

# D'avril, les ondées font les fleurs de mai

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 1e 2e 3e

**Cycle(s):** Primaire

**Contexte :** APQ

**Saison :** Printemps

## Aperçu de l'activité

Les participants prennent part à un jeu de chat d'intensité moyenne à élevée dans un environnement printanier afin d'améliorer leur condition physique et leur état général de santé et de bien-être.

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 ou 3 grandes fleurs artificielles souples ou nouilles de piscines pour toucher aux participants (vérifiez qu'elles ne comportent pas de parties tranchantes ou piquantes)
- 2 ou 3 petits arrosoirs (jouets)

## 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.
- Demandez aux participants de penser à des choses que l'on peut voir (bourgeoisement des arbres, fleurs et herbe qui poussent) et sentir (air frais, fleurs, herbe fraîchement coupée, mouffettes) dans la nature au printemps et en été.
- Discutez avec les participants de ce dont les plantes et les fleurs ont besoin pour pousser (terre, semence, eau, soleil).
- Demandez à deux ou trois participants d'être les « chats » et donnez à chacun une grande fleur artificielle souple ou une nouille de piscine.
- Demandez à un ou deux participants d'être les « jardiniers » et donnez à chacun un arrosoir.

## Pendant le jeu

- Au signal prédéterminé, les participants se déplacent dans l'aire de jeu.
- Lorsqu'un participant se fait toucher, il devient une semence et doit s'accroupir sur place. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne avec la fleur ou la nouille dans le dos ou sur le bras, l'épaule ou la jambe.
- Les jardiniers doivent arroser les semences avec leur arrosoir. Après avoir été arrosée, une semence commence à pousser (le participant se lève et s'étire), devient une fleur et réintègre le jeu.
- Les jardiniers ne peuvent se faire toucher.
- Changez souvent les « chats » et les jardiniers.

## 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 vous sentez-vous en faisant de l'activité physique à l'extérieur au printemps?
- Quelles tactiques avez-vous utilisées pour éviter de vous faire toucher? Lorsque vous étiez un chat, quelles tactiques avez-vous utilisées pour toucher des participants?
- Comment, où et quand pourriez-vous jouer à ce jeu avec des camarades, des membres de votre famille ou d'autres personnes à l'extérieur de l'école pour demeurer actif au printemps et en été?

## Adaptations

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

- Changez la façon de se déplacer (p. ex., galoper, sauter, courir, sautiller) dans l'aire de jeu.
- Changez la superficie de l'aire de jeu.
- Une fleur doit être sentie et recevoir un « tape-m'en cinq » d'un autre participant avant de réintégrer le jeu.
- Si un participant se fait toucher, il doit prendre et maintenir une posture de yoga de fleur pendant 10 à 15 secondes avant de réintégrer le jeu (Le participant s'assoit sur les fesses, les genoux fléchis, les plantes des pieds jointes, et le dos bien droit. Le participant lève les jambes pour se tenir en équilibre sur les fesses et place les bras sous ses jambes. Il tient les bras immobiles sous ses jambes, les paumes vers le haut et fait semblant de s'ouvrir comme une fleur qui s'épanouit).

## Modifications

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

- 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.
- 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.
- 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.