

Bouger, bonne idée!

**Par Joanie Delage St-Onge
Prof Alternatif**



Table des matières

Table des matières.....(vous êtes ici).....	2
Salutations	4
Présentations.....	4
Commençons.....	4
Le chemin de l'érudite.....	6
Les bienfaits de l'activité physique.....	7
Des changements positifs dans le cerveau.....	8
Amélioration de l'attention	10
Meilleure réussite scolaire	12
Changement positif dans le comportement.....	13
Et les effets négatifs, eux?.....	15
Inspiration de cet outils.....	16
Le chemin du stratège.....	19
Le chemin de l'héroïne légendaire.....	24
Une héroïne redoutable.....	26
L'espionne 36081.....	32
L'exploratrice des fonds marins	35
Une journée de Lutine	38
L'aventure se poursuit	41
Bibliographie.....	43

Veillez noter que ce petit livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente ni de modification de son contenu sans l'accord préalable de l'autrice. Vous êtes par contre libre de l'utiliser, de le découper, de le barbouiller, de l'offrir et de le diffuser gratuitement, en indiquant en complément l'autrice, Joanie Delage St-Onge, prof-alternatif.com.
Merci! :o)

Salutations

Bonjour à toi!

J'espère que tu vas bien, ou du moins, que tu passes une belle journée :o)

Tout d'abord, merci d'avoir téléchargé ce petit livre numérique rempli d'idées et qui t'aidera à faire bouger tes enfants, jeunes de camps ou élèves. Je suis heureuse de pouvoir te donner un coup de main, et je te remercie de ta confiance et de ta curiosité!

Présentations

Avant de commencer, il serait pertinent de me présenter, tu ne trouves pas? Peut-être me connais-tu un peu ou pas du tout. Peut-être as-tu lu quelques-uns de mes articles sur prof-alternatif.com ou bien s'est-on croisé dans une école, sur un plancher de danse sociale ou encore lorsque je portais un nez rouge? Tout est possible, le monde est si petit!

Je m'appelle Joanie Delage St-Onge. Je suis enseignante, prof alternatif, accro de l'apprentissage, clown et ravie de te rencontrer chère lectrice.



Commençons

Bon, maintenant que les présentations sont faites, plongeons dans le vif du sujet qui nous intéresse aujourd'hui, **l'activité physique dans le processus d'apprentissage.**

Dans les pages qui suivent, je compte m'adresser à toi un peu comme dans un livre dont tu es l'héroïne afin de rendre ta lecture plus ludique. Je sais, tu es sans doute un adulte, mais je suis certaine que ton cœur d'enfant n'est pas si loin. :o)

Mon inspiration pour ce style particulier: *Le livre du voyage* de Bernard Werber et *How to fight a Hydra* de Josh Kaufman. Deux livres que j'ai littéralement dévorés!



Peut-être as-tu aussi remarqué que je m'adressais à toi de façon féminine. La raison est que la langue française étant ce qu'elle est, elle me demande de donner un genre à la personne à qui je m'adresse. Je préfère alléger mon texte. Cependant, si tu préfères la forme masculine, je t'encourage à masculiniser ce texte en griffonnant dessus. Je n'en serai pas fâchée, tu as le droit au bonheur toi aussi!

C'est ici donc, chère aventurière, que ton périple commence et pourtant, tu te retrouves déjà à une croisée des chemins. Te sens-tu stratège? Jette immédiatement un coup d'œil aux **activités minute de la page 18**. Tu es davantage une héroïne légendaire qui n'a pas froid aux yeux et tu es prête pour une **histoire active? Va vite à la page 24**. Et si l'érudite en toi n'en a toujours pas assez de lire ma prose et que tu as envie de connaître le pourquoi du comment, **continue ta lecture à la page suivante afin de te délecter de toute la théorie derrière les idées!**

C'est ça, la magie du livre!

image clipart Microsoft Word

Le chemin de l'érudite

image clipart Microsoft Word

Ah! Chère aventurière, je vois que tu as choisi la route de la connaissance. Ta soif d'érudition sera rassasiée, je l'espère, par de nombreuses sources et recherches trouvées notamment à l'intérieur la bibliothèque la plus immense jamais créée par l'être humain, Internet.

Si ce n'est pas déjà fait, installe-toi confortablement dans un endroit où tu te sens en confiance et où tu ne seras pas dérangée durant les prochaines minutes. Je t'invite maintenant à prendre une grande respiration et à t'étirer de tout ton long. C'est fou comme ça fait du bien, n'est-ce pas?

Bon! Maintenant, imaginons l'endroit le plus propice à ton apprentissage. Si tu es une adulte conventionnelle, il y a de fortes chances que cela fasse un bon moment qu'on ne t'ait pas demandé cela...d'imaginer. Ne t'inquiète pas. Prends le temps de dépoussiérer cette zone de ton cerveau et tout ira bien. :o)

Ça y est?

Tu as terminé de passer ton coup de balai?

Excellent.



image clipart Microsoft Word

Maintenant, je t'invite à entrevoir un endroit idéal pour ton étude. Peut-être vois-tu une roche confortable au cœur d'une forêt paisible? Ou bien une bibliothèque antique et un peu poussiéreuse où se trouvent les plus grands penseurs et érudites de chaque époque. Tu imagines, tu n'aurais qu'à leur poser tes questions! Ou encore,

un grand atelier ensoleillé garnit de tes plus belles œuvres, d'innombrables plantes, un hamac et une vue imprenable sur l'océan. Et pourquoi pas un endroit douillet près d'un feu de foyer et d'une bonne tasse de ta boisson chaude favorite? Allez, tout est permis, personne pour te juger, c'est ton endroit, laisse-toi aller.

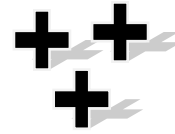


Prends le temps de bien observer chaque détail et d'apprécier cet espace unique qui t'appartient. Puis, installe-toi à l'endroit qui te semble le plus confortable, un épais livre t'attend. Ouvre-le. Ça commence...

Les bienfaits de l'activité physique

Je ne pense pas te faire tomber de ton fauteuil en te disant que le sport est excellent pour notre santé globale. Effectivement, les effets positifs sont nombreux, et sont à la fois physiques et psychologiques. Dans les prochains paragraphes, tu trouveras, chère érudite lectrice, des informations à propos des bénéfices de l'activité physique en général et de ses liens vis-à-vis l'apprentissage. Ce document t'aidera donc à comprendre pourquoi j'ai tant à cœur de faire bouger les élèves en classe et lorsque je porte un nez rouge.

