

Chasse au trésor – Épreuves physiques

Sauter, ramper, etc. sur un certain parcours. On peut se servir ici de pistes d'hébertisme s'il y en a.

Avec des chaises, des cordes et des canettes de liqueur douce, faire un labyrinthe que les jeunes doivent traverser sans faire tinter les canettes (Voir photo 1 à la page suivante)

Change de vêtements

Matériel : Une paire de pantalon de sport ou de pyjama, un coupe-vent, un masque de hockey ou l'équivalent, deux sacs de poubelle par équipe.

Déroulement : Diviser le groupe en équipe de six à huit membres. Placer les joueurs à un bout de l'aire de jeu, les pantalons et les coupe-vents en face d'eux. À l'autre bout de l'aire de jeu placer les masques et les sacs de poubelle. Au signal le premier joueur de chaque équipe met les pantalons et le coupe-vent, il se rend vers l'autre bout de l'aire de jeu. Rendu sur place il enlève les pantalons et le coupe-vent, il met le masque et les sacs de poubelle dans ses pieds pour représenter des patins. Le joueur revient à son équipe où il enlève le masque et les sacs de poubelle, le joueur suivant met le masque et les sacs et le jeu recommence.

Guerre de ballounes : très rafraîchissante en été!

Matériel : autant de ballounes remplies d'eau qu'il y a de jeunes, mais pas plus!

Déroulement : Prends une balloune et lance-la sur une autre fille : attention, toutes les filles doivent être mouillées à la fin!

Course de brouettes dans l'eau (aussi très rafraîchissante en été! Voir photo 2 à la page suivante)

Matériel : 2 bornes placées dans l'eau dans un endroit pas profond.

Instructions : En équipe de deux, on part en position de brouette de la borne A et on va jusqu'à la borne B. On change de position et on revient à la borne A.

Course de poche de patates

Matériel : 1 poche de patates par jeune, 2 bornes

Instructions : Enfile une poche de patate, au signal, tout le monde part de la borne A, saute et contourne la borne B, puis reviens vers A.

Photo 1 :



Photo 2 :

