

VIVE L'HIVER!

MATÉRIEL

- Aucun

DÉROULEMENT

- Inviter les participants à nommer des activités hivernales et à les simuler.
- Allouer environ 60 secondes par action pour avoir le temps d'essayer différents mouvements.
Si les participants sont à court d'idées, la personne qui anime la pause peut en proposer.

MISE EN ACTION

RAQUETTE

Faire de grands pas en soulevant amplement les jambes.

PATINAGE DE VITESSE

Les jambes écartées, plier un genou en le touchant de la main opposée et alterner.

SKI DE FOND

Faire le mouvement du ski de fond en sautant sur place.

HOCKEY

Mimer des lancers frappés et des passes. Simuler un maniement de rondelle avec un bâton.

ANGES DANS LA NEIGE

Faire des sauts avec écart (jumping jacks).

AUTRES IDÉES

Pelleter de la neige, faire une bataille de boules de neige, construire un fort, etc.