Des changements positifs dans le cerveau

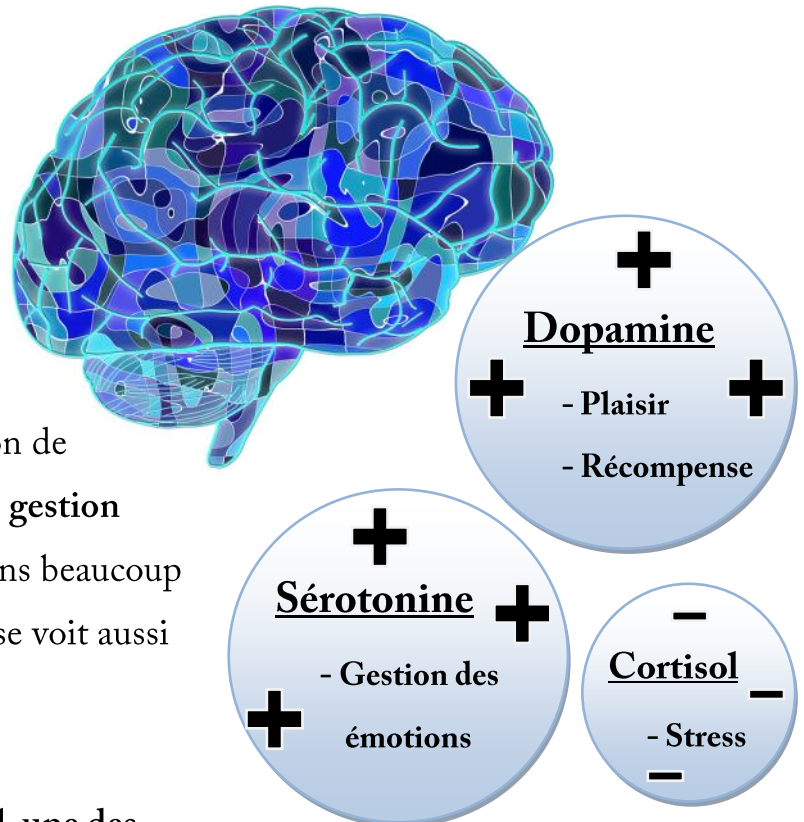


Bouger rend de bonne humeur. Lorsqu'on fait du sport, il n'y a pas seulement de l'action dans nos bras, nos jambes et nos abdominaux. Notre cerveau subit aussi quelques changements plutôt intéressants!

Premièrement, selon Ulric Pontes (2017), auteur de quelques articles dans la revue Cerveau et Psycho, lorsque le cerveau est occupé à la planification des mouvements, son attention est située plus à l'arrière du crâne et l'activité du cortex préfrontal, qui est responsable entre autres des pensées compliquées et des soucis, diminue. (Bonne nouvelle!)

Deuxièmement, la production de **dopamine**, hormone associée principalement au plaisir et au système de récompense et de renforcement, augmente. Ce qui veut dire que **bouger donne encore plus le goût de bouger!** La production de **sérotonine**, qui aide entre autres à la gestion des émotions et que l'on retrouve dans beaucoup d'antidépresseurs pharmaceutiques, se voit aussi augmentée.

image cerveau: www.modup.net



Troisièmement, le niveau de **cortisol**, une des **hormones du stress**, diminue lors d'efforts physiques. Ce qui est également une

excellente nouvelle pour vous, amoureux de l'apprentissage. Effectivement, lorsque cette hormone se trouve en trop grande quantité dans le sang, **elle affecte notamment la partie du cerveau responsable de la mémoire**, un élément clé de l'apprentissage. Puisqu'en général, on souhaite conserver précieusement notre mémoire et même augmenter sa capacité un peu, se grouiller les fesses devient d'autant plus intéressant.



Mais ce n'est pas tout!

Quatrièmement, **bouger favorise la bonne circulation dans le tout le corps, y compris à l'intérieur de notre précieux cerveau**. À la longue, il est même possible

d'apercevoir la formation de nouvelles artères et de petites veines dans de nombreuses régions cervicales.

C'est là que tu aperçois une petite note manuscrite en bas d'une page :

“Un cerveau bien irrigué permet de nombreuses et fabuleuses pensées!”

Évidemment, te dis-tu.

image clipart Microsoft Word

Cinquièmement, chez les sportifs, même les plus âgés, une **augmentation du volume de la matière grise** et de la quantité des connexions neuronales dans l'hippocampe (la région de la mémoire!) est observée. Il n'est donc jamais trop tard pour se mettre à l'action! (Oui, toujours selon l'article de Ulric Pontes, 2017. J'ai adoré cet article et je t'invite à le télécharger, la source est dans la bibliographie)

Amélioration de l'attention



photo par Joanie Delage St-Onge

Pour un enseignant, dont la tâche principale est de transmettre des connaissances ou des méthodes de raisonnement à autrui, **connaître une façon d'améliorer rapidement et efficacement l'attention des enfants est des plus pertinent.**

Ne trouves-tu pas?

Ne t'es-tu jamais endormie lors d'un cours épouvantablement long, alors que les lumières de la classe étaient fermées et que le prof s'éternisait sur une diapositive particulièrement

ennuyeuse? Ne t'es-tu jamais évadée mentalement dans son monde imaginaire pour combattre des dragons ou faire atterrir d'urgence ton vaisseau spatial lors d'un cours de géographie? **Si jamais, tu n'as commis ces crimes, je te lève mon chapeau!**



À ce sujet, Mathilde St-Louis Deschênes, docteure en science de l'activité physique, a écrit un très bel article sur les 6 raisons de faire bouger les jeunes à l'école. Selon ses recherches, **même une activité physique intense de 5 minutes contribue à l'amélioration de l'attention des enfants, même ceux atteints du trouble de l'attention avec hyperactivité (TDAH).**

Il y a de quoi se réjouir!

En effet, selon les recherches de Matthew T. Mahar, professeur au département de kinésiologie à East Carolina University et ses collaborateurs (2006), la plupart des élèves du niveau primaire deviennent agités et subissent une baisse de concentration après une certaine période d'enseignement magistral ou d'instruction académique. Étude qui ne surprendra évidemment aucun adulte ayant passé un peu de temps avec de jeunes enfants récemment.

Qu'est-ce qui fait en sorte que l'attention des jeunes augmente après une activité physique?

Eh bien, comme énoncé un peu plus haut, lorsqu'on bouge, la chimie de notre cerveau change. **Il y a une augmentation de la sérotonine ainsi que de la dopamine.** D'après un article publié en mars 2015 dans *PLOS* et écrit par une collaboration de chercheurs en ingénierie biomédicale et en recherche de technologies, il a été observé que **l'augmentation de ces hormones favoriserait la sensation d'excitation immédiatement après l'activité physique.** Cependant, après la descente de ces **mêmes hormones, les enfants observés** durant cette étude mesurant les effets de l'activité physique sur les jeunes ayant un **TDAH vivaient un retour au calme avec un focus et une attention considérée normale.** Selon cette même recherche, il a été



photo par Joanie Delage St-Onge

noté que les enfants avaient une meilleure gestion de leur impulsivité, une meilleure humeur et une meilleure gestion du stress en général. Puisque **ces effets sont pratiquement immédiats**, je trouve cela plutôt motivant!

