Commission scolaire des Affluents

Les récréS … action!

2e et 3e cycle du primaire

PRODUCTION DU SERVICE DE L'ENSEIGNEMENT AU PRIMAIRE

Jean-Sébastien Francoeur et Isabelle Simoneau, enseignants en collaboration avec Maxime Brosseau, conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé

6 avril 2012

Titre	Période de l'année scolaire
Les récréS...action!	octobre à juin

Intention pédagogique	Dans un souci de maximiser la pratique régulière d'activités physiques, cette situation vise à amener les élèves de 2e et 3e cycle, à décider selon leurs goûts et de leurs intérêts dans leurs actions en matière d'activités physiques lors des récréations à l'école. Il devra cibler les bonnes actions à poser dans un mode de vie sain et actif en vue d'améliorer ou de maintenir cette habitude de vie qu'est la pratique régulière d'activités physiques.

Domaine général de formation	**Santé et bien-être** AXE DE DÉVELOPPEMENT : Conscience des conséquences sur sa santé et son bien-être de ses choix personnels

Compétence transversale	**Coopérer**

Compétence disciplinaire	Adopter un mode de vie sain et actif

Ressources (savoirs essentiels) à mobiliser par l'élève du 2e et 3e cycle	Maîtrise des connaissances liées à la compétence : Adopter un mode de vie sain et actif **La pratique régulière d'activités physiques** Bienfaits psychologiques - Manifestation d'émotions agréables - Maintien ou augmentation de la concentration Bienfaits physiologiques - Contribution à une récupération plus rapide Bienfaits sociaux - Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses **La pratique sécuritaire d'activités physiques** Modalités d'utilisation du matériel Placement et rangement du matériel Règles de sécurité relatives aux différents contextes Dosage de l'effort (3e cycle seulement) **La condition physique** Endurance cardio-vasculaire

Évaluation							
Type(s) d'instrument(s) de mesure				Personne(s) impliquée(s)			
Questionnement	x	Grille d'appréciation		Enseignant-groupe	x	Élève(s) – Élève(s)	
Grille d'observation	x	Autre(s)	x	Enseignant-élève(s)		Élève seul	x

Critères d'évaluation	Éléments observables	Critères de réussite
Cohérence de la planification	Élaboration de plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.	L'élève se fixe un défi personnel en lien avec le nombre de récréations où il sera actif dans une semaine. L'élève choisi parmi les activités proposées.
Efficacité de l'exécution	Pratique, en contexte scolaire, d'activités sollicitant la condition physique. Mise en œuvre de plans personnels d'habitudes de vie saines et actives. *(résultat non considéré au bulletin)*	L'élève pratique une activité d'intensité modérée à élevée lors des récréations tout en respectant son défi personnel.
Pertinence du retour réflexif	Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats.	L'élève justifie l'atteinte ou non de son défi personnel et propose des mesures afin de respecter son plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.

Une brève description de la production attendue et des contraintes associées
À la suite d'un portrait global de sa condition physique, l'élève de 2e et 3e cycle devra fixer un défi en lien avec le nombre de récréations où il sera actif dans une semaine. L'élève choisira parmi les activités proposées tout au long de l'année scolaire. Trois périodes de deux mois chacune seront accordées à l'amélioration ou le maintien de son défi personnel. L'élève devra justifier l'atteinte ou non de son défi et doit proposer des mesures afin de respecter son plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Au cours de cette période, l'élève devra également noter les récréations où il sera actif pour la réalisation de son bilan personnel.

Résumé de la situation d'apprentissage

PHASES DE LA SITUATION	
Préparation	
Activité 1 SEPTEMBRE	Activation des connaissances antérieures Questionnement sur les activités possibles lors des récréations Cahier de l'élève (page 1) - Tableau diagnostique « Suis-je actif aux récréations? »
Activité 2 SEPTEMBRE	Retour sur le tableau diagnostique « Suis-je actif? » Présentation et explication de la production attendue
Activité 3 OCTOBRE	Défi de l'élève pour le mois d'octobre Présentation de l'activité pour le mois d'octobre (Proposition en annexe 1) Présentation tableau de compilation pour un mois (Annexe 2 ou 3 selon le nombre de récréations par jour)
Réalisation	
Activité 4 NOVEMBRE	Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois d'octobre Défi de l'élève pour le mois de novembre Présentation de l'activité pour le mois de novembre (Proposition en annexe 1)
Activité 5 DÉCEMBRE	Retour sur le défi personnel de l'élève pour les mois d'octobre et novembre.
Activité 6 JANVIER	Présentation de l'activité pour le mois de janvier Défi de l'élève pour le mois de janvier
Activité 7 FÉVRIER	Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois de janvier Défi de l'élève pour le mois de février Présentation de l'activité pour le mois de février
Activité 8 MARS	Retour sur l'atteinte du défi de l'élève pour les mois de janvier et février
Activité 9 AVRIL	Présentation de l'activité pour le mois d'avril Défi de l'élève pour le mois d'avril
Activité 10 MAI	Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois d'avril Défi l'élève pour le mois de mai Présentation de l'activité pour le mois de mai
Intégration	
Activité 11 JUIN	Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour les mois d'avril et mai. Retour réflexif sur les habitudes de vie liées à l'adoption d'un mode de vie sain et actif

LES ACTIVITÉS DU 2e ET 3e CYCLE

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1	**FIN SEPTEMBRE**	10 minutes au début d'un cours

À photocopier les pages 1 à 4 de l'annexe 1 sous forme de cahier de l'élève (une feuille 8½ X 11, recto-verso). La méthode d'impression est indiquée à la page 1 de l'annexe 5. À noter que l'activité de la page 4 du cahier de l'élève diffère du 2e et au 3e cycle. Un cahier par élève.

Tu as un moment chaque jour pour te permettre de bouger. Comment s'appelle-t-il?

La récréation te permet de faire des jeux individuels ou en équipe.
Peux-tu me nommer des activités qu'on peut faire aux récréations?

