

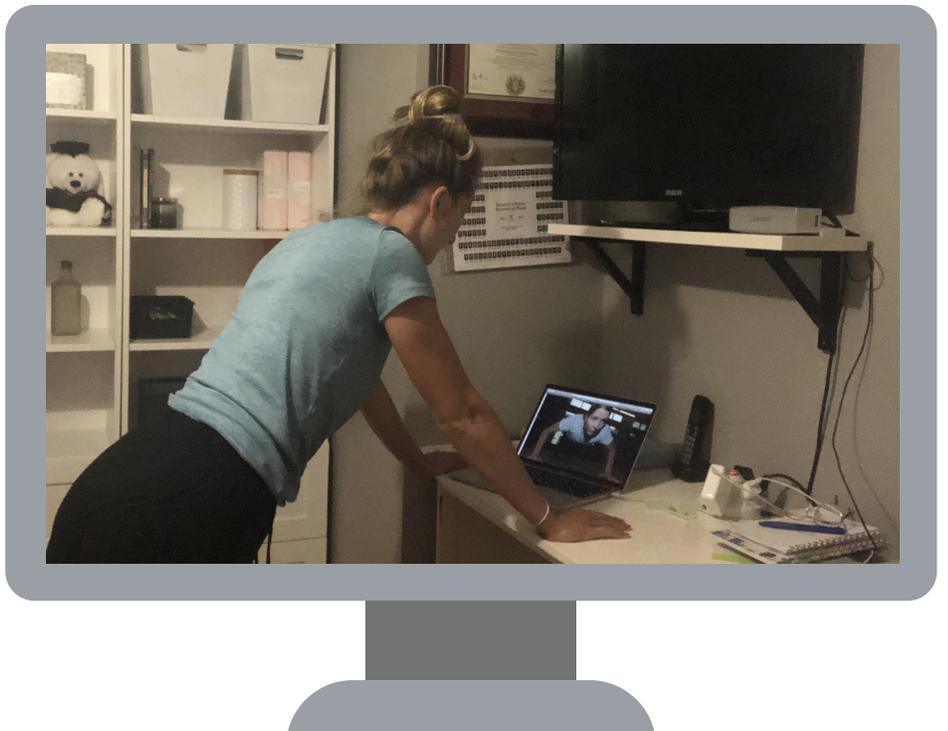
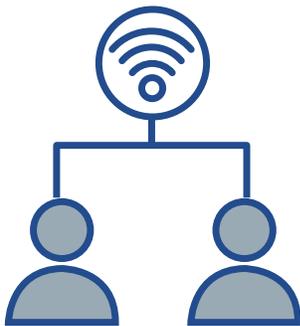


# Comptez sur moi

INTER-ACTIVITÉ EN UN CLIN D'OEIL



## Inclinaison virtuelle





### Objectifs d'apprentissage



#### Compétence motrice

Développer des éléments de fitness liés à la stabilité dans diverses positions afin d'accroître le savoir-faire physique en sollicitant ses muscles centraux et en montrant qu'on est conscient de la position de son partenaire pendant la période de repos.



#### ASE

Mettre en application des compétences qui aident à développer des habitudes d'esprit favorisant la conscience de soi, l'empathie, la motivation positive, la communication positive et la persévérance afin de promouvoir des relations saines, un sentiment d'optimisme et d'espoir.



#### Relations

Construire une conscience relationnelle en faisant correspondre et en contrastant les mouvements des partenaires dans le but de se déplacer à l'unisson tout en explorant comment s'appuyer les uns sur les autres pour former un équilibre.



#### Distanciation sociale

On peut jouer à ce jeu en contact étroit en amenant les participants à se connecter avec quelqu'un dans leur bulle sociale tout en explorant différentes parties de leur corps.



#### En ligne

On peut jouer à ce jeu en ligne à l'aide de la technologie éducative visuelle.

### Survol de l'activité

Les participants cultiveront leur conscience relationnelle envers eux-mêmes, les autres et le monde en explorant ce que c'est que de se pencher sur les autres ou de s'en éloigner en équilibrant son corps et celui de son partenaire.



### CONSIGNES:

Avec un frère, une sœur, un parent ou un tuteur comme partenaire :

Trouvez un partenaire. Explorez les différentes façons dont vous pouvez vous appuyer l'un contre l'autre.

Avec un partenaire virtuel :

Trouvez un partenaire en ligne et un matériel stable (c'est-à-dire un mur, une table, un canapé...etc.). Rendez l'appareil photo visible pour que les deux partenaires puissent se voir.

Explorez les différentes façons dont vous et votre partenaire pouvez créer ensemble différents types d'appuis.

Se déplacer à un rythme et à un niveau de difficulté qui soient confortables ensemble.

### Modifications au jeu:

- Utilisation d'un matériel de manipulation : Ajoutez un matériel de manipulation placé entre les partenaires pour éliminer le besoin de se toucher l'un l'autre (c'est-à-dire un ballon de stabilité ou une nouille).
- Communication : Les participants peuvent utiliser des indices visuels ou verbaux pour les aider à se pencher avec succès sur leur partenaire afin de trouver l'équilibre.
- Progressions optionnelles (activité actuelle) : Progresser en se penchant en plaçant les épaules sur les pieds ou les hanches sur les pieds et en effectuant une presse jambes avec son partenaire, en se penchant à une plus grande profondeur, en inversant la position penchée ou en créant des inclinaisons vers l'avant et vers l'arrière tout en s'accroupissant.
- Progressions facultatives (virtuelles) : Progresser en s'appuyant sur une jambe, en augmentant la profondeur de l'inclinaison sur le mur ou en inversant l'inclinaison.

### Adaptations aux règles:

- Rassemblement coopératif : Comment vos inclinaisons peuvent-elles se transformer en mouvements fluides (par opposition aux prises statiques) qui développent des composantes de fitness en matière de la santé ?
- Score de compétition (activité réelle) : Course «Comptez sur moi»: trouvez une autre dyade, fixez une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Effectuez une course où une personne de chaque dyade se laisse tomber en arrière et son partenaire le rattrape aussi vite que possible et en toute sécurité jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Score de compétition (en ligne) : Voyez jusqu'où vous pouvez vous pencher en avant, en arrière ou de côté avant de devoir faire un pas. Combien de fois vous pouvez vous pencher plus loin que votre partenaire avant de devoir faire un pas?



Évaluation Informative nterActive Function2Flow:

<b>Fonction</b>  (Conscience cinétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle partie du corps se penche ou entre en contact avec une personne/un objet ? Comment votre alignement postural soutient-il cette inclinaison ?</li></ul>
<b>Forme</b>  (Conscience esthétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvez-vous ajuster subtilement la position de votre torse, de vos épaules, de vos hanches et de vos genoux pour maintenir cette inclinaison ?</li></ul>
<b>Sensation</b>  (Conscience kinestétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De quelle manière pouvez-vous communiquer physiquement avec votre partenaire pour lui dire que l'inclinaison a besoin d'être ajustée ou qu'elle vous paraît bien ? Qu'est-ce qui vous aide à lire le langage corporel de votre partenaire et à y répondre ?</li></ul>
<b>Flow</b>  (Conscience énergétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quels sont les signes/symboles posturaux/positionnels/expressifs indiquant que vous êtes complètement équilibré et stable avec votre partenaire pendant votre période d'inclinaison ?</li></ul>