« Pose figée »

Activité

Ressource:
Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 4e 5e 6e

Cycle(s): Moyen

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

Cônes

Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Rappelez que pour les jeux de chat, par toucher, on entend toucher une personne dans le dos ou sur les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une claque, la pousser, ou l'agripper.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Expliquez aux participants que pour cette activité, l'objectif est d'aider les participants qui se sont fait toucher et qui sont « figés » en imitant leur pose « figée » pendant cinq secondes pour les libérer.
- Expliquez-leur que lorsqu'un participant se fait toucher, il doit s'immobiliser et prendre la forme d'une personne qui utilise une habileté ou qui participe à une activité (par exemple, ski alpin, planche à neige, patin, football, tir au soccer, natation, danse, yoga, accroupissement, fente avant).
- Demandez aux participants de s'entraîner à prendre leurs poses actives avant de commencer.

Pendant le jeu

- Demandez à un participant d'être le chat. Les autres participants doivent se disperser dans l'aire de jeu.
- Lorsque le chat touche à un participant, ce dernier doit s'immobiliser et adopter sa pose active. Les participants regagnent leur « mobilité » lorsqu'un autre joueur imite leur pose pendant cinq secondes.
- Les participants qui tentent de « libérer » un autre participant ne peuvent se faire toucher lors de leur imitation de la pose.
- Après un temps prédéterminé, demandez à un autre participant d'être le chat.

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 :

- Comment la participation à ce type d'activité est-elle différente à l'extérieur comparativement à l'intérieur?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous faites de l'activité physique à l'extérieur par temps froid?
- 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 hiver?
- Quelles autres activités amusantes pourriez-vous faire pour faire de l'activité physique au quotidien à l'extérieur en hiver?

Adaptations

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

- Intégrez d'autres chats au jeu.
- Demandez aux participants de deviner l'activité de la pose figée pour libérer les participants.
- Demandez aux participants d'adopter une pose qui établit un lien avec la personne figée (par exemple, faire semblant de monter dans un télésiège, prendre une autre pose de yoga, imiter un gardien de but qui tente de bloquer un tir).

Modifications

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

- Pour les participants ayant des déficiences physiques et de la difficulté à mettre en pratique conjointement plus d'une habileté motrice : demandez-leur d'être des chats et donnez-leur un instrument (par exemple, nouille de piscine) pour les aider à toucher les autres participants.
- Pour les participants qui ont besoin d'une surface lisse pour se déplacer : jouez à l'activité sur une surface lisse libre d'obstacles pour les aider et songez à des moyens de ralentir la cadence du jeu pour permettre à l'ensemble des participants de jouer et de réussir.