Selon les réponses des élèves, orienter celles-ci vers des activités d'une intensité modérée ou élevée.

Exemple : se balancer ou marcher avec l'enseignant n'est pas une activité où il y a un essoufflement.

(Il est possible à ce moment de faire des liens sur les bienfaits de l'activité physique)

Remise du cahier de l'élève. Expliquer le tableau diagnostique « Suis-je actif aux récréations? » **(page 1 du cahier – Annexe 5)**

D'après toi, es-tu un élève actif aux récréations?

Cette semaine, tu devras écrire les activités que tu vas faire aux récréations. Tu devras identifier si ces récréations sont actives ou non afin de savoir, à la fin de la semaine, si tu es un élève actif ou très peu actif. Les élèves doivent compléter le tableau de la page 1 du cahier.

Activité 2	**SEPTEMBRE**	Semaine suivant l'activité 1
		10 Minutes

Retour sur la page 1 du cahier de l'élève « Suis-je actif aux récréations? » **(Annexe 5)**

Les élèves comptabilisent les informations sur le tableau de la page 1 du cahier de l'élève. L'enseignant questionne les élèves sur les résultats obtenus. Pourquoi certains n'ont pas pratiqué des activités physiques lors des récréations? Quelle est la raison? Que pourrait-on faire pour que tous soient actifs ou augmentent le temps actif des récréations?

L'enseignant explique la production attendue :
Tu devras te fixer un défi en nombre de récréations où tu seras actif dans une semaine. Chaque jour, tu indiqueras sur la feuille de groupe **(Annexe 2 ou 3)** si tu as été actif tout au long du mois. Tu identifieras tes **récréS…action!** pour les mois d'octobre et novembre ainsi qu'à deux autres moments dans l'année.

Tu devras justifier l'atteinte ou non de ton défi personnel et proposer des moyens afin de le respecter.

Activité 3	**OCTOBRE**	Cours 1 d'octobre
		30 Minutes

L'activité 3 peut se faire en simultané avec une épreuve de gym en forme

L'annexe 2 propose six jeux par cycle. Un jeu sera présenté aux élèves aux mois d'octobre, novembre, janvier, février, avril et mai. Vous pouvez aussi utiliser vos propres idées ou proposer des activités développant les compétences acquises dans les cours d'éducation physique. Par exemple, un jeu demandant l'action de lancer peut-être en lien avec les activités de lancers développés au gymnase. Les jeux offerts demandent peu de matériel. Cependant, il faudra prévoir le prêt du matériel dans le cas échéant. De plus, nous vous proposons des activités pour initier la clientèle du premier cycle, mais ces groupes ne sont pas visés par la compilation des **récréS…action!** et par l'évaluation. Seuls les élèves du 2e et 3e cycle seront évalués.

Explications et démonstration du jeu du mois d'octobre.
Je te propose un jeu que tu pourras faire au mois d'octobre. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix qui te permet de rester actif.

Présentation de la feuille de compilation du groupe
(Annexe 2 – une récréS…action! par jour et l'annexe 3 deux récréS…action! par jour)
La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois d'octobre dans le cahier de l'élève à la page 3. (L'élève se fixe un défi concernant le nombre de **récréS…action!** par semaine)

Réalisation

Activité 4	**NOVEMBRE**	Cours 1 de novembre 30 minutes

Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois d'octobre en pages 2 et 3 du cahier de l'élève **(Annexe 5)**.

L'enseignant questionne les élèves à propos de la feuille de compilation du groupe. Chaque élève répond aux questions du mois d'octobre **(Annexe 5 – page 2 du cahier de l'élève)**.

Présentation de l'activité pour le mois de novembre **(Annexe 1)**
Je te propose un jeu que tu pourras faire au mois de novembre. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix qui te permet de rester actif.

Présentation de la feuille de compilation du groupe **(Annexe 2 ou 3)**
La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois de novembre en page 3 du cahier de l'élève **(Annexe 5)**.

Activité 5	**DÉCEMBRE**	Cours 1 de décembre 10 minutes

Retour sur du défi personnel de l'élève pour les mois d'octobre et novembre.

En décembre, l'élève doit continuer son défi personnel de récréations actives d'octobre et novembre, mais sans aucune compilation.

L'enseignant profite de ce moment pour demander aux élèves « Quels sont les bienfaits **psychologiques** d'avoir des récréations actives? » **(En page 4, les élèves du 2e et 3e cycle devront compléter une activité au mois de juin.)**

Réponses attendues : plaisir, détente et sentiment d'être compétent.

Activité 6	**JANVIER**	Cours 1 de janvier
		30 minutes

Explications et démonstration du jeu du mois de janvier.

Je te propose un jeu que tu pourras faire ce mois-ci. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix qui te permet de rester actif.

Présentation de la feuille de compilation du groupe
(Annexe 2 ou 3 selon le nombre de récréations par jour)
La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois de janvier en page 3 du cahier de l'élève **(Annexe 5)**.

Activité 7	**FÉVRIER**	Cours 1 de février
		30 minutes

Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois de janvier en pages 2 et 3 du cahier de l'élève **(Annexe 5)**.

L'enseignant questionne les élèves à propos de la feuille de compilation du groupe. Chaque élève répond aux questions du mois de janvier **(Annexe 5 – page 2 du cahier de l'élève)**.

Présentation de l'activité pour le mois de février.

Je te propose un jeu que tu pourras faire ce mois-ci. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix qui te permet de rester actif.

Présentation de la feuille de compilation du groupe **(Annexe 2 ou 3)**
La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois de février en page 3 du cahier de l'élève. (Le nombre de récréations actives par semaine).

Activité 8	**MARS**	Cours 1 de mars 10 minutes

Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois de février.

En mars, l'élève doit continuer son défi personnel de récréations actives, mais sans aucune compilation.

L'enseignant profite de ce moment pour demander aux élèves « Quels sont les bienfaits **physiologiques** d'avoir des récréations actives? » **(En page 4, les élèves du 2e et 3e cycle devront compléter une activité au mois de juin.)**
Réponses attendues : plus d'énergie, meilleure condition physique.

