

# Marche du mercredi

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 ?

Les élèves créent un trajet de marche autour de l'école. À une certaine période durant la journée, les classes parcourent le trajet à la marche ou à la course pendant 20 minutes.

## Pourquoi le faire ?

Prendre une pause durant l'apprentissage et accélérer son rythme cardiaque tous les mercredis grâce à un programme de marche.

## Comment s'y prendre ?

Les élèves créent un trajet de marche autour de l'école.

Les élèves parcourent le trajet à la marche/course et après chaque tour ils reçoivent un bâtonnet d'un membre du personnel enseignant.

Les titulaires inscrivent le nombre total de kilomètres parcourus par leur classe dans un tableau en ligne ou affiché sur un babillard.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Bâtonnets

- Cartons de suivi
- Cônes

## Comment faire preuve de créativité ?

Augmenter ou diminuer l'intensité des mouvements locomoteurs.

Les classes prennent en note les distances parcourues et les inscrivent sur une carte montrant la distance équivalente d'un bout à l'autre du Canada.

Inviter les parents/tuteurs, les équipes sportives locales, les membres de la communauté ou les célébrités locales à accompagner les classes durant leur marche ou course.