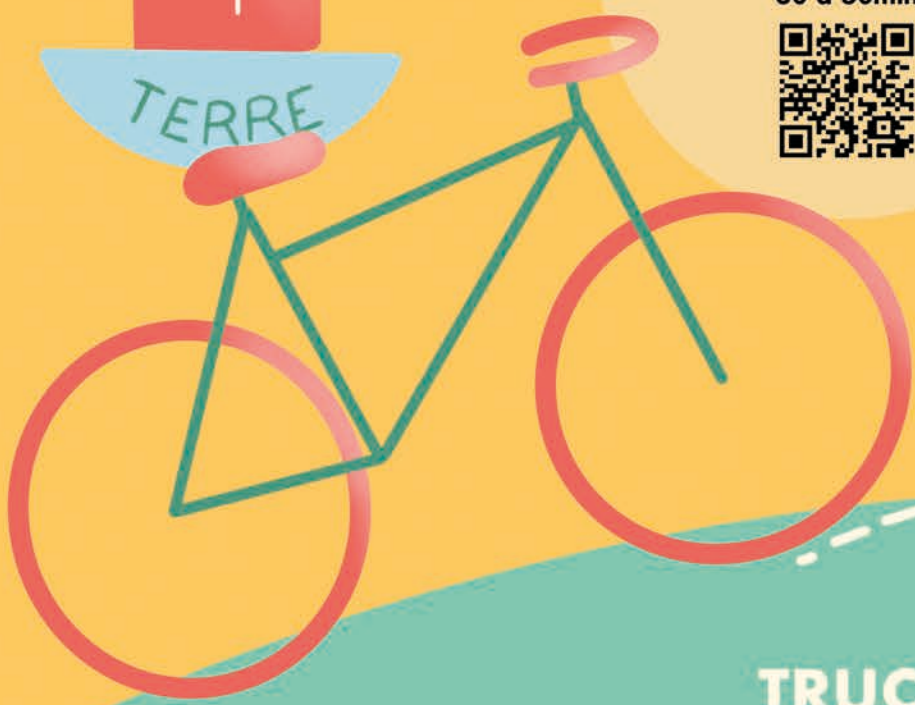


# Mets le cap sur...

## L'activité physique d'**INTENSITÉ** **MODÉRÉE** à **ÉLEVÉE**



**LES RAPIDES**  
Ce jeu actif consiste à contourner les gourdes d'eau en slalom (S) en réalisant une tâche déterminée.

15 à 30min



**CORDE À SAUTER**  
Propose à tes jeunes de relever 9 défis de corde à sauter.

30min et +



**NAWATOBI**  
Du Japon au Québec, découvre ce sport de haute intensité complètement sauté.

15min et +



**FLAG RUGBY**  
Un sport à découvrir qui s'adapte aux différents groupes d'âge.

10 à 20min



**DANSE AUTOUR DU MONDE**  
Découvre la danse folklorique internationale, un mouvement à la fois.

30min et +



**BASEBALL 5**  
Développe tes habiletés motrices sans gant ni bâton. Cette activité s'adapte à tous les âges.

30 à 60min



**ON S'ACTIVE**  
Fais bouger tes jeunes de différentes façons!



**LES SECRETS DE L'OLYMPÉ (LE SPINTER)**  
Cette activité permet de découvrir par l'expérimentation comment faire un départ de sprint efficace.

15min et +



## TRUCS ET ASTUCES

- Profite des moments d'attente avec ton groupe pour être actif.
- Tiens compte de la température lors de l'activité. S'il fait très chaud, opte pour une des activités d'intensité plus légère.
- Prévois entre 1h et 1h30 après un repas avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.
- Adapte l'intensité aux besoins et aux capacités de chaque jeune.

