

# Renversez-les

*Activité*

## **Ressource:**

Le mouvement pour les personnes ayant une déficience : soutien pour l'éducation physique inclusive

**Année(s):** 4e 5e 6e 7e 8e

**Cycle(s):** Moyen Intermédiaire

**Catégorie de jeux :** Jeux de cible

**Type d'activité :** Jeu individuel

## L'activité

Des sports tels que la boccia et le curling en fauteuil roulant peuvent être classés comme des jeux de cible. Dans ces sports, les participants envoient un objet vers une cible de diverses façons. Par exemple, les participants peuvent être debout ou assis et utiliser un instrument pour envoyer l'objet. Dans cette activité, les participants jouent seuls ou en paires et explorent divers moyens d'envoyer différents objets depuis une ligne de départ pour renverser des quilles.

## Le saviez-vous?

- Aux quilles des Jeux olympiques spéciaux, il existe des options de modifications telles que des rampes, utilisées lorsque le participant a besoin de plus d'aide pour faire rouler la boule de quilles avec sa main (ou ses mains).<sup>1</sup>

- Dans la boccia paralympique, certains participants peuvent concourir avec l'aide d'un adjoint, qui doit demeurer en dehors du carré de jeu de l'athlète. L'adjoint ne peut que stabiliser ou ajuster le fauteuil de jeu et donner une balle au joueur à sa demande.<sup>2</sup>
- En paratir à l'arc, les archers peuvent concourir en fauteuil roulant, debout ou assis sur un tabouret. Le format de compétition paralympique est identique à celui des Jeux olympiques; les archers tirent 72 flèches d'une distance de 70 mètres.<sup>3</sup>

## Matériel

- 2 instruments d'envoi par groupe (p. ex., nouilles de piscine, bâtons de hockey)
- 3 objets à envoyer par participant/paire (p. ex., balles sonores, sacs de fèves, balles en mousse, poulets en caoutchouc, anneaux de deck-tennis)
- 10 quilles ou cônes par groupe sur lesquels sont déposés des objets (p. ex., disques, balles en mousse, balles de tennis) pour les cibles
- Matériel pour écrire ou pour consigner les points accumulés (p. ex., papier et instruments d'écriture, appareils électroniques), 1 par participant/paire
- Cônes ou ruban adhésif pour établir les lignes d'envoi

## Sécurité

Pour assurer la sécurité des participants, veuillez consulter la page sur [la sécurité des activités de mouvement pour les personnes ayant une déficience](#) ainsi que les instructions de l'activité avant de commencer.

## Mise en place

- Les participants peuvent jouer seuls ou en paires.
- Demandez aux participants de créer une cible dans leur aire de jeu en plaçant 10 quilles (ou cônes) en forme de triangle : 1 quille dans la première rangée, 2 quilles dans la deuxième rangée, 3 quilles dans la troisième rangée, 4 quilles dans la quatrième rangée.

- Demandez aux participants d'établir leur ligne de départ à une extrémité de l'aire de jeu et une ligne d'envoi avec des cônes ou du ruban adhésif au sol, à environ six (6) pieds de la cible.

## L'apprentissage du jeu

- Fournissez à chaque participant/paire trois (3) objets à envoyer et demandez-leur de se placer à leur ligne de départ.
- Au signal, les participants se rendent à leur ligne d'envoi avec un objet (p. ex., balle sonore, sac de fèves, balle en mousse, poulet en caoutchouc, anneau de deck-tennis) et tentent de renverser les quilles avec leur objet. S'il reste des quilles debout, le participant retourne à la ligne de départ pour récupérer le prochain objet et essaie de les renverser.
- L'objectif est de renverser les 10 quilles en 3 tentatives ou moins.

