

J.O. À LA MAISON

FICHE N° 11

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!



2 HEURES



4 À 20



INT./EXT.

MATÉRIEL

- Un petit tapis (de salle de bain)
- Une bouteille d'eau pleine de 1L
- Ballons de baudruche rempli d'eau (un par équipe)
- Un sac fermé avec 15 objets du quotidien
- Une corbeille et 10 boules de papier chiffonné
- Des raquettes (une par joueur)
- une feuille de résultats par équipe
- Des vêtements
- Un fusil à eau
- 3 balles de ping-pong
- Une longue ficelle
- Une petite peluche
- Des médailles
- 3 bouteilles en verre vides
- Des chaises (une par enfant)
- 6 chaises

CONDITIONS

- Entoure-toi de deux autres adultes ou de plus grands enfants. Vous formez les juges olympiques aux commandes des épreuves.
- En tant que juges, vous êtes en charge de 3 épreuves. A toi de choisir les épreuves parmi la liste ci-dessous et de préparer le matériel nécessaire à chacun.
- Propose aux enfants de former des équipes de 2 à 4 personnes mixant les âges et les genres. Chaque équipe se choisit un nom, un cri et reçoit la feuille des épreuves avec une colonne vierge pour y inscrire leurs résultats.

BUT

Gagner un maximum d'épreuves en équipe !

J.O. À LA MAISON

FICHE N° 11

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!

- Explique aux enfants qu'ils vont tourner entre les différentes épreuves dans l'ordre qu'ils souhaitent à la condition de ne pas aller deux fois d'affilée chez la même personne.
- Une fois toutes les épreuves réalisées, reprend les listes d'épreuves de toutes les équipes pour calculer les résultats.
- N'hésite pas à improviser un podium et des médailles pour féliciter les gagnants, les joueurs les plus fair-play, les meilleurs scores par épreuves ou encore les équipes les plus motivées.

LISTE DES ÉPREUVES

Lancer de tapis : on additionne la distance de l'ensemble des lancers pour avoir un score d'équipe.

Haltérophilie : garder un poids à bout de bras le plus longtemps possible. On additionne le score de tout le monde pour avoir un score d'équipe.

Relais-vêtements : l'équipe choisit un mannequin, l'équipe doit lui enfiler correctement le plus de vêtements (varier pantalons, pulls, t-shirts, slips, chaussures, chapeaux...) en 2 minutes.

Tennis aquatique : l'équipe joue avec un ballon de baudruche rempli d'eau. Les joueurs doivent se faire un maximum de passes sans éclater le ballon. A chaque tour réussi, ils s'éloignent d'un pas et agrandissent donc le cercle jusqu'à éclatement du ballon.

J.O. À LA MAISON

FICHE N° 11

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!

La mémoire dans le sac : les joueurs sont assis en ligne sur des chaises. Un sac est placé à une extrémité de la chaîne. Dans un premier temps, les joueurs vont devoir se faire passer les objets du sac le plus vite possible. Ensuite, ils devront se rappeler d'un maximum d'objets en moins de 3 minutes.

Tir : faire tomber des balles de ping-pong avec un fusil à eau (+ou- de points selon la difficulté). On additionne le score de tout le monde pour avoir un score d'équipe.

Basket : boule de papier dans une corbeille. Chacun a droit à 3 tirs. Ils ont le choix entre des tirs à 1, 2 ou 3 points. Si c'est raté, 0 point. On compte le score total de l'équipe.

La course de chaises : les joueurs doivent se déplacer d'un endroit à un autre à l'aide de chaises. Ils ne peuvent poser le pied par terre. Epreuve chronométrée.

Le fil d'Ariane : l'équipe doit passer un unique fil sous les polos de tout le monde, passant par les deux bras et le ressortir.

Tennis d'étable : les joueurs se font des passes avec une peluche avec des raquettes de tennis. On compte le nombre de passes réussies d'affilée sur un temps donné.