Activité 9	**AVRIL**	Cours 1 d'avril 30 minutes

Explications et démonstration du jeu du mois d'avril.
Je te propose un jeu que tu pourras faire ce mois-ci. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix d'une intensité modérée à élevée.

Présentation de la feuille de compilation du groupe
(Annexe 2 ou 3 selon le nombre de récréations par jour)
La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois d'avril en page 3 du cahier de l'élève (le nombre de récréations actives par semaine).

Activité 10	**MAI : MOIS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE**	Cours 1 de mai 30 minutes

Retour sur l'atteinte du défi personnel de l'élève pour le mois d'avril.

L'enseignant questionne les élèves à propos de la feuille de compilation du groupe. Chaque élève répond aux questions du mois d'avril dans leur cahier de l'élève en page 2.

Présentation de l'activité pour le mois de mai.

Je te propose un jeu que tu pourras faire ce mois-ci. Du matériel sera disponible pour ton groupe. Tu peux participer à ce jeu ou faire une activité de ton choix qui te permet de rester actif.

La feuille sera affichée dans ta classe et, après chaque récréation, tu indiqueras à l'aide d'un « A » dans la case appropriée, si tu as été actif lors de celle-ci. À la fin du mois, nous ferons un bilan. D'ici la fin du cours, tu devras écrire ton défi personnel pour le mois de mai en page 3 du cahier (le nombre de récréations actives par semaine).

Réalisation

Activité 11	**JUIN**	Cours 1 de juin et à la dernière semaine de juin. 10 minutes

Retour sur du défi personnel de l'élève pour le mois de mai. L'élève complète son bilan à la page 3 de son cahier de l'élève.

En juin, l'élève doit continuer son défi personnel de récréations actives d'avril et de mai, mais sans aucune compilation.

L'enseignant profite de ce moment pour demander aux élèves « Quels sont les **bienfaits sociaux** d'avoir des récréations actives? »

Réponses attendues : nouveaux amis, relations harmonieuses avec les autres, moins de conflits.

Ensuite, l'enseignant demande aux élèves de compléter l'activité à la page 4 du cahier de l'élève **(annexe 5)**. Une activité est prévue pour le 2e cycle et une autre pour le 3e cycle selon le cas échéant.

Récupérer le cahier de l'élève à des fins d'évaluation à l'aide de la grille en **annexe 4**.

ANNEXES

1	Activités suggérées lors des récréS…action!
2	Feuille de compilation une récréation par jour
3	Feuille de compilation deux récréations par jour
4	Grille d’observation de l’enseignant
5	Cahier de l’élève

Annexe 1

Activités suggérées lors des récréS… action!

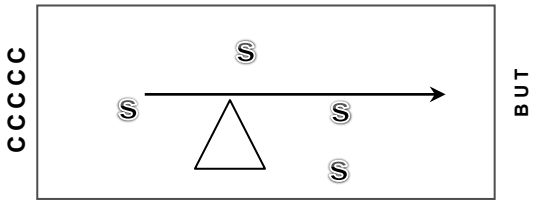
1er cycle	1.1 Chat, souris et fromage 1.2 Ballon spatial 1.3 Ballon poing 1.4 Conquête du bastion 1.5 Le voleur 1.6 Jeu de poursuite : la tag fusée
2e cycle	2.1 Ballon chasseur 2.2 Micro-soccer 2.3 L'échange 2.4 Qui est l'agent? 2.5 Jeu de diamant 2.6 Ballon coup de pied (kickball)
3e cycle	3.1 Jeu de diamant 3.2 Ballon coup de pied (kickball) 3.3 Le roi de la montagne 3.4 Ballon en l'air 3.5 Patate chaude 3.6 Micro-soccer

1.1 CHAT, SOURIS ET FROMAGE

1er cycle

Groupe :	2 équipes égales (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Balle (1), cône (1)
But du jeu :	Les souris doivent capturer le fromage (la balle) sans se faire toucher par les chats.

Disposition



DÉROULEMENT

- Deux équipes égales en nombre. L'équipe défensive « Les chats » et l'équipe offensive « Les souris ».
- Les souris doivent voler la balle (fromage) et l'amener dans leur but sans se faire toucher pour gagner.
- Les chats doivent tenter de toucher les joueurs offensifs (souris) lorsqu'ils s'approchent trop du drapeau.
- Lorsqu'un chat pose un pied dans le jeu, il doit obligatoirement partir à la poursuite d'une souris, sinon il est éliminé.
- Un chat ne peut chasser qu'une souris à la fois.
- Si le chat ne réussit pas à toucher une souris après l'avoir pourchassée, c'est lui qui est éliminé.
- Les joueurs éliminés se placent sur les lignes de côté (d'un côté les chats et de l'autre les souris); on ne garde jamais plus de cinq joueurs éliminés, donc au sixième d'une équipe, le premier retourne à son but et recommence à jouer.
- Si une souris sort du jeu par le côté, elle est automatiquement éliminée, contrairement au chat.
- Lorsqu'un joueur est éliminé, les souris doivent retourner dans leur but et attendre que ce joueur aille se placer avec les joueurs éliminés avant de pouvoir attaquer de nouveau.
- Au jeu de la balle volée, le joueur en possession de la balle peut la passer à un coéquipier pour qu'il franchisse la ligne de but, à la condition qu'elle ne soit pas échappée.

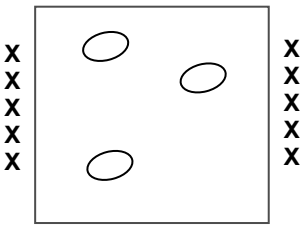
Source : Voltage au primaire, Guide de l'accompagnateur, 2001.

1.2 BALLON SPATIAL

1er cycle

Groupe :	15 joueurs
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Ballon (1)
But du jeu :	Faire circuler le ballon et réussir à atteindre une fusée.

