

**WEP
AH!**



C'est quoi ?

Tremplin Santé te lance un défi afin de motiver tes jeunes et toi-même à intégrer les saines habitudes de vie dans vos journées au camp.

Comment ça marche ?

Pour t'aider, voici un jeu de cartes sur la thématique des SHV. Sur chaque carte, tu trouveras un défi différent à réaliser avec tes jeunes. Le degré de difficulté est représenté par des étoiles. Il te manque quelque chose, pige une nouvelle carte.



** Un défi plus complexe peut être plus long ou demander plus de temps de préparation.*

Choisis la meilleure option pour ton groupe et fais preuve de créativité!

- A** Pige une carte par jour. Le défi doit être réalisé pendant la journée.
-
- B** Essaie de faire le plus de défis possible dans un temps donné.
-
- C** Utilise le système d'étoiles pour faire une compétition avec d'autres groupes. Qui amassera le plus d'étoiles?
-
- D** Chaque fois que tu as un temps mort, pige une carte et réalise le défi.

Psst! Pour ajouter encore plus de plaisir,

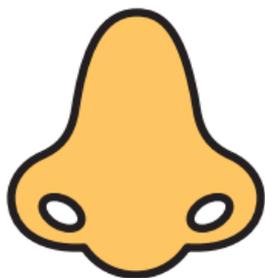
crie « WEPAH! »

pour signaler à ton groupe que c'est l'heure du défi et que les jeunes doivent se rassembler autour de toi.

Pour chaque défi, pense à impliquer tes jeunes : tout le monde peut jouer!



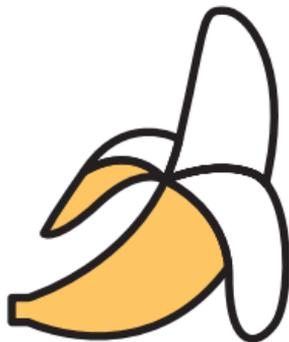
La grande découverte sensorielle



Ferme les yeux et demande
à tes jeunes de te faire **deviner**
un aliment qu'ils ont mis dans
ta main. Tu peux utiliser tes **quatre**
autres sens pour t'aider!
Tu peux aussi lancer le défi
à tes jeunes.



Le mime fruité

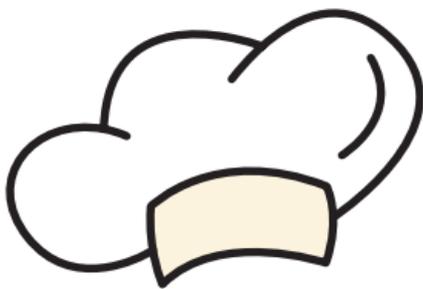


Mime un fruit. Sauras-tu le faire deviner?

Pour augmenter la difficulté, tu peux ajouter des éléments à mimer, par exemple, « une banane à vélo », ajouter une minuterie ou former deux équipes qui s'affronteront.



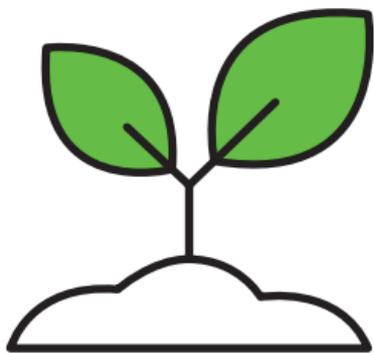
Une recette presque parfaite!



Fais un sketch mettant en scène des chefs cuisiniers en mission pour créer la meilleure recette de l'année.



Champs-te une chanson!



Invente une chanson
sur le **thème du jardin.**



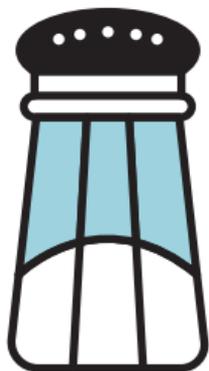
Qui suis-je ?



En moins d'une minute,
utilise ce que tu as sous la main
pour faire deviner ton **aliment**
préféré. Interdit de parler!



Sucré salé!



Nomme un aliment sucré.

Le prochain jeune devra répéter l'aliment sucré et **nommer un aliment salé**, et ainsi de suite.

Psst! Avant de commencer le jeu, assure-toi que les jeunes connaissent bien la différence entre un aliment sucré et un aliment salé.



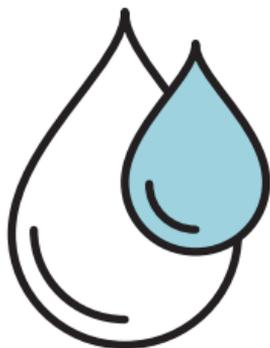
Les chefs!



