



Dossier Thématique: Les Défis



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Tables des Matières

Défis Physiques

Ballon défis, Course balloune/balles, Frisbee Golf, Souque à la corde, Duel Balloune, Parcours à obstacles, Défis d'endurance: tiens toi-sur un pied, Course Séquences, Le ballon géant Omnikin. (Page 4 à 14)

Défis Cognitif

Devine les yeux, Devine le nombre d'objets dans le bac, Headbanz, Défis verre d'eau, Les boîtes mystères. (Page 15 à 18)

Défis Culinaires

Devine ce que tu manges. (Page 19)



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Mise en situation de la thématique

Vous constaterez en parcourant le document que cette thématique est différente des autres que j'ai l'habitude de proposer. À l'image des émissions « Sortez-moi d'ici » et de « Survivor Québec », cette thématique sera axée sur des défis que l'on peut animer auprès d'un groupe d'élèves soit en équipe ou en mode duel (1 contre 1).

Pour l'esprit de compétition de cette thématique, plusieurs choix d'offre à vous:

- Séparez votre groupe en petites équipes/tribus (2, 3 ou 4) et faites les défis pour déterminer quelle tribu sera la plus forte!
- Vous pouvez y aller de façon plus individuelle en accordant des points à chacun de vos élèves selon leur performance aux défis pour déterminer le grand champion de votre groupe!



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Défis Physiques

Ballon Défis

Matériel: Ballons mousses, Cônes (4), Balle de tennis (4), Physitube ou poubelles(2), Panier de basket(2).

But du jeu: L'objectif est d'éliminer le plus de joueurs de l'équipe adverse et d'accumuler le plus de points possible.

Déroulement: Dans chaque territoire, on place divers objets permettant à chaque équipe de marquer des points. Les joueurs doivent accumuler des points en atteignant les différentes cibles disposées sur le terrain tout en essayant d'éliminer les joueurs adverses.

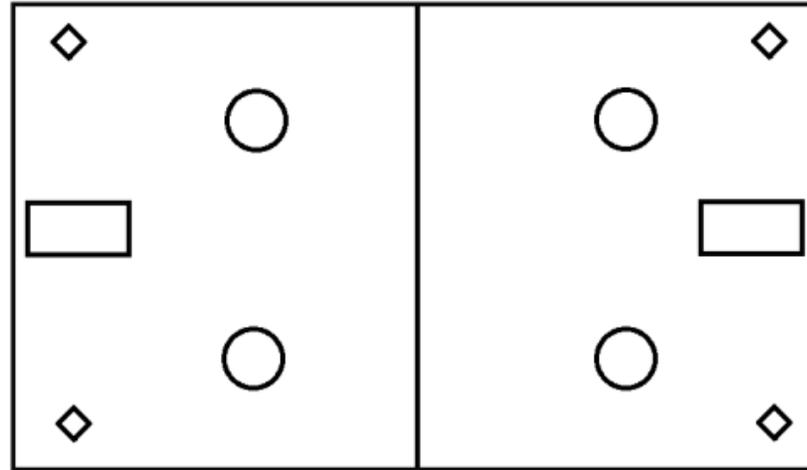
Quand une équipe élimine tous les joueurs de l'équipe adverse, elle se voit accorder 3 points. L'autre équipe obtient ainsi le droit de retourner jouer. Durant le jeu, il est important que chaque équipe replace la balle de tennis sur le cône orange si elle venait à tomber. De plus, si un ballon mousse se retrouve dans un physitube, un joueur peut aller le chercher afin de le relancer.

Une partie peut se dérouler selon un temps donné (ex. 5 minutes) ou un nombre de points à atteindre (20, 30, 40).



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Panier de Basketball = 5 points



Éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse = 3 points



Balle de tennis sur cône orange = 2 points



Physitube/Poubelle = 1 point

Dossier Thématique: Les Défis



Course Balloune/Balle

Matériel: Des balles de tennis ou tout autre type de balles, des seaux, des ballounes

Déroulement: Ce défi peut se faire de deux différentes façons:

1. Frappez le ballon puis mettez une balle dans le seau. Continuez à répéter ces deux actions jusqu'à ce que toutes vos balles soient dans le seau. Attrapez ensuite le ballon pour finir. Ne laissez pas le ballon toucher le sol.
2. Pour la seconde façon, frappez le ballon vers le haut puis placez toutes les balles dans le seau. Attrapez enfin le ballon pour finir. Ne laissez pas le ballon toucher le sol.

Ce défi est un excellent moyen de travailler sur le développement de la motricité globale et c'est si facile à mettre en place. Vous pouvez faire cette course à plusieurs équipes en même temps ou en mode solo avec un chronomètre.



Source: <https://learnasyouplay.net/2020/07/07/balloon-ball-race-all-ages/>

Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Frisbee Golf

Le principe est le même que pour le golf, mais on remplace le bâton et les balles par un frisbee, et les trous par des cerceaux. Les enfants doivent tenter de lancer un frisbee dans le cerceau en moins de coups possible. On peut séparer le groupe et demander à chaque équipe de concevoir un trou avec des obstacles. Tout le monde effectue ensuite le parcours. Patience, précision et puissance te permettront de devenir champion du frisbee golf!



