

Partenaires secrets de neige

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 font 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](#) 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 hiver et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

Matériel

Aucun

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.

Pendant le jeu

- Invitez les participants à explorer diverses habiletés locomotrices dans l'aire de jeu qui peuvent être mises en pratique sur une surface d'hiver en tenant compte des différences entre les mouvements à l'extérieur en hiver et ceux à l'intérieur (p. ex., glisser, se déplacer en position assise, ramper, rouler).
- Chaque participant choisit une personne pour être son « partenaire secret de neige » sans le dire ou la regarder.
- Choisissez un participant pour être l'agent des neiges qui doit tenter d'identifier les partenaires de neige selon les habiletés motrices utilisées par les participants.
- Au signal prédéterminé, les participants se déplacent dans l'aire de jeu en utilisant diverses habiletés locomotrices, en changeant fréquemment de mouvement. Les participants observent leur partenaire secret et l'imitent.
- Lorsque l'agent des neiges croit avoir identifié le partenaire secret d'un participant, il s'arrête et nomme les deux noms. Si l'agent a raison, le participant (qui imitait) devient le nouvel agent des neiges.

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 :

- Réfléchissez à l'environnement extérieur. Décrivez comment vous êtes en mesure de bouger votre corps de diverses façons à l'extérieur.
- Quelles sont les similarités et les différences quant aux déplacements sur une surface enneigée et sur une surface dégagée?

- Quel est l'impact de vos vêtements d'hiver sur vos mouvements?
- Quel est l'impact de l'activité physique à l'extérieur sur ce que vous ressentez et sur votre capacité à apprendre et participer en classe?
- Comment pouvez-vous vous préparer pour remporter du succès dans une activité d'APQ à l'extérieur?
- Décrivez comment ce jeu promeut l'établissement de relations positives avec vos pairs.

Adaptations

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

- Invitez les participants à trouver des façons créatives d'ajouter des objets au jeu en explorant les habiletés liées à l'équilibre, à la locomotion et à la manipulation.
- Demandez aux participants d'utiliser d'autres habiletés locomotrices (p. ex., courir, sautiller, sauter, bondir) et de réfléchir aux changements dans leurs mouvements dans les conditions hivernales.

Modifications

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

- Pour les participants qui ont une déficience cognitive et qui ont des troubles de mémoire et relatifs à la rapidité de traitement de l'information : modifiez l'attente du jeu pour que les participants se déplacent dans les endroits de l'aire de jeu qui sont indiqués par une carte avec une photo.
- Pour les participants qui ont des problèmes de traitement sensoriel : créez de plus petits jeux dans d'autres aires de jeu, et permettez aux participants de choisir l'endroit où ils se sentent à l'aise de jouer selon leur capacité.