

## Liste de défis/activités

### **Intro :**

Voici une liste d'activités ( $\pm 50$ ) qui ont 4 points communs :

- 1) Les activités présentées nécessitent peu ou pas de matériel à préparer ou à emporter.
- 2) La durée des activités proposées est comprise entre 5 et 20 min.
- 3) Les activités décrites peuvent être mises en thème.
- 4) Elles peuvent être intégrées dans un « grand jeu » en tant qu'épreuve (ex : cluedo, jeu à poste, jeu de piste, J.O. etc).

Afin de retrouver plus facilement le type d'activités souhaitées, celle-ci sont regroupées selon les titres de la table des matières.

### **Table des matières :**

<b>Intro/table des matières</b> .....	pg1
<b>Prises</b> .....	pg2
<b>Kim</b> .....	pg2
<b>En solo</b>	
1)Défis cérébraux.....	pg3
2)Défis physiques.....	pg5
<b>En coop</b>	
1)Diverses activités.....	pg6
2)Les courses.....	pg6
<b>jeu de dame/jeu d'échec</b> .....	pg9

**Prises :** Pour changer de la prise « 3 tapes dans le dos » ou le « touche-touche »

- La prise de la craie  
*Les animés doivent réussir à laisser une marque de craie sur la chaussure de l'adversaire sans se faire toucher.*
- La prise du foulard  
*Les animés ont un foulard glissé, d'1/4 sa longueur, à l'arrière de leur ceinture. Ils doivent réussir à attraper le foulard de l'adversaire sans perdre le leur*
- La prise du fil de laine  
*Même principe que la prise du foulard mais avec un fil de laine. Variante possibles: le fil est noué à la cheville ou au poignet*
- La prise de la pince à linge  
*Les animés ont une pince à linge qu'ils accrochent à un bord de leur vêtement. Ils doivent réussir à l'attraper sans perdre la leur.*
- La prise pierre-papier-ciseaux  
*Les animés ont une main cachée dans le dos et forment avec celle-ci, soit une pierre (poing fermé), soit un papier (main à plat), soit des ciseaux (poing fermé avec l'index et le majeur redressés et écartés). Au même moment, ils révèlent leur main respective. La pierre bat les ciseaux, les ciseaux battent le papier, le papier bat la pierre.*
- La prise du bouchon noirci (alias « la vache sans tache qui tache »)  
*Brûler une extrémité d'un bouchon de liège afin de le noircir, les animés doivent réussir à faire une marque noire sur la main ou la chaussure de l'adversaire sans se faire toucher.*

**Kims :** Il existe différents types de kim, un en fonction des 5 sens.

- kim vue  
*L'animateur dispose entre 10 et 20 objets sous une couverture. L'animateur révèle les objets pendant 30 sec et le recouvre ensuite. Les animés doivent réussir à citer le maximum d'objets vus.*
- kim goût  
*Les animés sont les yeux bandés et doivent citer le maximum de saveurs qu'ils reconnaissent en goûtant les échantillons séparément ou en mixture.*
- kim touché  
*Les animés doivent citer le maximum d'objets cachés sous une couverture uniquement en touchant ceux-ci à travers la couverture*
- kim odorat  
*Les animés doivent citer le maximum d'odeurs qui reconnaissent.*
- kim sonore  
*Les animés doivent citer le maximum de noms des sons écoutés.*

