



7. JEUX ET ACTIVITÉS AMUSANTES

Pour en apprendre davantage sur la marche et votre santé :

Voici des idées qui peuvent aider vos élèves à apprendre de quelle façon la marche et l'exercice profitent à leur corps et à leur esprit. Ces idées peuvent être adaptées aux programmes d'études du Manitoba (voir la partie 6).

Biologie

Tracez le corps d'un élève sur du papier Kraft et demandez aux élèves d'identifier les parties du corps que la marche améliorent (par ex. le cœur et les os qui se renforcent, l'esprit qui est plus éveillé) en les dessinant sur le papier.

Ou encore, les élèves peuvent dessiner les différentes parties du corps qui sont renforcées par la marche. Ils peuvent alors exposer leurs œuvres d'art pendant le Mois internationale Marchons vers l'école (voir la partie 4.1.1).

Général

Jeu de mémoire avec des cartes – demandez à chaque élève de faire deux fois le même dessin ayant un lien avec la marche (par ex. un soulier, un trottoir, une bicyclette, un patin à roues alignées, un animal domestique) sur du papier épais coupé pour faire des cartes à jouer. Ensuite, servez-vous des cartes pour faire un jeu de mémoire en les retournant pour qu'on ne voie pas les dessins et en demandant aux élèves d'essayer, chacun à son tour, d'accumuler autant de paires que possible.

Sécurité

Le livret intitulé « **Trouver son chemin dans la jungle urbaine** » peut être utilisé pour apprendre aux élèves de la 4^e à la 6^e année quels sont les dangers qu'ils peuvent rencontrer sur le chemin de l'école et comment les contourner. Pour obtenir des exemplaires du livret, veuillez communiquer avec : asrts@greenactioncentre.ca. Pour plus de renseignements sur l'établissement de cartes, voir la partie 4.7.

Prévention des blessures

Consultez le site d'Elmer, l'éléphant prudent (www.elmer.ca) pour trouver des idées sur la façon d'apprendre aux enfants les règles de sécurité relatives à la circulation. Cliquez sur Parents et enseignants pour trouver des ressources vous permettant d'enseigner ce qu'il faut faire pour être en sécurité lorsqu'on se rend à l'école à pied. Il y a aussi des jeux et des activités pour les enfants à faire en ligne ou en téléchargeant des feuilles de travail. Amusez-vous bien!

SécuriJeunes Canada (www.safekidscanada.ca/Home/tabid/40/language/fr-CA/Default.aspx) a aussi des ressources sur la sécurité des piétons et des cyclistes.

Musique

Changez les paroles d'une chanson populaire pour enfants en les remplaçant par des paroles sur la marche et la santé. Les élèves peuvent la chanter en marchant jusqu'à l'école pendant le mois Marchons vers l'école, ou quand ils prennent le pédibus ou qu'ils marchent avec leur compagnon. Pour trouver des idées de chansons pour enfants, consultez le site : www.theteachersguide.com/ChildrensSongs.htm.

Voici un exemple :

**BOUGE, BOUGE, BOUGE TES PIEDS, SUR LA MUSIQUE
DE « ROW, ROW, ROW YOUR BOAT »)**

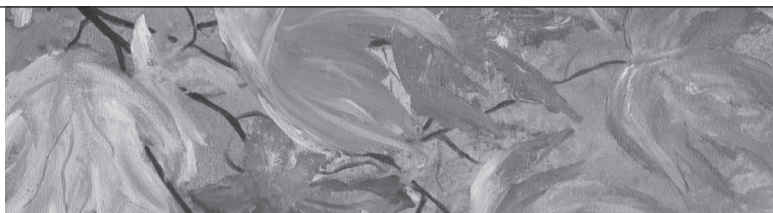
Bouge, bouge, bouge tes pieds

Pour te déplacer

Jambe gauche, jambe droite, impossible de s'tromper

C'est si bon d'marcher

C'EST L'AUTOMNE AUTOUR DE MOI



By Miesje Taylor & Suzanne (Shoshana) Kort Litman

Quand je marche jusqu'à l'école,
Le long du chemin je vois,
Des feuilles mortes qui volent,
C'est l'automne autour de moi.

Des baies noires et des baies rouges,
Des arbres courbés par le vent,
Je vois les buissons qui bougent,
Et une goutte de pluie qui pend.

Quand je marche jusqu'à l'école,
Sous mes pieds j'entends craquer
Les feuilles des arbres tombées
Comme un tapis sur le sol.

Si je venais en voiture,
Je ne pourrais pas sauter,
Dans les flaques avec mes pieds,
Pour moi la marche c'est, bien sûr,
Mon moyen de transport préféré!

✓ Quand tu marches jusqu'à
l'école en automne, que vois-tu
et que sens-tu? _____

_____ des baies

_____ des arbres courbés par le vent

_____ des feuilles mortes qui volent

_____ des feuilles tombées sur le sol

_____ le vent

_____ des buissons qui bougent

_____ des gouttes de pluie qui pendent

_____ des flaques d'eau

_____ d'autres choses spéciales

Illustration de Miesje Taylor courriel : miesje1@shaw.ca

C'EST L'HIVER AUTOUR DE MOI



By Miesje Taylor & Suzanne (Shoshana) Kort Litman

Quand je marche jusqu'à l'école,
Le long du chemin je vois
Des flocons blancs qui s'envolent,
Pour se poser sur les toits.