Disposition



DÉROULEMENT

- Un seul ballon.
- Les extra-terrestres lancent à tour de rôle et successivement d'un côté ou de l'autre.
- Les extra-terrestres doivent lancer (en-dessous de la hauteur des hanches) pour toucher la fusée.
- La fusée ne peut pas frapper le ballon.
- La fusée exploser change de place avec l'extra-terrestre qui l'a touché.
- Dans chaque jeu, nommer le tiers des effectifs pour débuter la partie comme extra-terrestre.

X : les extra-terrestres
⬭ : les fusées

VARIANTE

- Utiliser plusieurs ballons.

Jeu créé par : École Cyrille Brossard, Notre-Dame de l'Assomption, André Paquette, 1999.

1.3 BALLON POING

1er cycle

Groupe :	De 10 à 15 joueurs
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Ballon (1)
But du jeu :	Faire circuler le ballon en suivant les consignes.

Disposition

DÉROULEMENT

- Les joueurs forment un cercle en ayant les jambes écartées et les mains l'une dans l'autre.
- En frappant le ballon à l'aide de ses deux mains jointes, on tente de le faire sortir du cercle par l'entremise de l'ouverture qu'il y a entre les jambes des participants.
- Si le ballon sort, le joueur qui a réussi à le faire sortir mérite un point.

Note : Un joueur n'a pas le droit de faire sortir le ballon entre ses propres jambes.

VARIANTE

- Frapper le ballon de différentes façons : une main (droite, gauche).

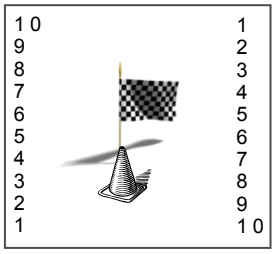
Jeu créé par : École Ste-Thérèse, Michel Leduc, Éducateur physique, 1999-2000

1.4 CONQUÊTE DU BASTION

1er cycle

Groupe :	2 équipes égales (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Drapeau, cône (1)
But du jeu :	Faire circuler le ballon en suivant les consignes.

Disposition



DÉROULEMENT

- Deux équipes sont face à face et un drapeau est placé au centre à égale distance des deux équipes, c'est le bastion.
- Une élève arbitre numérote les joueurs de chaque équipe (par exemple, de 1 à 10 pour l'une, de 10 à 1 pour l'autre) de sorte que les numéros correspondants soient en diagonale.
- Les deux numéros du coin occupent donc la même place en diagonale.
- L'animateur appelle un numéro. Les joueurs correspondants se précipitent pour arriver au bastion (foulard). Le premier qui s'en empare et retourne à son camp fait un point.
- L'équipe qui a remporté le plus de points est déclarée championne.

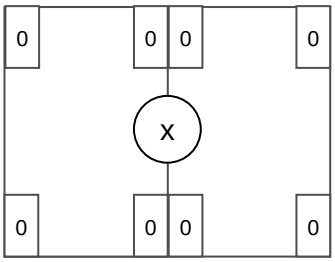
Source : Voltage au primaire, Guide de l'accompagnateur, 2001.

1.5 LE VOLEUR

1er cycle

Groupe :	9 joueurs au maximum
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	aucun
But du jeu :	Réussir à sauvegarder une place.

Disposition



DÉROULEMENT

- Un élève par carreau
- « X » crie au jeu, tous les « O » doivent changer de carreau.
- « X » doit tenter de prendre un carreau avant un « O ».
- Le joueur « O » qui n'a plus de carreau devient le « X ».

Jeu créé par : École Ste-Thérèse, Michel Leduc, Éducateur physique, 1999-2000

1.6 LA TAG FUSÉE

1er cycle

Groupe :	5 joueurs au minimum (1 tag et 4 joueurs)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Dossards pour les tags
But du jeu :	Les joueurs doivent éviter de se faire toucher par les tags. Si tel est le cas pour chacun d'entre eux et qu'ils ne se sont pas fait délivrés, les tags remportent la partie.

Disposition

DÉROULEMENT

- Tag (joueur offensif) :
  Ils doivent tenter de toucher avec les mains le plus de joueurs possible en action. La partie se termine s'ils réussissent à éliminer tous les joueurs en action.

- Joueurs (joueur défensif) :
  Ils se déplacent sur la surface de jeu en évitant de se faire toucher par les tags. Si tel est le cas, le joueur devient une statue de glace en étant complètement immobilisé. Les joueurs qui sont toujours en action ont le pouvoir de délivrer un joueur glacé. Pour ce faire, ils doivent prendre ses deux bras et lui coller les deux mains au-dessus de sa tête. Ce dernier devient ainsi une fusée qui est maintenant libre pour continuer à jouer.

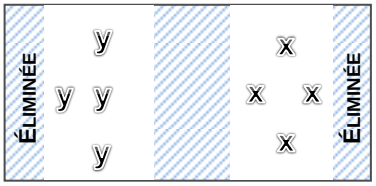
Rédigé par Jean-Sébastien Francoeur

2.1 BALLON CHASSEUR

2e cycle

Groupe :	2 équipes de 10 joueurs (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon
But du jeu :	Réussir à rester en vie le plus longtemps possible.

Disposition



DÉROULEMENT

- Deux équipes égales en nombre et en force.
- Au début de la partie, chaque équipe se choisit un joueur pour aller guetter à la ligne des joueurs éliminés. Ce joueur revient en jeu aussitôt qu'il y a un joueur éliminé.
- Pour gagner, une équipe doit réussir à toucher tous les joueurs adverses.
- On peut aussi jouer une variante où il n'y a jamais de gagnant : en effet, dès qu'il y a cinq joueurs éliminés, le premier retourne en jeu (je préfère cette variante).
- Le joueur en possession du ballon peut s'avancer jusqu'à la première ligne pour le lancer sur l'adversaire. Si l'adversaire échappe le ballon, il est éliminé et doit aller à la ligne des joueurs éliminés, mais il n'apporte pas le ballon avec lui.
- Si le ballon touche le sol avant de toucher à l'adversaire, celui-ci n'est pas éliminé, même s'il échappe le ballon.
- Les joueurs ne peuvent pas sortir du carreau pour aller chercher le ballon; il appartient alors aux joueurs éliminés, qui peuvent ensuite lancer sur un joueur.
- Si un joueur éliminé touche un adversaire, il est automatiquement racheté et s'en retourne avec son équipe dans le jeu.
- Si un joueur lance le ballon dans la figure d'un adversaire, c'est celui qui a lancé qui est élimé.
- Lorsqu'un joueur qui est à la ligne des joueurs éliminés a le ballon, l'équipe adverse peut reculer jusqu'à la troisième ligne centrale.

