



ÉPREUVES RIGOLOTES

TON DÉFI? DÉCHIFFRE DES ÉNIGMES EN RELEVANT DES ÉPREUVES SIMPLES ET RIGOLOTES EN ÉQUIPE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- DOSSARDS OU FOULARDS POUR INDIQUER LES MEMBRES DES ÉQUIPES
- AFFICHES POUR LES STATIONS (VOIR PAGES SUIVANTES)
- ÉNIGMES (1 ÉNIGME PAR ÉQUIPE ET PAR STATION). VOIR AUX PAGES SUIVANTES POUR LES ÉNIGMES ET LES RÉPONSES.
- FEUILLES ET CRAYONS POUR DÉCHIFFRER LES ÉNIGMES

DÉROULEMENT

1. PRÉPARE LES STATIONS

Le nombre de stations peut varier selon le temps dont tu disposes et le nombre d'équipes. Idéalement, il y a au moins autant de stations que d'équipes afin qu'il n'y ait qu'une équipe à la fois par station. Tu peux consulter nos suggestions de stations aux pages suivantes.

2. FORME DES ÉQUIPES

Divise les jeunes en équipes égales. Les membres de chaque équipe peuvent porter un foulard ou un dossard identique pour montrer leur appartenance.

3. RÉALISE LE JEU

- 1 • Chaque équipe se place à une station différente.
- 2 • Chaque jeune de l'équipe doit réussir l'épreuve pour que l'équipe reçoive une énigme à déchiffrer.

3 • Ils peuvent alors passer à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité chaque station.

4 • Les énigmes peuvent être déchiffrées au fur et à mesure ou à la toute fin.

5 • Tu peux attribuer un point pour chaque énigme déchiffrée et déclarer gagnante l'équipe qui en aura résolu le plus grand nombre.

4. FAIS-NOUS PART DE TON EXPÉRIENCE

N'oublie pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@tremlinsante.ca!



ÉPREUVES RIGOLOTES

TON DÉFI? DÉCHIFFRE DES ÉNIGMES EN RELEVANT DES ÉPREUVES
SIMPLES ET RIGOLOTES EN ÉQUIPE

RÉPONSES AUX ÉNIGMES

1. SPORT (SSS DU SERPENT + PORT)
2. YOGA (I + EAU + GARS)
3. RELAXER (R + ŒUFS + LAC + C)
4. BOUGER (B + HOUX + G)
5. SANTÉ (100 + THÉ)
6. COURIR (COU + RIRE)
7. VITALITÉ (V + I + TAS + LIT + THÉ)
8. ÉQUILIBRE (HAIE + QUI + LIT + BRRR + ŒUFS)
9. PLAISANT (P + LAIT + ZZZ + AN)
10. SOUPLESSE (SOUPE + LAISSE DE CHIEN)

LA GRENOUILLE



Traverse la pièce en marchant accroupi
comme une grenouille.

LA COURSE



Fais du jogging sur place pendant 30 secondes.

ET HOP!



Fais 10 sauts comme si tu sautais à la corde.

LES SAUTS AVEC ÉCART



Fais 10 sauts avec écart (jumping jacks).

LES POMPES



Fais 5 pompes (push-ups).

