

Ours et tanières

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 pour délimiter l'aire de jeu (facultatif)

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.
- Lancez une discussion avec les participants sur l'habitat naturel de diverses créatures de la forêt. Commencez par les créatures qui habitent dans l'aire de jeu ou à proximité. Expliquez aux participants qu'un ours habite dans une tanière. Les ours construisent leur tanière en automne dans des arbres creux, sous des souches d'arbres et en dessous d'un tas de feuilles et d'arbres tombés pour se préparer pour l'hiver et son temps froid.
- Divisez les participants en groupes de trois. Expliquez-leur comment construire une « tanière »; deux participants se font face et se tiennent les mains au-dessus de leur tête ou tiennent leurs bras vers l'avant au-dessus de leur tête sans toucher à leur partenaire. Le troisième participant est l'ours qui se tient au milieu de la tanière. Demandez à quelques participants d'être des ours sans tanière.
- Les participants suivent vos consignes. Les ours (y compris ceux qui n'ont pas de tanière) doivent se déplacer d'une tanière à l'autre pour se protéger du froid (comme pour la chaise musicale). Lorsqu'un ours ne se trouve pas une tanière ou qu'une tanière ne se trouve pas un ours, ces participants doivent faire une activité au choix pour se réchauffer (p. ex., sauts étoile, sauts sur place, élévations des genoux). Déterminez un nombre de répétitions ou une durée avant le début du jeu.

Pendant le jeu

- Donnez une des consignes suivantes aux participants.
 - Changez de tanière : les ours doivent quitter leur tanière et en trouver une nouvelle.
 - Changez d'ours : les tanières doivent partir et se trouver un nouvel ours.
 - Les ours, touchez à une tanière : les ours doivent quitter leur tanière, toucher à un participant d'une tanière et prendre sa place comme une moitié de tanière; le participant touché devient un ours et doit se trouver une tanière. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne dans le dos ou sur les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une tape, la pousser, ou l'agripper.

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 :

- Qu'avez-vous aimé le plus de cette activité?
- Comment pourriez-vous la modifier afin d'inciter d'autres personnes à se joindre à vous et à demeurer actives à l'extérieur en automne?
- Comment pouvez-vous intégrer l'activité physique à l'extérieur dans vos habitudes quotidiennes avant ou après l'école?

Adaptations

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

- Demandez aux ours de danser ou de bondir en se déplaçant d'une tanière à l'autre.
- Augmentez le nombre d'ours pour qu'il soit plus difficile de se trouver une tanière. Demandez aux nouveaux ours de se mettre dos à dos au milieu de l'aire de jeu pour commencer.
- Encouragez les ours à se trouver une tanière qui n'est pas juste à côté de leur tanière précédente.
- Intégrez au jeu quelques abeilles qui tentent de piquer (toucher) les ours lorsqu'ils ne sont pas dans une tanière. Lorsqu'un ours se fait piquer par une abeille, il doit faire une activité physique avant de réintégrer le jeu. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne dans le dos ou sur les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une tape, la pousser, ou l'agripper.
- Si vous remarquez que certains participants n'ont pas bougé depuis quelques rondes, annoncez qu'il y a des « changements climatiques » et que les ours et les tanières doivent faire l'activité physique.

Modifications

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

- Pour les participants à mobilité réduite : demandez-leur de demeurer dans leur tanière et invitez d'autres ours à les rejoindre pour se reposer en toute sécurité.
- 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.