

Bâtir l'équipe par les défis physiques

Atelier en éducation physique présenté au congrès de la F.É.É.P.E.Q.

Responsable : Nicole Savoie, spécialiste en éducation physique,
École Auclair, Saint-Lazare, Commission scolaire des Trois-Lacs
(450 455 9727), télécopieur (450 455 9487),
courriel :

Réaliser l'équipe par les défis physiques, atelier 1

Temps	Activités de la rencontre
15 min.	Présentation théorique de l'origine des défis physiques, lien avec la réforme de l'éducation physique
	Mises en situation des participants
5 min.	a. Échauffement collectif : aérobic, musculation et étirements
15 min.	b. Cartes défis remises au hasard par groupe de 5-6 personnes (mise en pratique de 3-4 situations différentes : Grande traversée de la rivière, alphabet sur la poutre d'équilibre, le monde entier entre leurs mains et la machine à sauter)
5 min.	c. Rapport des secrétaires (raconteurs)
5 min.	d. Détente collective
10 min.	d. Présentation d'un bande vidéo d'élèves en action
10 min.	Comment l'on peut varier, organiser, programmer dans son année, les activités de construction d'esprit d'équipe
7 min.	Questions et commentaires des participants
3 min.	Évaluation par les participants de l'atelier, feuille à compléter

Réaliser l'équipe par les défis physiques, atelier 2

Temps	Activités de la rencontre
5 min.	Objectifs de la rencontre : expliquer brièvement le concept des défis physiques et les liens avec la réforme
	Mises en situation des participants
5 min.	a. Échauffement collectif : aérobic, musculation et étirements
15 min.	b. Cartes défis de niveau intermédiaires et avancés : la rivière sauvage, le Grand Canyon, le mur
5 min.	c. Rapport des secrétaires
30 min.	d. 2^e série de cartes défis : rivière sauvage, roche, le trou noir
5 min.	f. Rapport des secrétaires
7 min.	Questions et commentaires des participants
3 min.	Évaluation par les participants de l'atelier, feuille à compléter

Certaines activités pourraient être changées en fonction du temps et du matériel disponible dans le gymnase.

Références :

Glover, D.R. & Midura, D.W. (1992), *Team Building Through Physical Challenges*, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.

Glover D. R. & Midura, D. W. (1995), *More Team Building Challenges*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois

Table des matières

1. Contenu théorique	...4
2. Rôle des équipiers dans les défis physiques	...5
3. Liste des cartes défis	...6
4. Évaluation	...7
5. Émulation et gestion de classe	...8
6. Liens avec le programme d'éducation physique et à la santé	...10
7. Carte adjectifs positifs	..11
8. Phrases d'encouragement	..12
9. Règlements pour l'échauffement collectif	..15
10. Rapport d'équipe	..16
11. Feuille de préparation de l'enseignant	..17
12. Cartes défis : niveau introduction (1 à 7) pages 18 à 25	..18
13. Cartes défis : niveau intermédiaire (9 à 14) pages 26 à 31	..26
14. Cartes défis : niveau avancé (15 à 18) pages 32 à 35	..32
15. Cartes défis de communication pages 36 à 38	..36
16. Conclusion : ce qui reste à venir..	..39
17. Annexe : As de la communication (dessins)	

Réaliser l'équipe par les défis physiques

Présenté par Nicole Savoie, école Auclair, St-Lazare (Québec), mai 2003

1. Contenu théorique

Pourquoi le travail d'équipe?

Parce que, de plus en plus, la société exige des compétences de collaboration, de communication, d'observation et d'analyse. Ces compétences peuvent être développées par la mise en pratique d'activités qui favorisent la résolution de problème collective.

Qu'apportera l'apprentissage du travail coopératif?

Bâtir une image de soi qui est positive

Apprendre à jouer des rôles variés

Améliorer sa communication avec les autres

Expérimenter le succès

Prendre des décisions en équipe

Apprendre à écouter les autres et à partager ses idées

Rôle de l'éducation physique dans le développement du jeune

L'enseignement de l'éducation physique auprès des jeunes vise sans contredire le développement physique au niveau moteur (motricité fine et globale), au niveau sensoriel (évaluation de l'espace et du temps) et au niveau social et affectif (compétition et collaboration avec ses pairs) mais également le développement de l'esprit sportif et de la coopération. La venue de la réforme proposée par le Ministère de l'éducation du Québec, qui vise le développement des compétences, met en évidence la nécessité des activités de coopération, qui est une compétence transversale applicable à tous les domaines d'apprentissage.

Comment introduire les défis physiques

Avant de faire vivre les défis au jeune, il faut lui permettre de comprendre le sens de ces activités : favoriser la contribution de chacun au niveau de l'élaboration d'une solution, de la prise des décisions, pourquoi encourager les autres c'est important... Un petit exercice de remue-méninges sur les phrases d'encouragement et les adjectifs positifs sert de tremplin au style d'encouragement recherché. Il faut inciter les jeunes à être créatifs pour trouver d'autres solutions possibles à la réussite du défi.

Les défis peuvent être présentés comme faisant partie d'une unité de travail (ex. : passer 4 ou 5 périodes sur les défis de coopération). Ils peuvent aussi être présentés comme un atelier dans

le gymnase parmi la présence d'autres ateliers, tels que pratiques de lancers au panier... Les défis peuvent aussi faire partie d'une journée sportive ou à l'intérieur de défis inclus dans un Fort Boyard à l'école...

Le nombre de jeunes dans chaque défi est idéalement de 7 ou 8 pour les élèves de 5^e année et plus vieux. Les défis sont plus faciles à réaliser si les équipes sont plus petites tel que 4 à 6 jeunes (bonne solution pour les élèves plus jeunes tels que 3^e et 4^e année). Cependant, certains défis perdent leur efficacité si les jeunes sont moins nombreux car ils peuvent les réussir sans avoir besoin de s'entraider...

Échauffement collectif

L'échauffement collectif est la première activité de base pour les défis pour réaliser l'équipe. Il est simple et court et les phrases d'encouragement peuvent être adressées tout au long du parcours (environ 2 à 3 minutes). Il peut être intégré à tous les cours.

Créer un jeu avec le matériel et l'imagination que l'on a...

La variété de jeux offerts dans l'atelier d'aujourd'hui est un point de départ vers vos propres inventions ou celles des jeunes et en fonction du matériel dont vous disposez dans votre gymnase. Chaque défi comporte un sens tel que la traversée de la rivière où il faut quitter l'île pour se rendre sur la terre ferme; le trou noir où il faut passer à travers du trou noir dans l'espace pour revenir sur la terre, etc.

Éliminer la pression négative et le rabaissement des autres

Les activités coopératives misent sur l'entraide de chacun, sur le sentiment que chacun peut contribuer à la tâche malgré son poids, sa taille, son agilité, etc. Donc, les mots d'encouragement sont mis de l'avant comme étant une priorité et la communication entre les membres est privilégiée afin de trouver une solution acceptable et profitable pour toute l'équipe.