Meilleure réussite scolaire

Si l'activité physique, même de courtes durées, améliore la mémoire, l'attention et le bien-être en général, il n'est pas étonnant que la réussite des élèves se voie également augmentée.

Effectivement, Mathilde Saint-Louis Deschênes (2017) relève dans son article que **lorsque les moments d'activité physique augmentent chez les enfants de 5 à 17 ans, il est possible d'observer en corrélation une augmentation des résultats scolaires.**



image clipart Microsoft Word

Grâce aux technologies modernes, dont l'imagerie cérébrale, il est possible de voir quelle partie du cerveau est affectée et stimulée par l'activité physique. Lors de programmes réguliers d'exercice physique et immédiatement après de courtes périodes intensives, **il a été observé une activité plus intensive des zones du cerveau "dédiées à certaines fonctions, comme la planification, le jugement, le contrôle, l'attention et la mémoire"** (Saint-Louis Deschênes, 2017)

Le meilleur dans tout cela c'est qu'il ne nécessite pas un temps d'activité faramineux afin d'obtenir ses résultats. D'après un autre article paru dans *Physiologie appliquée*,

nutrition et métabolisme en 2014 et écrit par une collaboration de trois chercheurs en éducation, kinésiologie et étude de la santé, **seulement 4 minutes d'activité de haute intensité sont suffisantes. 4 minutes.** Quatre minutes pour augmenter certains processus d'apprentissages et abaisser les comportements dits "hors tâche" et parfois déroutant des enfants.

Selon cette même étude, peut-être en faut-il moins! Mais c'est pour l'instant le plus bas temps d'activité physique étudié.

(4 minutes!!!!!!)

Changement positif dans le comportement



image clipart Microsoft Word

Aux dires d'une autre ribambelle de chercheurs, mais qui ont publié cette fois dans la revue *Medicine & Science in Sport & Exercise* en janvier 2007, les enseignants remarqueraient une amélioration du comportement des élèves après de courtes pauses actives étalées tout au long de la journée.

Dans cette étude, les enseignants étaient invités à noter les comportements des élèves en classe après de simples pauses et après des pauses actives où la classe faisait une séance d'aérobie de quelques minutes.

Les résultats ont été très parlants. En effet, les jeunes ayant participé à des activités physiques intenses de courtes durées étaient beaucoup plus actifs dans leurs activités scolaires que les élèves bénéficiant seulement de simples pauses. De plus, il semblerait que **les élèves ayant habituellement les comportements les plus perturbateurs étaient ceux dont le changement d'attitude était le plus positivement drastique** (Saint-Louis Deschênes, 2017).

Dans un monde éducatif où les performances scolaires règnent et les cours académiques augmentent, il est d'autant plus nécessaire de saisir toutes les opportunités afin de faire bouger les élèves à même la classe.



Chère érudite, ai-je besoin de te convaincre davantage des aspects positifs? Cela fait tout de même près de 7 pages que je te vante les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes et que je te bourre le crâne de différents résultats de recherches universitaires!

image clipart Microsoft Word



Attention! Si tu commences à avoir les fesses engourdies, je t'invite à te lever et à t'étirer. Prends le temps de sauter sur place quelques secondes afin de retrouver ta pleine attention.

Je t'attends ici.

Voilà.

Tu me sembles avoir de meilleures couleurs.

Allez, c'est parti pour la suite!

Il n'en reste plus beaucoup, accroche-toi!

Et les effets négatifs, eux?

Parce qu'il est toujours important, selon moi, de regarder l'envers de la médaille, voici une liste exhaustive des effets néfastes de faire bouger les jeunes à l'école.



image clipart Microsoft Word

Jusqu'à maintenant, aucune recherche récente n'a réussi à prouver que l'augmentation de l'activité physique nuit à la réussite scolaire (Saint-Louis Deschênes, 2017).

D'après ce que j'ai lu dans un article des Canadiens François Trudeau et Roy J. Shephard (2008), quelques chercheurs sont arrivés à la conclusion qu'il n'y n'avait pas de corrélation significative entre l'activité physique et la réussite scolaire.

Cependant, jamais de diminution de la réussite scolaire a été observée depuis deux études faites en 2000. Il est par contre intéressant de constater que malgré tout, l'estime de soi des élèves participants aie été remarquablement améliorée.

En ce qui a trait à la persévérance scolaire, il manque encore d'études pour prouver que la bougeotte quotidienne ait un effet. Par contre, Mathilde Saint-Louis Deschênes (2017) énonce qu'il y a tout de même une correspondance entre les élèves impliqués dans des activités parascolaires, qui sont souvent sportives, et la

diplômation. Selon cette docteure en activité physique, s'investir dans une activité parascolaire développerait le sentiment d'appartenance de l'élève à l'école.

En résumé, il n'y a pas suffisamment de preuves pour affirmer que de petits moments à bouger à l'école aient un quelconque effet néfaste sur les élèves et leur réussite scolaire.

Inspiration de cet outil



Selon Mahar M. T. et ses collaborateurs (2006), l'activité physique auprès des enfants et des adolescents serait en déclin. Les jeunes passeraient de plus en plus de temps dans des activités sédentaires.

Effectivement, "on estime que les enfants passent entre 50 et 70% de leur temps en position assise" (Saint-Louis Deschênes, 2017). C'est beaucoup trop. Même pour un adulte c'est beaucoup trop. Après un certain temps, nous sommes envahis par cet urgent besoin de gigoter.

Et c'est ce besoin de gigotement des élèves que j'ai côtoyés qui m'a inspiré cet outil, chère érudite.

En effet, j'ai eu l'occasion et la chance d'enseigner dans plusieurs classes considérées difficiles. Ces beaux défis m'ont amenée à vouloir me dépasser et à user de toute ma créativité afin de créer un climat de classe agréable et favorable à l'apprentissage.



image clipart Microsoft Word

Lors de mes études à l'Université de Sherbrooke, j'ai fait mes premières expérimentations de l'activité physique en classe à l'aide de ma compagne de stage Julie Larose. Une maman guerrière n'ayant peur de rien. Ensemble, et à l'aide de deux autres chevalières œuvrant dans une contrée loin de la nôtre, Marie-Hélène Béchard et Valérie Poirier, nous avons créé un petit chef-d'œuvre de 2 pages intitulé : *Bouger pour les recentrer*.

Nous avons créé et expérimenté **de courtes activités, des petits moments de 5 à 10 minutes** où les enfants avaient la chance de bouger et de jouer, d'une façon contrôlée, tout en se sensibilisant aux arts dramatiques.

Plutôt que d'utiliser sans cesse des moyens restrictifs, cette façon de fonctionner nous a amenés à profiter de l'énergie des enfants pour assurer un climat de classe favorable aux apprentissages tout en entretenant l'harmonie.