LE KANGOUROU



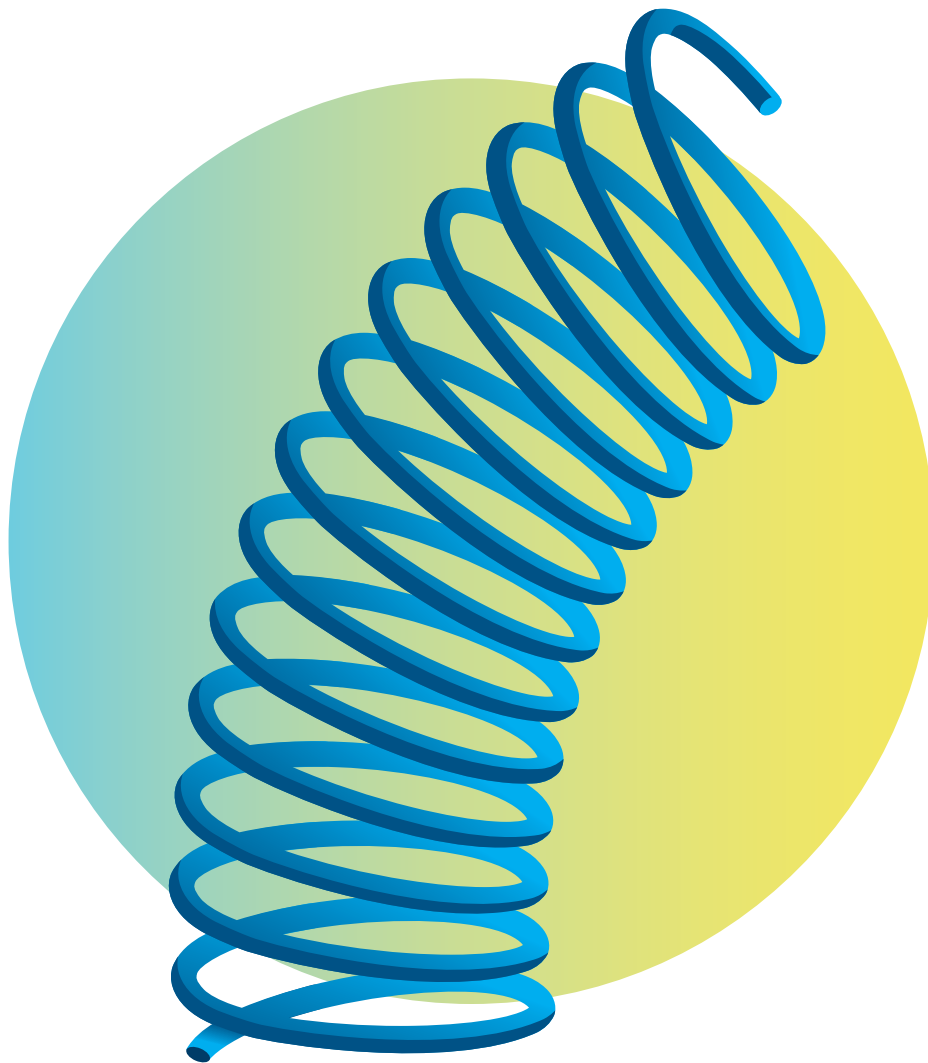
Glisse-toi dans un sac (ou une taie d'oreiller),
tiens-le à deux mains pour avancer en sautant
et rejoindre la ligne d'arrivée, sans sortir du sac.

LE PANIER



Lance un ballon dans un panier (ou une poche dans un seau ou encore toute autre variante du même genre).

LE RESSORT



Assois-toi par terre et relève-toi.
Refais-le 10 fois.

