

# Disques sens dessus dessous

*Activité*

**Ressource:**

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

**Année(s):** 9e 10e 11e 12e

**Cycle(s):** Supérieur

**Contexte :** Programme-cadre

**Saison :** Printemps

## Aperçu de l'activité

Les participants mettent en pratique des tactiques de jeu pour marquer des points tout en évitant de se faire toucher. Les participants pensent à des façons d'adapter les activités pour inciter d'autres personnes à prendre part à des activités extérieures au printemps.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité au printemps et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

## Matériel

- Cônes
- 20 disques (10 pour chaque côté de l'aire de jeu)
- 20 cerceaux (10 pour chaque côté de l'aire de jeu)

- Ruban adhésif (pour attribuer un nombre de points à chaque disque)
- Dossards (2 couleurs pour différencier les équipes, un par participant)

## Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Inspectez l'aire d'activité et éliminez les dangers potentiels. Assurez-vous que la surface de jeu offre une adhérence suffisante.
- Divisez l'aire de jeu en deux et délimitez les deux moitiés à l'aide de cônes.
- Divisez les participants en deux groupes et assignez un côté de l'aire de jeu à chaque groupe.
- Les participants dispersent 10 cerceaux de chaque côté de l'aire de jeu et mettent un disque dans chaque cerceau.
- Les participants attribuent un nombre de points, de 1 à 10, à chaque disque en inscrivant les nombres sur un bout de ruban adhésif et en le collant sur la surface inférieure du disque. Vous pourriez aussi utiliser des disques de quatre couleurs différentes; les équipes déterminent alors le nombre de points associés à chaque couleur (p. ex., 1, 5, 10, 20). Les deux équipes doivent s'entendre sur un même nombre de points.
- Les participants doivent s'assurer que les nombres font face au sol pour ne pas être visibles.
- Les membres des équipes doivent se rendre du côté de l'équipe adverse et retourner un disque et revenir de leur côté sans se faire toucher. Rappelez aux participants qu'il faut toucher une personne dans le dos, sur les épaules ou sur les bras, et non pas lui donner un coup de poing ou une tape, la pousser, ou l'agripper.
- Lorsqu'un participant réussit, il marque le nombre de points inscrits sur la surface inférieure du disque. Un participant qui se fait toucher doit revenir de son côté de l'aire de jeu. Si celui-ci avait retourné un disque avant de se faire toucher, le disque est replacé dans sa position initiale.
- Un participant peut retourner seulement un disque avant de revenir de son côté; il peut ensuite traverser de nouveau du côté adverse pour tenter de retourner un autre disque.

- Le jeu se termine lorsque tous les disques d'un côté ont été retournés après une période prédéterminée.

## Pendant le jeu

- Choisissez deux participants de chaque groupe pour être les «chats».
- Pour commencer le jeu, les joueurs de chaque équipe forment une ligne près de la ligne centrale de leur côté de l'aire de jeu.
- Au signal prédéterminé (p. ex., consigne, coup de sifflet), le jeu commence.
- Les joueurs peuvent seulement se faire toucher à leur entrée sur le territoire adverse ou lorsqu'ils sont dans le territoire adverse.
- Les membres d'un groupe travaillent ensemble pour retourner le plus de disques possible pour marquer le plus de points possible.
- Recommencez le jeu après une période prédéterminée ou lorsque tous les disques d'un côté ont été retournés.

## Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d'être actifs au printemps et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Questions :

- Quel était le meilleur temps pour envahir le territoire du groupe adverse?
- Comment les membres de votre groupe ont-ils collaboré pour réussir à retourner les disques?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour éviter de vous faire toucher?
- Comment changeriez-vous ce jeu pour le rendre moins difficile?
- Comment changeriez-vous ce jeu pour le rendre plus difficile?
- Comment pourriez-vous adapter ce jeu pour y jouer avec des camarades dans d'autres endroits extérieurs pour bonifier les occasions de faire de l'activité physique à divers endroits?

## Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Augmentez ou diminuez le nombre de disques et de cerceaux.
- Attribuez le rôle de « chat » (défensive) ou de coureur (offensive) aux participants.
- Demandez aux participants de faire une activité physique avant de retourner un disque (p. ex., faire une activité de conditionnement physique, toucher à deux autres cerceaux, courir autour du cerceau).
- Attribuez le rôle de guérisseur à un participant de chaque groupe; celui-ci peut retourner les disques en position initiale et annuler les points marqués par l'autre groupe.
- Établissez une règle qui stipule qu'un disque peut se faire retourner au plus trois fois avant d'être retourné en permanence.

## Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l'inclusion et le plaisir de l'ensemble des participants.

- Pour les participants à mobilité réduite : fournissez-leur un instrument à utiliser pour toucher les autres participants (p. ex., nouille de piscine).
- Pour les participants à mobilité réduite : établissez une zone où les joueurs ne peuvent se faire toucher ou établissez une règle énonçant que ces joueurs doivent se faire toucher deux fois par des joueurs différents.
- Afin de modifier la cadence du jeu, créez des « zones de sécurité » servant à tous les participants en territoire adverse.