

# 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 ► HABILETÉS 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 ► HABILETÉS DE MANIPULATION



Attraper



Rouler



Lancer



Frapper



Botter



Dribler



Frapper du pied



Jongler



Arrêter



Dévier



Faire une touche



Faire une manchette

## 3 ► HABILETÉS D'ÉQUILIBRE



Rester en équilibre



Culbuter



Tourner



S'arrêter



S'étirer



Esquiver



Flotter



Atterrir



Tomber

