

# Planteurs d'arbres et bûcherons

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 1e 2e 3e

**Cycle(s):** Primaire

**Contexte :** APQ

**Saison :** Automne

## Aperçu de l'activité

Les participants font de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée dans un environnement automnal afin d'améliorer leur condition physique et leur état général de santé et de bien-être.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité en automne et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

## Matériel

- Cônes ou quilles (plusieurs de plus que le nombre de participants)
- Dossards (2 couleurs ou plus)
- Chronomètre

## Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Discutez avec les participants de l'importance des arbres dans notre écosystème. Pourquoi les arbres sont-ils importants pour nous et l'environnement? Comment nos vies et notre environnement seraient-ils différents sans arbres? Comment l'environnement serait-il différent pour les animaux, les oiseaux et les insectes? Que pouvons-nous faire pour montrer que nous nous soucions des autres créatures et que nous sommes reconnaissants de ce qu'elles font pour nous et l'environnement?
- Placez les cônes à divers endroits dans l'aire de jeu, la moitié debout, les autres sur le côté.
- Choisissez la moitié des participants pour être des bûcherons, les autres des planteurs d'arbres. Remettez aux équipes des dossards de couleur différente.

## Pendant le jeu

- Au signal prédéterminé, les bûcherons se déplacent dans l'aire d'activité et mettent les cônes qui sont debout à l'horizontale (les bûcherons coupent les arbres). Les planteurs d'arbres se déplacent et placent les cônes à la verticale (pour planter des arbres). Les participants doivent utiliser leurs mains pour placer les cônes dans la position souhaitée. Rappelez aux participants de garder la tête levée en courant et de regarder tout autour pour éviter de heurter un autre élève en courant vers un arbre.
- Après un temps prédéterminé (environ 1 à 2 minutes), l'équipe avec le plus de cônes dans la position souhaitée l'emporte.
- Répétez l'activité à plusieurs reprises en échangeant les rôles.

## Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d'être actifs en automne 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 :

- Décrivez les similarités et différences entre la participation à des activités physiques à l'intérieur et à l'extérieur. Pensez à votre niveau d'effort et à son effet sur votre fréquence cardiaque et votre respiration.
- Quelles sont certaines stratégies que vous et votre équipe avez utilisées pour remporter du succès à cette activité?

## Adaptations

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

- Demandez aux participants de s'accroupir pour placer un cône à la verticale et de s'accroupir et de se relever en sautant en plaçant un cône à l'horizontale.
- Demandez aux participants de se déplacer de diverses façons dans l'aire de jeu (p. ex., galoper, sautiller, marcher comme un ours).

## Modifications

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

- Pour les participants à mobilité réduite : trouvez-leur divers moyens de se déplacer (p. ex., fauteuil roulant pour l'extérieur) pour accomplir les tâches.
- Faites appel à des approches inclusives afin d'accroître ou de réduire le degré de difficulté et de trouver un rôle pour chaque participant en vue de favoriser une pleine participation.
- Pour les participants ayant des déficiences physiques, qui ont des problèmes de mobilité, de stabilité et de locomotion : fournissez-leur un instrument pour placer les cônes.