2. Rôle des équipiers dans les défis physiques

Le lecteur

Le questionneur

Le directeur des éloges (encourageur)

Le chef de mission

Le directeur de l'information (appelé aussi secrétaire ou raconteur)

**** Les rôles sont distribués par le chef d'équipe. Ce qui importe, c'est que les rôles changent à chaque défi. S'il y a plus de 5 élèves dans une équipe, les autres sont encouragés à être des motivateurs (encourageurs) et féliciter leurs équipiers pour leurs actions ou leurs idées.**

Responsabilités pour chaque rôle donné :

1. **Le lecteur** : reçoit la carte de défi et la carte d'organisation du défi. Il ou elle doit lire la carte défi qui explique le défi, l'équipement nécessaire et les règlements et sacrifices inhérents au défi.
2. **Le questionneur** : reçoit la carte d'organisation qui contient les questions auxquelles l'équipe doit répondre avant de commencer le défi.
3. **Le directeur des éloges (encourageur)** : doit identifier, repérer les actions dignes d'éloges, les équipiers qui nécessitent de l'encouragement et en fournir au besoin. Il doit donner des suggestions aux autres de mots d'encouragement qui pourraient être utilisés.
4. **Le chef de mission** : est responsable d'assurer la bonne marche du défi, que tous se rappellent des règlements et sacrifices, donne des suggestions pour améliorer ou solutionner la tâche.
5. **Le secrétaire (raconteur ou directeur de l'information)** : équipier qui sera choisi pour expliquer à toute la classe comment le défi s'est déroulé avec son groupe : trois choses à mentionner obligatoirement : le nom du défi, une description des solutions utilisées par l'équipe et citer comment les jeunes se sont encouragés entre eux.

Sécurité

La sécurité dans ces activités doit être mise de l'avant et toutes les précautions nécessaires doivent être en place pour éviter des blessures (tapis insuffisants, contre-indications pour les planches à roulettes, comment grimper avec l'aide d'un ami (courte échelle...), etc.

3. Liste des cartes défis

Défis d'introduction :

1. La grande traversée de la rivière

2. Alphabet sur la poutre d'équilibre
3. La roche
4. Les pierres d'appui I
5. Le serpent
6. Le mur I
7. Le monde entier entre leurs mains
8. Échauffement d'équipe

Défis intermédiaires :

9. Affiche humaine (toile à grimper)
10. La machine à sauter
11. Le sable mouvant
12. Tarzan de la jungle
13. Du vaisseau au rivage
14. La rivière sauvage

Défis avancés :

15. Le trou noir
16. La clôture électrique
17. Le Grand Canyon II
18. Les pierres d'appui II

Défis de la communication :

- A - L'as de la communication (dessins à faire reproduire par description orale)
- B- Danger : zone de construction (casse-tête géant à assembler avec joueurs aveugles)

4. Évaluation

Les défis physiques pour bâtir l'équipe s'inscrivent dans le volet de interagir du programme d'éducation physique. Selon l'activité choisie, voici des suggestions de vérification des résultats obtenus. Au niveau de la réforme, dans la compétence 2, interagir, les

composantes sont exploitées aux échelons 5, 6 et 7 : L'élève planifie avec plusieurs de ses pairs, des stratégies de coopération. Il applique les stratégies élaborées. Il communique son message verbal ou gestuel. Il applique les règles d'éthique. Il évalue sa démarche avec un ou plusieurs des ses pairs à partir de ses réussites et de ses difficultés.

L'objectif principal est de se synchroniser et s'entraider dans la réalisation d'une tâche commune (activités de coopération).

Sur la fiche du «Rapport d'équipe», il y a cinq questions qui permettent d'évaluer le travail accompli par l'équipe. Voici un complément aux questions qui permet de cerner si la tâche s'est réalisée en coopération (1 point pour chaque réponse = total de 10 points).

1. Comment avez-vous impliqué tout le monde dans la résolution du défi?
 - a) Avons-nous permis à chacun de donner son idée?
 - b) Avons-nous écouté les suggestions de chacun?
 - c) Avons-nous élaboré un plan d'équipe avant d'aborder la tâche?
 - d) Avons-nous réajusté nos stratégies en fonctions des difficultés rencontrées?
2. Notre équipe a-t-elle évité d'utiliser de la pression négative ou des commentaires négatifs pendant le défi?
3. Est-ce que nous nous sommes écoutés et avons-nous partagé nos idées pendant le défi?
4. Combien et quels membres de l'équipe ont utilisé des phrases d'éloges ou d'encouragement positif?
5. Peut-on donner des exemples des phrases utilisées?
6. Est-ce que chaque rôle a été accompli?
7. Est-ce que chacun comprenait le sens et les règlements du défi(avons-nous écouté le lecteur) ?

L'évaluation peut se faire en équipe en répondant à ces questions.

4. Émulation et gestion de classe

J'enseigne principalement aux élèves de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e année primaire. La classe est subdivisée en six ou 4 équipes et chaque équipe a un chef. Les équipes sont formées de paires d'amis que je redistribue avec d'autres paires. J'interviens au besoin pour changer des élèves qui ne fonctionnent pas bien entre eux ou pour balancer la force des équipes. Des points sont accordés à chaque cours pour le port du vêtement, l'apport de l'agenda au cours et le comportement des équipiers. J'ai rajouté les souliers bien attachés, ainsi que les

cheveux longs attachés et les bijoux enlevés (montres, bagues, colliers, etc.) Des points sont également accordés pour les équipes qui s'arrêtent à temps, qui écoutent les consignes et qui utilisent les protocoles de la classe tel que lever la main avant de parler, attendre son tour, attendre les autres, utilisation des encouragements, etc. Je n'accorde pas de points l'équipe la plus performante physiquement. La performance physique et le dépassement de soi sont observés et encouragés sur le plan individuel et font l'objet d'un soulignement périodique. Ce genre d'émulation vient reconnaître les habiletés, talents et dépassements de soi de certains élèves plus compétitifs qui sont motivés par cette forme de mise en valeur.

À chaque mois, l'équipe gagnante obtient une période récompense d'éducation physique dans le gymnase (20 minutes) À notre école, nous avons une période d'étude entre 14h40 et 15h00; donc, c'est pendant ce moment que je convoque mes gagnants pour une période de jeu. Je le fais en trois fois puisque j'ai 17 groupes à récompenser : 5 équipes de 3^e année et 1 équipe de 4^e année, 3 équipes de 4^e et 2 équipes de 5^e et 2 équipes de 5^e et 4 équipes de 6^e. Cette forme de récompense semble être plus pertinente que des objets ou des rubans... Je change les équipes à tous les 2 mois environ afin de ne pas stigmatiser certains élèves ou certaines équipes qui pourraient toujours l'emporter ou toujours perdre...

