

Jeux automnaux de conditionnement physique

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 9e 10e 11e 12e

Cycle(s): Supérieur

Contexte : Programme intra-muros

Saison : Automne

Aperçu de l'activité

Les participants prennent part à une activité amusante dans un environnement automnal 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](#) 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

- Tapis d'exercice (pour l'activité de pompes)
- Cônes
- Chronomètre

Préparation

Organisez des séances pour planifier avec des élèves responsables des activités intra-muros des jeux amusants de conditionnement physique qui peuvent assurer une grande participation et être adaptés pour l'extérieur à l'automne. Demandez à ces élèves de :

- Publiciser l'évènement pour assurer une grande participation et promouvoir les bienfaits des activités physiques à l'extérieur en automne;
- Encourager les participants à s'inscrire pour participer en équipe ou individuellement. Les responsables peuvent créer deux catégories : participation individuelle ou en équipe;
- Créer un système de pointage et des catégories de prix pour vous amuser (p. ex., le plus de détermination, le plus d'encouragements donnés à son équipe, la meilleure tenue d'activité physique);
- Déterminer la mise en place et l'emplacement optimaux pour chaque activité de conditionnement physique (p. ex., tapis d'exercice sur les lignes de côté pour les pompes) et d'assumer la responsabilité de surveillance de chaque activité.
- Concevoir et mettre en œuvre une activité dynamique d'échauffement ou des activités de conditionnement physiques appropriées.

Consignes pour 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.
- Enlevez tout débris du terrain.
- Utilisez des cônes pour délimiter la ligne de côté et l'endroit de départ et de fin du tour de piste.
- Faites une démonstration aux participants de la manière appropriée de faire chaque activité.
- Les participants doivent terminer le circuit le plus rapidement possible.
- Pour commencer, les participants font les activités sur les lignes de côté en équipe ou individuellement. Par exemple :

1. Traverser le terrain en courant (d'une ligne de côté à l'autre)

2. Faire 25 enjambées de ski
3. Sauter sur un pied jusqu'au milieu du terrain, puis sauter sur l'autre pied jusqu'à la ligne de côté (d'une ligne de côté à l'autre)
4. Marcher en faisant de grandes enjambées d'une ligne de côté à l'autre
5. Faire 25 sauts étoile
6. Traverser le terrain à quatre pattes comme un ours (d'une ligne de côté à l'autre)
7. Courir pour un tour de piste
8. Sauter à deux pieds d'une ligne de côté à l'autre

Adaptations

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

- Si le circuit se fait en équipe, chaque participant doit faire tout le circuit; l'équipe gagnante est celle qui termine en premier.
- Les participants peuvent faire les activités de manière individuelle le plus rapidement possible, ou les équipes peuvent choisir un de leur membre pour faire une des activités pour l'équipe.
- Les participants ou les équipes peuvent faire le circuit le plus souvent possible dans un temps prédéterminé.
- Encouragez les élèves leaders à utiliser des éléments naturels ou bâtis dans la conception des activités pour tirer parti de l'environnement extérieur (p. ex., gradins extérieurs pour monter et descendre des marches, arbres pour indiquer l'endroit où faire demi-tour pour des courses ou des postes d'activités, collines pour courir).
- Jumelez les participants, un entraîneur et un participant, et demandez-leur de chronométrer le temps requis pour faire le circuit. Les participants changent de rôle. Les deux temps sont comptabilisés pour le pointage de l'équipe.
- Divisez le groupe en deux équipes. Les équipes tentent de faire le circuit le plus rapidement possible.

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 élèves leaders à mettre en œuvre une variété d'activités de conditionnement physique permettant l'inclusion de l'ensemble des participants et favorisant leur réussite.
- Pour les participants à mobilité réduite : apportez des modifications aux activités de conditionnement physique et demandez à l'ensemble du groupe de penser à des moyens de rendre le jeu plus statique pour que tous les participants jouent sur un pied d'égalité.
- Pour les participants à mobilité réduite : créez un programme de jumelage pour assurer que l'ensemble des participants puissent participer avec succès.