La neige lourde couvre tout,
Comme un grand manteau bien doux,
Un homme de neige monte la garde,
Ses yeux en boutons me regardent.

Des glaçons étincelants,
Le long des toits font une dentelle,
Des baies rouges sur un fond blanc,
Que la nature est donc belle!

Si je venais en voiture,
Je ne pourrais pas sentir
Le vent froid sur ma figure,
C'est pourquoi, sans mentir,
Je marche avec grand plaisir!

Illustration de Miesje Taylor courriel : miesje1@shaw.ca

✓ Quand tu marches jusqu'à
l'école en hiver, que vois-tu et
que sens-tu? _____

_____ des flocons de neige qui tombent

_____ des toits couverts de neige

_____ des bonshommes de neige

_____ des baies rouges sur fond blanc

_____ des glaçons qui pendent

_____ le vent froid

_____ d'autres choses spéciales

C'EST LE PRINTEMPS AUTOUR DE MOI



By Miesje Taylor & Suzanne (Shoshana) Kort Litman

Quand je marche jusqu'à l'école,
Le long du chemin je vois
Des petits oiseaux qui volent,
C'est le printemps autour de moi.

L'herbe commence à pousser,
Les arbres s'habillent de verdure,
Et les jonquilles, d'un jaune pur,
Sortent de la terre mouillée.

J'entends les oiseaux qui chantent,
Les écureuils qui se réveillent,
Cette mélodie m'enchanté,
Et je souris au soleil.

Si je venais en voiture,
Je ne pourrais pas profiter
Du beau ciel, d'un bleu d'azur,
Voilà pourquoi j'aime marcher,
Et je compte bien continuer.

✓ Quand tu marches jusqu'à
l'école en hiver, que vois-tu et
que sens-tu? _____

_____ des oiseaux qui volent

_____ des écureuils qui font du bruit

_____ la terre mouillée

_____ l'herbe qui pousse

_____ le soleil

_____ le ciel bleu


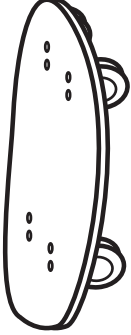
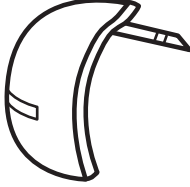
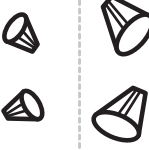






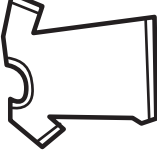
_____ des jonquilles

_____ d'autres choses spéciales

Illustration de Miesje Taylor courriel : miesje1@shaw.ca



Vous pouvez aussi faire de l'art avec du papier – les poupées en papier sont une décoration amusante pour les murs d'une classe ou d'un couloir – vous pouvez les fabriquer sur le thème du transport actif.

		BOUTEILLE D'EAU		PLANCHE À ROULETTES
PLIER		CASQUE		PROTÈGE-COULES ET GENOUILLÈRES
PLIER		PROTÈGE-POIGNETS		LUNETTES DE SOLEIL
PLIER		CHAUSSURES DE COURSE		JUPE
		T-SHIRT (FILLE)		SHORT
		T-SHIRT (GARÇON)		



Adaptez le jeu classique du « diseur de bonne aventure » pour prédire l'avenir! Voir le site de Way to Go Seattle et cliquer sur « For kids and families ».

Fortune Teller

Follow these steps to learn your future :

- Pick a color - spell out that word
- Pick a mode of transportation - spell out that word
- Pick another mode of transportation - lift the flap
- Reveal your personality type. Does it fit?

(see back for assembly instructions)

For tools and incentive programs to drive less visit:
www.seattle.gov/waytogo

Cut a Couple Car Trips and win great prizes

Commuter Cash
Cut solo commuting and earn cash

One Less Car Challenge
Sell a car and earn hundreds in incentives

Master of the Universe

You have lots of time to read instead of driving. You become so incredibly smart that everyone does whatever you tell them.

www.seattle.gov/waytogo

Rock star

As you glide along the rails, a music promoter overhears you singing to yourself. Suddenly you have a TV show, a concert tour and a stage name - Haska Nebraska.

www.seattle.gov/waytogo

Millionaire

Your family gets around fine with one car, so you sell your second car. You save \$7,000 a year and invest it. In 25 years you have a million bucks!

www.seattle.gov/waytogo

The next Lance Armstrong

After years of biking and walking, you're in such great shape that you decide to enter the Tour de France bike race. And win!

www.seattle.gov/waytogo

Car Pool

Your family gets around fine with one car, so you sell your second car. You save \$7,000 a year and invest it. In 25 years you have a million bucks!

www.seattle.gov/waytogo

Car Share

Your family gets around fine with one car, so you sell your second car. You save \$7,000 a year and invest it. In 25 years you have a million bucks!

www.seattle.gov/waytogo

Car Pool

Your family gets around fine with one car, so you sell your second car. You save \$7,000 a year and invest it. In 25 years you have a million bucks!

www.seattle.gov/waytogo

136

Manuel et guide de ressources du programme