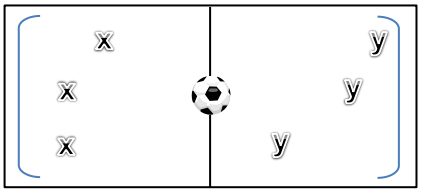
Jeu créé par : École Cyrille Brossard, Notre-Dame de l'Assomption, André Paquette, 1999-2000.

2.2 MICRO-SOCCER

2e cycle

Groupe :	2 équipes de 9 joueurs (18)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon de soccer, 1 dossard par joueur, 2 buts de hockey cosom ou 4 cônes
But du jeu :	Envoyer le ballon dans le but adverse en faisant trois passes à ses coéquipiers.

Disposition



DÉROULEMENT

- Trois contre trois.
- Aucun joueur (sauf le gardien de but) ne peut toucher le ballon avec ses mains ou ses bras (de l'épaule au bout des doigts).
- S'il y a faute, le ballon va automatiquement à l'autre équipe à l'endroit où la faute a été commise. L'équipe fautive doit se reculer d'au moins deux mètres de la ligne du ballon et attendre que le joueur qui repart le jeu fasse une passe à un coéquipier pour pouvoir bouger.
- Si le ballon sort de la surface de jeu, le joueur adverse va chercher le ballon et doit faire une passe avec ses deux mains au-dessus de la tête.
- Après un but, le ballon appartient à l'équipe adverse et celle-ci doit faire une passe avec ses mains.
- On ne peut bousculer l'adversaire, le joueur fautif risque d'être suspendu du jeu.

VARIANTE

- Chronométrer le temps sur le terrain de chaque trio (trois minutes de jeu ou après chaque point, le trio suivant embarque sur le jeu).

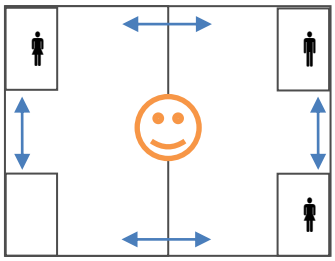
Jeu créé par : École Cyrille Brossard, Notre-Dame de l'Assomption, André Paquette, 1999-2000.

2.3 L'ÉCHANGE

2e cycle

Groupe :	5 joueurs au minimum
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Aucun – ligne au sol
But du jeu :	Conserver sa place en communiquant avec les autres.

Disposition



DÉROULEMENT

- On choisit le joueur qui prend place au centre, alors que les quatre joueurs occupent les coins du carré.
- Ces derniers commencent à faire des signes, en vue de changer de place. Pendant qu'ils le font, le joueur du centre tente d'occuper l'un des quatre coins vacants. S'il réussit, le joueur qui a perdu son coin doit aller se placer au centre du carré, et le jeu recommence.

VARIANTE

- Les participants peuvent communiquer entre eux au moyen de paroles ou de signes seulement.

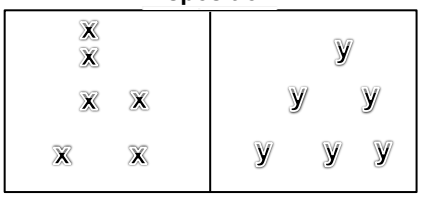
Source : Jeux populaires traditionnels pour les enfants d'aujourd'hui. Jacqueline Thériault, Denise Garon, OMEP, 1992

2.4 QUI EST L'AGENT?

2e cycle

Groupe :	2 équipes de 10 joueurs (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon
But du jeu :	Trouver l'agent secret le plus vite possible.

Disposition



DÉROULEMENT

- On commence par choisir deux agents secrets.
- L'autre équipe ne doit pas savoir qui est l'agent.
- La partie commence. À tour de rôle, chaque équipe lance le ballon à l'autre équipe et quand celui qui est supposé l'attraper l'échappe, il quitte la partie.
- Donc avant de lancer le ballon, il faut désigner une personne, qui se doit d'attraper le ballon, ex. Je lance le ballon à Pierre.
- À chaque fois qu'on touche à un joueur qui échappe le ballon, ça fait 1 point à l'équipe adverse.
- Lorsqu'une équipe a touché l'agent secret de l'équipe adverse, celle-ci gagne 10 points de plus et a gagné la partie.

VARIANTE

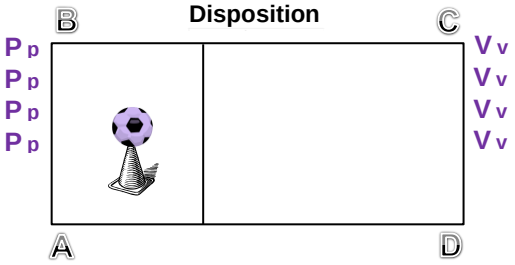
- Les lancers peuvent se faire avec ou sans rebonds du ballon au sol.

Source : Répertoire de jeux actifs, 1996.

2.5 JEU DU DIAMANT

2e cycle

Groupe :	2 équipes de 14 joueurs (28)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon, 1 cône
But du jeu :	L'équipe qui attaque doit réussir à s'échapper avec le ballon en le transportant (comme au football) dans sa zone.



