



Épreuves rigolotes

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Ce jeu consiste à relever des épreuves simples et rigolotes en équipe. Les élèves pourront également jouer les détectives en déchiffrant des énigmes.

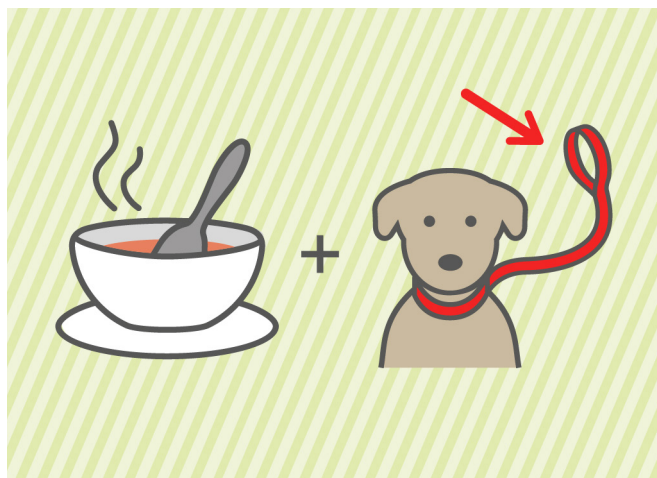
Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Psychomotricité
- Relations avec les pairs

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice



Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé ses relations avec ses pairs

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- 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

Épreuves rigolotes

Démarche

1. Préparez les stations

Le nombre de stations peut varier selon le temps dont vous disposez 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. Vous pouvez consulter nos suggestions aux pages suivantes.

2. Formez les équipes

Pour ce jeu, il faut idéalement diviser le groupe d'élèves en équipes égales. Les membres de chaque équipe peuvent être pourvus d'un foulard ou d'un dossard identique.

3. Réalisez le jeu

- Chaque équipe se place à une station différente.
- À tour de rôle, chaque membre de l'équipe doit réussir l'épreuve pour accéder à la station suivante. Si un élève ne réussit pas l'épreuve, il peut demander à un membre de son équipe de le faire pour lui.
- Lorsque tous les membres de l'équipe ont réussi l'épreuve, ils reçoivent une énigme à déchiffrer.
- Ils peuvent alors passer à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité chaque station.
- Les énigmes peuvent être déchiffrées au fur et à mesure ou à la toute fin.
- On peut attribuer un point pour chaque énigme déchiffrée et déclarer gagnante l'équipe qui en aura résolu le plus grand nombre.

4. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!

Réponses aux énigmes

Sport (sss du serpent + port)
Yoga (i + eau + gars)
Relaxer (R + œufs + lac + C)
Bouger (B + houx + G)
Santé (100 + thé)
Courir (cou + rire)
Vitalité (V + i + tas + lit + thé)
Équilibre (haie + qui + lit + brrr + œufs)
Plaisant (P + lait + zzz + an)
Souplesse (soupe + laisse de chien)