Ces histoires actives et ces activités minute, je les ai écrites, peaufinées, réécrites et testées à de nombreuses reprises dans de très nombreuses classes différentes.

Chère érudite, la partie informationnelle de ce livre est maintenant terminée. Si tu as lu jusqu'ici, tu es réellement une passionnée de la connaissance et je t'invite à partager autour de toi ce que tu as appris afin de propager l'envie de créer des univers où se côtoient érudition et action.

C'est à ton tour de prendre le rôle de la vieille sage!

image clipart Microsoft Word

J'espère que tu auras été satisfaite de ce résumé de plusieurs études. Toutefois, si tu éprouves le besoin d'aller plus loin et que tu as le courage d'affronter des langues étrangères, je t'ai laissé les sources des documents dont je me suis inspirée dans la partie bibliographie qui se trouve à la page 43.



image clipart Microsoft Word

Maintenant que tu es prête, tu peux refermer le grand livre. Admire encore quelques minutes l'endroit où tu t'étais installée pour le lire. Tu pourras y revenir chaque fois que tu as à consulter un texte que tu trouves ardu. C'est chez toi après tout!

Il est temps de quitter ton bel endroit afin de prendre un nouveau chemin, celui de la stratégie et de ses **activités minute indispensables**. Mais avant de quitter cette section... il faut bouger!

Allez, fais-moi 10 jumpings jack.

Je te regarde, chère érudite!



Le chemin du stratège

image clipart Microsoft Word

Bienvenue au marché, chère stratège, le repère des activités minute! Je sais que tu es pressée et que tu as des troupes à entraîner, je ne prendrai pas beaucoup de ton temps, rassure-toi!

C'est ici, dans ce vaste espace, que tu trouveras tout ce qu'il faut pour faire bouger les jeunes efficacement.

Prends tout de même une minute pour apprécier le décor autour de toi. C'est rempli de babioles, de nourritures, de fleurs, d'idées... et de monde! C'est incroyable comme c'est animé aujourd'hui. Ça sent bon, ça grouille dans tous les sens, ça négocie et ça parle fort! Mais tu ne te laisses pas intimider, tu es venu faire de bonnes affaires et tu sais que tu trouveras rapidement ce dont tu as besoin.

Tu repères enfin ta commerçante favorite au bout d'une allée. Tu joues un peu du coude pour arriver jusqu'à elle. Une fois devant son présentoir, tu te mets presque à saliver. Tout à l'air délicieux.

Cependant, puisque tu es une professionnelle, tu prends le temps de choisir ce dont tu as besoin pour tes apprentis. **Peut-être auras-tu besoin de tout. Peut-être as-tu des besoins très spécifiques. C'est toi l'experte!**



Marché de Cusco, Pérou

Je sais que tu feras un bon choix pour tes jeunes guerriers de l'apprentissage.

Voici ces fameuses activités minute à faire imprimer (personnellement j'aime bien les imprimer sur du carton) et à découper. Le tirage au sort s'occupera du reste!



Talons-fesses 40 fois	10 sauts demi-tour
Saute à cloche-pied 30 fois	Bisou du pouce
Faire la cloche 2 par 2	Jeu du miroir 2 par 2
Salutation au soleil	Vidéo Force 4
Houla hoop imaginaire 20 secondes	Jeux de mains 1 minute
15 squats	30 montée de l'alpiniste
13 pas de géant	Tennis imaginaire 1 minute
Planche 20 secondes	20 secondes de course sur place genoux haut
10 Burpees	10 squats sautés
20 secondes de corde à sauter imaginaire	Bataille de ballons d'eau imaginaires

Jogging sur place 45 secondes	Position et marche du crabe 20 secondes
Position de l'arbre, 10 secondes chaque pied	1 minute de danse libre
1 minute de twist	1 minute de surf imaginaire
30 secondes de vélo couché sur le dos	1 minute de <i>floss dance!</i>
10 sauts de côté	Superman 20 secondes

Petites explications pour les activités un peu moins connues.

Moulinets en folie	Ce sont des rotations des bras, des poignets ou des chevilles.
<i>Just Dance</i>	Cherche sur Youtube, il y en a des tonnes de différentes difficultés!
Salutation au soleil	Yoga. https://fr.wikipedia.org/wiki/Salutation_au_Soleil
Bisou du pouce	Chaque doigt donne à tour de rôle un bisou au pouce
Vidéo Force 4	Visite https://www.force4.tv/ (c'est assez génial!)
Montées de l'alpiniste	Appelé aussi <i>mountain climber</i> . En position push-up, rapprocher un genou vers la poitrine, puis l'autre, rapidement. Ressemble un peu à de la course sur place à l'horizontale.
Le rouleau de réglisse	Rouler la colonne vers le bas pour toucher ses orteils. Dérouler la colonne tranquillement pour se relever.
<i>Floss Dance</i>	Danse légendaire, demande aux élèves ;o)

Le chemin de l'héroïne légendaire

Si tu es ici, c'est sans doute que tu as vécu ton lot de bataille. Tu as connu des réussites et des défaites resplendissantes. Tu es celle que l'on vient chercher lorsqu'on a besoin de combattre un dragon. Ta réputation n'est plus à faire et tes conseils sont fabuleux. Si tu es une jeune guerrière, c'est que tu es probablement à la recherche d'une première quête à la hauteur de tes aspirations.

Quoi qu'il en soit, si tu es ici, c'est que tu es prête pour l'aventure.

Comme dans toutes les grandes quêtes, tu auras à conquérir tes peurs, surpasser beaucoup de difficultés et user de ton savoir-faire.

Grâce à la magie des mots et à ton expérience de terrain sans égal, tu transporteras tes jeunes guerriers dans des cavernes mystérieuses ou une énorme bête t'attend. Ensuite, tu auras pour mission d'agent secret d'aller dérober un objet précieux dans une base ennemie sans te faire repérer. Puis, à l'aide d'une combinaison fabuleuse, tu exploreras le fond des mers avec eux. Peut-être même les laisseras-tu tes guerriers passer un moment dans la peau d'un Lutin du père Noël s'ils sont sages?

À toi de jouer maintenant afin de donner vie à ces mots que je te propose.

Je t'invite, lors de tes explorations, à poser des questions à tes guerriers. Tu verras, ce sont de vraies machines à idées et tu seras étonnée de voir jusqu'où ils vont t'amener, si tu oses t'abandonner et te laisser guider. Les histoires changeront au fil du temps et chaque expérience sera unique, surtout si tu participes férocement à leurs côtés.