**En solo :** La plupart des défis solos peuvent être réalisés en coop, par équipe, en fonction du nombre d'animés

### 1) Les défis cérébraux

- Trouver 10 feuilles d'arbres différentes  
*Les animés doivent trouver 10 feuilles d'arbres différentes (réduire ou augmenter le nombre en fonction de l'environnement dans lequel l'activité se déroule)*
- Trouver 10 couleurs différentes d'éléments naturels  
*Les animés doivent trouver 10 couleurs différentes d'éléments naturels (réduire ou augmenter le nombre en fonction de l'environnement dans lequel l'activité se déroule) (ex: feuilles, écorces, terre, gravier, pétale de fleur etc)*
- Construire un mini jardin japonais (en max 5-10 min)  
*Les animés doivent construire un mini jardin japonais*
- Trouver 1 mot avec « nature » (min 7 lettres)  
*Les animés doivent citer 1 mot comprenant le mot « nature » (selon l'âge des participants augmenter le nombre de mot) ex : naturaliste, naturalisme, naturellement, naturel(le), naturaliser, naturalisation, dénaturer*
- Rébus en fonction du thème  
*Les animés doivent retrouver les syllabes d'un mot à partir de dessin ou pictogramme représentant celle-ci*
- Codes à décrypter (morse, avocat, alphabet inversé, etc) (facilement trouvable sur internet)  
*Les animés doivent réussir à décrypter un message en code.*
- Charade autre que les 3 énigmes ci dessous en fonction du thème  
*Les animés doivent retrouver les syllabes d'un mot à partir de synonyme de celle-ci*
- Énigmes de type : mon 1<sup>er</sup> est, mon 2<sup>ème</sup> est, mon 3<sup>ème</sup> est ; qui suis-je ? :  
*Les animés doivent résoudre l'énigme*
- Énigmes de type : passé, aujourd'hui, demain ; que suis-je ?  
*Les animés doivent résoudre l'énigme*
- Énigmes de type : 1 chaise, 1 lit, 1 brosse à dent ; que manque-t-il ?  
*Les animés doivent résoudre l'énigme*
- Faire un animal avec des éléments naturels  
*Les animés doivent représenter un animal avec des éléments naturels.*

- Jeu de connaissance  
*Les animés doivent citer un nombre de noms de quelque chose qui servent à quelque chose et commençant par la lettre X. Le nombre de mot, les quelques choses, et la lettre sont choisis par l'animateur. (ex : citez 5 noms d'ustensile utilisés en cuisine commençant par la lettre C)*
- Dessiner les yeux bandés (ex : animal, arbre, fleur, nuage, maison)  
*Les animés doivent faire deviner des mots, en dessinant les yeux bandés, à leur équipe ou face à l'animateur.*
- Mimer des métiers, des animaux, etc  
*Les animés doivent faire deviner des mots en mimant celui-ci à leur équipe ou face à l'animateur.*
- Dessiner c'est gagner  
*Les animés doivent faire deviner des mots en dessinant à leur équipe ou face à l'animateur.*
- Le pendu  
*Les animés doivent retrouver un mot avant que le dessin du bonhomme pendu soit terminer*
- Je cherche des yeux  
*L'animateur montre un objet quelconque, les animés se retournent ou ferment les yeux et l'animateur cache l'objet de façon à ce qu'il soit un minimum visible sans besoin de déplacer autre chose pour le trouver. Les animés se retournent ou rouvrent les yeux et inspectent les lieux sans rien toucher dans un espace délimité. Dès qu'un animé a trouvé l'objet, il va le signaler à l'animateur.*
- Alphabet nature  
*Pour chaque lettre de l'alphabet, les animés doivent trouver un nom d'objet ou d'élément naturel*
- Créer ou copier un land art (œuvre artistique éphémère)  
*Création d'un land art ou recopier, le plus fidèlement possible, un land art à l'aide de sa photo*
- Construire la plus haute tour  
*Les animés doivent construire une tour avec des pierres, du bois, des feuilles. Celui qui a la plus haute gagne.*
- Deviner le contenu d'un sac (2 versions)  
*Les animés doivent réussir à déterminer le contenu d'un sac en posant des questions à l'animateur. Ex : Suis-je comestible? Suis-je un objet électronique ? Les animés doivent réussir à déterminer le contenu d'un sac uniquement en palpant l'extérieur de celui-ci*

- Retrouver ses souliers  
*Les animés sont pieds nus et les yeux bandés. Ils doivent retrouver leur chaussure dans un espace délimité et sécurisé*
- Le ni oui ni non  
*Les animés doivent retrouver un mot en posant des questions qui ne peuvent pas être répondu par oui ou non.*
- Les 21 bâtonnets  
*L'animateur dispose 21 bâtonnets, ou autre objets, les uns à côté des autres. Chacun à leur tour, l'animé et l'animateur retirent un, deux ou trois bâtonnets. L'astuce est de laisser l'animé commencer et s'assurer de retirer toujours 4 bâtons (s'il en retire 1, j'en retire 3 etc). Le but étant de ne pas retirer le dernier bâton*
- Le chiffre chinois  
*Les animés doivent deviner comment marche la numérotation chinoise. Pour cela, il va tracer sur la table les chiffres avec des bâtonnets. Les animés doivent réussir à deviner les chiffres dessinés. En réalité, l'animateur place ses bâtonnets n'importe comment. Après avoir placé les bâtonnets, il s'appuie sur la table les 2 poings fermés et ensuite indique un chiffre avec ses doigts en restant dans la même position. Par exemple, si l'animateur dépose 8 doigts sur la table, le chiffre chinois est 8. L'attention des animés est attirée sur les bâtonnets alors que ce sont les doigts qu'il faut regarder*