Les élèves à problèmes (...) Les élèves qui ne peuvent fonctionner dans une équipe ou qui s'arrangent pour que leur équipe perde sont changés d'équipe à chaque cours afin de ne pas miner les efforts des autres participants. Ce sont des cas d'exception, mais il y en a ... malheureusement. De façon complémentaire à cette intervention, il faut prendre quelques minutes ou plus avec ce jeune afin de vérifier comment la situation pourrait être améliorée. Une autre intervention que j'utilise c'est de retirer carrément l'élève pendant un temps donné de l'activité en cours afin de permettre aux autres de bien fonctionner. Je retire rarement l'élève pendant toute la période à moins qu'il ne puisse pas du tout fonctionner ni avec son groupe ni avec un autre ...

Donc, à la fin de la période, je fais le compte des points avec les élèves et ils savent exactement comment ils ont obtenu de points pour leur équipe. À la fin du cours, je nomme deux surveillants au vestiaire garçons et deux surveillantes au vestiaire des filles pour le silence. Toutes les équipes dont les équipiers ont maintenu le silence se voient octroyées 10 points. Il suffit qu'une seule personne parle pour que ce pointage soit perdu.

6. Liens avec le programme d'éducation physique et à la santé

La beauté de ce genre d'activité c'est qu'on y retrouve de façon intégrale tous les aspects que la réforme nous demande : identifier les actions possibles en tenant compte de ses capacités, choisir ces actions et les justifier, exécuter les actions et évaluer sa démarche en cernant les améliorations souhaitables.

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Les composantes de la compétence font partie de la démarche des défis physiques, car avec l'aide de ses pairs :

- . l'élève élabore avec ses partenaires un plan d'action (résolution de problème)
- . l'élève met en oeuvre son plan d'action (tente de réussir le défi)
- . l'élève évalue le plan d'action (lorsque le défi est réalisé, les jeunes doivent évaluer comment ça s'est passé, quelles actions ont été efficaces...)

Au deuxième cycle primaire (3^e et 4^e année), les élèves peuvent déjà lire de façon autonome et planifier des stratégies de solution pour les défis physiques. Cependant, le spécialiste en éducation physique doit s'assurer que les jeunes ont bien compris la tâche avant de s'exécuter et que les consignes de sécurité sont observées.

Au troisième cycle primaire (5^e et 6^e année), les jeunes peuvent fonctionner de façon tout à fait autonome. Cependant, le spécialiste en éducation physique doit s'assurer du respect des exigences de la tâche. À cette étape-ci, les jeunes peuvent même modifier, améliorer, inventer des défis ou augmenter leur niveau de difficulté. Il faut toujours s'assurer que les tâches de chacun sont déterminées, que le respect mutuel et les phrases de motivation ont leur place et que chacun ait pu collaborer à la réalisation du défi. Pour ce faire, il faut parfois diminuer le nombre de joueurs par équipe dans la phase d'apprentissage...

Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Par extension, les défis physiques pourraient être formulés comme le questionnement sur les habitudes quotidiennes de vie de façon coopérative, c'est -à dire en équipe. Défis concernant l'alimentation, la mise en forme physique (aérobie, musculation, souplesse...), habitudes de sommeil, détente, équilibre physique et mental. Série des défis à venir.

Bâtir l'équipe par les défis physiques

Adjectifs positifs

Gentil	brave	réserve
Ordonné	rusé	organisé
Fort	aidant	communicateur
Calme	confiant	silencieux
Agressif	inventif	brillant
Joyeux	intelligent	attentif
Jovial	déterminé	enthousiaste
Patient	convaincant	actif
Timide	habile	poli
Amical	énergique	créatif
Rieur	indépendant	imaginatif
Amusant	gracieux	courageux
Honnête	sensible	plaisant
Dynamique	enjoué	serviable

Phrases d'encouragement

1. Super!
2. Tu réussis très bien.
3. Fantastique.
4. Tu vas y arriver.
5. Incroyable.
6. Tu t'améliores beaucoup.
7. T'es pas mal bon.
8. T'as compris pas mal vite.
9. T'es «hot» aujourd'hui.
10. T'as bien fait ça.
11. Parfait.
12. Ça va bien.
13. Wow!
14. Merveilleux!
15. C'est «cool».
16. T'apprends vite.
17. Ça l'air facile pour toi.
18. Formidable.
19. Tu as travaillé fort.
20. C'était super!
21. Tu peux y arriver.
22. Bon travail.
23. Excellent.
24. Sensas.
25. Tu l'as l'affaire.

26. Tu te débrouilles en masse.
27. T'es un as.
28. Ça, c'est une amélioration.
29. Bonne idée.
30. Excellente idée.
31. Tu niaises pas avec la «puck».
32. C'est «the best».
33. T'es à ton meilleur.
34. Tu travailles très bien.
35. C'est exactement ça.
36. Tu l'as.
37. Bon essai.
38. C'est ton meilleur coup.
39. Exact.
40. Génial.
41. Tu t'es sûrement pratiqué.
42. Tu t'es bien rappelé.
43. Tu es épatant.
44. Je savais que tu serais capable.
45. T'es capable.
46. T'as du potentiel.
47. Je suis fier que tu sois dans mon équipe.
48. Bien joué.
49. Bien pensé.
50. Tape-la.
51. Rien ne peut nous arrêter.
52. Tu l'as presque!

- 53. Faut pas lâcher.
- 54. Je n'ai jamais vu personne faire mieux.
- 55. Tu es très bon à ce jeu.
- 56. Vas-y.
- 57. Essaie-toi.
- 58. «Let's go».
- 59. Reprends-toi.
- 60. Allez. Un p'tit effort.
- 61. C'est le fun de jouer avec toi.
- 62. T'es fort.
- 63. Tout à fait.
- 64. T'as vu juste .
- 65. En plein dans le mille.
- 66. T'es un génie.

**Règlements pour l'échauffement collectif avant de faire
les défis physiques**

1. L'équipe doit attendre que tous les autres membres aient terminé avant de commencer un autre exercice.
2. Le changement d'exercice se fait au signal de l'organisateur (chef de mission).
3. L'équipe se consulte pour déterminer quel exercice sera fait le suivant.
4. Chacun doit utiliser au moins une phrase d'encouragement envers un coéquipier ou son équipe durant chaque exercice.
5. Les équipiers doivent s'appeler par leur prénom seulement.

Rapport d'équipe

Nom du défi : _____ Date : _____

Nom de l'équipe : _____ Classe : _____

Rôles

Nom du participant

Le lecteur

Le questionneur

Le raconteur (secrétaire)

Le chef de mission

L'encourageur

Autres membres

Raconteur (secrétaire)

1. Quel est le nom de notre défi?
2. Comment avez-vous impliqué tout le monde dans la résolution du défi
3. Avons-nous partagé nos idées pour trouver la solution?
4. Les membres de l'équipe ont-ils utilisés des phrases d'encouragement et lesquels?
5. Avons-nous réussi le défi? Sinon, le défi était-il réalisable?