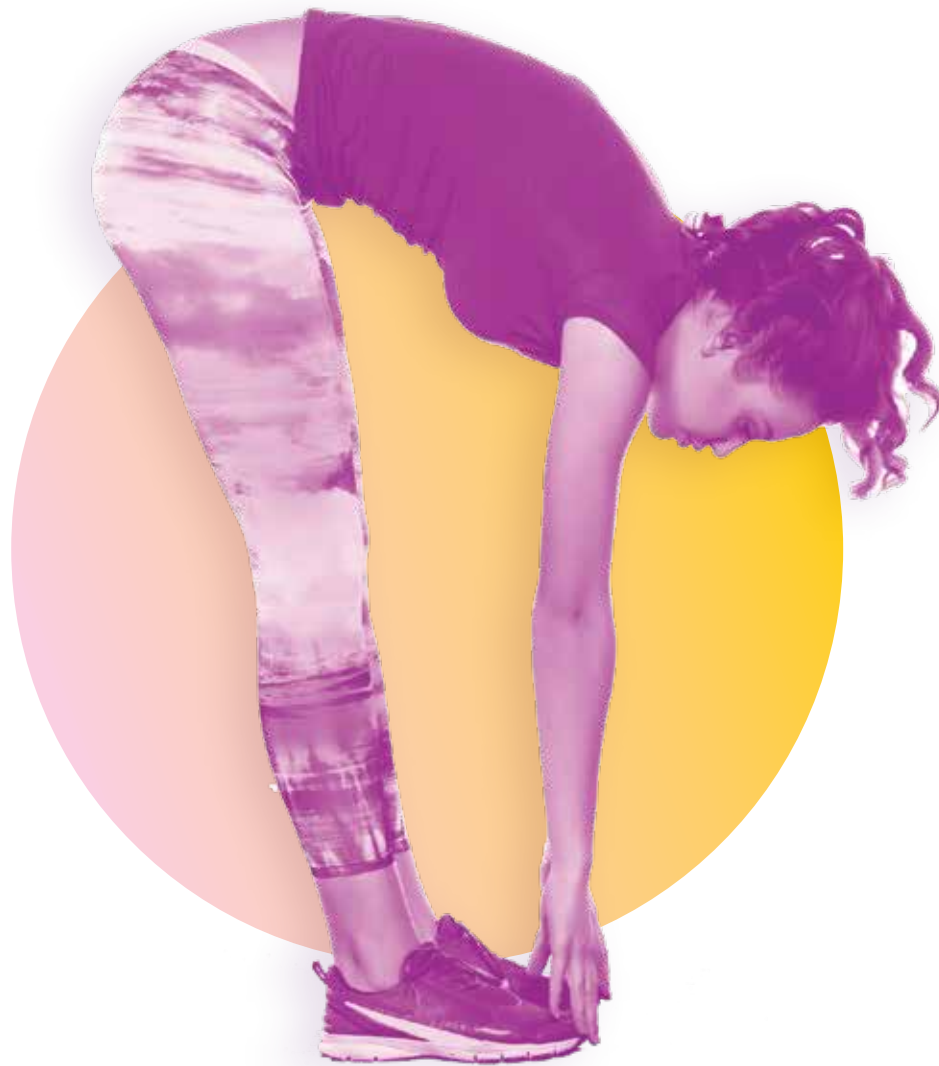
LE FUNAMBULE



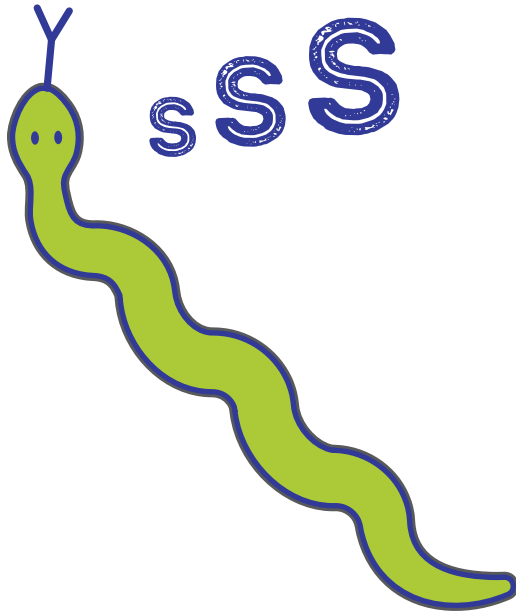
Marche en équilibre sur une poutre
ou un banc de gymnase.

**DÉFI
TOUGO**
camps d'été

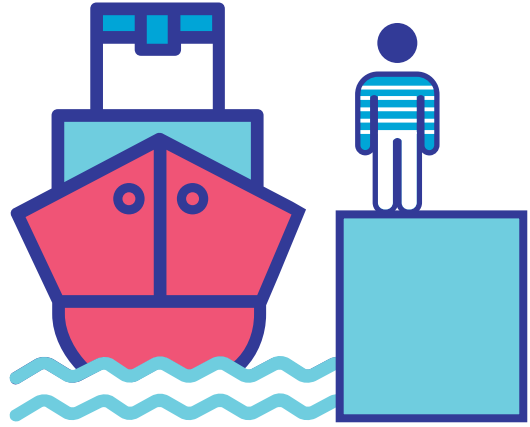
LES ORTEILS



Penche-toi lentement pour toucher le bout de tes orteils, en pliant les genoux au besoin. Ensuite, relève-toi. À faire 5 fois.

