



# Suivre les règles

InterActive4Life

INTER-ACTIVITÉ EN UN CLIN D'ŒIL



Tracez deux lignes à la craie ou placez des objets sur deux lignes.



Trouvez le bon degré d'inclinaison et essayez de marcher en ligne droite sans vous écarter de la ligne.



Une fois que vous vous sentirez à l'aise avec la position penchée, expérimentez des variations coopératives amusantes comme les mains qui poussent, le dos à dos et la marche à reculons sur la ligne.

Essayez également des variations compétitives où vous pouvez essayer de vous pousser mutuellement hors de la ligne en utilisant différentes quantités de penchement.





# Suivre les règles

InterActive4Life

## INTER-ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

### Attentes d'apprentissage



#### Compétence motrice

Développer et exécuter en toute sécurité une combinaison de stabilité et d'aptitudes locomotrices tout en répondant à des stimuli externes (la force de l'inclinaison de leur partenaire).



#### ASE

Développer une conscience de soi et des compétences relationnelles saines en analysant ses sentiments physiques et émotionnels ainsi que ceux de leur partenaire tout en travaillant en coopération pour se déplacer à l'unisson.



#### Relations

Développer une conscience de la quantité appropriée de force et de temps nécessaire pour maintenir une connexion synchrone en rencontrant et en faisant correspondre l'élan et le mouvement de son partenaire.



#### À proximité

On peut pratiquer ce jeu avec une personne étant dans sa bulle sociale.



### Survol de l'activité

Il s'agit de faire un tour de piste; les participants tentent de trouver l'inclinaison optimale qui leur permettra de franchir à l'unisson la ligne d'arrivée avant leurs concurrents.



# Suivre les règles

InterActive4Life

## INTER-ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

### Consignes:

- Avec les membres de votre famille ou vos amis qui se trouvent dans votre bulle sociale, trouvez un espace sûr, ouvert et sans entrave.
- Créez une ligne de départ et une ligne d'arrivée sur le sol (à l'aide de cônes, de craies ou d'autres objets). Créez quelques lignes droites sur le sol entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.
- Trouvez un partenaire et commencez à explorer les différentes possibilités de se pencher l'un vers l'autre tout en étant connecté épaule contre épaule. (Plus l'inclinaison est importante, plus le jeu est difficile).
- Essayez de voir si vous pouvez vous incliner l'un vers l'autre et marcher tout droit le long d'une des lignes au sol.
- Si vous n'êtes pas capables de marcher en ligne droite ensemble, vous ne vous inclinez pas l'un sur l'autre avec la même force. Que pourriez-vous faire pour améliorer l'objectif de marcher en ligne droite ?
- Trouvez maintenant au moins une autre dyade et voyez quel groupe peut marcher en ligne droite du début à la fin en premier.
- Explorez d'autres façons de vous incliner les uns dans les autres tout en continuant à marcher en ligne droite.

### Modifications au jeu :

- **Mouvement locomoteur** : Changez de mouvement locomoteur en explorant différentes façons de s'appuyer les uns sur les autres (par exemple, dos à dos, marche du crabe, planches de marche, brouette).
- **Vitesse du mouvement locomoteur** : Essayez différentes vitesses de mouvement. Commencez lentement et essayez progressivement de vous déplacer plus vite, tout en maintenant un appui réciproque.
- **Utilisation de la manipulation** : Ajoutez un matériel de manipulation que les partenaires peuvent mettre entre elles ou eux afin de ne pas se toucher, si vous le désirez.
- **Communication** : Amorcez l'activité en silence, les participants communiquent uniquement par l'entremise de leur mouvement.
- **Taille de l'aire de jeu** : Indiquez trois longueurs différentes de parcours pour l'interactivité facile, modérée et avancée.

### Adaptations aux règles :

- **Rassemblement coopératif** : Combien de fois et combien de façons différentes vous et votre partenaire pouvez marcher ensemble en ligne droite avec succès?
- **Score de compétition** : Marquez un point si vous pouvez amener votre partenaire à sortir de la ligne droite. Quelles tactiques vous aident à marquer un point ?



Évaluation formative Inter-Active Function2Flow:

<b>Fonction</b>  (Conscience cinétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Où répartissez-vous votre poids corporel pour former une maigreur optimale chez votre partenaire ?</li></ul>
<b>Forme</b>  (Conscience esthétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De quelle manière pouvez-vous modifier votre profil pour qu'il corresponde à celui de votre partenaire ?</li></ul>
<b>Sensation</b>  (Conscience kinesthétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quels sentiments de synchronisation et de force vous permettent en tant que dyade de vous déplacer en ligne droite tout en maintenant une inclinaison réciproque ?</li></ul>
<b>Flow</b>  (Conscience énergétique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que ressentez-vous lorsque vous franchissez la ligne avec succès avec votre partenaire ? Qu'est-ce qui vous aide à maintenir cette connexion du début à la fin ?</li></ul>