## 2) les défis physiques

- Tenir 10 sec en prise koala  
*Les animés doivent tenir 10 sec les bras et les jambes accroché à un tronc d'arbre*
- La bouteille  
*Les animés doivent réussir à déposer un crayon à travers le goulot uniquement à l'aide d'une ficelle accrochée à la taille et le crayon accroché à l'autre extrémité de la ficelle.*
- 10 bonhommes sans rire  
*Les animés doivent répéter à haute voix 1 bonhomme sans rire. À chaque fois qu'ils le prononcent, ils font 1/4 de tour sur eux-mêmes en sautant. Ils continuent 2 bonhommes sans rire, 3 bonhommes sans rire et ainsi de suite. Ils ne peuvent pas rire avant d'arriver à 10 bonhommes sans rire.*

**En coop** : Les courses sont « par défaut » sous forme de courses relais par équipe mais la plupart peuvent être réalisées en solo, sous forme de défis individuels. (sauf si précisé)

## 1) diverses activités

- Faire un nœud humain / redéfaire le nœud (min 4 pers)  
*Les animés croisent leurs bras et leurs jambes afin de créer un nœud avec leurs corps et doivent redéfaire le nœud*
- Pyramide humaine (min 6 pers)  
*Les animés se mettent à 4 pattes et montent les uns sur les autres afin de former une pyramide (3-2-1)*
- Alphabet corporel (par équipe)  
*Les animés reçoivent un mot et doivent former, avec leur corps couché sur le sol, chaque lettre, les unes après les autres, qui le compose.*
- Jeu de nombre corps (par équipe)  
*Les animés doivent toucher le sol avec une partie de leurs corps en fonction des nombres composant un chiffre en centaine. (dire un nombre, par exemple 431, chaque chiffre représente une partie du corps à mettre au sol. 4 pour le nombre de personnes à regrouper, 3 pour le nombre de pieds au sol et 1 pour le nombre de mains au sol. ATTENTION utiliser des nombres possibles ; 298 n'est pas possible ;-)*
- Le jeu des 10 passes (par équipe, tout le groupe)  
*Par équipe, les animés doivent se lancer une balle ou un objet 10 fois sans la faire tomber ou se la faire piquer par l'équipe adverse, la première équipe à réussir ses 10 passes gagne la manche. Une variante pour les plus jeunes : Les animés sont disposés en cercle espacé les uns des autres d'une longueur de bras tendu. Ils se lancent l'objet jusqu'à atteindre 10 passes, s'ils ratent, on recommence depuis zéro*
- La corde à linge (par équipe, tout le groupe)  
*Les animés sont placés les uns à côté des autres et doivent passer une ficelle à travers les vêtements de chacun.*

## 2) les courses

- Course en crabe (ou en pas chassés)  
*Les animés doivent courir, latéralement, une certaine distance à 4 pattes ou sur les pieds*
- Course à cloche-pied  
*Les animés doivent courir une certaine distance sur un pied*
- Course en marche arrière  
*Les animés doivent courir une certaine distance en marche arrière*

