

Élargis ta banque d'activités

en intégrant des variantes!

Intégrer des variantes, c'est:

- ▶ ajuster le niveau de difficulté
- ▶ ajouter de la nouveauté et maintenir la motivation
- ▶ permettre l'inclusion
- ▶ varier les mouvements et l'intensité
- ▶ permettre à différents jeunes de se sentir compétents

TEMPS



La vitesse



La durée



Le rythme

Comment
varier
ton jeu

ESPACE



La hauteur



La distance



La cible



Le terrain



Les obstacles

ÉQUIPEMENT



La taille



Le type



Le rebondissement



La texture

RÈGLEMENTS



Le nombre
de joueurs



Le nombre
de passes



La thématique

MOUVEMENT



Le déplacement



La manipulation
d'objets



L'équilibre

- ▶ D'autres idées d'habiletés motrices de base sont disponibles au verso

Habiletés motrices de base

1 ► HABILÉTÉS DE DÉPLACEMENT*

* Inspiré de *Trois-Rivières en action et en santé*



CHAT

Se déplacer à 4 pattes



ARAIGNÉE

Se déplacer à 4 pattes, ventre vers le haut



CHIEN À LA PATTE CASSÉE

Se déplacer à 3 pattes



SERPENT

Ramper



SERPENT FATIGUÉ

Ramper sur le dos



POUSSIN

Se déplacer en petit bonhomme



GAZELLE

Gambader



CRABE

Faire des pas chassés



PIEVRE

Faire des pas croisés



MOUFFETTE

Marcher de reculons



CHEVAL

Galoper



KANGOUROU

Sauter à pieds joints



LÉMURIEN

Faire un saut groupé



LAPIN

Sautiller



GRENOUILLE

Sauter à partir d'une position accroupie



ÉCUREUIL VOLANT

Sauter en faisant un écart



FLAMAND ROSE

QUI A CHAUD AU PIED
Sauter à cloche-pied

2 ► HABILÉTÉS DE MANIPULATION



Attraper



Rouler



Lancer



Frapper



Botter



Dribler



Frapper du pied



Jongler



Arrêter



Dévier



Faire une touche



Faire une manchette

3 ► HABILÉTÉS D'ÉQUILIBRE



Rester en équilibre



Culbuter



Tourner



S'arrêter



S'étirer



Esquiver



Flotter



Atterrir



Tomber

