

# À la citrouille!

*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.

Les participants mettent en pratique des tactiques pour maintenir la possession de la citrouille pour améliorer leur chance de compter dans le cerceau de l'adversaire 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

- 2 cerceaux ou cônes pour des cibles

- Citrouille, courge ou autre objet naturel, ou ballon

## 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.
- Demandez aux participants de se jumeler. Les participants de chaque paire se séparent, se placent aux extrémités opposées de l'aire de jeux et se font face, formant ainsi deux côtés opposés d'un carré. Placez les deux cerceaux (ou cônes) à des extrémités opposées de l'espace, de façon à former les deux autres côtes du carré. Placez la citrouille au milieu de l'aire de jeu. Attribuez un numéro à chaque paire en commençant par « 1 ».
- Expliquez aux participants qu'un chiffre sera nommé; lorsque le numéro correspond à celui qui leur a été attribué, il faut se rendre en courant au milieu de l'aire de jeu pour tenter de récupérer la citrouille. Après en avoir pris possession, il faut se déplacer avec la citrouille pour la mettre dans le cerceau avant que leur partenaire ne l'intercepte. Le participant sans la citrouille doit tenter d'en prendre possession sans contact physique (p. ex., en interceptant un lancer dans les airs ou en récupérant la citrouille sur le terrain). S'il en prend possession, il tentera de mettre la citrouille dans le cerceau de l'autre participant.
- Les participants ne peuvent pas faire plus de trois pas sans lâcher prise de la citrouille (p. ex., lancer dans les airs, dribler, pousser avec le pied).

## Pendant le jeu

- Nommez un chiffre.
- Rappelez aux participants la règle des trois pas avec la citrouille avant d'en lâcher prise (p. ex., lancer dans les airs, dribler, pousser avec le pied).

## 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 le jeu changerait-il si nous changions la façon de nous déplacer?
- Comment le jeu changerait-il si nous jouions dans un autre endroit (p. ex., une forêt plutôt qu'un terrain de jeu)?
- Quel a été l'impact de la température et des conditions météorologiques sur le jeu? Décrivez comment nous devrions peut-être changer le jeu dans d'autres situations (p. ex., conditions météorologiques extrêmes, plus de paires, objet différent).

## Adaptations

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

- Nommez deux paires à la fois et permettez aux participants d'une même équipe de collaborer pour se passer la citrouille en se déplaçant vers le cerceau pour marquer, tandis que l'équipe qui n'a pas la possession met en pratique des tactiques défensives pour empêcher l'autre équipe de marquer.
- Utilisez un ballon qui peut bondir pour que les participants s'entraînent à dribler.
- Demandez aux participants d'utiliser une autre partie du corps pour « transporter » la citrouille (p. ex., la tenir en équilibre sur la tête, la tenir entre les genoux).

## 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 à l'ensemble des participants de marcher comme certains animaux ou d'utiliser diverses façons de se déplacer pour modifier la cadence du jeu.

- Pour les participants qui ont une déficience cognitive : invitez tous les participants à modifier le jeu ou les règles pour rendre l'activité plus inclusive, peu importe les habiletés des participants.