

Réduire, réutiliser et recycler

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

- Nourriture de piscine pour toucher aux participants
- Plusieurs petits cônes pour délimiter le centre de recyclage

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 la signification des termes « réduire », « réutiliser » et « recycler », et de l'importance de ces actions pour aider à garder notre planète en santé. Vous pourriez établir un lien avec la Journée de la Terre, le 22 avril chaque année.
- Expliquez aux participants que le symbole des trois « R » est un triangle. Demandez-leur où se trouve ce symbole (p. ex., bacs de recyclage, objets recyclables).
- Délimitez un centre de recyclage dans un petit espace dans un coin de l'aire de jeu.
- Demandez à un participant d'être le « gaspilleur », puis remettez-lui une nouille de piscine et demandez à un autre participant d'être le « camion de recyclage ».

Pendant le jeu

- Au signal prédéterminé, les participants se déplacent dans l'aire de jeu.
- Le gaspilleur se déplace dans l'aire de jeu et tente de toucher aux participants. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne avec la nouille de piscine dans le dos ou sur le bras, l'épaule ou la jambe.
- Lorsqu'un participant se fait toucher par le gaspilleur, il devient un « déchet recyclable ». Le participant doit demeurer debout sur place et utiliser ses index et ses pouces pour créer un triangle (le symbole pour les trois « R ») pour indiquer au camion de recyclage qu'il doit se faire ramasser.
- Le camion de recyclage ne peut pas se faire toucher par le gaspilleur.
- Le camion se lie bras dessus bras dessous avec le déchet recyclable pour l'apporter au centre de recyclage.
- À l'arrivée au centre, le déchet est recyclé et le participant peut réintégrer le jeu.
- Changez souvent le « gaspilleur » et le « camion de recyclage »

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 :

- Quelles tactiques avez-vous utilisées pour éviter de vous faire toucher par le gaspilleur? Lorsque vous étiez le gaspilleur, quelles tactiques avez-vous utilisées pour toucher des participants?
- Qu'enseigneriez-vous à d'autres personnes et quelles règles de sécurité leur donneriez-vous en leur expliquant comment jouer? Pourquoi?
- Comment pourriez-vous modifier 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.

- Chaque fois que le camion de recyclage se rend au centre de recyclage, le participant qui est un déchet recyclable doit faire une activité physique avant de réintégrer le jeu (p. ex., une activité présélectionnée comme une activité tirée des [50 GIF d'activités physiques d'Ophea](#), courir sur place ou faire des sauts étoile pendant 10 secondes).
- Le camion de recyclage se déplace en planche à roulettes. Lorsqu'un camion fait la collecte d'un déchet recyclable, le déchet s'assoit sur la planche à roulettes et le camion le pousse doucement jusqu'au centre de recyclage.
- Demandez aux participants de se déplacer de diverses façons (p. ex., galoper, sauter, courir, sautiller) dans l'aire de jeu.
- Changez la superficie de l'aire de jeu.
- Ajoutez des gaspilleurs ou des camions de recyclage pour accroître le degré de difficulté.

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 « gaspilleur » pour qu'il reste en position stationnaire.
- 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.