Feuille de préparation de l'enseignant

Défi : _____

Niveau de difficulté :

Équipement requis :

Pour maîtriser ce défi, il faut :

Règlements et sacrifices :

Variantes :

Considérations de sécurité :

Carte défi

1. La grande traversée de la rivière

Niveau : introduction

Équipement :

2 matelas de 6 pieds par 4 pieds à 10 mètres de distance, 2 planches à roulettes, deux cordes de 3 mètres et 2 anneaux de deck tennis

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe commencent d'un côté de la rivière. Placer tout le petit équipement sur un des matelas.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe seront rendus sur le deuxième matelas sans que leur corps n'ait touché au plancher.

Règlements et sacrifices

1. La rivière est l'espace entre les 2 matelas.
2. Si une partie du corps touche à la rivière, cette personne et une autre doivent recommencer.
3. Si une personne va dans la rivière pour récupérer un objet, une personne qui a traversé doit retourner au point de départ.
4. La première personne qui traverse la rivière ne peut pas être sacrifiée pendant la tâche.
5. On doit s'appeler uniquement par son prénom.



1. La grande traversée de la rivière (introduction)

Questions



1. Quel équipement utiliserons-nous?
2. Où est la rivière?
3. Qu'est-ce qui arrive si on touche la rivière?
4. Qui n'a pas le droit d'être sacrifié?
5. Comment saurons-nous que la tâche est terminée?
6. Où doit être rangé l'équipement à la fin de l'activité?

carte défi

2. Alphabet sur la poutre d'équilibre

Niveau : introduction

Équipement :

Une poutre d'équilibre, matelas en dessous sur toute la longueur ainsi que les extrémités.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe s'assoient au hasard sur la poutre.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres seront debout dans l'ordre demandé. Il y aura 3 ou 4 ordres demandés par le professeur : le premier : ordre alphabétique par le prénom, 2^e : ordre de grandeur, 3^e : ordre par le mois de la date de naissance et 4^e : ordre alphabétique par le nom de famille.

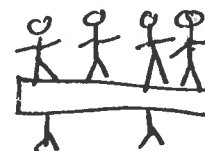
Règlements et sacrifices

1. Tous les membres du groupe doivent rester sur la poutre pendant la tâche.
2. Si une personne touche les matelas ou les pattes de la poutre, l'équipe au complet doit se remettre dans sa position du début et recommencer.
3. On doit s'appeler uniquement par son prénom et s'encourager tout au long de la tâche.
4. Lorsque l'ordre est atteint, on doit appeler le prof pour lui demander de vérifier notre réussite.



1. Alphabet sur la poutre d'équilibre (introduction)

Questions



1. Dans quel ordre nous a-t-on demandé de se placer?
2. Dans quelle direction doit-on se placer?
3. Qu'est-ce qui arrive si quelqu'un touche aux matelas?
4. Qu'est-ce qui arrive si quelqu'un touche aux pattes de la poutre?
5. Que faisons-nous une fois l'activité terminée?

Carte défi

3. La Roche

Niveau : introduction

Équipement :

Deux matelas et un pneu de 13 ou 15 pouces (plus petit si moins de joueurs).

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se placent sur le matelas autour du pneu.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe pourront se tenir en équilibre sur la roche et pourront compter très lentement de 1 à 5.

Règlements et sacrifices

1. Tous les membres du groupe n'ont aucun contact avec le matelas.
2. Les membres du groupe ne sont pas tous obligés de toucher la roche.
3. Si quelqu'un met son pied sur le matelas même pour un très court instant, tous doivent descendre de la roche et recommencer.
4. Quand le groupe est prêt, il doit demander l'attention du professeur afin que celui-ci ou celle-ci constate la réussite du projet.
5. On doit s'appeler uniquement par son prénom et s'encourager tout au long de la tâche.



3. La Roche

(introduction)

Questions



1. Quel équipement utiliserons-nous?
2. Qu'est-ce qui arrive si quelqu'un touche le plancher après avoir monter sur la roche?
3. Pour combien de temps devons-nous rester sur la roche?
4. Sommes-nous tous obligés de toucher la rocher?
5. Qui comptera de 1 à 5 lorsque nous serons prêts?

Carte défi

4. Pierres d'appui I

Niveau : introduction

Équipement :

Huit buts ou carrés de tapis placés en ligne avec 30 cm entre chaque carré (pour 7 joueurs).

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se placent sur un but avec un but libre à l'une des extrémités de la ligne. Les membres du groupe se donnent un numéro chacun pour se rappeler leur position de départ.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tout le groupe sera exactement dans l'ordre inverse de

Position de départ : 1 2 3 4 5 6 7 vide

Position finale : 7 6 5 4 3 2 1 vide

Règlements et sacrifices



1. Seulement une personne peut se déplacer vers un but à la fois.
2. Une personne peut aller dans n'importe quelle direction.
3. Un joueur peut toucher un but seulement s'il est inoccupé.
4. Les buts ne peuvent pas être déplacés.
5. Des souliers de course sont obligatoires.
6. Si plus d'une personne touche le même but, toute l'équipe doit recommencer.
7. Tous doivent s'appeler par leur prénom.
8. Si quelqu'un touche le plancher, tous doivent retourner à la position de départ.



4. Pierres d'appui I (introduction)

Questions

1. Que devons-nous faire pour réussir?
2. Combien de buts avons-nous?
3. Qu'arrive-t-il si quelqu'un touche le plancher?
4. Qu'est-ce qui arrive si plus d'une personne touche un but en même temps?
5. Comment pouvons-nous aider dans cette tâche?

Carte défi

5. Le serpent

Niveau : introduction

Équipement :

Une grande corde

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe commencent au centre de l'espace assigné avec leur corde bien enroulée.

Notre défi

Le groupe doit réaliser 5 à 8 formes spécifiques avec la corde. Quand la forme est complète, les membres doivent se placer sur la corde pour la cacher complètement. Faire une forme et demander à l'enseignant de vérifier avant de passer à l'autre : carré, cercle, triangle, lettres : A- M- Y , chiffres : 5 – 9.

Règlements et sacrifices

1. Les formes doivent être faites avec la corde avant de s'installer sur elle.
2. Tous les membres du groupe doivent être sur la corde.
3. La corde doit être entièrement couverte par les membres du groupe.
4. Le groupe doit faire accepter chacune des formes par le professeur avant d'en commencer une autre.
5. On doit s'appeler uniquement par son prénom et s'encourager durant la tâche.