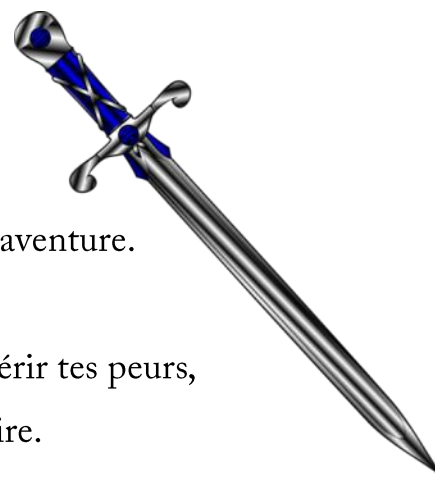


image clipart Microsoft Word

Comment animer une histoire active avec un ou des jeunes

1. Lire l'histoire pour soi un peu avant l'animation pour se la mettre en bouche.
2. Expliquer aux jeunes ce qu'est une histoire active. Expliquer ce que l'on s'attend d'eux durant la lecture de l'histoire. Il se peut que le premier essai soit malgré tout un peu chaotique si les enfants sont très jeunes. Il faut persévérer ;o)
3. Si vous le pouvez, participez avec les enfants en faisant les gestes avec eux. Cela est d'autant plus vrai si c'est la première fois qu'ils sont confrontés à ce genre d'activité. Si vous avez la chance de la faire imprimer ou de l'afficher sur un gros écran, c'est plus facile de faire les gestes en même temps que la lecture.
4. Je vous encourage à poser des questions aux enfants lors de l'activité. En effet, peut-être auront-ils une idée du tonnerre qui changera le cours de l'histoire! C'est également une chouette technique si l'on songe à les lire et faire vivre plus d'une fois. Les animaux, les monstres, les missions ou les sports d'hiver peuvent changer sans problème!

* Pour l'histoire active de l'espionne, je parle d'une mission et je demande aux enfants de la répéter pour être certaine qu'ils l'ont bien comprise. Cette mission peut être libre de choix comme elle peut-être décidée à l'avance. Exemples:
aller chercher un objet imaginaire, une forme, une lettre ou un objet en lien avec un thème précis. À vous de décider!

6. Le temps de repos et de retour au calme est important. C'est ce qui recentre les élèves avant la prochaine tâche! :o)



Une héroïne redoutable

Prof Alternatif

Si tu as été choisie par les Dieux et les Rois pour protéger l'ensemble des Royaumes, ce n'est pas pour rien. C'est parce que tu es la meilleure. Tu es rapide comme le vent, agile comme l'eau et puissante comme une avalanche.

Chaque jour, tu commences ta journée avec:

1. Un bon étirement
2. 15 jumpings jack
3. 5 Push-up
4. 20 secondes de course sur place
5. 20 secondes de planche
6. 10 moulinets des poignets et chevilles

Chaque jour. Tu trouves que ça te met de bonne humeur et que ça augmente ta confiance en toi. ☺

Et aujourd'hui, tu as besoin de ce bon état d'esprit parce qu'on t'envoie sur une quête de la plus haute importance. **Débarrasser les Royaumes de la Chimère, qui ne cesse de causer des incendies.** Assez de villageois ont perdu leurs récoltes et assez de créatures ont été brûlées par son acide... Ça suffit.

Tu te remémores les caractéristiques de la Chimère. Toujours bien connaître ton ennemi, c'est ta devise.

Une Chimère possède un corps de lion. Tu enfiles ta cote de mailles pour te protéger des griffes. Elle a une queue en tête de serpent. Tu mets tes cuissards, tes genouillères et tes chaussures pour te protéger des morsures. Cette bête crache du feu. Tu revêtis ton plastron et tes épaulières. Ce monstre crache de l'acide. Tu installes tes brassards et tes gants. Elle possède une tête de chèvre sur le dos. Tu ajustes ton casque. Puis, tu prends ton épée, ton arc, tes flèches et ton bouclier. Tu es prête.

Tu embarques sur Pégase, ton légendaire cheval ailé, et prends une grande respiration. "Es-tu prêt pour cette aventure Pégase?" Ton cheval hennit doucement en guise de réponse et vous partez au trot.

Quelques villageois te saluent et te souhaitent bonne chance. Tu en auras besoin. Où pourrait bien se cacher cette Chimère qui causait autant de dommages?

Tu commences au sud, près de la mer, le dernier endroit où elle a été aperçue. Coup de chance, tu vois une caverne tout près du rivage!



Musée archéologique national de Florence

Prof Alternatif

Tu entres doucement dans la caverne qui fait plusieurs mètres de hauteur et de profondeur. Ton cœur bat la chamade. Soudain, tu la vois, cette immense bête à trois têtes... et elle te voit aussi.

Avec tout ton courage, tu sors l'épée de ton fourreau, prête à combattre. Pégase se cabre et ouvre ses ailes afin d'impressionner la créature. La créature bondit vers vous. D'un coup d'ailes, Pégase évite les deux premières têtes de Chimère de peu. Ouf!

Tu n'as pas le temps de reprendre ton souffle que la queue en tête de serpent fonce directement vers ton bras droit, mâchoires ouvertes. Vite, tu lèves ton bouclier pour te protéger et tu en profites pour donner un coup d'épée vers le bas. La tête de serpent est tranchée. Chimère rugit de douleur et attaque à nouveau. Pégase fait du mieux pour éviter les coups et tu tentes d'atteindre les autres têtes avec ton épée. Un coup à gauche, un coup à droite, un coup en l'air, un coup vers le bas.

Tout à coup, tu reçois un coup de cornes de chèvre qui te fait perdre ton épée. Zut! Tu ne perds pas espoir, il te reste encore ton arc et plusieurs flèches. Mais tu n'as pas le temps de les sortir! Chimère crache du feu.

Prof Alternatif

Rapidement, tu protèges ton cheval ailé et toi-même avec ton bouclier. Il devient brulant, tes gants aussi, mais tu tiens bon. Lorsque le monstre reprend son souffle, tu fais un bon de côté avec ta monture pour éviter une nouvelle attaque. Tu vas y arriver!

Sans avertir, Chimère recule et sa tête de lion t'envoie un jet d'acide au visage. Tu freines une partie du dangereux crachat avec ton bouclier, mais le mal est fait. De ta main libre, tu enlèves ton casque qui est en train de fondre, puis tu jettes ton bouclier, qui subit le même sort.

Tu te retrouves sans protection et tu rugis toute ta frustration à ton adversaire. Puis, tu reprends ton sang-froid. Tu n'as plus le choix. Tu sors ton arc et prends une flèche. Raté. La bête a été plus rapide. Lorsque la tête de chèvre inspire pour te cracher du feu à nouveau, Pégase s'envole et tu lances une nouvelle flèche. Cette fois, tu atteins ta cible. La tête de chèvre n'ouvrira plus la bouche. Le poil de Chimère se hérissé pendant qu'elle rugit, à son tour, toute la colère qu'elle a envers toi.

Tu peux le faire. Tu dois le faire. Tu dois vaincre Chimère.

