

Course à obstacles en groupe

Suivi et observations

Course à obstacles avec cartes aide-mémoire en VERT

Heure de départ	Heure de fin	Durée totale
Jugement	Inhibitions Réactions	Coordination

Course à obstacles avec cartes aide-mémoire en ORANGE

Heure de départ	Heure de fin	Durée totale
Jugement	Inhibitions Réactions	Coordination

Réflexion pour soi : Quelles sont les différences entre les cartes de couleur verte et les cartes de couleur orange? Comment te sentais-tu pendant la course à obstacles orange? Te sentais-tu bien et en sécurité pendant ce parcours? Explique ta réponse.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

Début du parcours

Fais 3 grands pas et tourne à droite.

Arrête.

Regarde des 2 côtés.

Tourne à droite.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

Fais 10 pas.

Penche-toi comme pour ramasser un déchet.

Fais 3 autres pas.

Arrête.

**Dis : « Bonjour, ça va? À plus tard.
Bonne journée! »**

Fais 5 petits pas.

**Fais un saut à gauche comme pour
éviter quelqu'un avec une poussette.**

Avance encore de 4 pas.

Recule de 10 pas et tourne à gauche.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

**Fais 10 pas.
Penche-toi comme pour ramasser un déchet.**

Fais 3 autres pas.

Arrête.

**Dis : « Bonjour, ça va? À plus tard.
Bonne journée! »**

Fais 5 petits pas.

**Fais un saut à gauche comme
pour éviter quelqu'un avec une poussette.**

Avance encore de 4 pas.

Recule de 10 pas et tourne à gauche.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

Fais 6 pas.

**Reste en équilibre sur une jambe
pendant 20 secondes comme si tu
attends à un feu rouge.**

Fais 3 pas.

Arrête.

**Imagine que tu vois un ami
et saute de joie 5 fois sur place.**

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

Tourne à droite.

Fais 7 grands pas.

Saute à gauche.

**Baisse-toi et couvre ta tête comme
pour éviter un frisbee qui viendrait vers toi.**

**Fais 9 pas rapides et couvre
tes oreilles comme si une voiture
de police passait à toute allure,
sirènes hurlantes.**

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire vertes

Reculer de 3 pas.

**Imagine que tu aides un élève
plus jeune à retrouver une pièce
d'un dollar qu'il aurait échappée par terre.**

Fais encore 3 pas.

Fin du parcours

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Début du parcours

Tourne en rond 5 fois, rapidement.

Fais 3 grands pas et tourne à droite.

Arrête et couvre un œil avec ta main.

Regarde des 2 côtés.

Tourne à droite.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Fais 10 pas en prenant de grandes respirations.

Penche-toi.

Saute à partir d'une position accroupie.

Fais 3 autres pas, en traînant tes pieds lentement.

Arrête.

**D'une voix très forte, dis : « Bonjour, ça va?
À plus tard. Bonne journée! »**

Fais 5 petits pas sur le bout des pieds.

Tourne 5 fois sur toi-même.

**Saute à gauche comme pour
éviter quelqu'un avec une poussette.**

Fais 4 autres pas en croisant tes jambes chaque fois.

**Recule de 10 pas en couvrant
ton oreille droite avec ta main gauche.**

Tourne à gauche.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Fais 6 pas les yeux fermés, puis rouvre-les.

Accroupis-toi pendant 3 secondes.

**Reste en équilibre sur une jambe
pendant 20 secondes comme si
tu attendais à un feu rouge.**

Croise les yeux (en louchant) 2 fois.

Fais 3 pas.

Arrête.

**Imagine que tu vois un ami et
saute de joie 5 fois sur place.**

Tourne 5 fois sur toi-même.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Tourne à droite.

Fais 7 pas.

Saute à gauche.

**Baisse-toi et couvre ta tête comme
pour éviter un frisbee qui viendrait vers toi.**

**Fais 9 pas rapides et couvre tes
oreilles comme si une voiture de police
passait à toute allure, sirènes hurlantes.**

Cligne 5 fois de l'œil droit.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Tourne à droite.

Fais 7 pas.

Saute à gauche.

**Baisse-toi et couvre ta tête comme
pour éviter un frisbee qui viendrait vers toi.**

**Fais 9 pas rapides et couvre tes
oreilles comme si une voiture de police
passait à toute allure, sirène hurlantes.**

Cligne 5 fois de l'œil droit.

Course à obstacles – Cartes aide-mémoire en orange

Reculer de 3 pas.

Imagine que tu aides un élève plus jeune à retrouver une pièce d'un dollar qu'il aurait échappée par terre.

Rampe sur une distance de 3 pas.

Fin du parcours

Sensibilisation aux capacités affaiblies : Conséquences pour soi-même et les autres

Définition de capacités affaiblies :

Avoir des capacités altérées, et donc être incapable de fonctionner normalement ou de conduire un véhicule à moteur (voiture, camion, bateau, motoneige ou véhicule hors route, par exemple) de manière sécuritaire dû à la consommation d'alcool ou de drogue.

**Conséquences des capacités
affaiblies pour soi-même**

**Conséquences des capacités
affaiblies pour les autres**

Stratégies pour assurer votre sécurité, celle des autres et de votre collectivité

Organisation du gymnase pour l'activité