- **Course en canard**  
*Les animés doivent courir une certaine distance les genoux pliés, le postérieur sur les talons.*
- **Parcours marche arrière**  
*Les animés doivent suivre un parcours, tracé à la craie ou autre, en marche arrière à l'aide d'un miroir. Le parcours peut être agrémenté d'obstacles.*
- **Course en ramping / à 4 pattes**  
*Les animés doivent courir une certaine distance à 4 pattes ou en ne s'aidant que de ses coudes, avant-bras*
- **Course clape des mains**  
*Les animés doivent courir une certaine distance, à chaque clape des mains de l'animateur, les animés font un rond sur eux-même ou une flexion ou un saut. Variante à X clapés = une action différente (1clape = rond; 2 clapés = flexion; 3 clapés = saut)*
- **Course bateau**  
*Chaque équipe dispose de 2 grands morceaux de carton ou de 2 double page de journal ou autre surface plate suffisamment grande en fonction de nombre de joueur par équipe. Les animés doivent tous se placer sur le morceau de carton et se faire passer l'autre morceau de carton à l'avant pour s'y déplacer et ainsi récupérer l'autre morceau sur lequel ils étaient avant pour se déplacer et ainsi de suite et ce, le plus rapidement possible. Ils ne peuvent mettre un pied en dehors du carton sinon ils sont disqualifiés ou ont un temps de pénalité, ils se déplacent de morceau carton en morceau de carton.*
- **Former le mot**  
*Les animés vont chercher un par un une lettre cachée dans une bassine ou un bol remplis de cailloux, de sable, d'herbe, etc. Ils doivent ensuite être la première équipe à reformer le mot demandé. On peut rajouter des lettres pièges.*
- **Corde ensorcelée**  
*Les animés doivent récupérer un certain nombre de cordes, autant de cordes que de participant. Celles-ci sont accrochées à un arbre, un pied de table, un banc ou tout autre support permettant de faire un nœud. Les animés doivent défaire les nœuds (qui peuvent être différents et avoir un degré de difficulté croissant mais identique pour chaque équipe) et ramener la corde derrière leur ligne de départ (difficulté supplémentaire : les animés doivent refaire les nœuds quand ils ont ramenés la corde derrière leur ligne de départ).*
- **Le serveur**  
*Les animés doivent remplir un récipient d'eau. Le parcours comporte des obstacles et les joueurs doivent transporter l'eau dans un verre en équilibre sur un plateau ou sur la paume de leur main tendu. Si le joueur renverse son verre, il doit d'abord terminer le parcours avant de pouvoir passer le relais au suivant. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'eau dans sa bassine d'arrivée.*

- Course des gémeaux (à 2 pers)  
*Les animés doivent courir une certaine distance. Ils sont placés dos à dos, accrochés par les coudes dans les coudes et ils commencent la course assis. Ils doivent se relever ensemble et effectuer la course ainsi accrochés.*
- Course saute-mouton (à 2 pers)  
*Le premier se penche vers l'avant les mains sur ses genoux. Le deuxième saute sur le dos du premier en écartant les jambes. On inverse, à tour de rôle, le poseur et le sauteur jusqu'à l'arrivée*
- Course brouette (à 2 pers)  
*Le premier marche sur ses mains et le second prend le premier par les pieds, au retour, on inverse les rôle*
- Course pieds attachés (min 2 pers)  
*Les animés doivent courir une certaine distance, attachés par les pieds (un gauche un droit). Peut-être faite aussi en version file indienne avec tout les membres de l'équipe*
- Course mille-pattes (3 pers)  
*Les animés doivent courir une certaine distance et sont disposés comme tel; une qui regarde au nord, une derrière la première, la dernière, dos à celle du milieu, qui regarde au sud. La première et la troisième personne se penchent en avant de sorte à s'attraper les mains en passant entre les jambes de la personne au milieu. Effectuer la course dans cette position*
- La colonne humaine (par équipe)  
*Se rendre à un endroit déterminé guidé uniquement par la dernière personne de la file qui n'a pas les yeux bandés, guider en tapant l'épaule gauche/droite pour tourner à gauche/droite, pousser les épaule en avant et en arrière pour avancer ou reculer, taper les deux épaules pour s'arrêter*
- Échelle chinoise (par équipe)  
*Derrière une ligne de départ, chaque équipe est placée couchée. Les animés sont couchés, les jambes allongées, à environ 30 cm des uns des autres et toutes les jambes sont parallèles. Au signal, celui qui est le plus éloigné de la ligne de départ se lève et enjambe les jambes de ses coéquipiers. Quand le dernier est franchi, il se couche pour continuer l'échelle, puis le suivant se lève et fait la même chose. L'équipe gagnante est celle qui arrive complètement en 1<sup>er</sup> derrière la ligne d'arrivée.*
- Le relais mémoire (par équipe)  
*En course relais, les animés courent mémoriser, les un après les autres, un texte afin de le faire retranscrire par le scribe de l'équipe. La première équipe ayant retranscrit complètement et correctement le texte gagne.*