DÉROULEMENT

- Les « voleurs » s'avancent pour aller chercher le ballon (le diamant) et si un joueur touche au ballon, il doit partir avec ce dernier et l'amener sans se faire toucher par un « policier » jusqu'à sa ligne de fond. Le « voleur » a le droit de faire une seule passe.
- Si le « voleur » se fait toucher, il est éliminé et va sur le côté.
- Si le « policier » quitte sa ligne et met les deux pieds dans le quadrilatère, il doit toucher un voleur, sinon il est éliminé.
- Si tous les « voleurs » sont éliminés ou se font toucher lorsqu'ils ont le ballon en main, la partie est gagnée par les « policiers ». Alors, on inverse les rôles et l'on recommence avec une mise au jeu.
- Si les « voleurs réussissent à se sauver avec le ballon et traversent leur ligne de but sans se faire toucher, ils gagnent la partie. On inverse alors les rôles.
- Les « voleurs » et les « policiers » éliminés agissent comme juges de touche sur le côté.

Note : On peut inventer les variantes que l'on veut : varier le nombre de diamants, la distance par rapport aux « policiers », etc. On peut arrêter le jeu après 5 minutes. Autrement dit, si les « voleurs » ne réussissent pas à voler le diamant en 5 minutes, les « policiers » gagnent et l'on inverse les rôles.

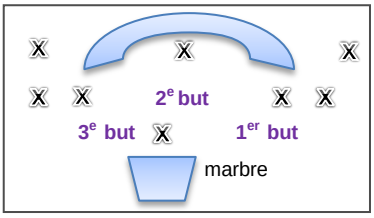
Source : Mieux vivre ensemble dans la cour d'école, 1999.

2.6 BALLON COUP DE PIED « Kick ball »

2e cycle

Groupe :	2 équipes de 10 joueurs (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	4 buts, 1 ballon,
But du jeu :	L'équipe au bâton tente de compter des points.

Disposition



DÉROULEMENT

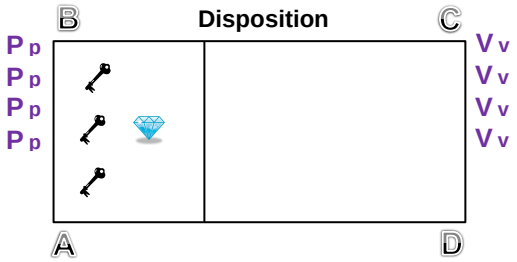
- Deux équipes égales en nombre et en force.
- Se joue avec des buts comme au baseball.
- L'équipe au bâton tente de compter des points tandis que l'autre est au champ et essaie de retirer les joueurs pour qu'il y ait le moins de points possibles.
- Le lanceur lance le ballon en le faisant rouler vers le marbre (pas de petits bonds).
- On ne compte ni les prises, ni les balles, ni les retraits.
- Tous les joueurs d'une équipe doivent frapper avant de changer les équipes de place.
- On doit frapper le ballon avec ses pieds.
- On peut retirer un joueur :
    - Sur une chandelle
    - Au but où il se rend
    - En lui touchant avec le ballon (sans échapper le ballon)
    - À la plaque du lanceur (tous les coureurs qui ne sont pas sur leur but sont retirés)
    - Si deux coureurs sont sur le même but et que le but précédent est occupé, le joueur ayant refusé de courir est retiré.
- Si une chandelle est captée, les coureurs doivent retraiter à leur but (ils n'ont pas le droit d'avancer).
- Si un joueur frappe une chandelle hors ligne et que celle-ci est attrapée, il est retiré.

Jeu créé par : Claude Picard, Éducateur physique. École Saint-Charles, mai 2000.

3.1 JEU DU DIAMANT

3e cycle

Groupe :	2 équipes de 14 joueurs (28)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	3 cônes, 3 balles, dossards
But du jeu :	L'équipe qui attaque doit réussir à s'échapper avec les balles en le transportant (comme au football) dans sa zone.



DÉROULEMENT

- Les « voleurs » s'avancent pour aller chercher l'une des deux clés et si un joueur touche à la balle, il doit partir avec cette dernière et l'amener sans se faire toucher par un « policier » jusqu'à sa ligne de fond. Le « voleur » a le droit de faire une seule passe. Cependant, pour avoir le droit de voler le diamant, les voleurs doivent absolument voler les deux clés.
- Si le « voleur » se fait toucher, il est éliminé et va sur le côté.
- Si le « policier » quitte sa ligne et met les deux pieds dans le quadrilatère, il doit toucher un voleur, sinon il est éliminé.
- Si tous les « voleurs » sont éliminés ou se font toucher lorsqu'ils ont le diamant en main, la partie est gagnée par les « policiers ». Alors, on inverse les rôles et l'on recommence avec une mise au jeu.
- Si les « voleurs » réussissent à se sauver avec le diamant et traversent leur linge de but sans se faire toucher, ils gagnent la partie. On inverse alors les rôles.
- On peut arrêter le jeu après 5 à 8 minutes. Autrement dit, si les « voleurs » ne réussissent pas à voler le diamant en 5 minutes, les « policiers » gagnent et l'on inverse les rôles.
- Si un voleur se fait toucher par un policier avec une clé en sa possession, il doit la remettre sur le cône et la partie se poursuit.
- Un policier peut être délivré si un voleur est éliminé et vice-versa.

Note : On peut inventer les variantes que l'on veut : varier le nombre de diamants, la distance par rapport aux « policiers », etc.

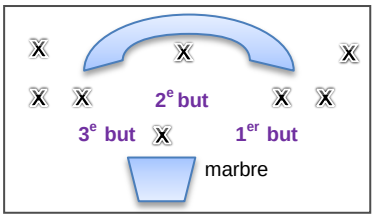
Source : Mieux vivre ensemble dans la cour d'école, 1999.

3.2 BALLON COUP DE PIED « Kick ball »

3e cycle

Groupe :	2 équipes de 10 joueurs (20)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	3 buts, 1 ballon
But du jeu :	L'équipe au bâton tente de compter des points.

