



Co-funded by
the European Union

Activité pratique

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



CEIPES

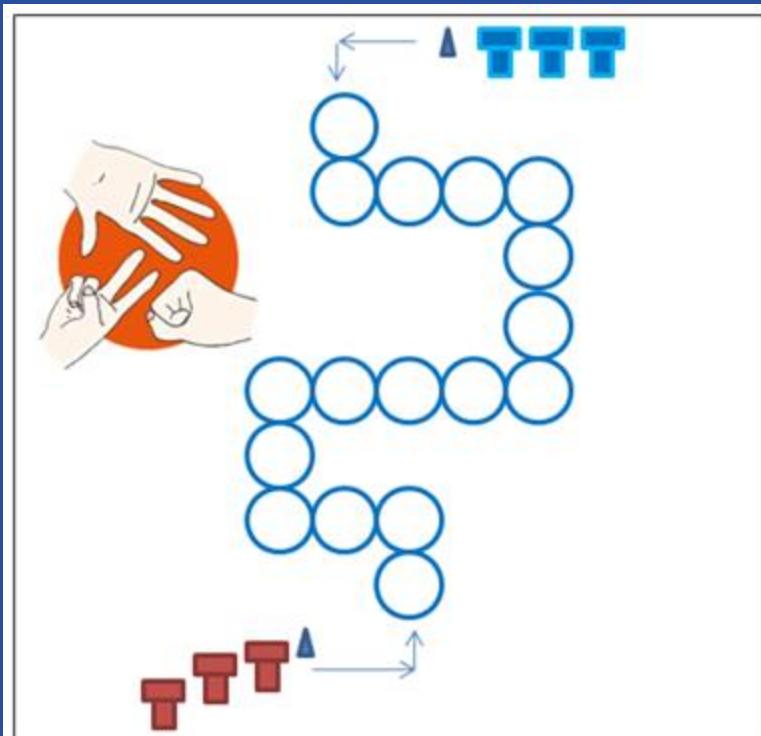


AGIR POUR
UN SPORT
INCLUSIF ET
ECOLOGIQUE

1^o Activités : Brise-glace et dynamisation

Nombre de participants : 6
Groupe cible : 13-30 ans
Durée : 15 à 30 minutes

PIERRE, PAPIER, CISAILLES HUMAINS



Description de l'activité :

Les joueurs des deux équipes s'alignent aux coins opposés de l'aire de jeu. Au signal du formateur, le premier joueur de chaque équipe commence à courir. Lorsqu'ils se rencontrent au milieu, ils jouent à pierre-papier-ciseaux. Le gagnant continue à courir vers la ligne de fond adverse, tandis que le perdant retourne à la fin de la ligne de son équipe. Le joueur suivant dans la file de l'équipe perdante commence à courir dès que le gagnant a été déterminé. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce qu'un joueur franchisse la ligne de fond adverse, rapportant un point à son équipe. Lorsqu'une équipe marque un point, deux nouveaux joueurs de chaque équipe recommencent.



2° Activités

team building et entraînement central

MINI OLYMPIADES

6 mini-jeux à accomplir pour chaque équipe... Trouvez une lettre à la fin de chaque activité pour compléter le mot caché !

Nombre de participants : 12+

Groupe cible : 8+

Durée : 1 heure



2° Activités

1) TIR AU PANIER

Pour terminer l'activité, chaque équipe doit réussir 5 tirs dans le panier.

Chaque participant dispose d'un essai pour marquer avant de passer le ballon.



2) BOTTLE BOWLING

Pour terminer l'activité, chaque équipe doit réussir 2 strikes (renverser les 12 quilles).

Chaque participant dispose d'un seul essai pour renverser autant de quilles que possible.



3° Activités

3) CHAÎNE HUMAINE

Pour mener à bien cette activité, chaque équipe doit réaliser 6 CHAÎNES HUMAINES :

former une ligne avec les membres de l'équipe se tenant par la main.

Un membre doit faire passer un cerceau d'un bout à l'autre de la chaîne. Le membre actif change à chaque fois.

6 chaînes = 6 participants actifs.



3) COURSE AUX ŒUFS

Pour terminer l'activité, chaque équipe doit ramener les œufs (6 balles de ping-pong) à sa base à l'aide d'une cuillère, après avoir effectué un parcours de slalom.

Au fond de la salle, placez une chaise devant la base de chaque équipe avec une assiette contenant les balles.

À côté de la base de l'équipe, placez une autre chaise avec une assiette vide. Le premier joueur court jusqu'à la chaise située à l'autre bout de la salle, prend une balle avec une cuillère et essaie de la ramener dans l'assiette de l'équipe sans la faire tomber.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les balles aient été ramenées avec succès dans l'assiette de l'équipe.



4° ACTIVITÉ

4) CHAÎNE DE MONTAGE

Pour réaliser l'activité, chaque équipe doit transporter le plus de ballons possible d'un côté à l'autre du gymnase. Les joueurs s'alignent sur toute la longueur du gymnase pour former une chaîne afin de se passer les ballons, qui sont placés dans un panier au point de départ. Tous les joueurs doivent se passer le ballon le long de la ligne tout en restant à leur place, ils ne peuvent pas se déplacer avec le ballon dans les mains ni le dribbler.

Si une balle tombe par terre, elle doit être ramenée au point de départ.



4) RELAIS AVEC BALLON GÉANT

Pour terminer l'activité, les participants doivent effectuer le circuit en déplaçant le ballon géant autour du cône et en le ramenant à leurs coéquipiers.

Ils peuvent utiliser leurs mains ou leurs pieds pour déplacer le ballon.

Le jeu se termine lorsque tous les membres de l'équipe ont terminé le relais.



**THANK
YOU!**