



Cet atelier fait vivre à l'élève de façon ludique la callisthénie, une discipline physique, enseignée à l'École des Ursulines au 19^e siècle. C'est à cette époque que se développe réellement la gymnastique dans les établissements d'enseignement pour les jeunes filles.

« 1,2,3 on bouge! » combine histoire et éducation physique légère, dans un environnement unique : le jardin du Monastère des Ursulines.

30 MINUTES D'ACTIVITÉ

THÈMES EXPLORÉS

- **Éducation physique**

L'élève découvre le pouvoir des muscles volontaires. Il met en œuvre ses capacités physiques tout en travaillant sa souplesse et son agilité.

- **Santé**

L'élève découvre comment l'éducation physique est liée à la santé du corps.

- **Enseignement**

L'élève explore les cours de gymnastique du 19^e siècle en étant immergé dans un décor exceptionnel : le jardin du Monastère des Ursulines.

L'ACTIVITÉ

Dans une activité dynamique et extérieure, l'élève est invité à recréer un cours de gymnastique du 19^e siècle. Tout au long de l'activité, l'élève participe à plusieurs exercices de callisthénie abordés selon différentes approches :

- Jeu d'observation
- Jeu d'imitation
- Jeu de création spontanée

PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

1^{er} et 2^e cycles

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

- Déterminer l'espace disponible et estimer des distances.
- Trouver l'équilibre.
- Maintenir des postures simples et complexes.
- Manipuler des objets de la gymnastique.
- Se placer, se déplacer ou manipuler des objets en tenant compte de son ou de ses partenaires.
- S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec un ou plusieurs partenaires.

UNIVERS SOCIAL

- Voir des changements dans des objets d'usage courant (1^{er} cycle).
- S'ouvrir à la diversité des sociétés et de leurs pratiques (2^e cycle).
- Connaître la réalité culturelle du 19^e siècle (3^e cycle).

Pour des informations ou pour réserver:

[Réservation en ligne](#)

YOHAN BONNETTE
ybonnette@ursulines-uc.com

418-694-0694

1-866-694-0694



**PÔLE CULTUREL
DU MONASTÈRE
DES URSULINES**