

Nettoyage du printemps

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 4e 5e 6e

Cycle(s): Moyen

Contexte : Programme-cadre

Saison : Printemps

Aperçu de l'activité

Les participants s'entraînent à viser et à envoyer avec précision un objet vers une cible dans le cadre de cette activité printanière à l'extérieur.

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

- 2 seaux ou récipients par équipe
- Plusieurs objets à envoyer (p. ex., balles, ballons, disques volants, jouets en peluche)

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.
- Discutez avec les participants de l'importance de prendre soin de notre environnement et de le garder propre en ramassant les rebuts et en utilisant les poubelles et les bacs de recyclage, par exemple, lors d'un pique-nique en famille.
- Divisez les participants en équipes de quatre.
- Placez plusieurs objets au milieu de l'aire de jeu.
- Établissez une ligne de lancer et placez un seau ou un récipient (poubelle) de 5 à 15 mètres de cette ligne pour chaque équipe autour du centre de l'aire de jeu. La mise en place devrait ressembler aux rayons d'une roue de vélo.
- Déterminez le type de lancer que les participants devront utiliser (p. ex., par-dessus, par en dessous).
- Un des membres de l'équipe se place derrière la ligne de lancer et les autres sont en file derrière le seau de leur équipe.

Pendant le jeu

- Les participants doivent ramasser des objets du milieu de l'aire de jeu et les lancer dans la poubelle de leur équipe (seau/récipient).
- Au signal prédéterminé, le membre de l'équipe derrière la ligne de lancer se dirige en courant au centre de l'aire de jeu pour récupérer un objet et retourne derrière la ligne pour le lancer dans le seau de son équipe.
- Le premier membre de l'équipe debout à côté de la poubelle peut aider en frappant l'objet pour qu'il entre dans la poubelle (sans l'attraper).
- Si le lanceur manque le seau, il récupère l'objet, et retourne à la ligne pour essayer de nouveau.
- Lorsque le lanceur réussit à lancer l'objet dans la poubelle, il se déplace en courant à l'arrière de la file derrière le seau de son équipe.

- Le membre de l'équipe qui était le premier derrière le seau se rend alors en courant au milieu de l'aire de jeu pour ramasser un autre objet, retourne derrière la ligne de lancer, puis lance l'objet dans le seau de son équipe. La prochaine personne en ligne peut aider le lanceur.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets au milieu de l'aire de jeu.
- L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son seau.

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 :

- Décrivez la position de votre corps et le mouvement des parties de votre corps pour envoyer l'objet avec précision vers la cible.
- Comment avez-vous changé la force ou l'effort appliqués à votre lancer pour toucher à la cible?
- Comment pourriez-vous adapter ce jeu pour y jouer avec des camarades, des membres de votre famille ou d'autres personnes à l'extérieur de l'école afin de demeurer actif au printemps et en été?
- Quel autre matériel disponible à la maison pourriez-vous utiliser?

Adaptations

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

- Utilisez deux seaux de couleur différente pour représenter la poubelle et le bac de recyclage. Lorsque le participant lance l'objet, il doit dire si l'objet est un déchet ou une matière recyclable, et le participant à côté des seaux aide à diriger l'objet dans le seau approprié.
- Changez la distance entre la ligne de lancer et le seau.
- Changez la dimension du seau.
- Changez le type de lancer que les participants doivent utiliser pour envoyer l'objet.

- Pour accroître le degré de difficulté, demandez aux participants de faire bondir l'objet dans le seau.
- Jumelez les participants pour jouer l'un contre l'autre, comme au bocce ou aux fers à cheval, avec deux seaux par paire, un à chaque extrémité.
- Limitez le nombre de tentatives pour lancer les objets dans la poubelle pour que plus de participants aient l'occasion de « nettoyer ».

Modifications

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

- Pour les participants qui sont aveugles ou qui ont une déficience visuelle : utilisez un ballon de couleur vive ou un objet plus facile à envoyer (p. ex., ballon de netball, balle-hochet).
- Pour les participants qui ont des problèmes de dextérité : fournissez divers objets parmi lesquels choisir pour les envoyer dans le seau.
- 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.