

Suivez le leader!

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 1e 2e 3e

Cycle(s): Primaire

Contexte : APQ

Saison : Hiver

Aperçu de l'activité

Les participants s'adonnent à de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée dans un environnement hivernal afin d'améliorer leur condition physique et leur état général de santé et de bien-être. Les participants réfléchissent à des façons d'être actifs en hiver et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Consultez la page de [**Considérations en matière de sécurité**](#) pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité en hiver et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

Matériel

Moyen de donner un signal (par exemple, musique, battement des mains, appel-et-réponse)

Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Expliquez aux participants qu'ils vont suivre le leader dans une formation de « serpent » en se déplaçant de diverses façons tout en tentant de suivre les empreintes dans la neige de la personne devant eux.
- Faites-leur part du signal auquel ils devront s'arrêter pour faire un exercice (pendant une période prédéterminée).

Pendant le jeu

- Invitez les participants à utiliser diverses habiletés locomotrices en variant leur hauteur, leur trajet et leur direction (par exemple, sauter à deux pieds, sautiller, ramper, faire des zigzags).
- Demandez aux participants de s'arrêter et de réfléchir à des façons de se déplacer dans la neige.
 - Quelles sont les façons par lesquelles il est difficile de se déplacer dans la neige? Lesquelles sont faciles?
 - Que pouvons-nous faire pour nous aider à maintenir notre équilibre alors que nous nous déplaçons?
 - Y a-t-il des éléments naturels ou des structures qui ont été créés par des personnes dans notre aire de jeu que nous devrions éviter ou contourner ou sur ou sous lesquels nous pouvons nous déplacer de manière sécuritaire en hiver?
- Invitez un participant à choisir une habileté locomotrice et à guider les autres participants dans la neige en faisant appel à cette habileté. Encouragez le leader à se déplacer en variant la hauteur, le trajet et la direction en guidant les autres participants dans l'aire de jeu.
- Utilisez le signal prédéterminé pour demander aux participants de s'immobiliser. Les participants doivent alors s'arrêter et effectuer un exercice de leur choix (par exemple, faire un ange dans la neige; faire 10 pas en marche-fente; sautiller d'un côté à l'autre pour imiter une personne qui fait du ski alpin).
- Lorsque les participants ont accompli leur tâche, invitez un nouveau leader à choisir une habileté locomotrice et à mener le groupe.

Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d'être actifs en hiver et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Questions :

- Y avait-il des exercices plus difficiles à faire que d'autres à l'extérieur?
- Comment vos vêtements d'hiver peuvent-ils rendre vos mouvements ou vos exercices plus difficiles?
- Comment pouvez-vous intégrer l'activité physique à l'extérieur dans vos habitudes quotidiennes avant ou après l'école?
- Comment vous sentez-vous en faisant de l'activité physique au quotidien à l'extérieur en hiver?
- Comment pouvez-vous utiliser cette activité avec des camarades et des membres de votre famille pour les inciter à demeurer actifs à l'extérieur en hiver?

Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Consultez les [50 GIF d'activités physiques](#) d'Ophea pour des idées de mouvements.
- Demandez aux participants de décrire des idées d'exercices à faire dans la neige.
- Divisez les participants en trois équipes; les membres des équipes, tour à tour, choisissent une habileté locomotrice et mènent leur équipe.
- Demandez aux équipes d'essayer d'être la plus rapide à faire l'exercice.

Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l'inclusion et le plaisir de l'ensemble des participants.

- Pour les participants qui ont de la difficulté à suivre des instructions à plusieurs étapes : demandez-leur de se jumeler à un autre participant pour trouver des manières créatives d'effectuer les mouvements ensemble.

- Pour les participants à mobilité réduite : fournissez-leur un instrument (par exemple, bâton, nouille de piscine) pour faire l'exercice; demandez à un partenaire ou à leur équipe de les aider; ou offrez-leur de faire l'exercice en position assise.