Triathlon d’hiver

Activité

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

Année(s): 9e 10e 11e 12e

Cycle(s): Supérieur

Contexte : Programme intra-muros

Saison : Hiver

Aperçu de l’activité

Les participants s’adonnent à une activité amusante dans un environnement hivernal afin d’établir des relations saines et des liens sociaux, tout en découvrant d’autres occasions d’être actifs au cours de la journée d’école.

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

- Ballons (peau d’éléphant, volleyball, rugby, soccer, football)
- Cerceaux
- Mini cônes
- Nouilles de piscine

- Objets pour relais (bâtons, poulets en caoutchouc, nouilles de piscine, sacs de fèves)

Préparation

- Organisez des séances pour planifier avec des élèves responsables des activités intra-muros des jeux amusants qui peuvent assurer une grande participation et être adaptés pour l'extérieur en hiver. Demandez à ces élèves de tenir compte :
    - du matériel disponible qui peut être utilisé en hiver;
    - des espaces extérieurs à votre disposition;
    - des structures et des éléments naturels;
    - de la possibilité d'organiser des évènements avec divers postes pour favoriser la participation;
    - des règles et des normes de sécurité pour l'aire d'activité et leurs jeux.

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.

Consignes pour le jeu

- Exemples d'activités pour un Triathlon d'hiver à considérer :
    - Course de relais — les participants se déplacent sur un parcours en utilisant divers mouvements d'activités hivernales traditionnelles (par exemple, fentes avant en raquette, sautillements de slalom, enjambées de ski), et passent un objet à un membre de leur équipe à des intervalles préétablis.
    - Quilles dans la neige — créez une cible dans la neige en plaçant de petits cônes à l'intérieur d'un cerceau. Tracez une ligne d'envoi. Les équipes font rouler leur ballon pour frapper et faire tomber les quilles ou les déplacer à l'extérieur du cerceau.
    - Nouille-ball — tracez des lignes à chaque extrémité de l'aire de jeu pour délimiter les zones des buts. Les participants utilisent des nouilles de piscine pour passer un ballon et tentent de

marquer un but en envoyant le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse.

- Divisez les participants en groupes égaux pour favoriser le plaisir, le jeu amical et la plus grande participation possible.
- Encouragez les participants à faire part de leurs commentaires concernant l'évènement en réfléchissant aux sentiments ressentis lors de leur participation à l'activité physique quotidienne à l'extérieur en hiver, aux éléments qui leur ont apporté le plus de plaisir, et à ce qui pourrait leur apporter du plaisir à l'avenir pour continuer de participer à des activités intra-muros en hiver.

Adaptations

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

- Invitez les participants à déterminer un système de pointage pour les jeux ou adaptez-les pour les rendre plus difficiles.
- Demandez aux participants de tenter de passer plusieurs objets en même temps.
- Adaptez l'aire de jeu pour accommoder le nombre de participants.

Modifications

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

- Contactez les organisations paralympiques provinciales pour avoir accès à du matériel, des ressources et des moyens d'adapter vos activités.
- 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.
- Invitez les participants à penser à des façons de réduire les déplacements ou de se déplacer plus lentement dans l'aire de jeu pour favoriser l'inclusion et la réussite de l'ensemble des participants.
- 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 aient la même chance de réussir.