



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?

Nous sommes plus susceptibles de pratiquer un sport ou un exercice qui met en valeur l'activité physique que nous aimons ou qui est significative pour nous. Cette leçon aidera les athlètes à déterminer « ce qui les fait bouger ».

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes identifient les principales raisons pour lesquelles ils pratiquent des sports et des activités.
- Les athlètes choisissent d'autres activités qu'ils aimeraient essayer en fonction de leurs préférences.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à trouver de nouvelles façons de rester actifs en dehors du sport pour atteindre leurs objectifs personnels et de santé.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Cartes d'exercices Fit 5

PLAN DE LA LEÇON

| 25 MINUTES AU TOTAL | DESCRIPTION |
|---------------------|--|
| 3 minutes | Accueil & rencontre |
| 8 minutes | Préfériez-vous... |
| 8 minutes | Circuit Fit 5 |
| 3 minutes | Question du jour pour les athlètes |
| 3 minutes | Clôture et Homeplay (activités à faire chez soi) |



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et discutez de leurs activités préférées jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Quels autres sports, activités ou passe-temps aimez-vous ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le Fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Qu'est-ce qui vous motive ? » et elle porte sur l'activité physique ! Je vais voir ce que vous aimez dans l'activité physique et le sport. À la fin, nous mettrons le corps en mouvement.*



PRÉFÉRIEZ-VOUS... (8 minutes)

Objectif : Sensibiliser les athlètes à ce qu'ils aiment dans l'activité physique et le sport.

Instructions :

- Demandez aux athlètes de se séparer dans l'aire de jeu.
- Signalez une série de deux options : l'option 1 ou l'option 2 (voir ci-dessous).
- **Option de réponse active (exemples) :**
 - Option 1 : aller sur le mur de gauche, Option 2 : Aller sur le mur de droite
 - Option 1 : Aller dans la case ou l'espace de couleur, Option 2 : Aller dans une autre boîte ou un autre espace de couleur
 - Option 1 : Sauter une fois, Option 2 : Sauter deux fois
- **Option de réponse stationnaire (exemples) :**
 - Option 1 : Lever un doigt, Option 2 : Lever deux doigts
 - Option 1 : Applaudir une fois, Option 2 : Applaudir deux fois
 - Option 1 : Bras croisés, Option 2 : Bras ouverts

| Préférez-vous... | Suivez les réponses de l'équipe (facultatif) | Préférez-vous | Suivez les réponses de l'équipe (facultatif) |
|---|--|---|--|
| Pratiquer : 1. Caresser un chiot OU 2. Nourrir un poisson rouge | Chiot | 1. Pratiquer une activité ou un sport avec des règles claires OU 2. Pratiquer une activité ou un sport où vous pouvez faire des choix | Structuré |
| | Poisson | | Non structurées |
| 1. Aller vous promener seul OU 2. Marcher avec un ami | Seul | 1. Être féliciter/Informé que vous faites du bon travail OU 2. Ne pas avoir d'autres personnes qui vous regardent | Félicité |
| | Avec quelqu'un | | Non signalé |
| 1. Pratiquer un sport d'équipe comme le basketball, le football OU 2. Pratiquer un sport individuel comme le bowling, la natation, la danse, les arts martiaux, l'haltérophilie | En équipe | 1. Faire de l'exercice avec des amis ou de la famille OU 2. Faire de l'exercice seul | Amis ou famille |
| | Individuel | | Seul |
| 1. Être entouré de beaucoup d'activité et de bruit OU 2. Être dans un espace calme et tranquille | Bruyant/dynamique | 1. Prendre un risque OU 2. Vous sentir en sécurité | Risque |
| | Calme/tranquille | | Sécurité |
| 1. Faire de l'exercice à l'extérieur OU 2. Faire de l'exercice à l'intérieur | Dehors | 1. Faire de l'exercice pour le plaisir OU 2. Faire de l'exercice pour obtenir des résultats (être plus rapide, plus fort, gagner) | Amusement |
| | A l'intérieur | | Résultats |
| 1. Être mis au défi et poussé à faire de votre mieux OU 2. Prendre votre temps et aller à votre rythme | Défi | 1. Utiliser votre imagination OU 2. Suivre les instructions | Créativité/Choix |
| | Mon propre rythme | | Clarté/Structure |
| 1. Diriger un groupe OU 2. Suivre un leader | Diriger | 1. Faire des pompes et des abdominaux OU 2. Faire du yoga | Callisthénie |
| | Suivre | | Yoga |
| 1. Vous sentir en sécurité et savoir ce que vous faites OU 2. Apprendre quelque chose de nouveau | Sécurité | 1. Faire de la musculation comme soulever des poids OU 2. Aller marcher ou courir | Force |
| | Nouveau | | Cardio |
| 1. Aller à la salle de sport/club de fitness OU 2. Aller au parc | Gymnase | 1. Faire la même routine d'exercice tous les jours OU 2. Faire une routine d'exercice différente | Routine |
| | Parc | | Variété |
| 1. Faire de l'aérobic ou de la danse OU 2. Arts martiaux | Aérobic | 1. Écouter de la musique pendant l'exercice OU 2. Faire de l'exercice en silence | Musique |
| | Arts martiaux | | Pas de musique |

OPTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR « PRÉFÉRIEZ-VOUS... »

- Dans la colonne « Suivez les réponses de l'équipe » du tableau, vous ou un entraîneur adjoint pouvez noter le nombre d'athlètes qui ont répondu ou marquer la réponse la plus populaire pour référence ultérieure.
- Variez la durée, la distance ou l'intensité des activités pour intégrer le conditionnement.



