



APPRENEZ DES PROS!

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
- Pomouvoir 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 :

- Photos d'athlètes professionnels;
- tableau-papier et papier;
- marqueurs;
- diverses pièces d'équipement et de vêtement spécifiques à un sport ou à une activité physique.

▶ 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 éviter des collisions.

▶ DESCRIPTION ET DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ

PRÉPARATION :

- ▶ Imprimez des photos d'athlètes professionnels portant l'équipement ou les vêtements de leur sport. Assurez-vous de présenter une variété d'activités sportives ou physiques différentes.
- ▶ Recueillez divers exemples d'équipement et de vêtements spécifiques à un sport ou à une activité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- ▶ Répartissez les participants en petits groupes.
- ▶ Lancez l'activité en montrant aux participants des photos de certains de leurs athlètes favoris de diverses disciplines sportives.
- ▶ Fournissez à chaque groupe une variété de pièces d'équipement spécifiques à un sport.
- ▶ À tour de rôle, un étudiant de chaque groupe jouera un « athlète » se préparant à pratiquer son sport.
- ▶ Annoncez un sport. Chaque groupe devra habiller son athlète des pièces de vêtement et d'équipement appropriées.
- ▶ Une fois que tous les « athlètes » seront habillés, demandez au groupe tout entier de déterminer quel « athlète » porte la tenue la plus appropriée et pourquoi. Quelle pièce d'équipement ou de vêtement, s'il en est, a été omise? Le groupe a-t-il choisi le casque ou l'équipement de protection convenant au sport ou à l'activité physique?

PG 1



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?
- ▶ Qu'arriverait-il si un athlète (choisissez n'importe quel sport) jouait sans son équipement?
Par exemple, si une athlète équestre tombait de cheval alors qu'elle ne portait pas de casque ou si un nageur essayait de disputer une course en épais vêtements d'hiver?
- ▶ Comment pouvez-vous aider les autres à comprendre l'importance de porter des vêtements et un équipement appropriés?

CHEMINEMENT DIRIGÉ

- ▶ 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.
- ▶ Si vous ne disposez pas de vraies pièces d'équipement ou de vêtement, imprimez et découpez des photos de pièces spécifiques et demandez aux équipes de coller ces pièces là où l'« athlète » devrait les porter sur son corps.
- ▶ Assurez-vous que tous les participants contribuent à habiller l'« athlète ».
- ▶ Assurez-vous que tous les participants ont l'occasion d'exprimer leurs idées.

AMÉNAGEMENTS ET CONSIDÉRATIONS :

PENSEZ À PERMETTRE AUX PARTICIPANTS ATTEINTS D'UNE DÉFICIENCE VISUELLE DE TOUCHER AUX DIFFÉRENTES PIÈCES DE VÊTEMENT ET D'ÉQUIPEMENT.

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 une activité physique ou sportive;
 - ▶ 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.