

Relais de cartes chanceuses

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 ?

L'élève qui anime, tire une carte et les partenaires travaillent ensemble pour effectuer le nombre de répétitions de l'exercice indiqué sur la carte.

Pourquoi le faire ?

Améliorer votre condition physique tout en travaillant avec votre partenaire en effectuant ces exercices inspirés par le jeu de cartes.

Comment s'y prendre ?

Les partenaires travaillent avec d'autres partenaires en groupes de 4 à 6 personnes.

Chaque groupe forme un rang à un bout de l'aire de jeu.

L'élève qui anime, montre la première carte de la pile. Le nombre inscrit (p. ex. quatre) représente le nombre de fois que les élèves doivent effectuer l'exercice : extensions de bras, redressements assis et sauts papillon. Indiquer que le valet vaut 11, la reine vaut 12, le roi vaut 13 et le joker vaut 1.

La première personne dans chaque groupe traverse le tiers de l'aire de jeu en courant, puis effectue le nombre d'exercices correspondant au nombre sur la carte. L'élève qui a terminé le premier arrête et crie « Allez ! » et la prochaine personne se met à courir.

La première personne parcourt un autre tiers de l'aire de jeu, s'arrête et fait le même nombre d'extensions de bras.

Chaque élève termine en courant jusqu'à l'autre bout de l'aire de jeu, puis s'arrête pour faire le même nombre de sauts papillon. Ensuite, ils rejoignent leur équipe en courant et se placent à la fin du rang.

Répéter l'activité en montrant une nouvelle carte aux élèves qui ont couru en premier dans chaque groupe.

De quoi avez-vous besoin ?

Un jeu de cartes

Comment faire preuve de créativité ?

Modifier les activités pour accroître ou diminuer l'intensité.

Accroître ou diminuer l'étendue de l'aire de jeu.

Former des petits groupes (4 à 6 élèves chacun).

Ne pas oublier que plusieurs élèves doivent améliorer leur force et leur condition physique. Il faut donc débiter avec des activités simples et en augmenter la difficulté progressivement.