



Sautons en cœur de la Fondation des maladies du cœur

25 ACTIVITÉS SAINES POUR LE CŒUR

La plupart des activités peuvent être effectuées à l'intérieur comme à l'extérieur. Cochez (✓) celles que votre classe a essayées.

AVERTISSEMENT : CES ACTIVITÉS PEUVENT AMÉLIORER LA FORME PHYSIQUE ET PROVOQUER DES RIRES INCONTRÔLABLES !



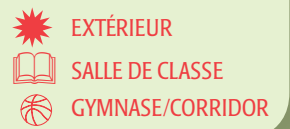
LÉGENDE
D'ACTIVITÉ



5 minutes de plaisir !

- Sauts de Jack** (voir l'affiche des habiletés SAUTONS en cœur) Pour pauses d'étirement ou de réchauffement.
- Course amusante** Combien de pas de course sur place pouvez-vous faire en 30 secondes ?
- Saut avec écart** Combien pouvez-vous en faire en 30 secondes ? Essayez de battre votre propre record.
- Habileté de saut** Sautez avec une corde imaginaire ! Combien de sauts pouvez-vous faire en 30 secondes ?

LÉGENDE D'ACTIVITÉ



LÉGENDE
D'ACTIVITÉ

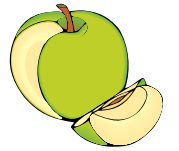


10 minutes de plaisir !

- Ramper comme un crabe** À quelle vitesse pouvez-vous ramper vers la ligne d'arrivée, sur vos mains et vos pieds, le ventre en l'air, comme un crabe ?
- Ballon pour le corps** Lancez un ballon en l'air (genre ballon de plage), en vous servant de vos coudes, de vos genoux ou de toute autre partie de votre corps, sans que le ballon ne touche le sol !
- Patate chaude** Les joueurs forment un cercle et se passent un sac de fèves – ou une patate – au son de la musique (utilisez le CD de SAUTONS). Lorsque la musique s'arrête, la personne qui tient la « patate chaude » doit se retirer du groupe.
- Le serpent** Deux élèves tortillent une corde à sauter sur le sol comme les mouvements d'un serpent. Les autres tentent de sauter par-dessus sans toucher le serpent. Chacun tortille la corde à tour de rôle.

CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINES POUR LE CŒUR

1. Les fruits et les légumes contiennent des nutriments qui vous aident à rester forts et en santé. Tous les enfants de plus de 6 ans devraient manger de 5 à 10 portions par jour.
2. Apportez des goûters santé. Lavez et emballez de petites carottes, des bâtons de céleri et des languettes de poivrons afin d'avoir un goûter sous la main en tout temps.
3. Une cannette de boisson gazeuse contient 10 cuillères à thé de sucre et a une faible valeur nutritive. Choisissez l'eau ou le jus.
4. Essayez de nouveaux aliments ! Saviez-vous qu'il faut parfois goûter un nouvel aliment une dizaine de fois avant de l'aimer ?
5. Ne mangez pas trop ! Écoutez votre corps; il vous préviendra lorsqu'il en aura assez.
6. Amusez-vous avec vos aliments. À l'aide d'emporte-pièces, vos sandwichs prendront des formes intéressantes.
7. Mangez un goûter santé à quelques reprises afin de rester actifs et alertes, et de stimuler votre croissance.
8. Recouvrez vos céréales de tranches de bananes ou de petits fruits pour un apport d'énergie et de vitamines.
9. Amusez-vous ensemble ! En famille, préparez un *Smoothie aux petits fruits*, recette de boisson fouettée savoureuse que vous trouverez dans la brochure intitulée « Des cœurs en santé à la maison »



LÉGENDE
D'ACTIVITÉ



15 minutes de plaisir !

