

# Défi bougeotte

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie



## Auteur.trice

Créée par  
Matthieu  
Pelletier,  
conseiller  
pédagogique,  
CSSDM



## Date de publication

23 septembre  
2021

 Préscolaire

 Activité physique, Alimentation, Santé  
buccodentaire, Tabac

 1 animation de 15 min

## Savoir à développer

- Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie.

## Lien avec le PFEQ

Domaine du développement de la personne : ÉDUCATION  
PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Agir dans divers contextes de pratique d'activités  
physiques.

Interagir dans divers contextes de pratique d'activités  
physiques.

## Lien avec la plateforme éducative du SdG

DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET PSYCHOMOTEUR

Ensemble de composantes telles que : la motricité globale,  
la motricité fine, le schéma corporel, la latéralité,  
l'organisation spatiale, l'organisation temporelle et le sens  
du rythme.



## Résumé

---



### DURÉE

1 animation de 15 min

Chaque jour, l'intervenant scolaire demande aux enfants de réaliser des mouvements afin de relever le défi moteur en suivant un calendrier. Cette activité d'intégrer des pauses actives à la routine quotidienne.

## Avant l'activité

---

### LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Chaise (une par enfant).
- Un espace qui permet de se mouvoir librement et sans obstacles.

- **NOTE INFORMATIVE**

L'intervenant scolaire réalise également l'activité afin d'augmenter l'engagement des enfants pour le défi.

### LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

Déterminer un calendrier du mois en déterminant une fréquence de pause active (ex. : tous les jours à 10 hres) et l'inclure dans la routine.

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

Présenter aux élèves le défi qui sera réalisé pendant un mois pour les motiver à bouger tous les jours à l'école. Une rotation des défis permettra une variété, mais aussi de s'améliorer dans la réalisation des défis.

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

Demander aux enfants de garder un bras de distance autour de ses camarades de classe pour ainsi éviter les collisions.

## Pendant l'activité

---

### LA RÉALISATION

Choisir un défi parmi les options suivantes :

- Chaque enfant fait le tour de sa chaise dans un sens et dans l'autre. On réalise ce défi moteur à cinq reprises.
- Chaque enfant passe sous sa chaise pour ensuite courir sur place en essayant de monter les genoux le plus haut possible pendant 15 secondes. On réalise ce défi moteur à cinq reprises.
- Chaque enfant monte sur sa chaise comme sur un escalier, et ce, une jambe à la fois. On réalise ce mouvement à quinze reprises.
- Chaque enfant saute devant sa chaise et touche le sol avec ses mains, avant de s'asseoir sur sa chaise. On réalise ce mouvement à quinze reprises.
- Chaque enfant se déplace avec sa chaise au sol comme une automobile. On peut réaliser ce déplacement à 10 reprises en chantant cette petite comptine : « Les automobiles 1-2-3, vroum-vroum-vroum 4-5-6, bip-bip-bip 7-8-9 ».
- Chaque enfant saute à gauche de sa chaise, devant sa chaise et à droite de sa chaise. On réalise ces sauts pendant 15 secondes, et ce, à cinq reprises.
- Chaque enfant imite la pause du flamand rose en se tenant sur une jambe et en pliant l'autre pour amener le pied sur la jambe d'appui. Il est possible de se tenir sur la chaise pour maintenir son équilibre. On réalise ce mouvement pendant 30 secondes, et ce, à deux reprises.
- Chaque enfant se couche sur le dos et réalise avec ses jambes une bouche de crocodile qui s'ouvre et se ferme. On réalise ce mouvement pendant 30 secondes, et ce, à deux reprises.

Féliciter les enfants et se féliciter pour souligner les efforts physiques réalisés.

### INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Effectuer un retour au calme en posant les questions suivantes aux enfants :

- Comment as-tu trouvé le défi d'aujourd'hui?
- Comment te sens-tu? Qu'est-ce que tu remarques comme changements dans ton corps?
- Si tu le compares à d'autres défis, est-ce celui-ci était plus facile ou plus difficile pour toi? (mettre en lumière l'aspect de la coordination, de l'équilibre, de l'agilité, de la force, etc.).

## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

**Au Service de garde et en classe :**

Continuer ce défi au service de garde ou en classe et ainsi amener les enfants à le réaliser deux fois par jour.

Informez l'enseignant d'éducation physique du défi afin de favoriser la collaboration comme la bonification des différents défis.

### RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Informez la famille des enfants du défi bougeotte ainsi que son apport pour le développement d'un mode de vie physiquement actif en copiant ou en modifiant le message suivant :

L'équipe-école travaille au développement d'un mode de vie physiquement actif des enfants conformément à la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. À la maison, il est possible de contribuer à un mode de vie physiquement actif. Pour avoir quelques idées, vous pouvez consulter les sites suivants :

- [Tout le monde bouge!](#)
- [Soins de nos enfants](#)