5. Le serpent

(introduction)

Questions

1. Quel équipement allons-nous utiliser?
2. Combien de formes faisons-nous?
3. Qui doit être sur la corde?
4. Que faisons-nous avec la corde?
5. Que faisons-nous après que le professeur a accepté la forme?



carte défi

6. Le mur I

Niveau : introduction

Équipement :

Un matelas fosse ou une haute pile de matelas, ou deux matelas fosses attachés ensemble. Deux matelas en dessous du mur. Tracer une ligne avec un ruban de couleur sur le matelas.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se tiennent d'un côté du mur.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe seront rendus sur l'autre côté du mur.

Règlements et sacrifices

1. Le mur ne doit pas tomber par terre.
2. Les membres du groupe ne peuvent pas se tenir après les poignées du matelas ni après les cordes.
3. Personne n'a le droit de toucher la ligne séparatrice tracée entre les deux matelas au sol.
4. Si le mur tombe, le groupe au complet doit revenir au point de départ.
5. Les membres de l'équipe n'ont pas le droit de sauter pour descendre du mur.
6. Si les règlements 1 ou 2 sont enfreints, la personne qui a fait l'erreur et une autre personne doivent revenir au début.
7. On doit s'appeler chacun par son prénom.



6. Le mur I

(introduction)

Questions



1. Quel est notre défi?
2. Qu'arrive-t-il si quelqu'un marche ou touche la ligne tracée?
3. Qu'est-ce qui arrive si quelqu'un se tient aux poignées ou aux cordes?
4. Qu'est-ce qui arrive si le mur tombe?
5. Quelle est notre position finale?

Carte défi

7. Le monde entier entre leurs mains

Niveau : introduction

Équipement :

Un ballon de 48 pouces (Kinball peut convenir) ou plus gros et deux pneus. Le ballon est placé sur un pneu et le 2^e pneu est à 15 ou 18 mètres du premier.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se placent en position crabe autour du ballon. Le chef de mission peut être debout pour guider son équipe. Les équipiers peuvent changer de position après que le ballon ait quitté le pneu.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque le gros ballon sera déplacé du premier pneu au 2^e sans qu'il n'ait touché le plancher ou les bras des joueurs.

Règlements et sacrifices

1. Le ballon ne doit jamais toucher le plancher.
2. Le ballon ne doit jamais toucher les mains ou les bras d'aucun des membres de l'équipe.
3. Si un règlement est enfreint, le ballon est retourné au pneu 1 et le groupe doit recommencer.
4. On doit s'appeler uniquement par son prénom.



7. Le monde entier entre leurs mains (introduction)

Questions

1. Quelle est notre position de départ?
2. Où doit-on aller placer le gros ballon?
3. Quelles parties du corps ne peuvent pas toucher le ballon?
4. Qu'est-ce qui arrive lorsque le ballon touche le plancher?
5. Qu'arrive-t-il si nous touchons le ballon avec nos bras ou nos mains?



Carte défi

8. Échauffement d'équipe

Niveau : introduction

Équipement :

Cordes à sauter, lignes tracées dans le gymnase ou autre balise.

Position de départ :

L'équipe doit faire un échauffement en groupe. Le chef de mission choisit avec les autres membres de l'équipe l'ordre dans lequel se feront les exercices.

Exercices à faire :

20 «jumping jacks» (sauts en X, jambes et bras écartés)

10 pompes (push-up)

Toucher les lignes opposées du gymnase 10 fois

10 redressements assis

20 sauts à la corde

Aller voir le prof et lui taper dans la main

10 moulins à vents (cercles avec les bras)

5 moulins à café (tourner autour d'un bras sur le plancher, et changer de bras)

5 tours de gymnase

Lorsqu'on a terminé, on se donne une tape dans la main à chacun des membres de son équipe et une phrase d'encouragement pour chacun.

Règlements : Tous doivent s'attendre et faire l'échauffement en semble.



8. Échauffement d'équipe (introduction)

Questions

1. Quels sont les exercices que nous avons choisis?
2. Dans quel ordre les faisons-nous?
3. Doit-on s'attendre?
4. Doit-on s'encourager?
5. Que devons-nous faire lorsque nous avons terminé?

Carte défi

9. Affiche humaine

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Filet à grimper, matelas sous le filet, liste de lettres à être construites. A H W Y L
B E J Z M O C

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se tiennent sur les matelas à côté du filet à grimper, tous sur le même côté du filet.

Notre défi

Tous les membres de l'équipe doivent faire partie de chacune des 8 lettres parmi un choix de 12 que le prof a remis comme défi.

Règlements et sacrifices

1. Tous les membres du groupe doivent être sur le même côté du filet.
2. Les pieds de chacun des membres doivent avoir quitté le sol.
3. Tous les membres du groupe doivent redescendre du filet avant de construire une nouvelle lettre.
4. On doit s'appeler uniquement par son prénom.
5. Le prof doit approuver chaque lettre avant la construction d'une nouvelle.
6. Il n'y a aucun sacrifice pour ce défi.

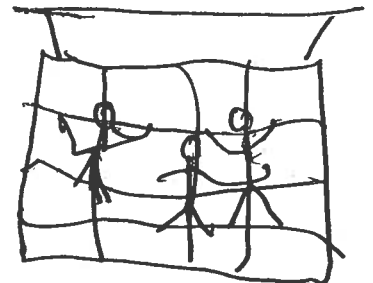


9. Affiche humaine

(introduction)

Questions

1. Quel équipement utiliserons-nous?
2. Combien de lettres devons-nous construire?
3. Combien de membres du groupe doivent être sur le filet?
4. Devons-nous être sur le même côté du filet?
5. Quels sont les sacrifices?
6. Que faisons-nous lorsque la lettre a été approuvée?



10. La machine à sauter

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Une grande corde à sauter ou une corde pour souquer à la corde.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se tiennent près de la corde qui est sur le plancher.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe auront sauté 10 sauts consécutifs sans erreur. Tous les membres doivent sauter en même temps.

Règlements et sacrifices

1. Il ne peut y avoir qu'un seul membre à chaque bout de la corde pour tourner.
2. Les 10 sauts doivent être consécutifs. S'il y a une erreur, il faut recommencer.
3. La corde doit être tournée de façon à ce qu'elle passe au-dessus de la tête des participants et sous leurs pieds.
4. On ne peut commencer à compter que lorsque tous les membres sautent en même temps.
5. On doit s'appeler uniquement par son prénom.

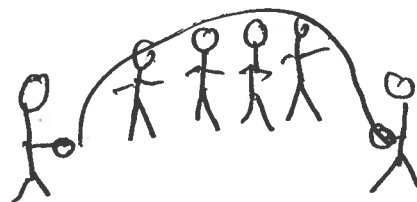


10. La machine à sauter

(intermédiaire)

Questions

1. Quel équipement est nécessaire pour ce défi?
2. Combien de sauts devons-nous faire?
3. Est-ce que nos sauts doivent être consécutifs?
4. Que faisons-nous si nous manquons un saut avant d'arriver à 10?
5. La corde doit-elle passer par-dessus nos têtes?
6. Devrions-nous compter nos sauts tout haut?
7. Quand commençons-nous à compter nos sauts?



