



Équipements	Un hula-hoop par groupe d'élèves, trois sacs de fèves par groupe d'élèves
Objectif(s) pédagogique(s)	S'initier à la marche athlétique en tant qu'exercice d'aérobic pour augmenter l'endurance cardiovasculaire.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres.

## Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou préparez un document écrit à leur distribuer pour présenter la marche athlétique. Expliquez aux élèves que la marche athlétique est un excellent exercice d'aérobic qui contribue à renforcer l'endurance cardiovasculaire. Invitez les élèves à lire l'article Découvrir la marche athlétique pour comprendre l'essentiel de la marche athlétique, et des caractéristiques qui la démarquent de la marche ordinaire, du jogging, et de la course à pied. Encouragez les élèves à s'exercer aux mouvements essentiels de la marche athlétique dans un endroit sécuritaire. Aux élèves de choisir la distance qu'ils veulent parcourir : ils peuvent chronométrer plusieurs essais sur cette distance et essayer d'améliorer leur chrono à chaque nouvel essai.



## Description de l'activité

Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les théories et techniques qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo ou le document au sujet de la marche athlétique. Si vous n'utilisez pas l'approche d'enseignement inversé, présentez la marche athlétique aux élèves, en soulignant que c'est un excellent exercice d'aérobic qui contribue à renforcer l'endurance cardiovasculaire. Faites une démonstration des mouvements essentiels de la marche athlétique et invitez les élèves à l'essayer. Ne manquez pas d'offrir des conseils aux élèves et corriger la forme au besoin, pour assurer qu'ils exécutent les mouvements d'une manière sécuritaire.

Divisez les élèves en groupes de 3 participants et donnez à chaque groupe un hula-hoop et trois sacs de fèves. Chaque groupe définit sa propre ligne de départ et pose son hula-hoop à une distance raisonnable pour franchir en faisant la marche athlétique. Chaque membre du groupe a son propre sac de fèves, et à tour de rôle ils se rendent au hula-hoop en faisant la marche athlétique, déposent leur sac de fèves dans le hula-hoop, et retournent à la ligne de départ en faisant la marche athlétique. Après que chaque membre du groupe aura déposé son sac de fèves dans le hula-hoop, ils répètent l'exercice à tour de rôle, en allant chercher chacun son propre sac de fèves pour le rapporter à la ligne de départ. Une fois que les élèves auront achevé un certain niveau de confort avec la technique de la marche athlétique, les groupes peuvent concourir les uns contre les autres, en franchissant la même distance pour poser et ensuite ramasser leurs sacs de fèves dans leur hula-hoop respectif.

## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Quel(s) aspect(s) de la marche athlétique as-tu aimé(s)? Et le(s)quel(s) as-tu moins aimé(s)?
- Quelles sont les ressemblances et les différences entre la marche athlétique et la marche ordinaire? Et entre la marche athlétique et la course?



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Faire l'activité dans un endroit où il y a un minimum de distractions.		Les élèves font la marche athlétique pour se rendre au hula-hoop puis ils rentrent à la ligne d'arrivée à pas de course.		À l'aide d'une sangle, un(e) élève doit guider l'autre pour faire la navette entre la ligne de départ et le hula-hoop.		Les élèves complètent l'activité en binômes.

## Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève apporte un esprit ouvert et de la bonne volonté à cette l'activité?
- Est-ce que l'élève investit de l'effort à développer ou maintenir sa force physique et son endurance cardiovasculaire pour la durée de l'activité?
- Est-ce que l'élève maîtrise bien la technique de la marche athlétique?