

Circuit humeur en action

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Préparer des stations d'activité physique dans un endroit commun et permettre à tous les élèves de les utiliser aux moments appropriés durant la journée.

Pourquoi le faire ?

L'activité physique modérée régulière contribue à soulager la tension, à améliorer la qualité du sommeil, et à accroître l'estime de soi. Effectuer les activités physiques minute de chaque station et améliorer votre humeur instantanément !

Comment s'y prendre ?

Créer des stations d'activité physique minute qui requièrent peu ou pas de matériel.

Envisager de faire des stations qui portent sur un ou tous les éléments du bien-être lié à la santé.

Prendre des photos des élèves pour illustrer les consignes des fiches des stations. (Important : Toujours obtenir le consentement d'une personne avant de faire ou de partager des photos d'elle.)

Voici quelques idées de stations :

- Appuis sur les triceps

- Exercices du grimpeur
- Extensions de bras
- Fentes
- Flexions des jambes
- Planche
- Sauts papillon

De quoi avez-vous besoin ?

Fiches de stations d'activité physique

Comment faire preuve de créativité ?

Faire des enregistrements vidéo pour présenter chaque station.

Faire jouer de la musique entraînante.

Afficher les séances d'entraînement que les élèves peuvent réaliser en utilisant les stations. Exemples :

- Effectuer chaque mouvement pendant 45 secondes en alternant avec des pauses de 15 secondes.
- Effectuer le circuit 5 fois. Durant le premier circuit, les élèves font 10 répétitions de chaque mouvement. Durant le deuxième tour, ils font 9 répétitions, puis 8 répétitions la troisième fois, et ainsi de suite.
- Effectuer les stations avec une ou un partenaire. Une personne fait de la course sur place pendant que l'autre personne effectue 20 répétitions du mouvement.