Prof Alternatif

À l'aide de ta monture qui continue de voler courageusement autour de l'énorme monstre, tu réussis à lancer trois autres flèches qui atteignent leur cible. Chimère est affaiblie, mais loin de se déclarer vaincue.

Il te reste une flèche. Prends ton temps. Vise bien.

Avant de pouvoir la lancer, tu reçois un coup de patte à la jambe droite qui te fait tomber de ton cheval. Tu te retrouves sur le dos. Oh non! Tu regardes Pégase donner un coup de patte arrière à la bête qui s'effondre par terre sous le coup de l'impact. Bien fait!

Pourtant, Chimère n'a pas dit son dernier mot. Elle se relève. Tu es paniquée et blessée à la jambe. Puis, tu repères une lance de plomb près d'un squelette de soldat. Tu rampes rapidement vers l'arme. Tu étires ton bras pour la prendre. Tu entends le grondement de Chimère derrière toi. Elle bondit.

Tu as tout juste le temps de te mettre sur le dos et de lever la lance afin de te protéger. Chimère s'embroche dessus. Je sais... c'est plutôt violent, mais c'était elle ou toi. Avant de mourir, elle crache une dernière boule d'acide de sa tête de lion. Tu es écrasée sous le poids de l'énorme monstre tandis que la flaque d'acide commence à te brûler le bout des cheveux.

Encore une fois, Pégase vient à ta rescousse. Que ferais-tu sans lui? De ses pattes arrière, il pousse Chimère sur le côté pour que tu puisses te relever et éviter la flaque d'acide. En le remerciant, tu récupères ton épée.

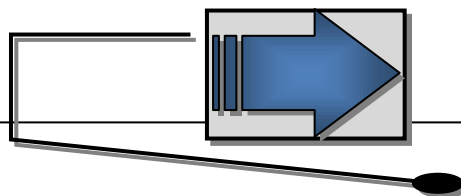
Que faire des restes de la bête? Tu décides de creuser un grand trou dans le sable et de l'enterrer sur la plage. Les trophées, ce n'est pas pour toi. Elle a bien combattu. Tu t'agenouilles près de sa tombe pour lui porter un dernier geste de respect.

Tu te relèves avec difficulté, ta jambe fait mal. "On rentre à la maison Pégase?" Ton cheval ailé hennit doucement tandis que tu grimpes sur ton dos. Vous partez au trot.

À la maison, tu t'empresses d'enlever ton armure et de te laver. Puis, tu poses un pansement sur la vilaine blessure de ta cuisse. Tu soupîres de bonheur.

Finalement, tu t'installes confortablement dans ton lit pour un repos bien mérité. Tu iras raconter la réussite de ta quête demain matin aux Rois des royaumes. Pour l'instant, dodo! Tu souris avant de t'endormir paisiblement.

L'espionne 36081



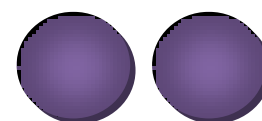
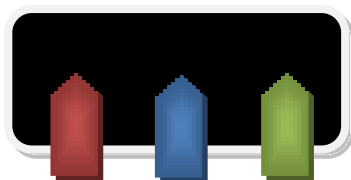
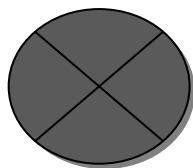
Prof Alternatif

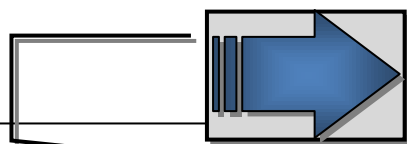


"Chère agente 36081, tu connais ta mission. Peux-tu me la répéter pour que je m'assure que tu aies bien compris? Excellent. N'oublie pas d'être le plus discrète possible afin que ta présence et identité reste secrète. Tu es prête."

Tu observes le haut et sombre édifice parsemé de fenêtres en te demandant quel chemin serait le plus efficace. Soudain, tu aperçois la bonne fenêtre. Bravo. Tu utilises alors ton tout nouveau lance-corde portatif avec nano crochets pouvant s'incruster à toute surface. Tu vérifies si la corde est bien solide. Parfait. Tu commences à grimper la paroi froide et granuleuse des murs. Tout à coup, tu glisses de quelques centimètres. Ouf! Tu l'as échappé de peu. Ton cœur cogne fort et tu l'entends dans tes oreilles.

Enfin, tu arrives à ta destination. Fais attention aux lasers détecteurs de mouvements! Vite, à gauche! À droite! Saute! Saute une deuxième fois! Vite à plat ventre! Roule sur le dos et regarde le laser passer au-dessus de toi tout près de ton nez. Garde ton sang-froid. Tu dois être calme comme un lac sans vent. Prends une grande respiration pour reprendre le contrôle de ton cœur.





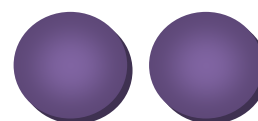
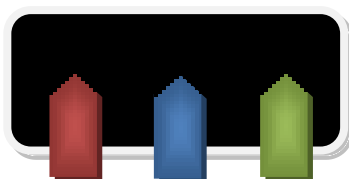
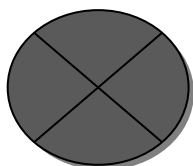
Prof Alternatif

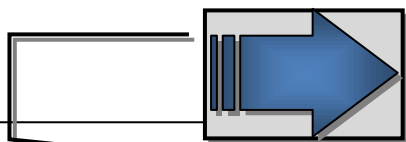


Une fois calme, tu te remets sur le ventre et tu rampes péniblement vers la boîte de contrôles électriques des lasers. Vite, roule vers la droite! Ouf. Étire-toi pour atteindre la boîte et dévisse les vis rapidement à l'aide de ton couteau de poche. Ah! Roule à gauche! Reviens sur la boîte et repère les fils noirs et bleus. Lève-toi et saute! Retourne à la boîte électrique et coupe tous les fils noirs et bleus. Tu y es presque! Lève-toi et saute encore une fois. Allez, plus qu'un fil à couper. Tu peux le faire. Roule encore sur le dos. Allez coupe!!!! Tu as réussi.

Lève-toi et explore les alentours à la recherche de l'objet de ta mission. Tu le repères enfin. Ça semble presque trop facile... En effet, tu aperçois deux gardes armés avec oreillette postés tout près. Tu ne peux absolument pas te faire voir. Vite, cache-toi! "Être invisible", tels sont les mots de la patronne.

Faire diversion te semble être la meilleure option ici. Quelque chose de naturel qui n'éveillera pas les soupçons. Tu penses à ton drone de guêpe bleue. Un bijou de technologie qui ressemble à s'y méprendre à l'insecte... venin inclus!





