

Sauvez la corne d'abondance

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 4e 5e 6e

Cycle(s): Moyen

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.

La corne d'abondance s'est renversée! Les participants doivent utiliser divers tracés et diverses façons pour se déplacer dans l'aire de jeu extérieure afin de remplir la corne d'abondance.

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

- Sacs de fèves – un de moins qu'un par participant (fruits pour remplir la corne d'abondance)
- 1 cerceau (la corne d'abondance)

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.
- Dispersez les sacs de fèves dans l'aire de jeu.
- Expliquez aux participants qu'une corne d'abondance est un contenant en forme de corne de chèvre qui est rempli de nourriture. La corne d'abondance s'est renversée, et la seule façon de remédier à la situation est de la remplir de nouveau avec de la nourriture. Attribuez le rôle de leader à un participant et établissez des tracés (p. ex., zigzag, vague) et des façons de se déplacer (p. ex., marcher comme un ours, marcher comme un crabe, sauter comme un lapin, sautiller, galoper). Le leader doit nommer un tracé et une façon de se déplacer.

Pendant le jeu

- Le leader désigné doit choisir un tracé et une façon pour les participants de se déplacer dans l'aire de jeu jusqu'à ce qu'il crie : « Sauvez la corne d'abondance! ».
- Les participants doivent alors courir pour récupérer le « fruit » (p. ex., sac de fèves) le plus près d'eux et le rapporter à la corne d'abondance au milieu de l'aire de jeu. Rappelez aux participants de garder la tête levée en courant et de regarder tout autour pour prendre conscience des déplacements des autres pour éviter des collisions alors que l'ensemble des participants se dirigeront en courant au même endroit au milieu de l'aire de jeu.
- La dernière personne n'aura pas un fruit à ramasser; elle devient leader pour la prochaine ronde. Elle doit disperser les sacs de fèves pour la prochaine ronde.

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 :

- Quel tracé avez-vous préféré utiliser?
- Comment votre corps se sentait-il alors que vous vous déplaçiez de différentes façons? Est-ce que certaines façons étaient plus faciles que d'autres?
- Quels aliments culturels ou automnaux les divers sacs de fèves pourraient-ils représenter?
- Comment ce jeu pourrait-il représenter l'inclusion d'aliments et de jeux dans le cadre de festivités culturelles ou automnales (aliments saisonniers, variété, jeu social, danse culturelle)?

Adaptations

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

- Ajoutez l'envoi du fruit vers la cible. Encouragez les participants à tenter d'envoyer le fruit avec leurs mains ou leurs pieds d'une distance qui devrait leur permettre de réussir.
- Ajoutez une « règle de déplacement » avec le fruit; les participants doivent garder leur aliment en équilibre sur une partie du corps ou accomplir une tâche motrice en l'utilisant (p. ex., marcher avec l'aliment entre les genoux, le maintenir en équilibre sur la tête).

Modifications

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

- Pour les participants qui sont aveugles ou qui ont une déficience visuelle : utilisez une clochette à l'emplacement de la corne d'abondance pour leur permettre de localiser leur cible plus facilement.
- Pour les participants qui sont sourds ou qui ont une déficience auditive : mettez en place un signal visuel en plus du signal auditif de « Sauvez la corne d'abondance! ».