

# Chasse au trésor en famille

*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 ?

Organiser une chasse au trésor sur le terrain de l'école que les élèves et leurs parents/tuteurs peuvent réaliser ensemble. Les élèves et les parents/tuteurs travaillent ensemble pour réussir chaque étape en effectuant l'activité physique correspondante.

## Pourquoi le faire ?

Les élèves et les parents/tuteurs travaillent ensemble pour découvrir les étapes et effectuer l'activité physique correspondante dans un milieu amusant et accueillant.

## Comment s'y prendre ?

Décrire sur une feuille une activité physique ou une habileté motrice à afficher à chaque étape (c.-à-d. station). Une étape peut être indiquée par un carton caché ou un objet (p. ex. borne-fontaine, but de baseball). Par exemple :

- Station 1 – Pieds rapides (courir sur place pendant 15 secondes)
- Station 2 – Choix libre (10 répétitions)
- Station 3 – Sauts groupés (10 fois)
- Station 4 – Prendre 10 grandes respirations

- Station 5 – Extensions (10 fois sur la pointe des pieds en tendant les bras vers le ciel)
- Station 6 – Sauts papillon (10 fois)
- Station 7 – Sauts verticaux (10 fois)

Préparer les étapes sur le terrain. Créer une carte du terrain qui indique les points de repère des alentours et les emplacements des étapes.

Copier et distribuer les cartes aux élèves (en partenaire ou en petits groupes).

Demander aux élèves de trouver les étapes en utilisant la carte. Ensuite, ils peuvent trouver un espace libre pour effectuer l'activité physique. Lorsqu'ils ont terminé, ils passent à l'autre étape.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Ensemble de cartes
- Fiches d'orientation

## Comment faire preuve de créativité ?

Accroître ou diminuer la taille de l'aire de jeu.

Envisager de demander aux parents/tuteurs et aux élèves de préparer une collation ou une boisson fouettée saine après l'activité.