

# À vos marques!

## Glossaire

**Endurance cardiovasculaire** - capacité du coeur et des poumons à maintenir une activité prolongée sollicitant le mouvement des gros muscles

**Communication** - échange de pensées ou de messages par des moyens verbaux et non verbaux

**Activités de récupération** - activités moins intenses, comme la marche/les étirements pratiquées après l'activité intense; elles permettent au coeur de reprendre un rythme normal.

**Jeux appropriés sur le plan du développement** - jeux qui conviennent au niveau d'habileté des enfants

**Esprit sportif** - participation à une activité marquée par le respect et l'intégrité envers les autres (co-équipiers, adversaires) et par le respect des règles

**Principes de secourisme** - séquence de gestes à suivre dans une situation d'urgence; vérifier les lignes directrices en matière de secourisme de votre organisme

**Souplesse** - capacité de faire un mouvement avec une grande amplitude sans malaise ou douleur

**Blessures** - (lésions, plaies) causées au corps par une force externe

**Modes de vie sains** - comportements favorisant la santé optimale

**Modification d'une tâche** - modifier les activités d'un jeu ou leur intensité pour changer le degré de difficulté

**Habiletés motrices fondamentales** - les habiletés qui sont le fondement de toute activité physique. Elles comprennent :

- Locomotion/déplacement - habiletés servant à déplacer le corps d'un endroit à un autre (p. ex. marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, grimper)
- Manipulation - habiletés qui permettent de recevoir ou de propulser un objet (p. ex. lancer, attraper, ramasser, botter, lancer à la volée, dribbler, frapper)
- Stabilité - habiletés qui permettent au corps de demeurer sur place tout en imprimant une rotation autour d'un axe horizontal/vertical (p. ex. se balancer, se pencher, s'étirer, se tourner)

**Endurance musculaire** - capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction jusqu'à ce que la fatigue se manifeste

**Force musculaire** - capacité du muscle à se contracter pour faire face à une résistance et ou exercer une force

**Habileté non locomotrice** - mouvement qui est exercé à partir d'une base relativement stable comme s'étirer, se balancer, se tourner

**Activité physique** - utiliser ses muscles pour déplacer le corps se traduisant par une dépense d'énergie

**Condition physique** - qualités qui permettent de définir la capacité du corps à s'engager dans une activité physique (p. ex. souplesse, agilité, coordination, force, équilibre, endurance cardiovasculaire et endurance musculaire)

**Skimbols** - symboles picturaux représentant les habiletés motrices fondamentales, les aptitudes sociales et les adaptations aux habiletés possibles



Locomotion/  
déplacement



Manipulation



Stabilité



Aptitudes  
sociales



Adaptation  
des habiletés

**Aptitudes sociales** - aptitudes interpersonnelles utilisées par les enfants en jouant (p. ex. communication, stratégies de planification, prise de décision, conséquences logiques, résolution de problèmes, négociation, compromis, compétences organisationnelles)

**Variations** - modifications qui augmentent ou réduisent le degré de difficulté d'un jeu ou idées permettant de varier le jeu

**Activité physique intense** - activité qui augmente le rythme cardiaque et le maintient à un niveau élevé pendant une période donnée

**Activités de réchauffement** - activités exercées pour préparer le corps à un jeu actif et pour réduire le risque de blessure (p. ex. marche rapide)