



MULTIÂGE

L'ÎLE DE LA SURVIE

Par des épreuves amusantes à réaliser en équipe, essaie de survivre après un écrasement d'avion sur une île déserte.



MATÉRIEL

- Affiches pour les stations (voir pages suivantes)
- Dossards ou foulards pour séparer les membres des équipes
- Balles (pour les noix de coco)
- 2 raquettes de tennis ou de badminton
- Équipement sportif varié comme des bâtons, des balles, des poches de sable, etc. (pour la station S.O.S.)
- Bancs, cônes, paniers ou caisses à lait vides, etc. (pour les obstacles de la station Cueillette de noix de coco)
- 1 cible ou du ruban adhésif pour en fabriquer une au mur
- 2 cordes d'environ 6 mètres (20 pieds) de longueur

DÉROULEMENT

1 Installe les stations de survie

- Il y a 4 stations de survie différentes, et chaque équipe réalise les épreuves de chaque station (voir pages suivantes pour la description des stations).
- Tu peux utiliser les affiches des pages suivantes (une affiche par station).

2 Prépare-toi

- Divise le groupe en un maximum de 4 équipes.
- Explique aux jeunes que leur avion vient de s'écraser sur une île déserte et qu'ils doivent essayer de survivre en équipe.

3 Réalise le jeu

- Chaque équipe se place à une station différente et a 5 minutes pour réussir l'épreuve de la station de survie. Les équipes passent ensuite à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité les 4 stations.
- Il n'y a pas de points à accumuler : on mise sur le plaisir.

4 Invite les jeunes à s'exprimer

À la fin de l'activité, tu peux faire un retour en groupe :

- Est-ce que c'était difficile?
- Quelle station a été la plus difficile?
- Comment as-tu travaillé en équipe?

Cette activité a été conçue par Cardio Plein Air, en collaboration avec le Défi Santé.

Défi Santé
CAMPUS D'ÉTÉ



STATION
DE SURVIE
N° 1

S.O.S



À l'aide du matériel sportif, les jeunes
doivent former le mot S.O.S. pour que
l'avion de secours puisse les repérer.

LA CUEILLETTE DES NOIX DE COCO



Niveau 1

À l'aide d'une raquette de tennis ou de badminton, les jeunes doivent transporter à tour de rôle une noix de coco (balle) de la ligne A à la ligne B (environ 20 mètres de distance) en marchant à reculons.

En 5 minutes, les jeunes doivent transporter le plus de noix de coco possible.

Niveau 2

À l'aide d'une raquette de tennis ou de badminton, les jeunes doivent transporter à tour de rôle une noix de coco (balle) de la ligne A à la ligne B (environ 20 mètres de distance) en traversant les obstacles de la forêt (créés de bancs, de cônes, de paniers ou de caisses de lait, etc.). En 5 minutes, les jeunes doivent transporter le plus de noix de coco possible.

LE RÉVEIL DES ANIMAUX



Niveau 1

Les jeunes doivent réveiller les animaux en lançant les noix de coco (balles) dans la fenêtre de la maison des animaux (cible au mur faite de ruban adhésif).

Niveau 2

Les jeunes doivent réveiller les animaux en lançant les noix de coco (balles) dans la fenêtre de la maison des animaux (cible au mur faite de ruban adhésif). Pour ajouter une difficulté, la cible peut être plus petite ou la distance plus grande entre la cible et les jeunes.

Les équipes doivent compter le nombre d'animaux réveillés (cibles atteintes).
Elles peuvent lancer chaque noix de coco plus d'une fois.

STATION
DE SURVIE
N° 4

LA TRAVERSE DU PONT SUSPENDU



Une corde est attachée à deux poteaux ou à deux arbres ou est tenue par deux jeunes à tour de rôle à une hauteur d'environ 1 mètre (4 pieds). Une autre corde est placée par terre juste en dessous de la première.

À tour de rôle, les jeunes traversent le pont suspendu en marchant sur la corde du bas et en se tenant à la corde du haut. Ils transportent une noix de coco à la fois jusque de l'autre côté du pont.