

# Stations d'activités

*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 ?

Plusieurs stations d'activités sans équipement sont aménagées à travers l'école ou dans des endroits spécifiques afin de créer un parcours d'entraînement physique.

## Pourquoi le faire ?

C'est le temps de bouger ! Participer à une station d'activité sans équipement pour promouvoir l'activité physique durant la journée scolaire.

## Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs organisent plusieurs stations et les installent dans les aires communes ou des aires d'activités spécifiques à travers l'école.

Ces stations proposeront des activités que les élèves et les enseignants connaissent bien et qui ne requièrent pas de matériel.

Les élèves animateurs invitent les autres à participer aux stations au moment qui convient durant la journée scolaire, notamment avant, durant, et après l'école, ou durant un cours.

## De quoi avez-vous besoin ?

Fiches de stations

## Comment faire preuve de créativité ?

Créer des vidéos à partager sur les réseaux sociaux pour faire connaître les consignes de chaque station.

Les élèves animateurs peuvent aider les classes en démontrant les mouvements à faire.

Proposer des options d'activité physique pour accroître ou réduire le défi.

Remettre aux élèves un « passeport » dans lequel ils noteront et célébreront leur participation.

Mettre les élèves au défi d'essayer le plus grand nombre possible d'habiletés motrices fondamentales.