- Dos à dos** Deux joueurs se tiennent dos à dos avec leurs bras joints. Les joueurs devraient avoir le même âge et être de la même taille. Les joueurs doivent ensuite s'accroupir. Facile, n'est-ce pas ? Voici la partie difficile : les joueurs peuvent-ils se relever sans s'écrouler ? Interdit d'utiliser les mains !
- Course sur 3 jambes** Lors d'une course sur 3 jambes, deux joueurs doivent courir avec la jambe gauche de l'un attachée à la jambe droite de l'autre. La jambe attachée devient la troisième jambe. L'équipe qui traverse la ligne d'arrivée en premier gagne.
- Statue de sel** Lorsque la personne qui est le « poursuivant » touche un joueur, celui-ci doit « figer » : il ne peut bouger et doit rester les pieds écartés. Il peut « défiger » uniquement si une personne rampe sous ses jambes. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs soient figés. La dernière personne à bouger devient le poursuivant du prochain jeu.
- Jean dit** Un joueur est Jean. Jean commande une action que les joueurs doivent exécuter. Lorsque le commandement ne commence pas par « Jean dit », quiconque a quand même exécuté l'action est retiré du jeu et doit s'asseoir. La dernière personne debout devient le prochain Jean ! Conseil : commandez des actions qui nécessitent beaucoup de mouvements tels que les sauts avec écart, les extensions de bras contre le mur et la danse sur place. Plus il y a d'action, plus c'est amusant !



LÉGENDE
D'ACTIVITÉ



20 minutes de plaisir !

- Le Défi Danse** La première personne débute en faisant 4 pas de danse au rythme de la musique. La prochaine personne répète les pas de la première, puis ajoute 4 autres pas de danse. Continuez de cette façon avec tout le groupe jusqu'à ce que quelqu'un oublie la séquence des pas. Si vous oubliez, vous sortez du jeu. À la fin, il ne devrait rester que deux personnes.
- Marche de la tente-fantôme** Définissez une ligne de départ et d'arrivée pour votre « course ». Choisissez un espace ouvert sans marches, trous ou autres obstacles sur lesquels les joueurs pourraient se blesser. Recouvrez tous les joueurs d'un grand drap blanc afin de créer un fantôme géant; celui-ci doit se rendre à la ligne d'arrivée sans laisser tomber le drap et sans qu'aucun joueur ne tombe ou ne sorte du drap. Essayez de battre votre propre record !
- Feu rouge/Feu vert** Un des joueurs est le feu de circulation. Les autres joueurs doivent former une ligne à environ 10 mètres de celui-ci. Le dos tourné aux joueurs, le feu de circulation doit dire « Feu vert ! » ce qui indique aux joueurs qu'ils peuvent avancer vers lui. À tout moment, il peut dire « Feu rouge ! » et se retourner. Toute personne qui est surprise à bouger est alors retirée du jeu. On poursuit lorsque le feu de circulation se retourne et dit « Feu vert ! ». Le feu de circulation gagne si tous les joueurs sont retirés avant que quiconque ait pu le toucher. Sinon, le premier joueur qui réussit à le toucher gagne, et se mérite le droit d'être le feu de circulation lors du prochain jeu. (Le professeur devra peut-être déterminer qui a bougé ou non !)
- Course de glace flottante** Chaque joueur doit avoir deux feuilles de papier journal, qui représentent les plaques de glace flottante. Décidez d'un parcours pour la course et établissez une ligne de départ et d'arrivée. Chaque joueur doit déposer une feuille de papier sur le sol à la ligne de départ. Au début, les joueurs doivent se tenir debout avec les deux pieds sur la feuille. Au son du « À vos marques, prêts, partez ! », les joueurs doivent placer la seconde feuille de papier sur le sol devant eux. Ils ramassent ensuite la feuille qui est derrière et la placent à l'avant. Les joueurs traversent ainsi la « baie » en marchant sur les plaques de glace que forment les feuilles de papier. Le premier joueur à franchir la ligne d'arrivée, sans avoir déchiré les plaques de glace et sans être tombé dans la mer glacée, gagne.

