

Écureuils en fuite

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 utilisent diverses façons pour se déplacer 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 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. Dans ce cas-ci, le prédateur est un renard. Les animaux chassés par les prédateurs sont des proies. Dans ce cas-ci, la proie est un écureuil. 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 renards et les écureuils.
- Demandez à plusieurs participants d'être des arbres; deux participants forment un arbre en se tenant debout face à face, les bras levés au-dessus de la tête et penchés vers l'avant. Demandez à d'autres participants d'être des écureuils (il devrait y avoir un peu plus d'écureuils que d'arbres) et à quelques-uns d'être des renards.

Pendant le jeu

- Envoyez des arbres dans l'aire de jeu. Lorsque les arbres sont en place, envoyez les écureuils se trouver un endroit où habiter; les écureuils se tiennent debout sous les arbres.
- Si un écureuil n'a pas d'endroit où habiter, il doit se rendre à un autre écureuil et le taper sur l'épaule. Ce dernier doit quitter l'arbre de l'autre côté et trouver un nouvel endroit où rester.
- Lorsque les écureuils ont établi un cycle de changement d'arbre, envoyez les renards qui doivent tenter de toucher aux écureuils sans abri. 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.
- Les écureuils qui se font toucher doivent faire une activité physique préétablie (p. ex., sauts étoile, pompes, tours autour du périmètre de l'aire de jeu), puis retournent au jeu pour prendre la place d'une moitié d'arbre qui devient alors un écureuil.
- Demandez aux participants de changer de rôle périodiquement pour devenir des renards.

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 :

- Comment vous sentez-vous en faisant de l'activité physique à l'extérieur?
- Décrivez les similarités et différences entre la participation à des activités physiques à l'intérieur et à l'extérieur. Pensez à votre niveau d'effort et à son effet sur votre fréquence cardiaque et votre respiration.
- Lorsque vous étiez un écureuil, comment avez-vous évité de vous faire capturer par un prédateur? Lorsque vous étiez un renard, quelles stratégies avez-vous utilisées pour capturer votre proie?
- Pourrions-nous remplacer les rôles dans cette activité par d'autres animaux ou éléments extérieurs dans la nature? Quels seraient les changements aux consignes pour l'activité?

Adaptations

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

- Lorsque quelques écureuils se sont fait toucher, enlevez des arbres pour rendre le jeu plus difficile pour les écureuils.
- Changez les façons de se déplacer dans l'aire de jeu (p. ex., galoper, sauter, sautiller, se déplacer en latéral).

Modifications

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

- Pour les participants ayant des déficiences physiques, qui ont des problèmes de mobilité, de stabilité et de locomotion : changez le rôle du « renard » pour qu'il reste en position fixe et fournissez-leur des instruments pour toucher les autres participants.

- Invitez les participants à penser à des façons de se déplacer plus lentement dans l'aire de jeu pour favoriser l'inclusion et la réussite de l'ensemble des participants.