



Les participants apprennent et s'entraînent à se déplacer de façon efficace pour toucher d'autres participants ou pour éviter d'être touché.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 3 ensembles de dossards
- 4 cônes
- Chronomètre

### 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. Insister sur le fait que toucher ne veut dire ni pousser ni attraper. Indiquer les parties du corps qu'on peut toucher (p. ex, les bras, les jambes, le dos).

## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en trois équipes. Chaque membre d'une même équipe porte un dossard de la même couleur.
- Délimiter une zone d'activité en utilisant les lignes du gymnase ou en plaçant un cône à chaque coin.

### Instructions

- L'animateur commence l'activité en annonçant la couleur d'une des équipes et démarre le chronomètre. L'équipe portant cette couleur (les chasseurs) doit toucher les membres des deux autres équipes.
- Quand les participants se font toucher, ils doivent sortir de la zone d'activité. Lorsqu'ils sont sur la ligne de touche, ils doivent effectuer l'activité physique stationnaire qu'ils ont choisie (p. ex., sauts avec écart, accroupissements, pompes).
- Lorsque l'équipe des chasseurs a touché tous les membres des deux autres équipes, l'animateur arrête le chronomètre et annonce le temps.
- L'activité se répète pour que toutes les équipes puissent être chasseurs. Les membres d'une même équipe collaborent pour toucher tous les membres des deux autres équipes le plus rapidement possible. Quand vient leur tour de chasseurs suivant, ils essaient de battre leur temps précédent.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : En tant que chasseurs, comment pouvez-vous mieux collaborer pour toucher tous les autres participants le plus rapidement possible? Pouvez-vous citer certaines des stratégies que vous et votre équipe avez utilisées pour éviter de vous faire toucher?





## Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- demander à deux équipes d'être les chasseurs (au lieu d'une seule équipe) pour leur rendre la tâche plus facile.
- agrandir la zone d'activité pour qu'il soit plus facile d'éviter de se faire toucher.
- tenter de toucher le plus grand nombre de participants dans un temps donné.
- demander aux chasseurs d'utiliser un objet (p. ex., une nouille de piscine) pour toucher les participants.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- diminuer la surface d'activité pour qu'il soit plus difficile d'éviter de se faire toucher.
- limiter le nombre de participants de chaque équipe et créer plus d'équipes.
- changer la façon de se déplacer (p. ex., faire des bonds, sauter, sautiller).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour toucher les autres participants ou pour éviter 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 et relations – se déplacer dans la zone d'activité tout en évitant de se faire toucher par les adversaires ou en essayant de les toucher (p. ex., se déplacer très vite et être conscient de l'emplacement des autres quand on est poursuivi par un adversaire ou quand on en poursuit un).
- Conscience de l'espace et de l'effort – se déplacer efficacement dans différentes directions et à des vitesses différentes pour réussir à toucher les autres ou à éviter de se faire toucher (p. ex., changer de direction très rapidement sans que le poursuivant s'y attende).

### Habiletés tactiques

- Appliquer des habiletés et des stratégies pour éviter d'être touché (p. ex. courir dans un espace libre pour éviter les chasseurs).
- Créer et appliquer des tactiques pour réussir à toucher les adversaires le plus rapidement possible (p. ex., collaborer pour surveiller l'espace et avancer vers les autres équipes afin de toucher les autres participants).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

