

Tornade de mise en forme

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Une équipe tente d'attraper les membres de l'autre équipe avant qu'ils puissent atteindre leur refuge. Si l'un des partenaires se fait attraper, les deux travaillent ensemble pour attraper d'autres personnes.

Pourquoi le faire ?

Jouer à un jeu de poursuite en grand groupe est amusant et avec un partenaire, c'est encore mieux !

Comment s'y prendre ?

D'abord, les élèves forment un cercle autour de deux partenaires.

Chaque personne effectue une activité physique sur place tout en criant « TORNADE ! » Les activités peuvent être des sauts papillon, des fentes, des flexions de biceps, l'exercice du grimpeur, élever les genoux et des flexions des jambes.

Lorsque les poursuivants au centre disent : « ALERTE À LA TORNADE ! » tous les joueurs doivent s'enfuir alors que les poursuivants tentent de les attraper.

S'ils se font attraper, les élèves rejoignent les poursuivants. Si une personne se fait attraper, sa ou son partenaire doit aussi se joindre aux poursuivants.

Lorsque la personne qui anime tape ses mains trois fois, tout le monde doit reformer le cercle autour des poursuiveurs.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Augmenter ou diminuer la distance à parcourir jusqu'au refuge.

Augmenter ou diminuer la distance de départ entre les deux équipes.

Envisager de varier le jeu en demandant que les deux partenaires se fassent attraper pour se joindre aux poursuiveurs au centre.

Adaptation de : Ever Active Schools. (2000). Daily Physical Activity For the Classroom Teacher. Consulté sur : <http://www.everactive.org/uploads/files/Documents/SCA/DPA%20For%20the%20Substitute%20Teacher.pdf>