Avec un ballon dans les mains,
nomme un aliment, puis lance-le à une personne qui
devra **nommer une recette** qu'on
peut faire avec cet aliment.



De l'eau à volonté!



Invente la danse de l'eau.
Fais cette danse chaque fois
que tu changes d'activité.

Ceux et celles qui ont le goût
de boire peuvent en profiter pour
prendre une gorgée d'eau.



Pique-nique original



Choisis un **endroit spécial** pour
manger le dîner et les collations.



Air, terre, mer!

Forme un cercle avec une personne au centre.
Cette personne **pointe un joueur ou une joueuse** dans le cercle et dit « air », « terre » ou « mer ».

Selon le mot dit,
la joueuse ou le joueur pointé **doit nommer un aliment.**

AIR = aliment qui pousse dans les arbres.

TERRE = aliment qui pousse dans la terre.

MER = aliment qui vit dans l'eau.



Combo gagnant!



Nomme une combinaison d'aliments que tu apprécies.

Fais preuve d'originalité et fais découvrir de nouvelles combinaisons à tes coéquipiers et coéquipières.



Un arc-en-ciel savoureux



Dessine un grand arc-en-ciel.

Pour chaque section de
l'arc-en-ciel, dessine **un aliment**
qui a **la même couleur.**



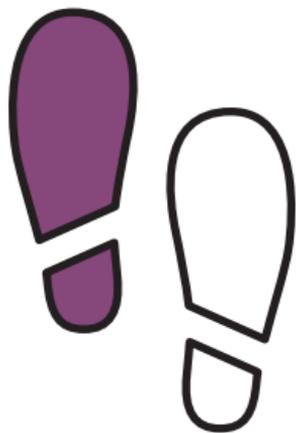
Fais différent!



Découvre un **nouveau sport**
avec tes jeunes aujourd'hui pour
bouger autrement.



Une démarche hors du commun!



Pour chaque déplacement dans ta journée, il n'est plus permis de marcher normalement. Toi ou tes jeunes devez **trouver une façon originale de vous déplacer.**



La course des mêlés



Tous les jeunes se placent sur une ligne. Ils doivent se rendre à la ligne d'arrivée **en courant avec les deux mains sur leurs mollets.**



Concours de force!

Prends **2 ballons différents** et décris-les avec tes jeunes (*forme, texture, dur ou mou, matériau* → *plastique, caoutchouc, etc.*).

Demande-leur de deviner le ballon qui ira le plus haut, le plus vite, ou sera le plus bruyant.

Testez vos hypothèses en lançant les ballons le plus fort possible vers le sol.



Miroir-miroir!

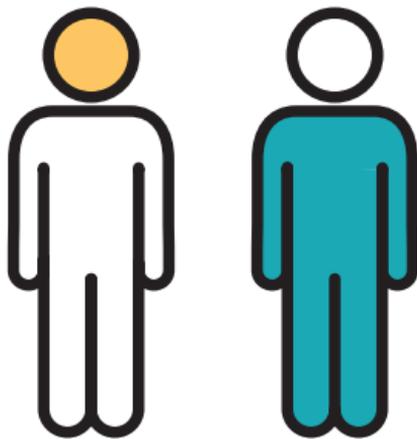


Place-toi avec une autre personne
et **imite tous ses mouvements**
comme si tu étais un miroir. L'autre
personne doit faire des mouvements
hors du commun!

Inversez les rôles et recommencez.



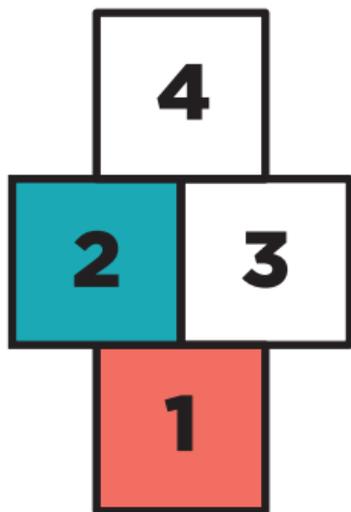
La poignée de main!



Deux par deux, créez une
poignée de main qui utilise
tout le corps.



La marelle!



Trace le **parcours de marelle** le plus grand et le plus original possible et essaie-le avec ton groupe. Tu peux le faire essayer à d'autres groupes.



À l'abri!

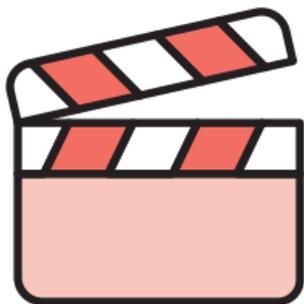


Associe un défi (par exemple, sauter, se tenir en équilibre sur une jambe, etc.) à une **couleur de chandail**.