Souque à la corde

Le tir à la corde/lutte à la corde/souque à la corde est un sport qui oppose deux équipes dans une épreuve de force. Deux équipes de plus ou moins huit personnes s'alignent à chaque bout d'une corde d'environ 10 centimètres de circonférence. Deux lignes, espacées de 8 mètres, sont tracées. Une fois le jeu commencé, chaque équipe essaie de faire dépasser à l'autre sa ligne ou de faire chuter l'adversaire. Un classique indémodable !



Dossier Thématique: Les Défis



Duel Balloune

- Un seul objectif: ne pas laisser la balloune toucher le sol quand c'est à son tour de la toucher.
- Le duel peut se jouer dans un local ou une classe avec des obstacles tels que des tables, des bureaux, des chaises, des fauteuils, un divan. Autant d'obstacles pour compliquer la tâche des joueurs. Rajoutez à ça des ventilateurs pour que la balloune parte dans tous les sens.
- Une seule touche de balle pour chaque joueur, qui se servira essentiellement des mains ou des pieds pour ses attaques.
- Il est interdit de toucher la balloune du haut vers le bas. Un point de pénalité en cas d'infraction. Un duel est remporté quand un joueur remporte 2 points.
- On peut mettre en place un tournoi à élimination directe (Un joueur est éliminé dès qu'il perd un match) et le gagnant est le dernier à survivre tous les duels!
- Un casque protecteur pourrait s'avérer utile pour ce jeu :-)

Pour voir à quoi peut ressembler un duel :-)

<https://www.youtube.com/watch?v=0Mys0UN-NMw>



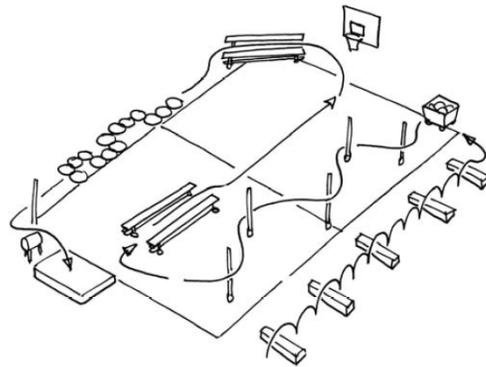
Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Parcours à obstacles

En utilisant ce que vous avez comme matériel disponible dans votre milieu, on construit un parcours à obstacle que les enfants devront compléter le plus rapidement possible.



Défis d'endurance: tiens-toi sur un pied

Sur un banc de gymnase ou directement sur le sol, au signal de l'adulte, tous les enfants doivent se tenir sur un seul pied et le dernier survivant gagne l'épreuve. Le pied ne doit pas toucher son corps d'aucune façon que ce soit.



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Course Séquences

On imprime et colle au sol des images de pieds et de mains afin de faire des séquences différentes. (Comme l'image ci-dessous) Les enfants doivent réaliser la séquence le plus rapidement possible.



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Course Tic Tac Toe

Matériel: 9 cerceaux, 6 foulards (2 couleurs différentes)

But du jeu: Aligner le plus rapidement possible ses 3 foulards/dossards horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Déroulement: Les élèves sont divisés en deux groupes de 3. (Il peut y avoir plusieurs duels en même temps.) Au top départ, les 2 premiers joueurs de chaque équipe vont déposer un foulard dans un cerceau de leur choix. Ils donnent ensuite le relais au suivant qui fait de même et ainsi de suite jusqu'au 3e. Ensuite les joueurs peuvent déplacer un foulard/dossard de leur équipe pour tenter d'aligner les 3 foulards consécutivement. Le jeu continue à se dérouler en relais jusqu'au moment où une équipe arrivera à en aligner 3.

Attention, il ne peut y avoir qu'un foulard à la fois par cerceau.

Explication vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>

Source: https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Activite_physique/Repertoire_activites/reference_activite.pdf



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Le ballon géant Omnikin!

Voici plusieurs épreuves que l'on peut faire avec le ballon géant Omnikin dans le cadre d'une thématique sur les DÉFIS!

Ballon dans un cercle

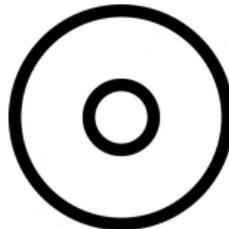
But: En poussant le ballon, les joueurs placés sur le tour du cercle essaient de toucher les joueurs qui se trouvent au centre de celui-ci.

Consignes: La majorité des joueurs sont en position debout et forment un grand cercle. Un, deux ou trois joueurs (ou plus suivant le nombre de participants) se tiennent au centre du cercle. Les joueurs extérieurs font circuler le ballon indifféremment d'un point à l'autre du cercle et essaient de toucher les joueurs au centre. La balle peut être poussée à une ou deux mains, mais doit toujours rester en contact avec le sol. Lorsqu'un joueur est touché, il change de place avec celui qui a lancé le ballon.

