

Image figée

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 7e 8e

Cycle(s): Intermédiaire

Contexte : APQ

Saison : Hiver

Aperçu de l'activité

Les participants s'adonnent à 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**](#) 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

- Cerceaux
- Cônes
- Dossards

- Foulards
- Nouilles de piscine

Avant le jeu

- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez des équipes et expliquez-leur que l'objectif du jeu est de libérer les membres de leur équipe qui ont été touchés en utilisant leur corps pour créer des images hivernales de ce qui les entoure ou que l'on voit souvent en hiver (par exemple, formes des branches d'arbres, formation de la neige, volée d'oies en hiver, feuilles coincées dans une clôture d'un terrain d'école, glaçons qui pendent d'un toit).
- Demandez aux « chats » de porter un dossard. Expliquez aux participants que par toucher, on entend toucher une personne dans le dos ou sur les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une claque, la pousser, ou l'agripper.
- Accordez du temps aux équipes pour créer une image avec leurs corps.
- Avant de commencer à jouer, donnez l'occasion aux équipes de s'entraîner en se dispersant dans l'aire de jeu. À votre signal, les participants se déplacent rapidement pour se réunir et former leur image.

Pendant le jeu

- Les « chats » poursuivent les autres participants dans l'aire de jeu. Lorsqu'un chat touche un autre participant, les membres de son équipe se déplacent rapidement pour créer l'image de leur équipe pour le libérer.
- Les équipes maintiennent leur image pendant cinq secondes. Les membres de l'équipe ne peuvent se faire toucher lors de la formation et du maintien de leur image et ont cinq secondes ensuite pour se disperser.
- Invitez d'autres participants à être un chat; l'ancien chat se joint à l'équipe du nouveau chat.

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 :

- Quels sont certains défis de créer une position en équilibre avec d'autres personnes?
- Comment le maintien d'une position en équilibre est-il différent sur la neige comparativement à une surface plus dure sans neige?
- 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.
- Qu'avez-vous aimé le plus de cette activité? Comment pourriez-vous la modifier afin d'inciter d'autres personnes à se joindre à vous et à demeurer actives à l'extérieur en hiver?

Adaptations

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

- Invitez les participants à créer des « zones neutres de sécurité ».
- Mettez les participants au défi de tenir un objet en équilibre ou de contrôler un objet à l'aide d'une partie du corps ou d'un instrument dans leur image hivernale.

Modifications

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

- Pour les participants qui ont des déficiences cognitives leur donnant la difficulté à comprendre les tâches à plusieurs étapes : demandez-leur d'être les chats. Lorsqu'ils touchent à un participant, celui-ci devient un chat additionnel.

- Pour les participants ayant des déficiences physiques, qui ont des problèmes de mobilité, de stabilité et de locomotion : changez le rôle du chat 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.