- Le sac malin (par équipe)  
*Les enfant de chaque équipe se tiennent en file indienne, assis ou debout. Un sac contenant un exemplaire d'objets est placé devant la première personne. Chaque sac doit contenir le même nombre d'objets, de préférence les mêmes. Un sac vide est placé à côté de la dernière personne de l'équipe.*  
*Au signal de départ, les animés doivent se passer les objets, par-dessus leur tête, le plus rapidement possibles de l'un à l'autre pour vider leur sac à l'avant et remplir le sac à l'arrière. Quand toutes les équipes ont terminés (sac bien fermé), les animés reçoivent une feuille et un crayon par équipe, et ensemble, il doivent écrire (ou citer oralement) les noms des objets qui sont passés dans leurs mains. L'équipe gagnante est celle qui a la liste complète*

**Jeu de dame et d'échec :** La durée de la partie est variable selon le niveau, de maîtrise des règles, des animés (et de l'animateur) ainsi que du nombre d'animé.

- Jeu de dame (min 5 pers, max 16 pers par équipe)  
*L'animateur fait un carré à damier sur le sol (multiples supports possibles, ex : dessiner à la craie, morceaux de bois, corde, etc). Placez sur 2 côtés du carré des feuilles A4 avec écrit dessus la numérotation des cases (ABC, etc pour les colonnes ; 123,etc pour les lignes).*  
*Les animés représentent les pièces du jeu et se disposent et bouge sur le damier comme avec les mêmes règles que le jeu de société.*  
*Le nombre de case (entre 5 et 8) est équivalent au nombre d'animés par équipe.*  
*Un chef d'équipe est déterminé à l'avance et seul lui peut annoncer, à haute voie, le mouvement de la pièce choisie.*  
*Les animés ont droit à un temps de réflexion/concertation (entre 1 et 3 min), les animés éliminés peuvent participer à la réflexion.*  
*Les pièces étant toutes les mêmes, le nombre d'animé importe peu à partir de 8, il faut penser à équilibrer la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> ligne et adaptez le damier en fonction.*  
*La promotion, de pion en dame, est représentée par 2 animés sur la même case.*
- Jeu d'échec (**ne fonctionne qu'avec 5, 8, 10 ou 16 pers par équipe**)  
*L'animateur fait un carré à damier (5 sur 5, 8 sur 8) sur le sol (multiples supports possibles, ex : dessiner à la craie, morceaux de bois, corde, etc). Placez sur 2 côtés du carré des feuilles A4 avec écrit dessus la numérotation des cases (ABC, etc pour les colonnes ; 123,etc pour les lignes).*  
*Les animés représentent les pièces du jeu et ils se disposent et bouge sur le damier comme avec les mêmes règles que le jeu de société.*  
*Pour mieux si retrouver, les animés reçoivent une feuille A4 représentant la pièce (symbole officiel) ou la première lettre de celle-ci.*  
*Le nombre de case (5 ou 8) est équivalent au nombre d'animés par équipe.*  
*Un chef d'équipe est déterminé à l'avance (le roi) et seul lui peut annoncer, à haute voie, le mouvement de la pièce choisie.*  
*Les animés ont droit à un temps de réflexion/concertation (entre 1 et 3 min), les animés éliminés peuvent participer à la réflexion.*  
*Selon le nombre d'animé par équipe, toutes les pièces ne seront pas forcément présentent. Voici celles que l'on garde et enlève :*  
*À 16 par équipe, on garde le même nombre de pièce que le jeu de société.*

*À 10 par équipe, on ne garde qu'une tour, un cheval, un fou, une dame, un roi. On complète la 2<sup>ème</sup> ligne de pion.*

*À 8 par équipe, on enlève la ligne de pion et on garde toutes les autres.*

*À 5 par équipe, on ne garde qu'une tour, un cheval, un fou, une dame, un roi.*

*Lors de la promotion de pion, le roi peut choisir de ramener une pièce éliminée.*