



Fiche pédagogique  
Magazine Les Débrouillards  
*Sport Débrouillard 2009*



Titre : **Joues-tu au tchoukball ?**

Pages : **22-23**

Rubrique : **À découvrir**

Thème : **nouveaux sports**

**Compétences :**

**FRANÇAIS**

- Lire des textes variés.
- Communiquer oralement.

**TRANSVERSALE**

- Mettre en œuvre sa pensée créatrice.

**But**

- Créer un nouveau sport en changeant au moins un élément à un sport connu.

**Matériel**

- Débrouillards p. 22-23

**Déroulement**

**MISE EN SITUATION**

- Demander aux élèves s'ils connaissent le tchoukball.
- Lire le texte *Joues-tu au tchoukball ?*
- Leur demander à quel autre sport ressemble le tchoukball.

**RÉALISATION**

- Leur dire que ce sera maintenant à leur tour d'inventer un sport.
- Leur demander de choisir un sport dont ils connaissent bien les règles.
- Les élèves changent certaines règles du jeu ou certains équipements pour inventer un nouveau jeu.
- Expliquer aux autres élèves les règles de leur nouveau jeu et essayer de jouer si l'équipement est disponible à l'école.
- Apprécier les jeux inventés par les autres élèves en faisant des suggestions constructives pour de nouvelles idées de modifications.

**RÉINVESTISSEMENT**

- Faire une recherche pour trouver des sports qui ont été inventés au Québec ou au Canada.
- Choisir un sport et faire une recherche pour découvrir son origine.



Fiche pédagogique  
Magazine Les Débrouillards  
*Sport Débrouillard 2009*

**DÉBROUILLARDS**

Titres : **Et que ça glisse ! Un métier qui décoiffe !**  
**Vite sur ses patins !**

Pages : **15 à 17**

Rubrique : **Métiers du sport**

Thème : **les métiers**

**Compétences :**

**FRANÇAIS**

- Lire des textes variés

**TRANSVERSALE**

- Exploiter l'information
- Exploiter les technologies de l'information et de la communication

**But**

- Trouver tous les métiers qui s'occupent de la vie sportive d'un athlète olympique ou professionnel.

**Matériel**

- Débrouillards p. 15 à 17

**Déroulement**

**MISE EN SITUATION**

- Demander aux élèves si les sportifs qui arrivent à de hauts niveaux de performance le font seuls.
- Demander aux élèves de nommer les personnes qui aident les athlètes à atteindre de tels niveaux de performance. (Ils nommeront probablement l'entraîneur, la famille, etc., mais il manquera inévitablement certains métiers)
- Diviser la classe en 3 groupes et demander à chacun de lire un des textes présentés aux pages 15 à 17.
- Un représentant par groupe peut parler du texte lu aux autres élèves de la classe.
- Laisser les élèves réagir aux textes lus.

**RÉALISATION**

- Faire des équipes de 2 personnes.
- Assigner un sport professionnel ou olympique à chaque équipe.
- Les élèves doivent faire une recherche pour trouver tous les métiers qui entourent un athlète.
- Si vous avez le temps, vous pouvez écrire un courriel<sup>1</sup> à un athlète pratiquant ce sport pour lui demander des renseignements.
- Réaliser une affiche qui montrera l'athlète au centre entouré de tous les métiers qui lui permettent de pratiquer son sport.

**RÉINVESTISSEMENT**

- Faire une recherche pour découvrir les emplois qui ont été ou seront créés pour les Jeux olympiques de Vancouver en 2010.

<sup>1</sup> Il est possible de trouver une façon de joindre la plupart des athlètes en faisant une recherche internet.



Fiche pédagogique  
Magazine Les Débrouillards  
Sport Débrouillard 2009

**DÉBROUILLARDS**

Titre : **Bouge ton corps... 75 minutes par jour !** Pages : **9 à 11**

Rubrique : **Sport et santé**

Thème : **l'activité physique**

**Compétences :**

**ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ**

- Adopter un mode de vie sain et actif.

