

COURSE DU BONHOMME DE NEIGE

Cette activité est en plusieurs étapes. Chaque étape vous amènera à construire votre bonhomme de neige. Nous vous encourageons à faire l'ensemble des étapes pour plus de plaisir et bouger davantage. Malgré tout, selon le niveau de fatigabilité et les capacités des participants, il est possible que vous passiez des étapes. Vous pouvez même vous rendre directement à la confection du bonhomme de neige si vous le désirez.

Une fois que l'activité sera faite, vous pourrez participer au concours des Dynamiques *Mon amour de bonhomme* pour courir la chance de gagner un prix. Vous n'avez qu'à nous envoyer une photo par courriel ou Messenger via la page Facebook du Regroupement.

Matériel contenu dans le kit surprise

- 4 cônes
- 12 morceaux de bonhomme de neige
- 12 images des morceaux de bonhomme de neige
- 1 petite pelle

Matériel supplémentaire requis

- Fiches d'exercice reçu dans le kit surprise de janvier
- Matériel à château de neige et peinture sur neige reçu dans le kit surprise de janvier
- Appareil photo (facultatif)

Préparation

Avant de faire sortir les participants à l'extérieur, nous vous suggérons de :

1. Disposer les cônes pour créer un grand carré. Il s'agira de l'aire de jeu pour la première étape.
2. Éparpiller les éléments nécessaires à la construction du bonhomme de neige un peu partout dans la cour. Ils peuvent être facile à trouver ou difficile. C'est à vous de juger selon les capacités de vos résidents.

Étape 1 : Échauffement

Matériel : 4x cônes
 Fiches d'exercice

Déroulement :

1. Demander aux participants de se répartir dans l'espace pour un réchauffement. Vous pouvez leur faire faire des étirements en vous basant sur les fiches offertes dans le kit de janvier ou en utilisant vos propres idées. Les joueurs peuvent eux aussi proposer des exercices.
2. Demander aux participants de tous s'installer à côté d'un cône. Si cela est possible, ils ont tous un cône différent. Pour les groupes de plus de 4 joueurs, ils peuvent être deux par cône sans problème.
3. Nommer les noms de deux participants qui ne sont pas sur le même cône. Ceux-ci doivent changer de place. Vous pouvez leur donner des contraintes de déplacements selon leur capacité (par exemple, à reculons, en imitant un singe, en sautillant, etc.) cela est à votre discrétion.
4. Une fois que tout le monde a changé de place au moins une fois (ça peut être plus!), c'est le moment de passer à l'étape suivante.

Variante : Jeu des 4 coins : Au centre du carré formé par les cônes, on peut placer une personne. Son but est de prendre la place comblée par ceux qui tentent de se déplacer en les devançant en rapidité. Si elle réussit alors c'est la personne qui était dans le coin qui doit prendre la place au centre.

Étape 2 : À la recherche des morceaux perdus...

Matériel : 4x cônes
 12x images des morceaux de bonhomme de neige
 12x morceaux de bonhomme de neige (préalablement dispersés)

Déroulement :

1. Rapprocher les cônes pour en faire un petit carré. Ce sera la zone de rassemblement pour les morceaux et le point de départ pour les joueurs.
2. Vous annoncerez un item à chercher en le nommant et/ou en montrant l'image. Les participants partiront à sa recherche et devront le trouver le plus vite possible. Ensuite, ils doivent ramener le morceau à la zone de

rassemblement et tout le monde revient pour passer au prochain morceau. Refaire jusqu'à ce que toutes les pièces soient retrouvées.

Variante : Nous vous proposons de faire la quête en groupe, mais vous pouvez aussi attribuer des items de façon individuelle. Ainsi chaque joueur aura quelque chose de précis à chercher et cette étape se fera plus rapidement.

Étape 3 : Et si on faisait un bonhomme de neige...

Matériel : 1x appareil photo
 1x pelle
 12x morceaux de bonhomme de neige
 Matériel à château de neige et peinture sur neige

Déroulement :

1. C'est le moment de construire le bonhomme de neige. Ensemble, les participants fabriquent leur bonhomme collectif. En cas de besoin, ils peuvent s'aider de la pelle ou des outils reçus dans le kit surprise de janvier.
2. Une fois le bonhomme construit, c'est le moment de le décorer! En plus de morceaux de bonhomme de neige que vous venez de recevoir, il est possible d'utiliser les bouteilles de peinture sur neige reçue en janvier. Si vous avez déjà utilisé la peinture fournie, vous pouvez utiliser de l'eau et du colorant alimentaire pour en faire d'autre!
3. Une fois la création terminée, vous pouvez prendre une photo et nous la faire parvenir pour être inscrit au concours *Mon amour de bonhomme*.