Chaque fois que vous croisez un chandail de l'une de ces couleurs, **réalisez le défi**.



Doublage américain!



Les jeunes sont répartis en équipes de deux. Dans chaque équipe, un jeune est le **narrateur** et l'autre est **l'acteur**.

Le narrateur **décrit sa façon préférée d'être actif** au camp. L'acteur doit **improviser les gestes** du narrateur.



Mauvaises réponses seulement!

Le plus vite possible, à tour
de rôle, **chaque jeune demande
au groupe de faire une action.**

Les jeunes doivent faire
n'importe quelle action, **sauf celle
qui est demandée**

*(ex. : si la demande est « Sautez
sur un pied! », un jeune pourrait
rouler au sol, un autre sauter
sur 2 pieds, etc.).*



Impro rigolote

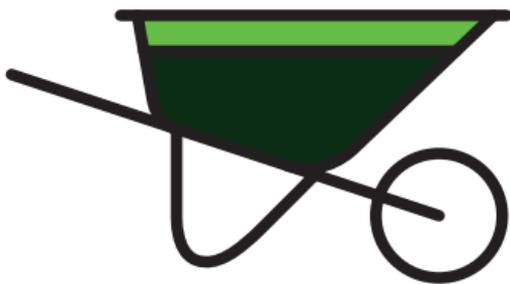


Placez-vous en cercle. Chaque jeune se rend au centre à tour de rôle pour **improviser le mouvement le plus inusité.**

Afin de rendre le défi plus entraînant, ajoutez de la musique.



Course de brouettes!



Détermine une ligne d'arrivée.
Les jeunes se placent **2 par 2** et
font une **course de brouettes!**



La statue!

Fais un **concours de statues**,
avec des positions bizarres
(ex. : à quatre pattes, en position
du pont).

Tu peux aussi ajouter des
contraintes à chaque tour, par
exemple, une statue en équipe de
deux, une statue à l'envers, etc.



Donner au suivant



Lance le défi de la **bonne action**
à tes jeunes : chaque jeune doit
réaliser une bonne action d'ici
la fin de la journée.



Les yogis figés dans le temps



Demande à chaque jeune d'inventer une **posture de yoga**, de la tenir pendant quelques secondes et de prendre de **grandes respirations**.

Tu peux leur suggérer de fermer les yeux. Fais-le plusieurs fois au courant de la journée.



Ton corps est précieux



Nomme une **partie de ton corps que tu aimes** particulièrement et ce qu'elle permet de faire
(ex. : « J'aime mes jambes parce qu'elles me permettent de courir! »).



Pause!

Ferme les yeux, **prends 10 grandes respirations** et pense à quelque chose qui te rend **heureux ou heureuse.**

Répète l'exercice autant de fois que nécessaire dans la journée.

Invite tes jeunes à dire aux autres ce qui les rend heureux.



Mon modèle à moi

Demande aux jeunes de
présenter leur modèle.

Mets l'accent sur l'idée
qu'une personne devrait être
un modèle à cause de ses
actions et de ses **réalisations**,
et non pour son corps ou
sa beauté physique.



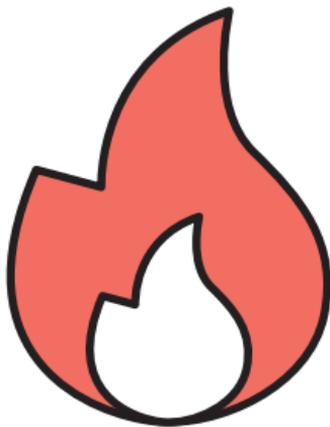
Je suis... tu es!



Place les jeunes en cercle.
Demande à chaque jeune de
nommer l'une de ses qualités.
Ensuite, chaque jeune nomme
une qualité pour la personne
assise à sa gauche.



La boule d'énergie!



Nomme une chose que tu **aimes faire** pour te **donner de l'énergie**.
Essayez-la en groupe!



Coups de cœur



À la fin de la journée,
dis aux autres au moins
**une chose qui t'a rendu(e)
de bonne humeur** ou qui
t'a fait plaisir aujourd'hui.



Moment apaisant!

Avant les collations
et le dîner aujourd'hui, prends
un moment avec tes jeunes
pour **penser aux activités** qu'ils
viennent de faire.

Demande-leur de réfléchir
à ce qu'ils ont aimé ou moins aimé
de ces activités.

Invite-les à faire part aux autres
de leurs réflexions.



Danse à l'aveugle!