Carte défi

11. Le sable mouvant

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Filet à grimper, grande corde à sauter (5M environ) matelas sous le filet.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se tiennent derrière une ligne démarquée sur le côté du filet. Le filet est pendu au-dessus du sable. Les participants se balancent vers l'autre matelas.

Départ
XXXX

Filet
III

Matelas

Matelas d'arrivée

Notre défi

Tous les membres de l'équipe doivent traverser le sable mouvant et se trouver sur le matelas d'arrivée.

Règlements et sacrifices

1. Le sable mouvant est délimité par des lignes (filet et matelas).
2. Si un membre touche le sable mouvant, ce membre et un autre doivent retourner au départ.
3. Chacun doit s'encourager.
4. Le matelas d'arrivée ne doit pas toucher la ligne délimitante.
5. Soyez prudents pendant le balancer vers les matelas

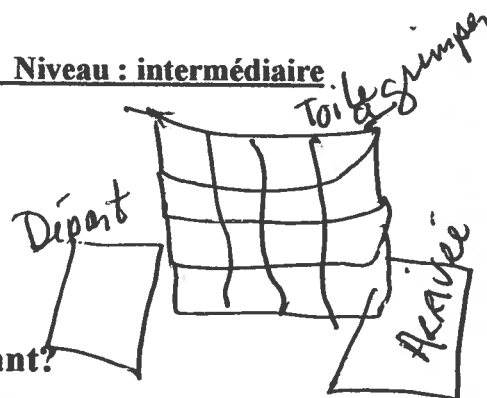


11. Le sable mouvant

Niveau : intermédiaire

Questions

1. Quel équipement utilisons-nous?
2. Le sable mouvant couvre quel espace?
3. Qu'arrive-t-il si quelqu'un touche le sable mouvant?
4. Que devons-nous faire si le matelas d'arrivée touche la ligne de limite?
5. Où serons-nous lorsque le défi sera complété?



12. Tarzan de la jungle

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Trois ou plus de cordes à grimper, matelas sur le plancher pour la sécurité, un cheval sautoir ou amas de matelas pour créer les falaises 1 et 2, 2 pneus.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se tiennent sur la falaise 1.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe seront rendus sur la falaise 2 à la fin de la tâche. Ils doivent tous se balancer d'une falaise à l'autre en utilisant les cordes.

Règlements et sacrifices

1. Si une personne touche le plancher (matelas) entre les deux falaises, cette personne et une autre doivent retourner au début.
2. Si quelqu'un tombe d'une falaise, il-elle doit retourner avec une autre personne au début.
3. Les membres du groupe peuvent se tenir sur les pneus pour aider les autres membres qui sont sur la falaise 2.
4. On peut utiliser les prénoms seulement en encourager les autres.

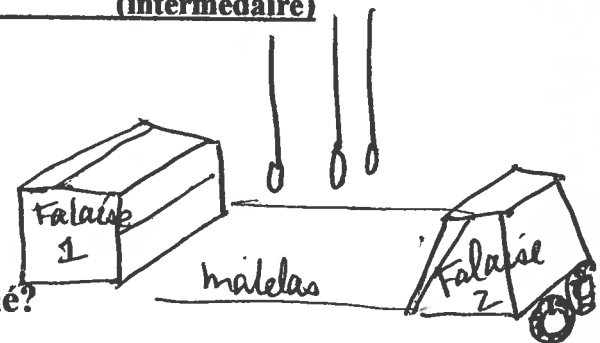


12. Tarzan de la jungle

(intermédiaire)

Questions

1. Quel équipement utilisons-nous?
2. Où commençons-nous ce défi?
3. Où serons-nous lorsque nous aurons terminé?
4. Qu'arrive-t-il si quelqu'un touche le plancher?
5. Qu'arrive-t-il si quelqu'un tombe d'une falaise?
6. Comment pouvons-nous utiliser les pneus?



Carte défi

13. Du vaisseau au rivage

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Trois poteaux de volley-ball ou de badminton, trois pneus, deux planches à roulettes, une longue corde (7 mètres de long), deux matelas pliés en deux qui se touchent.

Position de départ :

Le matelas (bateau) est le point de départ. Tout l'équipement sauf les poteaux de volley-ball et les pneus sont sur le bateau.

Notre défi

Tous les membres du groupe doivent voyager de leur bateau qui coule vers le rivage qui est à environ 20 mètres de là. La tâche sera terminée quand tous les membres et tout l'équipement seront arrivés au rivage.

Règlements et sacrifices

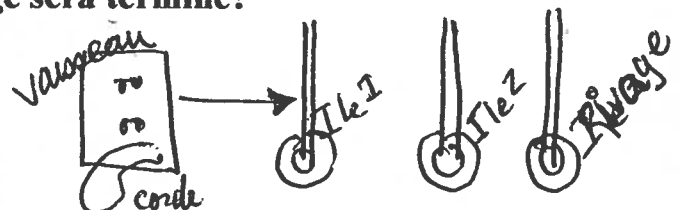
1. Tous les membres du groupe doivent atteindre l'île 1 avant d'aller à l'île 2.
2. Tous les membres du groupe doivent atteindre l'île 2 avant d'aller vers le rivage.
3. Tous les membres doivent éviter de toucher le plancher.
4. Si un règlement est enfreint, la personne qui a enfreint le règlement et une autre qui avait réussi doivent retourner au bateau et recommencer.



13. Du vaisseau au rivage (intermédiaire)

Questions

1. Quel équipement allons-nous utiliser?
2. Qu'arrive-t-il lorsque quelqu'un touche au plancher?
3. Pouvons-nous quitter la première île avant que tous ne l'ait atteinte?
4. Qu'arrive-t-il si nous faisons des commentaires négatifs?
5. Où serons-nous lorsque notre voyage sera terminé?



14. La rivière sauvage

Niveau : intermédiaire

Équipement :

Cinq cerceaux bleus, cinq rouges et cinq verts. Deux planches à roulettes, cinq anneaux de deck tennis bleus, 5 verts et 5 rouges.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se placent sur un matelas qui est au départ (radeau).

Notre défi

La rivière sauvage est maîtrisée lorsque tous ont passé d'un matelas (radeau) à la terre ferme (autre matelas) en respectant les consignes. Cerceaux bleus : plusieurs personnes peuvent s'y trouver sur 2 pieds, cerceaux, verts, une seule personne, sur un seul pied, cerceaux rouges : danger, à éviter, sinon retour au départ. Anneaux de caoutchouc, : bleus, on peut pousser dessus avec une ou 2 mains (mais ils doivent demeurer en place), verts : on peut pousser avec une main seulement, rouges : à éviter.