**TRANSVERSALE**

- Structurer son identité

**But**

- Prendre connaissance du temps que l'élève consacre à l'activité physique dans une semaine et adapter son horaire afin de bouger plus ou plus intensément.

**Matériel**

- Débrouillards p. 9 à 11, p. 20-21, p. 29

**Déroulement**

**MISE EN SITUATION**

- Demander aux élèves s'ils bougent beaucoup.
- Faire le test *Qu'est-ce qui te fait BOUGER ?*
- Leur dire qu'on va calculer le temps qu'ils passent à bouger lors d'une semaine.
- Demander aux élèves de compléter la 1<sup>re</sup> partie de la fiche de l'élève à la maison.

**RÉALISATION**

- Faire un retour sur le temps qu'ils ont consacré au sport la semaine passée (fiche de l'élève)
  - o Croyez-vous que vous avez passé beaucoup de temps à bouger ?
  - o Y'a-t-il des sports qui demandaient plus d'énergie que d'autres ?
- Lire le texte *Bouge ton corps... 75 minutes pas jour !*

- Leur demander ce qu'il pense de ce texte
  - o Croyez-vous qu'il faille bouger autant chaque jour ?
  - o Quel est le temps d'activités physiques que vous devez ajouter chaque jour pour atteindre 75 minutes ?
  - o Pour ceux qui font 75 minutes de sport, peuvent-ils augmenter l'intensité ?
  - o Pensez-vous qu'il y a une façon d'ajouter ce temps d'activités physiques sans que ce soit contraignant ?
- Leur demander de se rédiger un plan d'activités physiques pour la semaine suivante en complétant la 2<sup>e</sup> partie de la fiche de l'élève.
- Leur indiquer qu'il est important d'ajouter les activités physiques graduellement. Par exemple, on peut commencer par ajouter 20 minutes par jour. Ainsi ils auront plus de chances de réussir leur programme.
- Faire un retour après qu'ils aient tenté d'appliquer leur programme.
- Échanger sur les stratégies à adopter afin d'intégrer aisément des activités physiques à leur horaire.
- Leur demander s'ils ont vu une différence sur leur concentration, leur sommeil, etc. à la suite de l'ajout d'activités.
- Leur suggérer de refaire le même programme encore une semaine.

**RÉINVESTISSEMENT**

- Réaliser un programme d'alimentation concernant les collations après s'être renseigné.
- Lire le texte *L'éduc, à quoi ça sert ?* et en discuter.

NOTE : Sur le site des Débrouillards, une grille (fichier Excel) aide les élèves à calculer leur dépense énergétique quotidienne. Un autre tableau montre quels sont les muscles les plus sollicités par divers sports et activités.

## Fiche de l'élève - Je bouge mon corps

### 1<sup>re</sup> partie

1. Note dans l'horaire suivant l'activité physique que tu fais chaque jour.
2. Écris le nom de l'activité et le temps consacré à la faire.
3. Calcule le temps total consacré à bouger chaque jour.

|               | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Avant l'école |       |       |          |       |          |        |          |
| Avant-midi    |       |       |          |       |          |        |          |
| Dîner         |       |       |          |       |          |        |          |
| Après-midi    |       |       |          |       |          |        |          |
| Après l'école |       |       |          |       |          |        |          |
| En soirée     |       |       |          |       |          |        |          |
| Temps total   |       |       |          |       |          |        |          |

## 2<sup>e</sup> partie

1. Note dans l'horaire les activités physiques que tu aimerais faire chaque jour.
2. Place ce programme d'activités physiques dans un endroit bien en vue.
3. Surligne les activités une fois que tu les as faites.
4. Calcule le temps total consacré à bouger chaque jour.

|               | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Avant l'école |       |       |          |       |          |        |          |
| Avant-midi    |       |       |          |       |          |        |          |
| Dîner         |       |       |          |       |          |        |          |
| Après-midi    |       |       |          |       |          |        |          |
| Après l'école |       |       |          |       |          |        |          |
| En soirée     |       |       |          |       |          |        |          |
| Temps total   |       |       |          |       |          |        |          |