



LE PARCOURS DE CIBLES

GRUPE D'ÂGE RECOMMANDÉ :

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

THÈME DE L'ACTIVITÉ :

Exercice du lancer des appareils de secours

DURÉE :

Temps de préparation : **5 à 10** min
Temps d'activité : **20 à 30** min

BUT DE L'ACTIVITÉ :

Enseigner aux enfants l'importance de la sécurité dans l'eau. Leur enseigner ce que sont les appareils de secours, le rôle de ces appareils et comment s'en servir.

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: Sécurité à la piscine

ÉQUIPEMENT :

- Vêtements de flottaison individuels (V.F.I.);
- frites de piscine;
- cordes;
- papier de bricolage et marqueurs pour dessiner des visages cibles (en option);
- flotteurs ou pylônes servant de cibles.

RESSOURCES

AIRE D'ACTIVITÉ :

Cette activité peut être tenue dans une salle multifonctionnelle ou un gymnase.

SÉCURITÉ :

Assurez-vous que les voies menant à chaque station ne se croisent pas pour éviter des collisions entre participants.

DESCRIPTION ET DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ

PRÉPARATION :

- ▶ Aménagez plusieurs stations cibles (selon l'espace et la taille du groupe) qui formeront un parcours.
- ▶ Numérotez les stations pour que les participants puissent suivre le parcours plus facilement.
- ▶ Chaque station cible peut offrir un défi différent, qu'il s'agisse de la distance jusqu'à la cible, d'obstacles près de la cible, etc.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- ▶ Présentez l'appareil de secours aux enfants. Expliquez ce qu'il est, pourquoi il est important et comment on s'en sert.
- ▶ Faites commencer les participants à des stations différentes pour que tous et toutes puissent jouer en même temps.
- ▶ Les participants se déplaceront d'une station cible à la suivante (stations 1, 2, 3, etc.) où ils lanceront l'appareil de secours en direction de la cible.
- ▶ Chaque participant calculera ses résultats (c.-à-d. le nombre de fois où il a atteint une cible).

SUJETS DE DISCUSSION : L'IMPORTANCE DES RÈGLES DE PISCINE/DE NATATION

- ▶ Pourquoi est-il nécessaire d'avoir des règles strictes en matière de natation?
- Pourquoi est-il si important d'obéir aux règles de piscine?



- ▶ Pourquoi est-il important qu'un adulte/sauveteur supervise en tout temps les activités dans la piscine?
- ▶ Pourquoi est-ce important de porter un gilet de sauvetage quand on est à bord d'un bateau?
- ▶ Devriez-vous courir ou marcher sur le pourtour de la piscine? Pourquoi?

CHEMINEMENT DIRIGÉ

- ▶ Si votre groupe est nombreux, répartissez-le en équipes comptant autant de participants qu'il y a de stations cibles. Les équipes pourront se faire compétition en comptant leurs points.
- ▶ Favorisez le travail d'équipe, le franc jeu et les encouragements loyaux.
- ▶ Autorisez et encouragez les participants à discuter de leurs réponses en tant qu'équipe.
- ▶ Assurez-vous que les participants ont la même chance de lancer l'appareil de secours en direction de la cible.

MESSAGES POUR LA MAISON

Nous apprenons l'importance de la sécurité aquatique. Veuillez examiner avec vos enfants les messages clés suivants en sécurité aquatique et appliquez ces messages en tout temps :

- ▶ ne jouez jamais dans une piscine ou près d'une piscine sans être accompagné(e) (c.-à-d. sans la supervision d'un adulte);
- ▶ un téléphone et une trousse de premiers soins doivent toujours être facilement disponibles à la piscine, à la plage ou au lac;
- ▶ un plan d'action d'urgence devrait toujours être en vigueur en cas d'accident ou de blessure;
- ▶ il est important de jouer prudemment quand on se sert d'un appareil de flottaison;
- ▶ assurez-vous que vos enfants connaissent les appareils de secours à tendre ou à lancer (V.F.I., frites de piscine, cordes, etc.) dont vous disposez.

AMÉNAGEMENTS ET CONSIDÉRATIONS :

*ENCOURAGEZ VOS
PARTICIPANTS EN FAUTEUIL
ROULANT À PRENDRE PART
AU JEU DES ÉNONCÉS EN
RÉPONDANT COMME SUR LA
TERRE FERME S'ILS NE PEUVENT
ALLER DANS LA PISCINE.*