Règlements et sacrifices

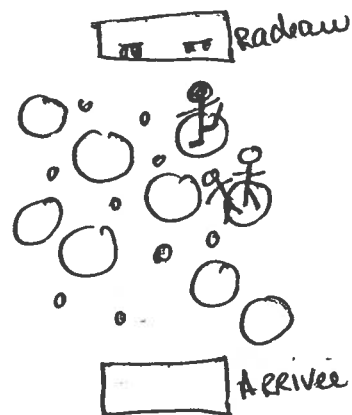
1. Toute personne qui touche le plancher doit recommencer.
2. Toute personne qui se trompe dans l'usage des cerceaux ou anneaux doit recommencer.
3. On doit encourager tous les joueurs et les appeler par leur prénom.



14. La rivière sauvage (intermédiaire)

Questions

1. Qu'arrive-t-il si quelqu'un touche le plancher?
2. Qu'arrive-t-il si quelqu'un se trompe dans l'usage des cerceaux ou des anneaux?
3. Où commençons-nous ce défi?
4. Où serons-nous lorsque nous aurons terminé?
5. Qu'arrive-t-il si quelqu'un décourage ses équipiers?



15. Le trou noir

Niveau : avancé

Équipement :

Corde suspendue avec un cerceau au centre, 6 matelas sous le cerceau et un matelas fosse du côté vers lequel on doit traverser pour le trou noir. Faire une ligne avec du ruban de couleur sous le cerceau pour délimiter zone de traversée.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe doivent se placer d'un côté du cerceau (le trou noir). Tous les membres de l'équipe doivent toujours être sur un matelas.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe auront passé d'un côté du cerceau (l'espace) à travers le cerceau (trou noir) vers l'autre côté qui est la terre.

Règlements et sacrifices

1. Il est interdit de plonger ou sauter à travers le cerceau.
2. Tous les membres de l'équipe doivent enlever leurs souliers.
3. Les membres du groupe ne doivent pas toucher au cerceau.
4. Personne n'a le droit de mettre son pied sur la ligne de démarcation.
5. Tous les membres doivent demeurer sur les matelas durant la tâche.
6. On doit s'appeler uniquement par son prénom et s'encourager.
7. Si un des règlements est enfreint, celui qui passe et une autre personne doivent recommencer.

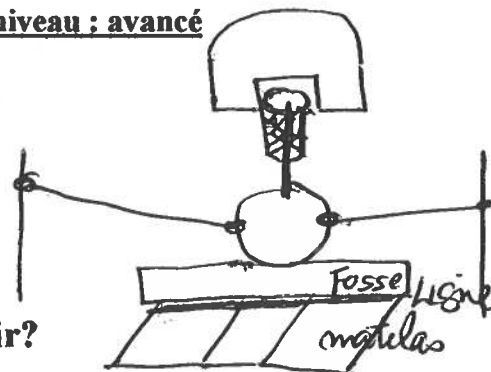


15. Le trou noir

niveau : avancé

Questions

1. Quelle est notre position de départ?
2. Quelle est notre position finale?
3. Qu'est-ce qui arrive si on touche le trou noir?
4. Qu'est-ce qui arrive si quelqu'un marche sur la ligne de division?



Carte défi

16. La clôture électrique

Niveau : avancé

Équipement :

Une poutre d'équilibre à au moins 1 mètre du sol, des matelas sous la poutre, un filet, deux poteaux pour supporter le filet.

Position de départ :

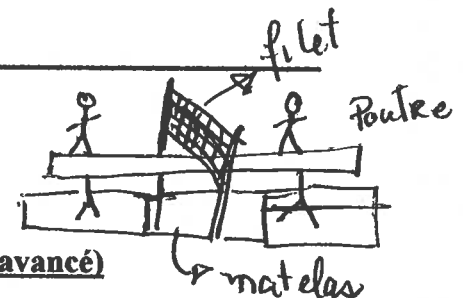
Tous les membres de l'équipe se placent sur le matelas d'entrée à une extrémité de la poutre d'équilibre.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe auront avancé du matelas d'entrée au matelas de sortie sans avoir touché la clôture électrique (filet). Tous les membres doivent passer sous le filet.

Règlements et sacrifices

1. Personne ne doit toucher le plancher ou les matelas entre le point d'entrée et la sortie.
2. Les membres de l'équipe doivent commencer la tâche en montant sur la poutre.
3. Tous doivent remonter sur le dessus de la poutre avant d'aller sur le matelas de sortie.
4. Une fois que les membres quittent la poutre et vont sur le matelas de sortie, ils ne peuvent plus remonter sur la poutre.
5. Tous doivent s'appeler par leur prénom et s'encourager.
6. Si quelqu'un enfreint un règlement, la personne en faute et une autre personne retournent au point de départ..



16. La clôture électrique (avancé)

Questions

1. Où est le matelas d'entrée?
2. Où est le matelas de sortie?
3. Qu'arrive-t-il si quelqu'un touche le plancher entre les matelas d'entrée et de sortie?
4. Devons-nous passer sous le filet?
5. Qu'est-ce qui arrive si nous touchons au filet?
6. Que devons-nous faire avant de quitter la poutre?
7. Où serons-nous lorsque nous aurons fini la tâche?

17. Le Grand Canyon II

Niveau : avancé

Équipement :

Un câble à grimper pour se balancer. Deux matelas fosses (ou 1 fosse et une pile de matelas) pour les escarpements. Mettre des matelas pour couvrir tout l'espace de suspension d'un «escarpement» à l'autre.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe commenceront en se tenant debout sur l'escarpement no. 1.

Notre défi

La tâche sera complète lorsque tous les membres du groupe auront traversé le «Grand Canyon» et seront rendus sur l'escarpement 2.

Règlements et sacrifices

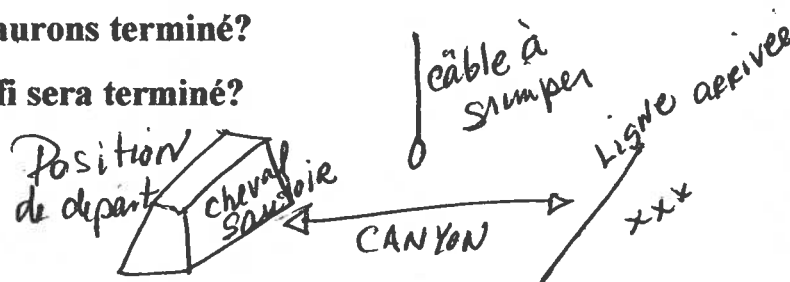
1. Si un membre du groupe touche le Canyon (plancher) cette personne et une autre qui a réussi doivent retourner à l'escarpement no. 1.
2. Si un membre du groupe tombe de l'escarpement, il doit revenir à l'escarpement no. 1 avec une autre personne qui a réussi.
3. Aucune appellation ou commentaire négatif sinon même conséquence qu'au no. 2.



