



Les participants apprennent et s'entraînent à se déplacer dans la zone d'activité en essayant de toucher leurs adversaires et en évitant de se faire toucher.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

### Matériels et équipement

- 3 poulets en caoutchouc ou autres objets

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Rappeler aux participants que toucher veut dire ni pousser ni attraper et définir les parties du corps qu'ils peuvent toucher (p. ex., les bras, les jambes ou le dos).

## Information sur l'activité

### La chaîne

- Choisir 1 participant pour être chasseur. Demander aux autres participants de se disperser dans la zone d'activité.
- Quand le chasseur touche un autre participant, il le prend par la main pour former une chaîne. Les participants peuvent aussi se tenir par les bras ou tenir un objet (p. ex., une écharpe).
- Les chasseurs continuent de toucher les autres participants avec leur main libre et ceux qui sont touchés se joignent à la chaîne. Quand la chaîne atteint 4 joueurs, elle se sépare en 2. L'activité continue jusqu'à ce que tous les participants fassent partie d'une chaîne.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours des activités. En voici quelques exemples : Quand un chasseur s'approche, quelles stratégies pouvez-vous vous servir pour éviter d'être touché? Expliquez pourquoi vous changez de vitesse (passer de lent à rapide ou de rapide à lent) quand vous vous déplacez dans la zone d'activité.



### Tout le monde est le chat

- Les participants se dispersent dans la zone d'activité. Tous les participants sont des chats et essayent de toucher les autres tout en évitant de se faire toucher.
- Quand ils se font toucher, les participants exécutent une activité physique (p. ex., faire le tour de la zone d'activité en marchant rapidement), puis ils reprennent l'activité.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours des activités. En voici quelques exemples : Quand un chat s'approche de vous, où pouvez-vous aller pour éviter d'être touché? Expliquez pourquoi vous pouvez changer de vitesse (passer de lent à rapide ou de rapide à lent) quand vous vous déplacez dans la zone d'activité.



## Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour qu'elle soit plus amusante et pour atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- se déplacer de différentes façons (p. ex. marcher, marcher rapidement).
- courir pendant que les chats marchent.
- limiter le nombre de chats.
- utiliser un objet (p.ex., un cylindre en mousse de piscine) pour toucher plus facilement les autres.
- agrandir le terrain.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- ajouter une règle ou un défi, par exemple courir en suivant les lignes au sol du gymnase.
- réduire le terrain.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivants pour aider les participants à se déplacer de façon sécuritaire tout en évitant de se faire toucher. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

### Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Locomotion : appliquer les habiletés de mouvement nécessaires pour se déplacer de façon sécuritaire dans la zone d'activité (p. ex., courir très vite quand on est poursuivi par les chats et ralentir quand on n'est plus poursuivi pour économiser son énergie).
- Conscience de l'espace : comprendre où et dans quelle direction courir de façon sécuritaire en évitant les chasseurs.

### Habiletés tactiques

- Développer et appliquer des stratégies appropriées pour éviter d'être touché par les chats ou pour toucher les autres (p. ex., quand on est poursuivi, changer constamment de direction et se déplacer vers des espaces libres pour rendre la tâche difficile aux chats; garder à l'esprit qui est chat afin de l'éviter).

## Habiletés de vie

### Habiletés interpersonnelles

- Faire preuve de franc-jeu en respectant les règles de l'activité (p. ex., toucher doucement, changer de rôle quand on est touché).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