Disposition



DÉROULEMENT

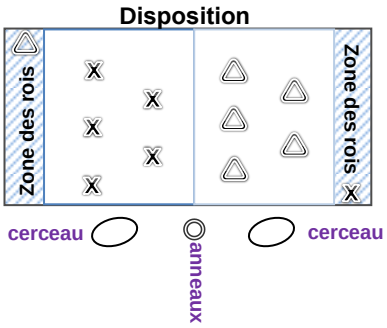
- Deux équipes égales en nombre et en force.
- Se joue avec des buts comme au baseball.
- L'équipe au bâton tente de compter des points tandis que l'autre est au champ et essaie de retirer les joueurs pour qu'il y ait le moins de points possibles.
- Le lanceur lance le ballon en le faisant rouler vers le marbre (pas de petits bonds).
- On ne compte ni les prises, ni les balles, ni les retraits.
- Tous les joueurs d'une équipe doivent frapper avant de changer les équipes de place.
- On doit frapper le ballon avec ses pieds.
- On peut retirer un joueur :
    - Sur une chandelle
    - Au but où il se rend
    - En lui touchant avec le ballon (sans échapper le ballon)
    - À la plaque du lanceur (tous les coureurs qui ne sont pas sur leur but sont retirés)
    - Si deux coureurs sont sur le même but et que le but précédent est occupé, le joueur ayant refusé de courir est retiré.
- Si une chandelle est captée, les coureurs doivent retourner à leur but (ils n'ont pas le droit d'avancer).
- Si un joueur frappe une chandelle hors ligne et que celle-ci est attrapée, il est retiré.

Jeu créé par : Claude Picard, Éducateur physique. École Saint-Charles, mai 2000.

3.3 LE ROI DE LA MONTAGNE

3e cycle

Groupe :	8 joueurs au minimum
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	4 ballons, 8 anneaux, 8 dossards, 2 cerceaux
But du jeu :	Attraper plus de ballons que l'équipe adverse.



DÉROULEMENT

- Deux équipes égales en nombre et en force.
- Au début de la partie, chaque équipe se choisit un joueur (roi) pour aller dans la zone des rois derrière la zone adverse.
- Pour gagner la partie, une équipe doit réussir à amasser plus de points (anneaux) que ses adversaires.
- Pour ce faire, les joueurs des équipes doivent faire des passes directes (sans que le ballon touche par terre) à leur roi situé de l'autre côté du terrain adverse.
- L'équipe adverse peut intercepter les ballons.
- Si un roi réussit à attraper une passe directe, il va reporter le ballon à son équipe et déposer un anneau dans le cerceau de son équipe.
- S'il y a un grand nombre de joueurs, il y a la possibilité d'ajouter des rois. Si le roi échappe un ballon, l'équipe adresse récupère le ballon.

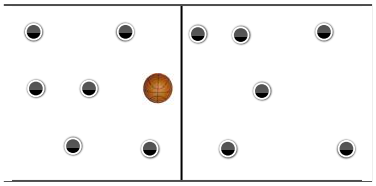
Rédigé par Isabelle Simoneau

3.4 BALLON EN L'AIR

3e cycle

Groupe :	2 équipes de 6 joueurs (12)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon ultraléger
But du jeu :	Maintenir le ballon dans les airs en faisant trois touches et le transmettre à l'équipe adverse.

Disposition



DÉROULEMENT

- Les participants essaient de garder continuellement le ballon dans les airs en le frappant des mains, de la tête ou des pieds (trois passes obligatoires).
- Après les trois touches, le ballon doit traverser la ligne médiane et c'est autour de l'autre équipe à s'exécuter.
- Lorsque le ballon touche le sol, c'est 1 point pour l'équipe adverse.

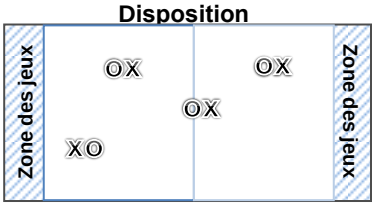
Source : Voltage au primaire, Guide de l'accompagnateur, 2001.

3.5 PATATE CHAUDE

3e cycle

Groupe :	2 équipes de 5 à 7 joueurs (10-14)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	Ballon, terrain ligné
But du jeu :	Capter le ballon dans la zone de but adverse en faisant un minimum de trois passes

Disposition



DÉROULEMENT

- Cinq contre cinq
- Aucun joueur ne peut se déplacer en possession du ballon.
- Lorsqu'une passe échappée, il y a changement de possession à l'équipe adverse.
- Un minimum de trois passes est requis avant de faire 1 point dans la zone de but adverse.
- Les deux pieds de l'attaquant doivent être dans la zone du but.
- Si le ballon sort de la surface de jeu. Le joueur adverse va chercher le ballon et doit faire une passe à un coéquipier à l'extérieure du terrain.
- Après un but, l'équipe adverse débute sa possession dans sa zone de but.
- Aucun contact n'est permis entre les joueurs.
- Conserver un espace d'un bras avec le porteur du ballon.

VARIANTE

- Exiger un temps limite de 5 secondes au porteur du ballon pour effectuer une passe.

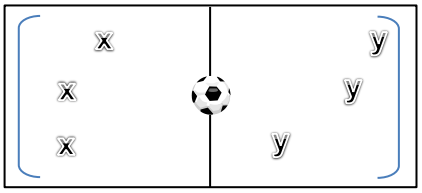
Source : Voltage au primaire, Guide de l'accompagnateur, 2001.

3.6 MICRO-SOCCER

3e cycle

Groupe :	2 équipes de 9 joueurs (18)
Durée du jeu :	15 minutes et plus
Matériel requis :	1 ballon de soccer, 1 dossard par joueur, 2 buts de hockey cosom ou 4 cônes
But du jeu :	Envoyer le ballon dans le but adverse en faisant trois passes à ses coéquipiers.

