



Les participants apprennent et s'entraînent à des activités physiques tout en ramassant des objets pris au centre de la zone d'activité.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

### Matériels et équipement

- 1 cerceau par équipe
- 10 sacs à fèves par équipe

### 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. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités. Rappeler aux participants de faire attention aux autres quand ils ramassent des sacs à fèves au centre du terrain, afin de ne pas se cogner la tête.

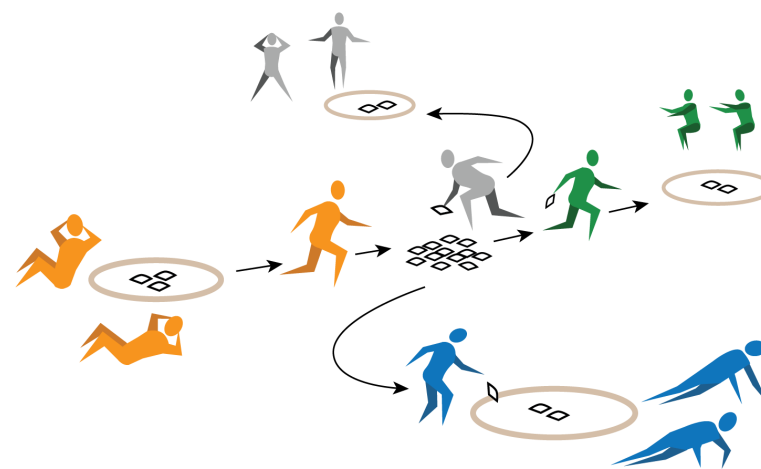
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en quatre groupes. Assigner à chaque groupe un coin de la zone d'activité.
- Placer tous les sacs à fèves au centre de la zone.
- Les participants préparent leur coin en y plaçant un cerceau que leur équipe utilisera pour entreposer les sacs à fèves qu'ils ramassent.
- Les groupes décident d'un ordre pour tous les membres et ils le conservent tout au long de l'activité.

### Instructions

- Au signal de départ, le premier participant de chaque groupe trotte de son coin jusqu'au centre de la zone d'activité et ramasse un des sacs à fèves. Ils reviennent ensuite dans leur coin et placent le sac à fève dans le cerceau de leur groupe.
- Les participants de chaque groupe vont chercher un sac à fève chacun dans l'ordre préétabli. Ceux qui attendent leur tour doivent faire l'activité physique stationnaire de leur choix (p. ex. accroupissements ou sauts avec écart).
- Quand il ne reste plus de sacs à fèves au centre, les participants ramassent un sac à fève du cerceau d'une autre équipe et le ramènent dans leur coin. Il est interdit d'empêcher les adversaires de prendre les sacs à fèves.
- Les coéquipiers collaborent pour ramasser le plus grand nombre de sacs à fèves possible en restant actifs.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques pour ramasser les sacs à fèves au centre de la zone d'activité. En voici quelques exemples : Que pouvez-vous faire pour aider votre équipe à ramasser le plus de sacs à fèves possible? Comment avez-vous collaboré avec vos coéquipiers? Quelle activité physique stationnaire avez-vous choisie et en quoi cela a-t-il contribué à la réussite de votre équipe?





## 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 d'autres façons qui simplifient l'activité (p. ex. marcher).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- se déplacer d'autres façons (p. ex. faire des bonds ou sautiller).
- porter les sacs à fèves de multiples façons (p. ex., en le faisant tenir en équilibre sur la tête ou en le tenant entre les genoux).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour ramasser des sacs à fèves au centre de la zone d'activité. 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 différentes habiletés de déplacement pour bouger dans la zone d'activité.

### Habiletés tactiques

- Développer et appliquer les stratégies pertinentes pour que le groupe ramasse le plus grand nombre de sacs à fèves (p. ex., lorsqu'il n'y a plus de sacs à fèves au centre, aller dans un territoire proche pour ramasser le plus grand nombre de sacs à fèves ou choisir d'en prendre à un groupe qui en a beaucoup).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

