# Ours/saumon/moustique

*Activité*

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

**Année(s):** 4e 5e 6e

**Cycle(s):** Moyen

**Contexte :** Programme-cadre

**Saison :** Automne

## Aperçu de l’activité

Les participants s’exercent à utiliser diverses habiletés motrices et mettent en pratique des tactiques pour améliorer leur chance de réussite tout en faisant de l’activité physique dans un environnement automnal.

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 les zones de sécurité et une ligne au milieu de 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.
- Expliquez aux participants que nous avons besoin de manger pour faire le plein d’énergie. La plupart des animaux doivent attraper leur nourriture pour survivre. Un prédateur est un animal qui chasse, attrape et mange d’autres animaux. Les animaux chassés par les prédateurs sont des proies. Bien qu’il puisse sembler cruel que les animaux mangent d’autres animaux, la pratique est nécessaire pour maintenir l’équilibre dans la nature. Discutez du réseau trophique ou de la relation alimentaire entre les ours, les saumons et les moustiques. En automne, les animaux consomment plus de nourriture pour se préparer à l’hiver.
- Divisez les participants en deux équipes égales.
- Établissez une zone de sécurité à l’arrière d’une ligne pour chaque équipe; les lignes de zones de sécurité devraient être parallèles et à environ 12 mètres (40 pieds) d’écart.
- Établissez la pose et le son (selon le cas) de l’ours, du saumon et du moustique (les ours lèvent les bras et grognent, les saumons mettent les mains ensemble et font semblant de nager, les moustiques pointent leur index vers l’avant à partir de leur nez et bourdonnent). Demandez aux élèves de s’exercer à chaque pose et à chaque son.
- Expliquez aux participants que les ours mangent les saumons, les saumons mangent les moustiques, et les moustiques piquent les ours.

## Pendant le jeu

- Les membres de chaque équipe se consultent pour choisir leur animal : ours, saumon ou moustique; les membres doivent prendre la même pose.
- Les deux équipes s’alignent en parallèle près du milieu de l’aire de jeu.
- Au compte de trois, les membres de chaque équipe prennent la pose de l’animal choisi.
- Si les deux équipes choisissent le même animal, elles recommencent.
- Lorsqu’une équipe choisit une créature qui se ferait manger par l’autre, les membres de l’équipe perdante sont des proies (p. ex., moustiques) et tentent de retourner dans leur zone de sécurité sans se faire toucher par les gagnants, les prédateurs (p. ex., saumons). Si un participant se fait toucher avant de pouvoir retourner dans la zone de sécurité, il se joint à l’autre équipe. 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.

- Jouez une ronde d'entraînement pour vous assurer que les participants comprennent les règles du jeu.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus de joueurs ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

## 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 la participation à ce type d'activité est-elle différente à l'extérieur comparativement à l'intérieur?
- Comment votre équipe en est-elle arrivée à un consensus concernant votre choix d'animal?
- Quels trois autres animaux pourraient remplacer l'ours, le saumon et le moustique? Quelle serait leur pose? Quel animal mangerait l'autre?
- Où et quand pourriez-vous jouer à ce jeu avec des membres de votre famille ou des camarades pour les aider à demeurer actifs?
- Comment votre population d'ours, de saumons ou de moustiques a-t-elle changé au cours du jeu? Comment cela reflète-t-il ce qui se passe vraiment dans la nature?

## Adaptations

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

- Changez les façons de se déplacer pour retourner à la zone de sécurité (p. ex., galoper, sauter, sautiller, se déplacer en latéral).
- Jouez au baseball ours/saumon/moustique : placez quatre cônes comme les coussins d'un terrain de baseball. Les participants se placent au marbre et, deux par deux, jouent à ours/saumon/moustique.

Suggérez aux participants de dire « 1, 2, 3, go… », puis de prendre leur pose. Le gagnant se rend au premier but pour jouer contre un autre participant au premier but, tandis que le perdant joue contre un autre participant au marbre. Le participant avance d'un but après chaque ronde victorieuse d'ours/saumon/moustique. Un participant marque un point après avoir fait le tour des buts.

## Modifications

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

- Pour les participants qui ont des problèmes de mobilité : demandez-leur de jouer à ours/saumon/moustique avec un partenaire; le participant avec les problèmes de mobilité prendra une pose d'un ours, d'un saumon ou d'un moustique, et son partenaire va courir. Pour le baseball, le participant peut demeurer au marbre. Pour chaque quatre victoires, un point est marqué.
- Pour les participants à mobilité réduite : apportez des modifications aux règles du jeu et demandez à l'ensemble du groupe de penser à des moyens de rendre le jeu plus statique pour que tous les participants jouent sur un pied d'égalité.
- 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.