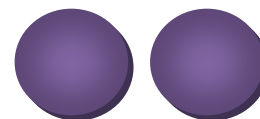
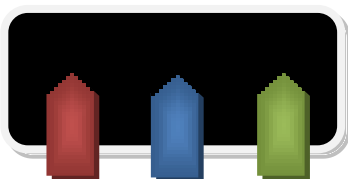
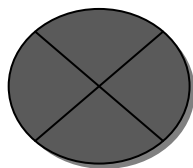
Prof Alternatif



Tu ris silencieusement dans ta fausse barbe lorsque tu démarres ton petit robot. Ces pauvres ne savent pas ce qui les attend. Tu relâches le petit insecte bleu métallique et attends que la technologie opère. Magnifique. Les gardes courent dans tous les sens en essayant d'attraper le petit insecte piqueur. Fous de rage, ils sortent de la pièce à sa poursuite en tenant d'une main leurs douloureuses piqûres.

Pas une seconde à perdre. Rapidement, mais sans faire le moindre bruit, attrape l'objet de ta mission et sort à la course de la pièce. N'oublie pas de remettre les lasers en fonction avant de partir! Tu dénudes les fils puis les rattaches le plus rapidement possible avant que les gardes reviennent. C'est fait! Saute! À gauche! Encore à gauche! Tu roules jusqu'à la fenêtre où la corde t'attend encore. Tu glisses le long de la corde puis tu actives le rembobinage automatique. La voiture et ton coéquipier t'attendent. Tu t'assois et relaxes.

"Bravo agente 36081. Vous avez rempli votre mission. Reprenez votre souffle. Je vous donne une 1 minute de repos bien mérité avant votre prochaine tâche."



L'exploratrice des fonds marins

Prof Alternatif

Chère exploratrice des abysses

marines, j'ai un appareil très spécial pour toi. Ce petit objet que tu as dans la main t'aidera à respirer sous l'eau en plus de te protéger contre les différences de pressions lors de ta descente.

Pratique, n'est-ce pas? Mets l'embout mince de l'appareil entre tes dents. Non, de l'autre côté s'il te plaît. Parfait. Tu sentiras une combinaison se déployer autour de toi. Lève la main quand tu sens la combinaison parfaitement installée. Excellent. Tu peux maintenant plonger.

Tu nages vers le fond à la recherche de ton premier animal marin. Qu'aimerais-tu voir en premier? On ne sait jamais! Peut-être seras-tu chanceuse. Tu croises une tortue marine qui semble voler dans le grand bleu au-dessus de ta tête. Elle te regarde, tu la salues. Elle continue son chemin, toi aussi.

Bientôt, tu trouves l'objet de ta visite, une vieille épave. Il y a longtemps qu'elle est là.

De nombreux animaux y ont élu domicile. Tu vois de nombreux coraux. Nage vers eux. Certains coraux orangés se rétractent lorsque tu essaies de les toucher. Réessaie. Tu ne veux pas leur faire de mal, mais ils ne le savent pas. Tu vois des poissons de toutes les toutes

les couleurs qui jouent à se pourchasser. Tu

décides de les imiter en nageant dans tous les sens. Puis tu

te caches un moment avant de les surprendre. Les poissons sont curieux.

Prof Alternatif

Ils t'incluent dans leurs jeux. Tu fais une dernière poursuite avant de les quitter.

Dans ta descente, tu aperçois un banc de méduses lumineuses. Magnifique. Fais seulement attention à ne pas toucher leurs tentacules, ils brûlent. Les méduses te guident lentement, de leurs petites lumières, à l'intérieur de l'épave. Chaque pièce est d'une beauté surprenante. Grugée par l'eau salée.

Tu imites les étoiles de mer et les oursins qui tapissent le fond de la pièce principale en quête de nourriture. Tu te tortilles ensuite comme les limaces de mer vers la cabine du capitaine.

Dans cette pièce, tu te sens observée. Mais, par quoi? Il y a personne. Cherche encore. C'est alors que tu remarques les yeux intelligents d'un poulpe. Il est presque invisible puisqu'il a pris la couleur et les motifs de la tapisserie sur laquelle il se trouve. Incroyable.

Tu t'approches doucement de la bête qui reste camouflée. Tu lui tends prudemment une main et le poulpe te tend prudemment un tentacule. La sensation des ventouses sur ta peau est un peu bizarre. Tu admires le petit animal tout mou qui scrute ton bras, ta main et tes doigts si différents des siens.

Soudain, ton nouvel ami visqueux se fige et disparaît à nouveau dans les couleurs de la tapisserie. Oh oh...

Prof Alternatif

Un requin! Flûte. Tu fais comme le poulpe et tu tentes de disparaître complètement aux yeux du grand requin. Ils ont un excellent odorat, mais n'ont pas une très bonne vue. Tu restes parfaitement immobile et tu retiens tes odeurs. Le requin nage paisiblement dans la cabine du capitaine sans te voir puis, il change de pièce. Pas vu pas pris. Tu ne serviras pas de repas aujourd'hui.

Avant de quitter la cabine, tu agites tes bras comme des tentacules afin de saluer le petit poulpe. Tu quittes l'épave sans recroiser le requin, heureusement.

Tu nages de plus en plus vers la surface en battant des pieds et des bras. Encore un peu plus fort, tu es presque arrivée, chère exploratrice. Tu vois les rayons du soleil à travers l'eau. Tu es tout près. Encore un petit effort, tu peux y arriver. Tu nages plus fort.

Ça y est! Ta tête émerge enfin de l'eau. L'air marin est bon. Tu te mets sur le dos et tu nages doucement vers la plage. Tu rampes sur la plage, complètement épuisée.

Tu prends le temps d'enlever le petit appareil que tu as entre les dents et ta combinaison se rétracte instantanément à l'intérieur. Pratique!

Tu t'étends de tout ton long sur la plage et profites de la sensation d'avoir du sable entre les orteils.

Tout est parfait. Tu te laisses bercer par le son des vagues et des quelques goélands au loin. Tu as tout juste le temps de voir le dos d'une baleine avant de fermer les yeux.

Une journée de Lutine

Tu te réveilles dans ton petit lit fait de pain d'épice. Autour de toi, ça sent la cannelle, le clou de girofle et la muscade. Quel beau réveil! Tu es une lutine.

Tu touches tes oreilles pointues pour t'assurer qu'elles sont encore là. Excellent. Une lutine n'est jamais trop prudente. Étire-toi de tout ton long, car tu sais que ta journée sera bien remplie. C'est fait? Allez, hop, mange ton déjeuner. Puis, brosse bien tes dents. Une dernière étape avant de partir, t'habiller chaudement, car au Pôle Nord, il fait en froid en titi.

Tu enfiles tes pantalons magiques ultras chauffants que Père Noël t'a offerts pour la grande tournée de l'an passé. Puis, ton manteau doré. Prends le temps d'attacher chaque bouton. Après avoir terminé, tu te rends compte que tu as sauté un bouton et que ton manteau pendouille croche sur tes hanches. Flûte! Tu déboutonnes et reboutonnes le tout. Puis, c'est le tour de tes mitaines, de ta tuque et de ton foulard rouges. Finalement, tu glisses tes grands pieds dans tes chaussures à grelots, tes préférées. Tu es enfin prête!

