



## DES VÊTEMENTS SÉCURITAIRES POUR UN JEU SÉCURITAIRE!

### GRUPE D'ÂGE

#### RECOMMANDÉ :

- 5 à 7 ans
- 8 à 10 ans
- 11 à 12 ans

### THÈME DE L'ACTIVITÉ

Des vêtements et un équipement appropriés pour l'activité physique et les sports

### DURÉE :

Temps de préparation : 5 min  
Temps d'activité : 20 à 30 min

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Faire comprendre aux participants l'importance de porter des vêtements et un équipement appropriés pour la pratique de toute activité physique ou sportive

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Apprendre les noms des autres participants
- Pouvoir le travail d'équipe et la coopération
- Bâtir la confiance mutuelle
- Apprendre une nouvelle habileté
- S'ouvrir aux différences et accepter la diversité
- Autre

### ÉQUIPEMENT :

- Papier mural;
- marqueurs, crayons à dessiner ou crayons de couleur (4 à 5 par équipe);
- punaises adhésives ou ruban adhésif.

## RESSOURCES

### AIRE D'ACTIVITÉ :

Cette activité peut être tenue n'importe où pourvu que les participants aient amplement d'espace pour travailler.

### SÉCURITÉ :

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre les équipes pour que personne ne marche sur les participants dont on trace le contour.

## DESCRIPTION ET DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ

### PRÉPARATION :

- ▶ Rassemblez les ressources requises.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- ▶ Répartissez les participants en 3 équipes ou plus selon la taille du groupe. Remettez à chaque équipe un ensemble de marqueurs et une feuille de papier
- ▶ Un membre de chaque équipe doit se porter volontaire pour s'étendre au sol sur le papier mural. Ses coéquipiers traceront le contour de son corps.
- ▶ Assignez une activité physique ou un sport à chaque équipe. Demandez aux équipes d'ajouter sur leur dessin mural toutes les pièces de vêtement et d'équipement importantes que nécessite l'activité physique ou sportive qui leur a été assignée.  
Par exemple :
  - baseball : casque protecteur, gant, pantalon de baseball, crampons, casquette, maillot;



- soccer : culotte, maillot, crampons, protège-tibias, gants (gardien de but);
- hockey : patins, maillot, bâton, casque avec protecteur facial, épaulières, jambières, protège-dents, protecteur pour la nuque, gants, culotte de hockey, coudières;
- natation : maillot de bain, bonnet de bain, V.F.I., lunettes de nage, pinces à nez.

**SUJETS DE DISCUSSION : VÊTEMENTS APPROPRIÉS**

- ▶ Pourquoi est-ce important de porter des vêtements et un équipement appropriés quand on participe à des activités physiques ou à des sports?
- ▶ Comment pouvez-vous aider les autres à comprendre l'importance de porter des vêtements et un équipement appropriés?

**CHEMINEMENT DIRIGÉ**

- ▶ Comme solution de rechange, fournissez du papier mural à chaque participant. Groupez les participants par paires et demandez à chacun de tracer le contour de l'autre sur le papier. Chaque participant choisira son activité physique ou sportive et dessinera les vêtements et l'équipement appropriés sur sa feuille de papier. Vous demanderez à chaque participant de présenter son dessin mural en expliquant les vêtements et l'équipement dessinés.
- ▶ Pour rendre l'activité plus exigeante, assignez des sports ou activités qui sont moins populaires ou qui ne requièrent pas beaucoup d'équipement spécialisé. Par exemple, proposez le karaté, la gymnastique, le tae kwon do, le rugby, le water-polo, la ringuette, la crosse, etc.
- ▶ Assurez-vous que tous les participants contribuent au travail de conception et de dessin de leur équipe.
- ▶ Assurez-vous que tous les participants ont l'occasion d'exprimer leurs idées.

**MESSAGES POUR LA MAISON**

Nous apprenons l'importance de porter des vêtements et un équipement appropriés pour pratiquer des activités physiques et des sports. Veuillez examiner avec vos enfants les messages clés suivants et appliquez ces messages en tout temps :

- ▶ il est très important de porter des vêtements et un équipement appropriés pour s'adonner à des activités physiques ou à des sports;
- ▶ on portera des vêtements sans lacets de serrage;
- ▶ un cache-cou est plus sécuritaire qu'un foulard lorsqu'on joue dehors, surtout dans des structures de jeu ou durant des activités physiques ou sportives;
- ▶ il est important de porter un casque bien ajusté et spécialement conçu pour l'activité ou le sport qu'on pratique (c.-à-d. qu'un casque de hockey n'est pas conçu pour le cyclisme et vice versa; par contre, un casque de hockey peut être porté pour d'autres activités et sports sur glace);
- ▶ on doit toujours s'assurer que ses lacets de chaussures sont bien attachés et que celles-ci conviennent à l'activité et sont bien retenues au pied;
- ▶ on devrait porter en tout temps un équipement spécifique au sport et bien ajusté;
- ▶ quand on porte un sac à dos, on laisse reposer les deux sangles du sac sur ses épaules;
- ▶ tous les enfants devraient savoir s'arrêter, se jeter au sol et se rouler si leurs vêtements prenaient feu.

**AMÉNAGEMENTS  
ET CONSIDÉRATIONS :**

*ASSUREZ-VOUS D'EMPLOYER DES  
REPÈRES VISUELS ET DES SCHÉMAS  
POUR VOS PARTICIPANTS  
MALENTENDANTS.*