

# Hé, les ours, réveillez-vous!

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 7e 8e

**Cycle(s):** Intermédiaire

**Contexte :** Programme-cadre

**Saison :** Printemps

## Aperçu de l'activité

Les participants apprennent sur la dynamique des populations dans les écosystèmes tout en cherchant pour des ressources dans le cadre de cette activité dynamique.

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 au printemps et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

## Matériel

Dossards (1 par participant pour la moitié des participants)

## 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.
- Présentez aux participants le concept de la dynamique des populations; pour maintenir un équilibre, il faut le bon nombre de prédateurs et de proies et la bonne quantité de ressources (nourriture, eau, abris). Expliquez-leur le principe de l'hibernation et des animaux qui hibernent, et expliquez qu'au printemps, certains animaux comme les ours noirs sortent de leur hibernation et ont faim.
- Encouragez les participants à nommer divers facteurs limitants des populations (p. ex., maladies, famine, sécheresse, chasse excessive, surpopulation) et leur impact possible sur la population d'ours. Expliquez-leur que cette activité présente ce qui pourrait arriver d'année en année à la population d'ours dans la province.

## Pendant le jeu

- Les participants se placent debout, côte à côte, pour former un cercle, puis reculent de six grands pas.
- Distribuez des dossards à la moitié des participants, qui seront des « ours »; les autres participants sont les ressources dont les ours ont besoin pour survivre.
- Les participants se tournent le dos au centre du cercle. Lorsque vous dites « Hé, les ours, réveillez-vous! », les participants sautent en faisant une rotation pour faire face au milieu du cercle et font un des trois signes suivants : 1) les mains sur le ventre (nourriture); 2) les mains sur la bouche (eau); ou 3) les mains en pointe sur la tête (abri).
- Les « ours » doivent toucher un participant (ressource) qui fait le même signe qu'eux. Ces ressources deviennent des « ours » et mettent un dossard. Les ours qui sont incapables de trouver la ressource nécessaire meurent et deviennent une ressource et enlèvent leur dossard. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne dans le dos ou sur les épaules ou les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une tape, la pousser, ou l'agripper.
- Tout participant qui n'établit pas un partenariat ressource-ours retourne à sa place dans le cercle.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de ressources et que la population d'ours s'effondre en raison du manque de ressources.
- Recommencez à jouer après avoir redistribué des dossards à la moitié des participants.

- Après deux ou trois rondes de jeu, introduisez les trois prochains éléments du jeu. Expliquez aux participants que dans chaque population, les ressources sont rares ou inexistantes à certaines périodes. Par exemple :
- « Famine! » : il n’y a pas plus de nourriture. Les participants le signalent en croisant les bras devant le ventre.
- « Sécheresse! » : il n’y a plus d’eau. Les participants le signalent en croisant les bras au-dessus de la tête.
- « Feu! » : il n’y a pas d’abris. Les participants le signalent en allongeant les bras sur les côtés pour former un « T ».
- Lors des prochaines rondes, après avoir entendu « Hé, les ours, réveillez-vous! », les participants peuvent aussi choisir de faire le signe pour « famine », « sécheresse » ou « feu ». Si les ressources ont fait le signe correspondant « nourriture », « eau » ou « abris », elles doivent faire 10 répétitions d’une activité prédéterminée comme une activité tirée des [50 GIF d’activités physiques d’Ophea](#) plutôt que de se jumeler à un ours. Elles réintègrent ensuite le jeu pour la prochaine ronde.
- Les ours à la recherche de cette ressource particulière « meurent » et deviennent une ressource.

## Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d’être actifs au printemps 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 ce jeu vous a-t-il informé sur la dynamique des populations dans la nature? À quelles autres relations entre prédateurs et proies ce jeu pourrait-il s’appliquer?
- Que survient-il d’autre au printemps dans le monde naturel (p. ex., naissance des bébés)? Comment cela pourrait-il influencer la réglementation concernant la récolte d’espèces (p. ex., il y a peu de nourriture ou il y a une forte demande pour les ressources disponibles, alors la chasse est très réglementée et est permise en dehors de cette période pour de nombreuses espèces)?

- Comment pourrions-nous changer ce jeu de manière active pour ajouter d'autres facteurs qui influent sur la dynamique des populations dont nous avons parlé plus tôt (p. ex., maladies : tous les participants se déplacent en courant autour du périmètre du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, et le jeu « recommence à zéro » avec un nombre égal d'ours et de ressources)?

## Adaptations

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

- Pour accroître le degré de difficulté, demandez aux participants de marcher comme des ours en tentant d'établir des partenariats ours-ressource. Rappelez-leur de garder la tête levée et de regarder tout autour pour éviter les collisions.
- Pour que les participants soient plus actifs, créez un cercle plus grand en leur demandant de reculer de plus de six pas. Rappelez aux participants de garder la tête levée en se déplaçant dans l'aire de jeu pour assurer leur sécurité et celles des autres, et encouragez les ressources à éviter de se faire capturer en courant dans l'aire de jeu. Vous pourriez ajouter des cerceaux à deux ou trois endroits qui seraient des « zones de sécurité » pour les participants.

## 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 : réduisez la circonférence du cercle afin de réduire les déplacements.
- Pour les participants qui sont aveugles ou qui ont une déficience visuelle : distribuez à chaque participant trois sortes de clochettes ou d'objets qui font du bruit. Établissez des correspondances entre les sons et la nourriture, l'eau et l'abri.
- Pour les participants qui ont des problèmes de mobilité : fournissez-leur un instrument pour les aider à toucher aux ressources (p. ex., nouille de piscine).