Mets de la musique, et prends
tes distances pour avoir de la
place pour bouger.

On **ferme les yeux** et on **danse
sur place** sans regarder!



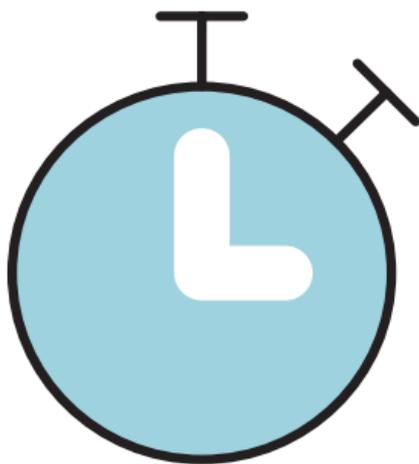
Talent caché



Nomme quelque chose que tu es **capable de faire**. Sois le plus original possible!



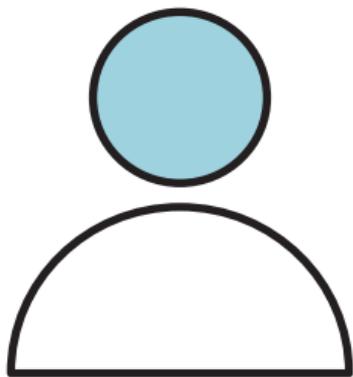
Slow-motion



Bouge **au ralenti** pour
la prochaine minute.



Ma personne à moi



Nomme une personne présente ou non qui te fait **sentir bien**, et **explique pourquoi** (ex. : « *Ma meilleure amie, parce qu'on a toujours du plaisir ensemble* »).



Les capteurs de rêves



Parle de tes **rêves** ou de
quelque chose que tu aimerais
faire cette semaine.



La grande découverte!



Fais une **reproduction artistique** d'un aliment que tu aimerais goûter.

Utilise des matériaux recyclés.



Auteur-compositeur!



Crée une **chanson de camp** avec
10 noms de fruits ou de légumes
et 5 sports différents.



Sur le rythme!



Invente une danse sur
la chanson de camp préférée
de ton groupe.



Le défi relaxant!

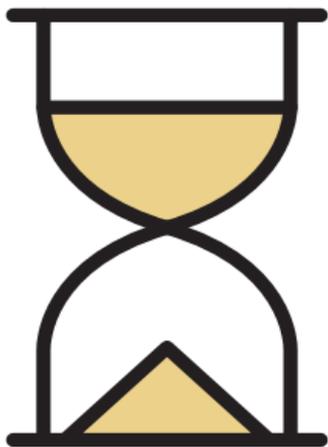
Aujourd'hui, planifie un **moment de détente** en groupe.

Pendant 10 minutes,
fermez les yeux et respirez
profondément.

Tu peux mettre de la
musique de détente ou encore
faire une méditation guidée.



Écriture humaine!



En moins de deux minutes,
les jeunes doivent **former le mot**
« santé » à l'aide de leur corps.



Place à la création!

Prends un moment
pour créer des **œuvres
d'art abstraites!**

Elles doivent avoir un lien
avec ton **activité physique**
préférée.

Sauras-tu la faire
deviner?



Suites de mots rigolos!

Nomme **un fruit ou
un légume.**

Les jeunes doivent
nommer un fruit ou un légume
qui commence par
la **dernière lettre** du premier
élément mentionné
→ *carotte, épinard, datte...*



Place au spectacle!

Prépare trois
petits spectacles.

Sois original, tu peux
faire n'importe quel genre
de numéro de variétés sur
les thèmes suivants :

J'aime bouger!
Salé ou sucré?
Relaxe-toi au max!



C'est l'heure du quiz!

Crée un **jeu-questionnaire**
de 15 questions avec
ton groupe, avec 5 questions
sur **l'alimentation**,
5 sur **l'activité physique**
et 5 sur **le bien-être**.

Teste ton jeu avec un
autre groupe!



Humoriste en herbe!

Placez-vous en cercle.

Un jeune (l'humoriste) se met au centre et doit essayer de **faire rire les autres jeunes** dans le cercle.

Si un jeune du cercle rit, il doit prendre la place de l'humoriste, et ainsi de suite.



Cherche et trouve en nature



Crée avec tes jeunes une
liste de choses qui se **trouvent**
à l'extérieur.

Au signal, ils doivent trouver
le plus d'éléments de la liste,
le plus vite possible.



La chaîne humaine



Crée la plus grosse
chaîne humaine possible afin
de faire **traverser un ballon** du
point A au point B.

Le dernier jeune qui reçoit
le ballon doit le **lancer sur**
une cible de son choix.