

GET ACTIVE WITH



À vos marques, prêt...

Pour les niveaux 3 à 8

Nom: _____

Date: _____

C'est presque le temps de jouer à votre jeu favori, le soccer par exemple? Assurez-vous de vous réchauffer avant. Pourquoi? Les muscles réchauffés fonctionnent habituellement mieux et il y a moins de risques de se blesser en jouant.

Essayez ce réchauffement amusant. N'ayez crainte d'avoir l'air ridicule! Il s'appelle "Les opposés"*

Les opposés

1. Choisissez un chef. Cette personne va donner les ordres puis désigner un nouveau chef. Le nouveau chef donnera les ordres puis désignera le prochain chef et ainsi de suite...
2. Le chef décidera ce que VOUS ferez. Voici les ordres que le chef peut utiliser:

"ALLEZ!" Lorsque le chef ordonne ceci, vous devez vous IMMOBILISER

"DEBOUT!" Lorsque le chef ordonne ceci, baissez-vous...mais continuez à bouger! Par exemple:

"ARRÊTEZ!" Lorsque vous entendez cet ordre, commencez à bouger! Vous pouvez

- Courir sur place
- Faire des sauts avec écart
- Touchez le coude droit avec le genou gauche, puis le coude gauche avec le genou droit
- Sautez!

- Marchez comme un crabe
- Faites des culbutes
- Faites des pompes
- Faites des redressements assis

"COUCHEZ!" Lorsque vous entendez cet ordre, sautillez pour tenter d'atteindre le ciel! Tentez de garder l'équilibre sur la pointe des pieds avec les mains tendues au-dessus de votre tête.

3. Faites ce réchauffement pendant 10 à 15 minutes avant de pratiquer ou de jouer à un jeu comme le soccer.

Avez-vous un exercice de réchauffement favori?

Écrivez les règles de votre exercice de réchauffement favori ici puis enseignez l'activité à un partenaire!

* Exécutez tous les exercices de réchauffement sous la supervision et l'autorisation d'un parent, gardien ou professeur.