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

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



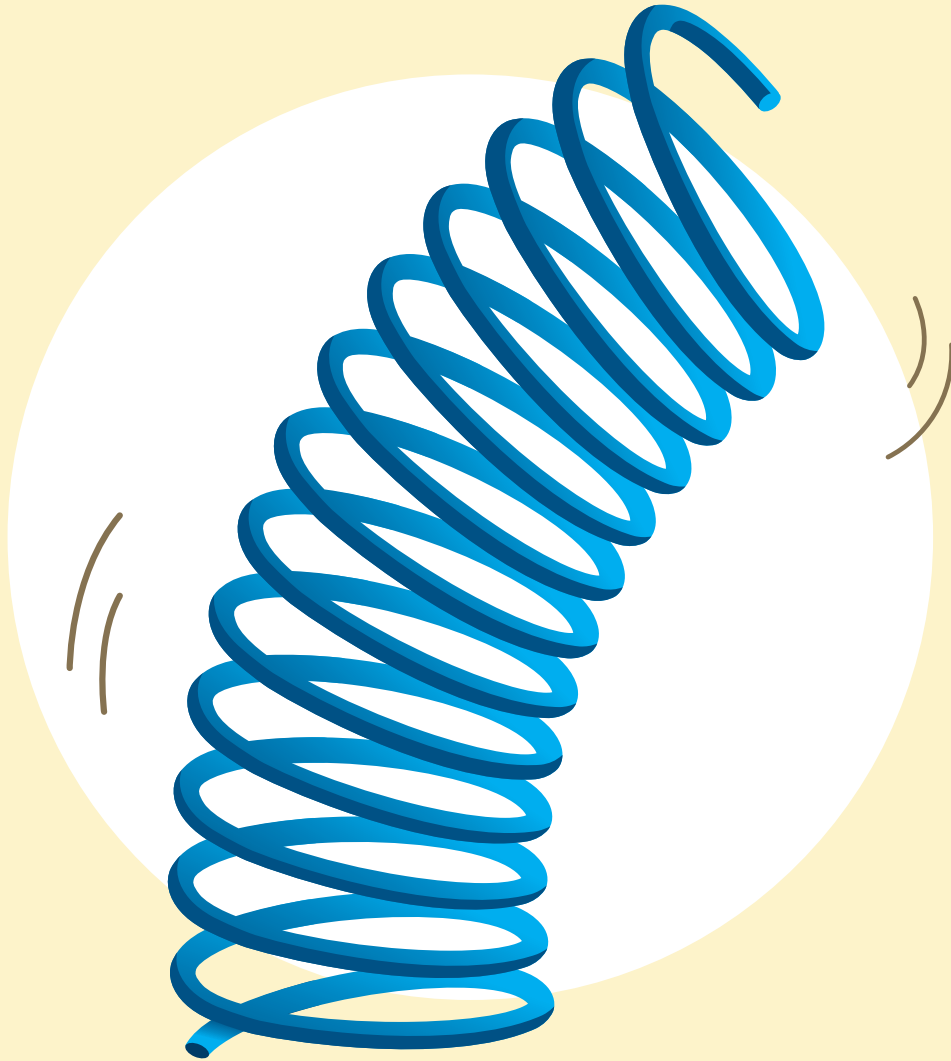
Glisse-toi dans un sac (ou une taie d'oreiller), tiens-le à deux mains pour avancer en sautant et rejoindre la ligne d'arrivée, sans sortir du sac.

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



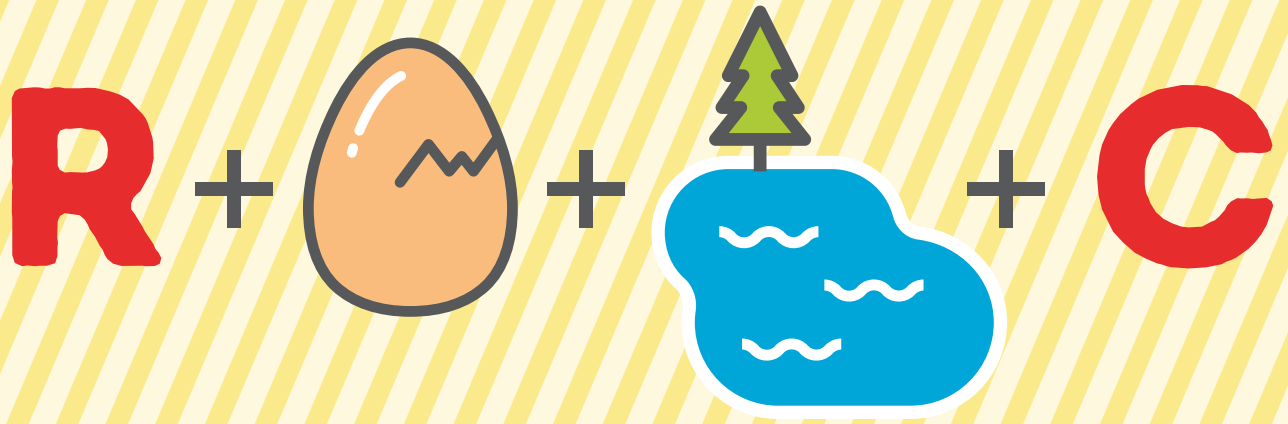
Marche en équilibre sur une poutre
ou un banc de gymnase.

LES ORTEILS



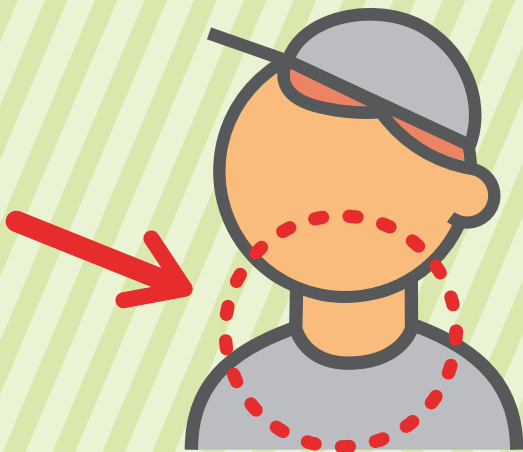
Penche-toi lentement pour toucher le bout de tes orteils, en pliant les genoux au besoin. Ensuite, relève-toi. À faire 5 fois.





100

+



+