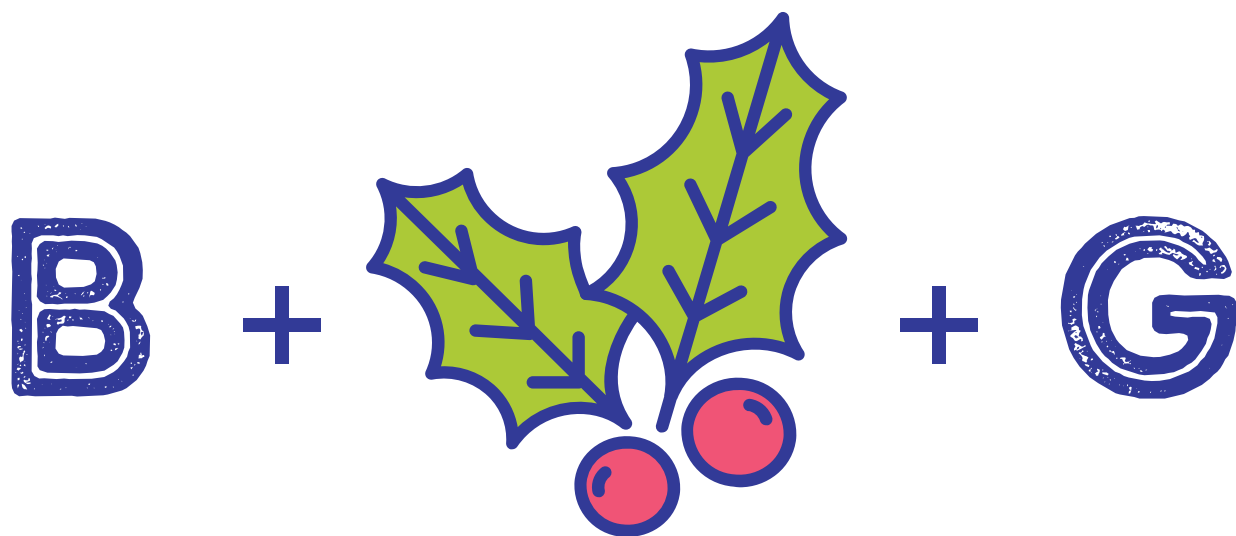
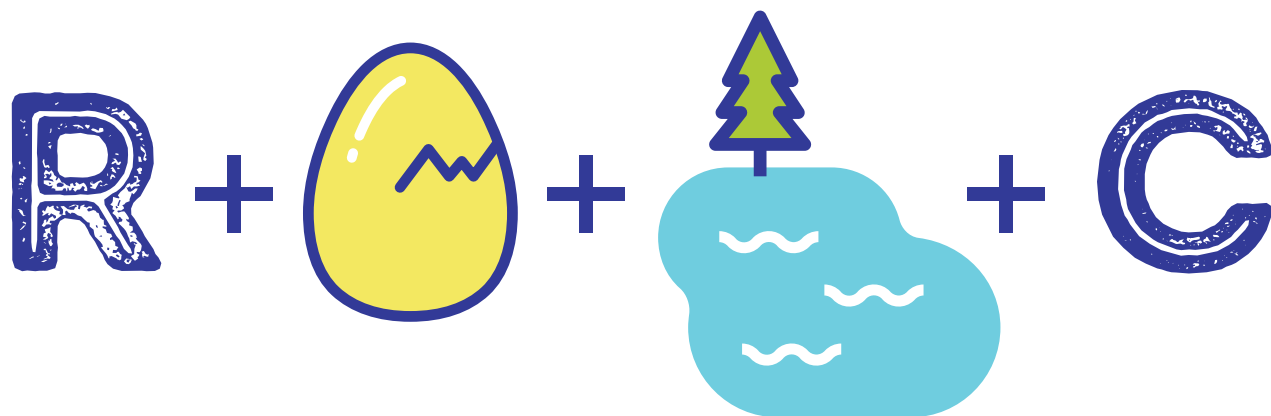


+



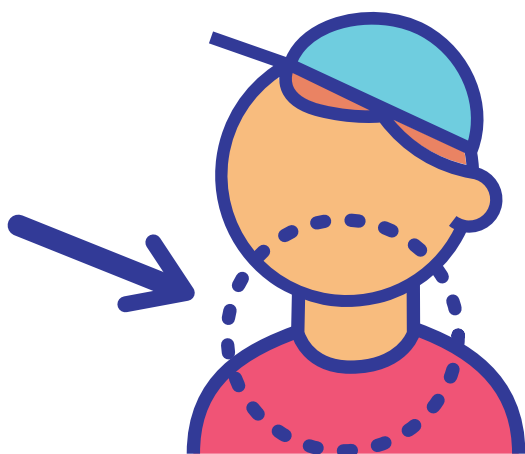
+





100

+



+