17. Le Grand Canyon II (avancé)

Questions

1. Où est le Grand Canyon?
2. Qu'arrive-t-il lorsque quelqu'un touche le Grand Canyon?
3. Qu'arrive-t-il lorsque quelqu'un tombe d'un escarpement?
4. Où serons-nous lorsque nous aurons terminé?
5. Que ferons-nous lorsque le défi sera terminé?



18. Pierres d'appui II

Niveau : avancé

Équipement :

Neufs buts ou carrés de tapis placés en ligne avec 40 cm entre chaque carré. Des dossards de différentes couleurs pour identifier les deux moitiés de l'équipe.

Position de départ :

Tous les membres de l'équipe se placent sur un but avec un but libre au centre de la ligne. Chaque membre reçoit une lettre ou un chiffre. Exemple : 4 3 2 1 - A B C

D. L'équipe est séparée en deux moitiés et fait face au but libre. 

Notre défi

La tâche sera complète lorsque les deux moitiés occuperont les côtés opposés : A B C
D - 4 3 2 1.

Règlements et sacrifices

1. Seulement une personne peut se déplacer vers un but à la fois.
2. Les équipiers ne peuvent pas reculer.
3. Seulement qu'une personne peut être sur un but.
4. Un déplacement doit se faire vers un but libre directement devant soi ou à côté d'une autre personne.
5. Si un règlement est enfreint, tous les membres doivent retourner à leur position originale.
6. Tous doivent s'appeler par leur prénom.



18. Pierres d'appui II (avancé)

Questions

1. Comment devons-nous être placés pour commencer ce défi?
2. Comment serons-nous placés à la fin de ce défi?
3. Où sera le but libre?
4. Quand pouvons-nous quitter notre but?
5. Pouvons-nous reculer?
6. Est-ce que deux personnes peuvent se déplacer en même temps?
7. Pouvons-nous nous déplacer de deux buts ou plus dans le même coup?
8. Combien de personnes peuvent occuper un but à la fois?

A. L'as de la communication

Niveau : introduction

Équipement :

Chaque membre de l'équipe doit avoir un crayon et une feuille de papier pour dessiner. L'as de la communication recevra un dessin qu'il devra décrire et une planche pour y installer le dessin.

Position de départ :

Le groupe s'assoira en demi-cercle ou de façon aléatoire devant l'as de la communication.

Notre défi

Chaque membre du groupe essaie de dessiner avec justesse l'image qui est décrite par l'as de la communication.

Règlements et sacrifices

Il n'y a pas de sacrifices dans ce défi. L'as de la communication ne peut pas utiliser les mots suivant : cercle, carré, triangle, rectangle, ou autres mots décrivant des formes. Les membres du groupe n'ont pas le droit de poser des questions.



A. L'as de la communication (introduction)

Questions

1. Quel équipement avons-nous?
2. Quelle est notre position de départ?
3. Qu'avons-nous le droit de poser comme questions à l'as de la communication?
4. Quels sont les mots que l'as de la communication ne peut pas utiliser?

B. Danger : zone de construction

Niveau : introduction

Équipement :

Un à quatre foulards sont nécessaires pour ce défi. Un casse-tête géant est requis et fourni par l'enseignant.

Position de départ :

Les membres du groupe «voyants» mélangent les pièces du casse-tête. Les joueurs qui ont les yeux cachés s'assoient autour de la zone de construction.

Notre défi

Les travailleurs de construction qui sont aveugles doivent assembler le casse-tête en recevant des instructions verbales des joueurs «voyants». Les joueurs «non-voyants» ne doivent pas enlever le foulard tant que le casse-tête n'est pas résolu.

Règlements et sacrifices

1. Seulement, les joueurs non-voyants ont le droit de toucher au morceaux du casse-tête. Si des joueurs voyants les touchent il faut tout recommencer et remélanger les pièces.
2. Les joueurs voyants ne peuvent pas toucher les joueurs non-voyants. Si cela arrive, il faut tout recommencer.
3. Tous doivent s'appeler par leur prénom et s'encourager.



B. Danger : zone de construction (introduction)

Questions

1. Quel équipement allons-nous utiliser?
2. Qu'arrive-t-il si un membre voyant touche un membre non-voyant?
3. Qu'arrive-t-il si un membre voyant touche une pièce du casse-tête?
4. Quand est-ce que les travailleurs de construction pourront enlever leur foulard?

B. Danger : zone de construction

niveau : introduction

LA JUNGLE

DESCRIPTION

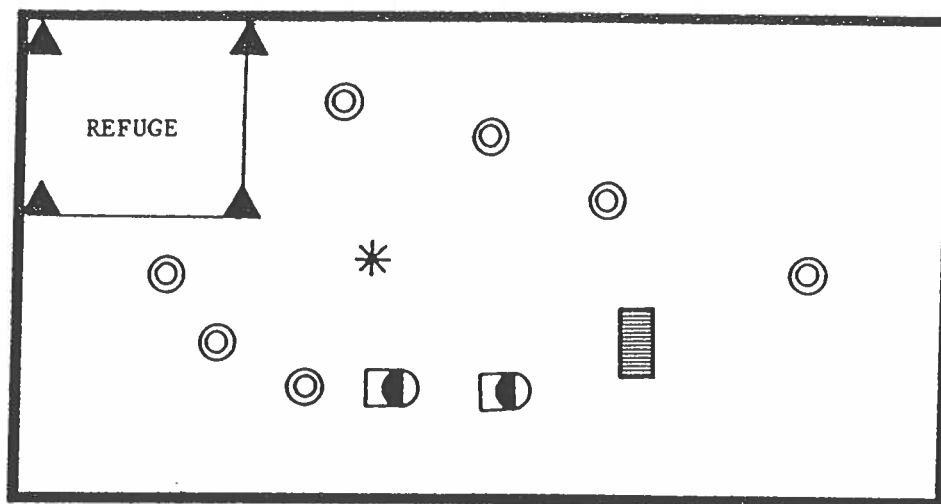
On trace un parcours à l'aide de différents objets (voir matériel).

Il y a un chasseur (lion) et les autres sont les chassés (autres animaux de la jungle). Les chassés doivent se déplacer sur le parcours, lorsqu'ils sont à l'extérieur du parcours, le lion peut les attraper. Chaque chassé a deux chances avant de devenir un lion car lorsque le chassé perd ses vies il devient chasseur.

BUT: rester le plus longtemps possible avec ses vies.

Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul chassé, et c'est le gagnant.

ILLUSTRATION



MATÉRIEL

Cerceau = ◎

Cylindre = ◐

Tapis = ▤

Sac de fève (50)

Cônes = ▲

Lion = *

Tapis = Eau

-> Les chassés doivent nager sur les tapis

Cerceau = Roche

-> Les chassés doivent sauter d'une roche à l'autre

Cylindre = Caverne (ramper)