Disposition



DÉROULEMENT

- Trois contre trois.
- Aucun joueur (sauf le gardien de but) ne peut toucher le ballon avec ses mains ou ses bras (de l'épaule au bout des doigts).
- S'il y a faute, le ballon va automatiquement à l'autre équipe à l'endroit où la faute a été commise. L'équipe fautive doit se reculer d'au moins 2mètres de la ligne du ballon et attendre que le joueur qui repart le jeu fasse une passe à un coéquipier pour pouvoir bouger.
- Si le ballon sort de la surface de jeu, le joueur adverse va chercher le ballon et doit faire une passe avec ses deux mains au-dessus de la tête.
- Après un but, le ballon appartient à l'équipe adverse et celle-ci doit faire une passe avec ses mains.
- On ne peut bousculer l'adversaire, le joueur fautif risque d'être suspendu du jeu.

VARIANTE

- Chronométrer le temps sur le terrain de chaque trio (trois minutes de jeu ou après chaque point, le trio suivant embarque sur le jeu).

Jeu créé par : École Cyrille Brossard, Notre-Dame de l'Assomption, André Paquette, 1999-2000.

Annexe 2 **Compilation 1 récré./jour** Mois : Indique avec un « A » si tu as fait une **récré…action!**																																
Défi personnel																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Total semaine **1**																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Total semaine **2**																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Total semaine **3**																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Total semaine **4**																																

Annexe 3

Compilation 2 récré./jour

Mois :

Indique avec un « A » si tu as fait une **récré…action!**

Défi personnel																																		
Lundi																																		
Mardi																																		
Mercredi																																		
Jeudi																																		
Vendredi																																		
Total semaine **1**																																		
Lundi																																		
Mardi																																		
Mercredi																																		
Jeudi																																		
Vendredi																																		
Total semaine **2**																																		
Lundi																																		
Mardi																																		
Mercredi																																		
Jeudi																																		
Vendredi																																		
Total semaine **3**																																		
Lundi																																		
Mardi																																		
Mercredi																																		
Jeudi																																		
Vendredi																																		
Total semaine **4**																																		

Annexe 4

Grille d'observation de l'enseignant

Légende :

✓ applique l'élément

X n'applique pas l'élément

A avec de l'aide

		Critères d'évaluation de la compétence			Cote du bulletin
		Maîtrise des connaissances			
		Cohérence de la planification	**Efficacité de l'exécution**	**Pertinence du retour réflexif**	
		Éléments observables			
		Élaboration de plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.	Pratique, en contexte scolaire, d'activités sollicitant la condition physique.	Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats.	
	Nom des élèves				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Annexe 4

Grille d'observation de l'enseignant

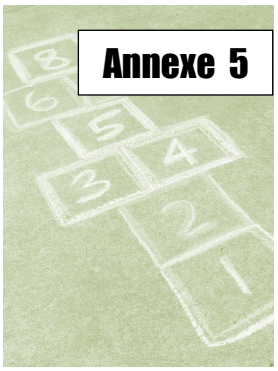
Légende :

✓ applique l'élément

X n'applique pas l'élément

A avec de l'aide

		Critères d'évaluation de la compétence			
		Maîtrise des connaissances			
		Cohérence de la planification	**Efficacité de l'exécution**	**Pertinence du retour réflexif**	Cote du bulletin
		Éléments observables			
		Élaboration de plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.	Pratique, en contexte scolaire, d'activités sollicitant la condition physique.	Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats.	
	Nom des élèves				
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					



Suis-je un élève actif aux récréations?

Nom de l'élève : _____

Groupe : _____

Mes récréations

		Mes activités	☺	☹
Lundi	AM			
	PM			
Mardi	AM			
	PM			
Mercredi	AM			
	PM			
Jeudi	AM			
	PM			
Vendredi	AM			
	PM			
			☺	☹
		Total :		

En général, je peux dire que, lors des récréations, je suis :

☺	☹

actif→

peu actif ↑

Pour produire ce document en cahier 8 ½ x 11 recto-verso, à partir du photocopieur RICOH, il faut suivre les directives suivantes : insérer les 4 pages dans le chargeur du dessus; appuyer sur l'encadré **R/V/Combiné/Série**, ensuite **Série/Livre**, ensuite **Livre,** et **1 face➔Magazine**, appuyer sur **ok** et sur le bouton VERT « Marche ».

Annexe 5

Octobre	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Novembre	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Décembre	• Tu maintiens ton défi personnel pour tes récrés…actions! Une nouvelle activité te sera proposée en janvier.

Janvier	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Février	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Mars	• Tu maintiens ton défi personnel pour tes récrés…actions! Une nouvelle activité te sera proposée en avril.

Avril	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Mai	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____

Annexe 5

Sommaire des récrés... action!

MOIS	Mon défi personnel	oui	non
Octobre	_____ récré(S)...action! par semaine		
Novembre	_____ récré(S)...action! par semaine		
Janvier	_____ récré(S)...action!! par semaine		
Février	_____ récré(S)...action! par semaine		
Avril	_____ récré(S)...action! par semaine		
Mai	_____ récré(S)...action! par semaine		
Juin	Depuis le mois d'octobre, est-ce que tu peux dire que tu es un élève... ☐ actif ☐ peu actif Penses-tu être capable de maintenir ou améliorer cette bonne habitude de vie? _____		

Annexe 5

Les bienfaits de l'activité physique lors des récrés...actions!

Activité pour le 2e cycle seulement

Parmi la liste des bienfaits suivants :

1. **Encercle** les bienfaits ***physio***logiques que procure l'activité physique;
2. Ensuite, **encadre** les bienfaits ***psycho***logiques;
3. Et **souligne** les bienfaits **sociaux**.

- plaisir
- plus d'énergie
- sensation de détente
- fier de moi
- se faire des nouveaux amis
- meilleure condition physique
- moins de conflits dans la cour de récréation

Annexe 5

Les bienfaits de l'activité physique lors des récréS...action!

Activité pour le 3e cycle seulement

1. **Nomme deux** bienfaits ***physio***logiques que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

2. **Nomme deux** bienfaits ***psycho***logiques que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

3. **Nomme deux** bienfaits sociaux que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

4. Lequel des bienfaits lié à la pratique de l'activité physique as-tu le plus ressenti lors des récréS...action?
   -