



Cet atelier fait vivre à l'étudiant 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'étudiant découvre le pouvoir des muscles volontaires. Il met en œuvre ses capacités physiques tout en travaillant sa souplesse et son agilité.

- **Santé**

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

- **Enseignement**

L'étudiant 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, les étudiants sont plongés dans un cours de gymnastique du 19^e siècle. Tout au long de l'activité, l'étudiant participe à plusieurs exercices de callisthénie abordés selon différentes approches :

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

LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

1^{er} et 2^e cycles

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

- Manier divers objets en appliquant une technique appropriée.
- Adopter un mode de vie sain et actif.
- Pratiquer des activités physiques avec d'autres.

UNIVERS SOCIAL

- Développer la pensée historique.
- Situer les périodes antérieures dans leur contexte.
- Interpréter une réalité sociale et lui donner un sens.

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