Tu ouvres la porte de ta maison et tu es immédiatement transportée par une énorme bourrasque. AAAAAAAHHHH!

Vite, tu t'accroches à un arbre d'une main et tu appuies sur le grelot d'urgence de ton soulier gauche. Voilà, les semelles adhésives sont activées. C'est comme si tu avais deux gros blocs de béton après les pieds. Marche ainsi jusqu'à l'atelier. C'est à vingt pas, ce n'est pas si mal!

Tu entres enfin dans l'atelier. Les autres lutins te regardent étrangement, comme s'ils ne t'avaient jamais vue décoiffée avant. Tu fais comme si rien était et tu commences à emballer tes cadeaux. Tu en as 50 à faire. Tu les comptes au fur et à mesure.

Ouf! C'est tout de même un bon exercice de bras l'emballage. Les bras morts et mous comme des spaghettis, tu sors de l'atelier afin de rejoindre tes amis lutins à la patinoire du coin. Il ne vente plus, quelle chance!

Tu enfiles tes patins et tu t'élances sur la glace. C'est que tu es une Lutine douée! Tu patines, tu tournes et tu sautes comme une vraie championne! Tu es en pleine arabesque quand tu reçois quelque chose de froid directement au visage qui te fait tomber. Une boule de neige! Tu repères le lutin responsable. Ça ne se passera pas comme ça!

Tu remets rapidement tes chaussures à grelots et tu pars à la poursuite du lutin responsable tout en construisant une grosse boule de neige. C'est qu'il court vite ce sacripant! Tu t'arrêtes un moment pour viser et tu l'atteins en plein sur la tête. Il trébuche le visage dans la neige. Prends le temps de savourer ta victoire.

Vous vous regardez et commencez à rire. De plus en plus fort. Puis tu as une idée. Et si vous construisiez un bonhomme de neige? Allez hop. Tu roules la boule du bas tandis que ton ami s'occupe de celle du milieu. Quand tu as terminé, tu l'aides à installer sa boule sur la tienne. Pendant que tu termines la tête, ton ami s'occupe de trouver des décorations. Il a trouvé des branches et quelques pierres, c'est parfait! Tu enroules ton foulard autour du cou de votre bonhomme de neige en touche finale. Grandiose. Tu es fière de toi. Et épuisée!

Tu te laisses tomber dans la neige. C'est silencieux. Et les sapins sentent bon. Tu observes la neige lourde sur leurs branches remplies d'épines. Tu observes un nuage en forme de sucre d'orge flotter doucement au-dessus de ta tête. Tu es bien. Si bien. Tu souris à ton nouvel ami. C'est le moment de rentrer à la maison et de se faire un bon chocolat chaud.

Prof Alternatif

L'aventure se poursuit

image clipart Microsoft Word

Bien sûr, chère aventurière, là ne s'arrête pas la quête de l'activité physique pour les jeunes. Il y a tant d'endroits à visiter encore! Dans cette section, je te propose diverses pistes à explorer avec tes apprentis.

1. Les entrées actives

Arme-toi de ruban adhésif coloré, de pastilles ou de cartons de couleur, de cordelettes et d'imagination. Ensuite, propose une action à faire avant d'entrer en classe ou dans une pièce spécifique de la maison. Marcher sur un fil comme un funambule, sauter par dessus une clôture comme un cheval, faire un bon de grenouille sur un nénufar, passer entre les lasers tel un agent secret en mission ou marcher sur le pont-levis en évitant les crocodiles. Tout est possible!



2. Un bureau debout

Ce n'est certes pas possible partout, mais laisser la possibilité aux enfants de travailler debout peut faire une grande différence. Tout ce qu'il faut c'est une boîte de carton assez rigide que l'on peut mettre sur la table de travail au besoin. Je travaille personnellement debout à mon bureau en installant mon ordinateur

portable sur ma vieille imprimante. Je peux ainsi danser, faire des squats et m'étirer facilement!

3. Active ta pause

Je te partage ici le lien d'un site Internet créer par une enseignante en éducation physique avec qui j'ai eu le bonheur de travailler, Marie-Josée Talbot. Il y a de fabuleuses trouvailles et tout est bien classé! Jettes-y un coup d'œil! :o)

<https://careae.wixsite.com/activetapause>

Voilà chère exploratrice dévouée, la fin de ton parcours à mes côtés s'achève. J'espère sincèrement que tu as apprécié le voyage, que tu as appris des choses, que tu as la tête remplie d'idées et que tu t'es amusé à voyager grâce à la magie des mots.

Je te souhaite de bouger, de rire et de vivre un tas d'aventures palpitantes avec tes apprentis.

Je t'invite à partager le contenu de ce document avec les enfants, certes, mais aussi avec d'autres adultes qui, comme toi, n'ont pas froid aux yeux et ont à cœur l'apprentissage.

Merci encore de ta confiance et surtout de ta lecture!

Au plaisir,

Ton Prof Alternatif dévoué

Joanie

Bibliographie

Te revoilà, chère érudite! As-tu encore envie de nourriture pour ton cerveau insatiable? Excellent. Voici sans plus attendre les ouvrages que j'ai consulté afin de créer ce chouette livre numérique.

BIELLO, David. (2017) *Inside the debate about power posing: a Q & A with Amy Cuddy*. <https://ideas.ted.com/inside-the-debate-about-power-posing-a-q-a-with-amy-cuddy/>

CUDDY, Amy. (2012) *Your body language may shape who you are*. <https://youtu.be/Ks-Mh1QhMc>

MA, Jasmin K, Le MARE, Lucy et J GURD, Brendon. (2014) *Classroom-based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students* Applied Physiology Nutrition and Metabolism, volume 39, p.1332-1337. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0125>

MAHAR, M T et coll. (2006) *Effects of a classroom-based program on physical activity and on task behavior*. Medicine and Science in Sports and Exercise, volume 38, n°12, p. 2086-2094. https://www.researchgate.net/publication/6653427_Effects_of_a_Classroom-Based_Program_on_Physical_Activity_and_On-Task_Behavior

MÉGRIER, D. et WILSON, F. (2006) *Danser en maternelle*. Paris: Les éditions Retz

PONTES, Ulric. (2017) *Les effets du sport sur le cerveau*. Cerveau et Psycho, N° 86 - Mars 2017. https://www.pourlascience.fr/download/article?id_element=9509
(PDF à télécharger)

SILVA, Alessandro P et coll. (2015) *Measurement of the effect of physical exercise on the concentration of individuals with ADHD*. PLoS One, volume 10, n°3.
<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0122119&type=printable>

TRUDEAU, François et SHEPHARD, Roy J (2008), *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 25 Février.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>