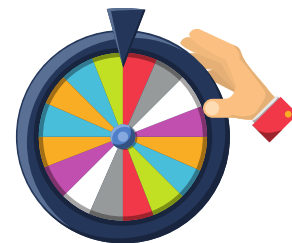


LA ROUE DES DEFIS

Activité physique et alternatives aux écrans



Défi Activité physique

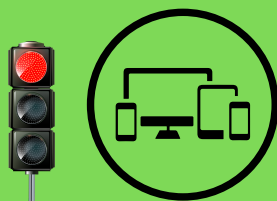


Utiliser les cartes d'activités physiques

Tirer au sort une ou plusieurs cartes par personne et faire l'exercice.

- soit sur un temps donné
- soit sur un nombre de séries (à déterminer)

Défi Astuces



Faire citer 3 astuces pour :
poser/pauser/stopper les écrans.

- ex. : demander au parent de m'arrêter
mettre une alarme
ranger le téléphone dans une autre pièce
enlever les notifications
mettre un contrôle parental...

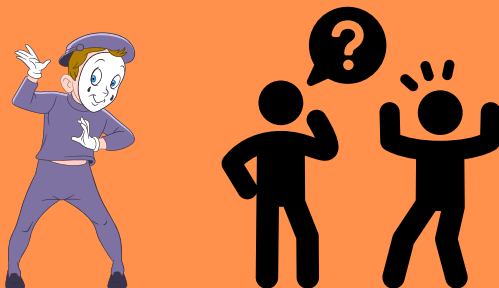
Défi Mimes



Faire mimer 3 activités que l'on peut faire dedans
(ex: dessiner, danser, cuisiner)

Les cartes activités physiques peuvent être utilisées
comme support

Défi Mimes



Mimer 3 activités que l'on peut faire dehors
(ex: jouer au football, faire du vélo, jardiner).

Les cartes activités physiques peuvent être utilisées
comme support

LA ROUE DES DEFIS

Activité physique et alternatives aux écrans



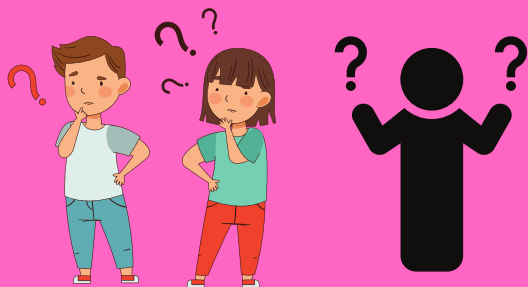
Défi circuit



Faire un circuit à l'aide de matériel
Ex: plots, cerceaux, ballon.

Demander aux participants de le faire plusieurs fois.
Variante: les participants peuvent en inventer un

Défi au choix



Choisir un défi de la roue qui n'a pas été tiré au sort
ou que le participant souhaite refaire.

Défi "Battle"



Mettre un challenge entre 2 participants ou 2 équipes

A tour de rôle, citer un maximum d'activités que
l'on peut faire à la maison

Le "battle" s'arrête dès que le premier participant ou la première
équipe n'a plus d'idées.

La compétition doit rester amicale et collaborative

Défi "Battle"



Mettre un challenge entre 2 participants ou 2 équipes

A tour de rôle, citer un maximum d'activités que
l'on peut faire à la dehors

Le "battle" s'arrête dès que le premier participant ou la première
équipe n'a plus d'idées.

La compétition doit rester amicale et collaborative

LA ROUE DES DEFIS

Activité physique et alternatives aux écrans



Défi équipe



Mettre un challenge commun

Citer 12 activités que l'on peut faire à la maison

Défi équipe



Mettre un challenge commun

Citer 12 activités que l'on peut faire dehors