Ballon dans un cercle

But: En poussant le ballon, les joueurs placés sur le tour du cercle essaient de toucher les joueurs qui se trouvent au centre de celui-ci.

Consignes: La majorité des joueurs sont en position debout et forment un grand cercle. Un, deux ou trois joueurs (ou plus suivant le nombre de participants) se tiennent au centre du cercle. Les joueurs extérieurs font circuler le ballon indifféremment d'un point à l'autre du cercle et essaient de toucher les joueurs au centre. La balle peut être poussée à une ou deux mains, mais doit toujours rester en contact avec le sol. Lorsqu'un joueur est touché, il change de place avec celui qui a lancé le ballon.



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Défis Cognitifs

Devine les yeux

On aura préalablement pris en photos les yeux des enfants de notre groupe et il faudra les imprimer de façon à ce qu'on voie que les yeux, sinon cela pourraient s'avérer un peu trop faciles. (Comme l'image ci-dessous). Sous forme de quizz, on demandera aux enfants de deviner à qui appartiennent les yeux.



Devine le nombre d'objet dans le bac.

Dans un bac rempli au 3/4 d'eau auxquelles on aura mis plusieurs fois le même objet (ex.: des roches, des coquillages, etc.), l'enfant qui aura les yeux cachés aura 30 secondes pour déterminer combien de ces objets il y a dans le bac. Celui qui obtient la réponse la plus près de la vraie réponse remporte le défi!



Dossier Thématique: Les Défis



Headbanz (jeu du « Qui suis-je? »)

Un jeu classique que beaucoup d'enfants connaissent déjà. Posez des questions auxquelles les autres joueurs devront répondre par oui ou par non pour essayer de savoir si le dessin sur votre front est un animal, un aliment ou un objet. Pour gagner, soyez le premier à deviner qui vous êtes!



Défis verre d'eau

Le but du jeu est simple, chacun son tour il faut verser de l'eau dans un gobelet. Celui qui renverse de l'eau a perdu.

Exemple vidéo: <https://www.koreus.com/video/water-cup-challenge.html>



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Les boîtes mystères

But du jeu: L'objectif de ce jeu est de deviner les objets qui se trouvent dans les boîtes.

Matériel: Des boîtes de mouchoirs, boîtes de céréales, boîtes à chaussures, vieux Tupperware et les ingrédients que vous aurez choisis pour chacune de vos boîtes.

Déroulement: Découpez dans chaque boîte un trou suffisamment grand pour qu'une main puisse y pénétrer, mais suffisamment petit pour que vous ne puissiez pas voir le contenu de la boîte.

Dans chaque boîte mystère, vous placerez un objet effrayant ou dégoûtant. L'enfant qui met la main dans la boîte doit penser qu'elle va toucher quelque chose de vraiment dégoûtant, alors qu'en fait, il s'agit simplement d'un article courant de la maison.



Dossier Thématique: Les Défis

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@cssdhr.gouv.qc.ca www.aquivoousjouez.com



Voici quelques idées de ce que vous pouvez mettre dans vos boîtes:

- abricots secs
- raisins ou olives pelés
- cure-pipes duveteux
- carottes miniatures
- chou-fleur à la vapeur
- grains de pop-corn ou macaroni en forme de coude
- maïs en bonbon
- tomate pelée
- chips de pommes de terre
- pêches en conserve
- bâtonnets de fromage
- amandes effilées
- tranches de melon
- fil de laine



Laissez libre cours à votre imagination pour remplir les boîtes.

N'oubliez pas que vous pouvez ajouter du ketchup, de l'huile de cuisson ou de l'eau à ces objets pour les rendre encore plus dégoûtants. Vous pouvez ajouter des produits secs directement dans la boîte, mais vous placerez un plastique au fond des boîtes dans lesquelles seront placés les produits humides pour éviter les fuites.

Règle du jeu: Une fois que vous avez rempli vos boîtes, il est temps de mettre en place le jeu de la boîte mystère. Demandez à chaque joueur de toucher le contenu de la boîte, puis d'écrire sur une feuille de papier ce qu'il pense être l'objet contenu dans chacune d'elles. La personne qui devine le contenu du plus grand nombre de boîtes est le gagnant.

N'oubliez pas d'avoir des serviettes en papier à portée de main pour le nettoyage !

Dossier Thématique: Les Défis



Défis Culinaires

Devine ce que tu manges

Pour ce défi plusieurs choix s'offrent à vous, mais le principe reste le même. Les enfants devront goûter ou boire des aliments mystère et devront deviner de quoi il s'agit. Plusieurs thèmes pourraient être exploités:

- Devine la saveur de chips (croustilles);
- Devine la saveur de jus (mélangé deux saveurs pour plus de difficultés);
- Devine le légume vert;
- Devine le fruit;
- Possibilité d'y aller avec aucun thème précis, donc n'importe quelle sorte aliment de la vie courante (Ex: hotdog, guimauve, fruit, céréale etc).

Pour le déroulement de l'activité, le plus simple est de faire goûter à 3-4 enfants en même temps et le premier qui devine l'aliment remporte un point pour son équipe.



Dossier Thématique: Les Défis