

# LA ROUE DES DEFIS

## Activité physique et alternatives aux écrans



### Défi Activité physique

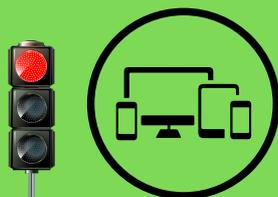


Utiliser les cartes d'activités physiques

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...

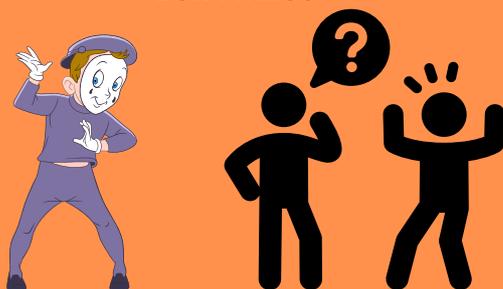
### Défi Mimes



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



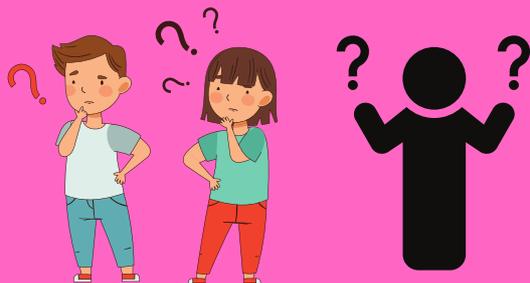
### Défi circuit



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