CIRCUIT FIT 5 (8 minutes)

Objectif : Faire en sorte que les athlètes terminent un circuit qui nécessite différents schémas de mouvements et muscles pour montrer une manière amusante et dynamique de développer le conditionnement général comme base pour les sports et les activités quotidiennes.

Préparation:

- Sélectionnez 4 ou 8 cartes d'exercices Fit 5, c'est-à-dire pour 5 adaptations (exemple : 2 Résistance, 2 Équilibre, 2 Force et 2 Flexibilité).
- Répartissez les cartes dans un circuit avec la même distance entre elles. Laissez suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent passer d'une carte à l'autre en utilisant différents exercices de résistance.

Instructions :

- Vous allez faire un entraînement en circuit court qui intègre plusieurs exercices différents illustrés sur les cartes d'exercice Fit 5. Rappelez aux athlètes l'importance de faire tous les types d'exercices : endurance, force, souplesse/flexibilité et équilibre.
- Expliquez-leur qu'ils commenceront à une station et compléteront l'exercice sur cette carte pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils entendent le signal d'arrêt.
- Lorsque les athlètes entendent le signal, demandez-leur de s'arrêter et de vous regarder. Dites-leur la direction dans laquelle ils doivent se déplacer et comment vous voulez qu'ils se rendent à la prochaine station.
- Pour se déplacer d'une station à l'autre, attribuez aux athlètes une compétence locomotrice à utiliser : sauter, faire des pas de côté, faire marche arrière, sautiller, galoper, bondir, etc.
- Continuez à faire la rotation entre chaque station jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou les athlètes aient terminé chaque exercice.

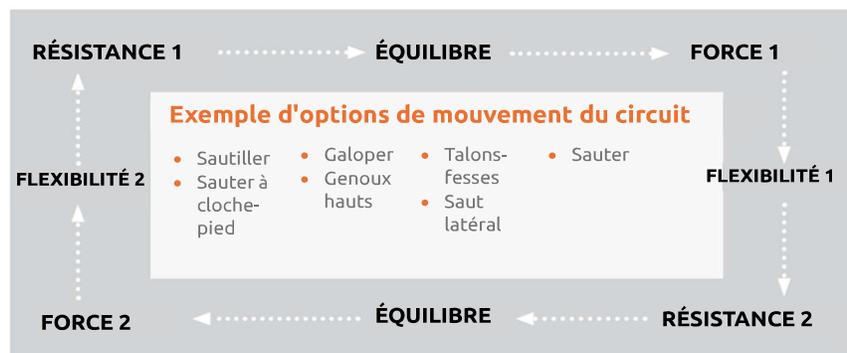
Exemple de diagramme

45 secondes

Activité de lecture/achèvement

15 secondes

- Déplacez-vous vers la station suivante en utilisant différents exercices de résistance, tels que : Sauter à cloche-pied, sautiller, galoper, sauter, etc.





QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel sport ou quelle activité physique aimeriez-vous essayer ce mois-ci ?

- Demandez aux athlètes si l'activité qu'ils aimeraient essayer correspond à leurs choix dans l'activité « Préfériez-vous... »
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*)



CLÔTURE (3 minutes)

Pour clôturer la séance, remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez quelque chose que vous avez appris sur les préférences d'activité de votre équipe.** Voici quelques suggestions :

- Utilisez les réponses des athlètes à la question « Préfériez-vous... » et notez ce qui a le plus attiré votre attention.
Remarquez les similitudes et les différences et partagez vos propres préférences.
- Commentez ce que vous avez remarqué lors du circuit Fit 5. Y a-t-il eu une saison préférée ? Dans quelles activités l'équipe est-elle la plus forte ? Quels sont les domaines qui nécessitent un peu de travail d'après vous ?
- Remarquez les moments où les athlètes semblaient les plus engagés pendant les cours. Envisagez d'ajouter plus d'activités de ce type à vos entraînements.

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : L'activité qui vous convient - *Vous trouverez des activités qui conviennent à votre personnalité et à ce que vous aimez ou n'aimez pas. Si vous choisissez des activités physiques qui conviennent à votre personnalité et à vos préférences, vous serez plus susceptible de prendre du temps pour elles.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- [Homeplay : l'activité qui vous convient](#)
- [Cartes d'exercices et vidéos Fit 5](#)