

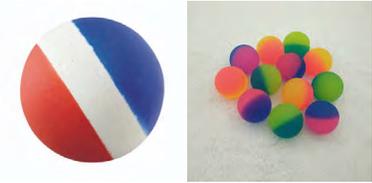
# CRÉER VOS PROPRES TROUSSES D'EP

Pour plus d'informations, consultez le document [Retour à l'école - Lignes directrices pour l'éducation physique et à la santé au Canada](#)

K-3		
Équipement	Les alternatives d'équipement	Jeu/activité
Sacs à haricots 	Ballon rempli de haricots ou de farine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Équilibrer les sacs de haricots sur les différentes parties du corps</li> <li>Jeter des sacs de haricots en l'air (lancer et attraper)</li> <li>Tir sur des cibles</li> </ul>
Cônes 	Bouteille d'eau, objets de l'environnement ex. Roches, feuilles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours de locomotion autour des cônes</li> <li>Buts</li> <li>Utilisés comme cibles</li> </ul>
Balles de tennis 	Boule d'élastique, boule de ruban adhésif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et attraper</li> <li>Faire des passes rebonds au mur</li> <li>Rouler</li> <li>Frapper</li> <li>Jongler</li> </ul>
Corde à sauter 	Corde, lacets de chaussures attachés ensemble	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauts à deux pieds, à un pied</li> <li>Obstacles</li> <li>Ligne d'équilibre</li> <li>Jeu de l'hélicoptère</li> <li>Limbo</li> </ul>

# K-3

Équipement	Les alternatives d'équipement	Jeu/activité
<p>Gobelets empilables</p> 	<p>Gobelets en plastique de la maison</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empilage rapide</li> <li>• Cibles</li> <li>• Lancer et attraper</li> </ul>
<p>Ballon de football ou ballon mousse</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botter/voler</li> <li>• Jongler</li> <li>• Lancer/Attraper</li> <li>• Rebondir/rouler</li> </ul>
<p>Foulards</p> 	<p>Papier de soie ou foulard</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jongler</li> <li>• Lancer/Attraper</li> <li>• Mini parachute</li> </ul>
<p>Craie/ruban de sol</p> 	<p>Farine, colorant alimentaire, savon à vaisselle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours à obstacles</li> <li>• Cibles</li> <li>• Création de zones</li> </ul>
<p>Dés</p> 	<p>Papier, carton, mousse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décideur d'activité</li> <li>• Balises</li> </ul>

Équipement	Les alternatives d'équipement	Jeu/activité
Pastilles 	Carton de couleur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cibles</li> <li>• Frisbee</li> <li>• Buts</li> </ul>
Ballon de plage 	Balloune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Touches</li> <li>• Manchettes/Smash</li> <li>• Dribbler</li> <li>• Jongler avec les pieds / jambes</li> <li>• Rouler</li> </ul>
Balle en caoutchouc ou balle rebondissante 	Borax, colle, amidon de maïs, eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de réaction</li> <li>• Lancer/Attraper</li> <li>• Passes rebond</li> <li>• Jax (ramasser un nombre déterminé de pierres ou d'autres objets pendant le rebond de la balle)</li> </ul>
Ballon de soccer 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbler</li> <li>• Jongler</li> <li>• Botter/voler</li> <li>• Lancer/attraper</li> </ul>
Corde à sauter Balles de tennis Cônes Gobelets empilables		

Points à considérer :

- Accès aux ressources, qui fournit l'équipement? Il ne faut pas s'attendre à ce que les parents le fassent, car dans certaines écoles, les élèves n'ont même pas les vêtements appropriés
- Matériel perdu/oublié?
- Les élèves peuvent-ils louer du matériel à l'école?
- Enseignement/leçons à emporter avec chaque pièce d'équipement
- Les élèves de la 4e à la 7e année peuvent échanger avec le matériel de la maternelle à la 3e année

\*Voir ci-dessous pour une autre option/idée supplémentaire

- Compte tenu des saisons, des habiletés sportives et de la HMS Ex. Sept.= soccer, course en sentiers
- Activités intérieures pendant les jours/mois plus froids Ex. Yoga
- Une partie du matériel peut être utilisée en classe et à l'extérieur
- Les classes reçoivent un sac d'équipement pour une semaine avec des idées/ plans de leçons plastifiés pour cet équipement en particulier
- Les éducateurs nettoient et désinfectent le matériel à la fin de la semaine pour qu'une autre classe puisse l'utiliser
- Les élèves étiquettent ou rangent des objets dans leur sac de sport à l'école