## Les façons de jouer

- Avec l'ensemble du groupe, créez une liste de façons possibles d'envoyer un objet vers la cible. Par exemple :
  - Faire rebondir ou dribbler une balle jusqu'à la ligne d'envoi et la faire rouler vers la cible.
  - Jouer en position assise ou agenouillée sur 1 ou 2 genoux tout en utilisant une main pour faire rouler ou glisser l'objet.
  - Utiliser un instrument pour envoyer l'objet (p. ex., nouille de piscine, bâton de hockey avec la lame au sol).
  - Utiliser diverses parties du corps pour envoyer l'objet.
  - Utiliser le matériel disponible pour créer une structure pour faire rouler ou envoyer l'objet vers la cible (p. ex., créer une rampe en utilisant des tapis en mousse).
  - Créer différentes cibles comme un sac de fèves en équilibre sur un cône et tenter de faire tomber le sac de fèves.
  - Placer les cibles selon différentes formations pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile.
  - Renverser les cibles dans un temps déterminé.

- Invitez les participants à essayer d'atteindre la cible de différentes façons en utilisant divers objets.
- Invitez les participants à modifier les limites, les cibles et les règles de l'activité pour la rendre plus facile ou plus difficile, tout en veillant à leur sécurité et à celle des autres participants.

## Le jeu pour tous

- Invitez les participants à explorer la liste créée de manière collaborative de la section « Les façons de jouer » pour découvrir diverses façons d'envoyer un objet lors de cette activité.
- Créez trois (3) lignes d'envoi consécutives éloignées de la cible avec des cônes ou du ruban adhésif au sol pour que les participants puissent choisir la ligne depuis laquelle envoyer leur objet.
- Fournissez aux participants/paires du papier et des instruments d'écriture pour noter leurs points.
- Expliquez ce qui suit :
  - Première ligne d'envoi (la plus proche). Les points de cette ligne sont multipliés par un (1).
  - Deuxième ligne d'envoi (milieu). Les points de cette ligne sont multipliés par deux (2).
  - Troisième ligne d'envoi (la plus éloignée). Les points de cette ligne sont multipliés par trois (3).
- L'objectif de cette activité est de renverser toutes les quilles en accumulant le plus grand nombre de points possible. Par exemple, si un participant envoie son objet depuis la deuxième ligne et renverse deux quilles, il obtient quatre points (2 quilles x 2). Si un participant envoie son objet depuis la troisième ligne et renverse les 10 quilles, il obtient 30 points (10 quilles x 3).
- Au signal, les participants tentent de renverser les quilles depuis l'une des trois (3) lignes d'envoi de leur choix.

## La réflexion sur le jeu

Utilisez les questions suivantes tout au long de l'activité pour encourager les participants à réfléchir et à appliquer les habiletés, les concepts et les stratégies utilisés dans l'activité.

- Décrivez le positionnement de votre corps (p. ex., pieds, jambes, torse, bras, tête, yeux) et ses divers mouvements (p. ex., tourne, fait une rotation, s'incline, s'allonge) pour envoyer l'objet vers la cible.

- Quelles modifications pouvez-vous apporter à l'activité (p. ex., limites, objets, façons d'envoyer l'objet) pour la rendre plus difficile?
- Quelles modifications pouvez-vous apporter à l'activité (p. ex., limites, objets, façons d'envoyer l'objet) afin de remporter plus de succès?
- Avec quels objets réussissez-vous le mieux à renverser les cibles? Quel autre matériel pourrait être utilisé pour rendre l'activité plus ou moins difficile?
- Décrivez comment fournir à un partenaire une rétroaction constructive pour l'aider à mieux réussir dans cette activité.
- Décrivez d'autres sports, jeux et activités qui font appel aux mêmes habiletés, concepts et stratégies que ce jeu de cible.

<sup>1</sup>Contenu adapté de : Special Olympics (2023). Sport Fact Sheet: Bowling. Repéré au :

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/fact-sheets/FactSheet-Bowling.pdf> (en anglais)

<sup>2</sup>Contenu adapté de : Comité paralympique canadien (2023). Boccia. Repéré au :

<https://paralympique.ca/sports-paralympiques/boccia>

<sup>3</sup>Contenu adapté de : Comité paralympique canadien (2023). Paratir à l'arc. Repéré au :

<https://paralympique.ca/sports-paralympiques/paratir-larc>