

RENCONTRES OMNISPORTIVES SUGGÉRÉES

Activités relatives aux sports

Nom de l'activité	Brève description	Points suggérés (points)
Le lancer du volant	Chaque membre de l'équipe doit lancer un volant de badminton dans un seau selon une distance prévue. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	2 points pour chaque lancer réussi.
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer une poche de jeu de poches, ou un article semblable, dans un anneau comprenant des cercles concentriques de valeurs différentes. On peut faire les cercles sur le plancher avec du ruban masqué. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	5 points pour le cercle intérieur et ainsi de suite jusqu'au cercle extérieur qui a une valeur de 1 point.
La balle par-dessus et en dessous	Les membres de l'équipe se placent en file indienne et se passent une balle au-dessus et en dessous jusqu'à la fin, puis le dernier membre court à l'avant et recommence l'activité. La première personne passe la balle par-dessus sa tête et la personne suivante passe la balle entre ses jambes. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	1 point pour chaque séquence réussie (aucun point n'est attribué si la balle a été échappée, car elle doit être retournée au début de la file).
Le lancer du ballon de basket-ball	Chaque membre de l'équipe doit lancer un ballon de basket-ball dans le filet à partir d'une distance prévue. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	2 points pour chaque lancer réussi.
Frapper le ballon de volley-ball en manchette	Les membres de l'équipe doivent former un cercle et frapper en manchette le ballon de volley-ball d'une personne à l'autre sans qu'il touche le plancher. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	1 point chaque fois que le ballon est frappé sans le laisser tomber.
La course d'obstacles en dribblant un ballon de soccer	Organiser un parcours avec des cônes. Chaque membre doit dribbler avec succès un ballon de soccer autour des cônes, puis passer le ballon à la personne suivante.	2 points pour chaque membre qui réussit l'activité.
La course d'obstacles en dribblant un ballon de basket-ball	Organiser un parcours avec des cônes. Chaque membre doit dribbler avec succès un ballon de basket-ball autour des cônes, puis passer le ballon à la personne suivante.	2 points pour chaque membre qui réussit l'activité.

Nom de l'activité	Brève description	Points suggérés (points)
Le saut à la corde	Chaque membre de l'équipe doit sauter à la corde le plus longtemps possible sans arrêter ou se mêler dans la corde.	5 points pour chaque membre qui fait un nombre précis de sauts (p. ex. 15 sauts) et 10 points pour un nombre précis de sauts supplémentaires (p. ex. 30 sauts).
Le saut en longueur avec élan	Placer du ruban ou des repères représentés par une valeur numérique à attribuer selon la longueur des sauts de chaque membre.	Des points progressifs doivent être indiqués sur le ruban ou les repères des diverses distances (p. ex. 2 points pour chaque membre qui dépasse le repère A et 5 points pour ceux qui dépassent le repère B).
Le saut en longueur sans élan	Placer du ruban ou des repères représentés par une valeur numérique à attribuer selon la longueur des sauts de chaque membre.	Des points progressifs doivent être indiqués sur le ruban ou les repères des diverses distances (p. ex. 2 points pour chaque membre qui dépasse le repère A et 5 points pour ceux qui dépassent le repère B).
Les buts au hockey en salle	Chaque membre de l'équipe doit se tenir debout à un endroit prévu et tenter de tirer une balle dans le filet avec un bâton de hockey en salle. Une partie du filet pourrait être délimitée pour attribuer des points de bonification.	1 point pour chaque membre qui compte un but et 3 points si la balle atteint la partie de bonification.
La petite course d'obstacles	Organiser une petite course d'obstacles que chaque membre de l'équipe doit parcourir avec succès. Le parcours peut comprendre des sauts par-dessus des bancs, des rampements en dessous ou par-dessus des articles solides, une course autour de cônes, etc.	3 points pour chaque membre qui réussit à terminer le parcours.

Activités amusantes

Nom de l'activité	Brève description	Points suggérés (points)
La course à l'œuf ou au bonbon	Chaque membre de l'équipe doit marcher avec un œuf ou un bonbon dans une cuillère à un endroit prévu et revenir au point de départ sans échapper l'œuf ou le bonbon. Chaque cadet doit faire la même activité à tour de rôle.	1 point est attribué pour chaque membre qui réussit l'activité.
L'enfilement d'un chandail	Le premier membre de l'équipe enfle un grand chandail. Il court ensuite à l'endroit prévu et retourne au groupe où il donne la main au membre suivant. Deux personnes enlèvent le chandail du premier membre pour l'enfiler à la personne suivante; cela se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.	3 points chaque fois que le groupe termine l'activité.
L'enfilement de bas-culottes avec des mitaines ou des gants de cuisine	Chaque membre de l'équipe doit enfiler des bas-culottes par-dessus son pantalon à l'aide de mitaines ou de gants de cuisine sans les déchirer.	2 points pour chaque membre qui réussit l'activité.
Les bottes clouées à un montant et le groupe marche ensemble	Les membres de l'équipe placent leurs pieds dans les bottes qui sont clouées à des montants, puis l'équipe doit marcher ensemble à un endroit prévu.	2 points pour chaque essai réussi.
La course à trois jambes	Deux membres attachent leurs pieds opposés ensemble à l'aide d'un foulard et doivent marcher ensemble à un endroit prévu. Les paires suivantes poursuivent l'activité.	2 points pour chaque paire qui réussit l'activité.
Le nœud humain	Tous les membres de l'équipe font un cercle et lèvent les deux mains dans les airs. Ils doivent ensuite fermer les yeux et faire lentement un ou deux pas vers l'avant selon les directives du marqueur. Chaque membre prend la main d'un autre membre. Le but est de défaire le nœud de façon à ce que les membres du groupe forment un cercle côte à côte, et que chacun d'eux tient la main des personnes situées à ses côtés.	5 points pour chaque nœud défait avec succès.

Nom de l'activité	Brève description	Points suggérés (points)
La course avec vieux vêtements	<p>À partir d'une pile de vieux vêtements, chaque membre de l'équipe doit enfiler de vieux vêtements sur ses propres vêtements et courir à un endroit prévu avant de retourner à son équipe. Il doit ensuite enlever les vêtements et le membre suivant doit à son tour enfiler les vêtements et faire le même parcours.</p> <p>Des exemples de vieux vêtements que chaque membre doit enfiler sont : pantalons courts ou d'éducation physique, t-shirt, chandail, chapeau, foulard, mitaines ou gants, etc.</p>	3 points pour chaque membre qui termine l'activité.
La course de relais avec orange dans les bas-culottes	<p>À tour de rôle, chaque membre de l'équipe doit attacher une paire de bas-culottes autour de sa taille qui contient une orange au bout des orteils. Le membre doit pousser une autre orange avec celle dans les bas-culottes jusqu'au cône et retourner au point de départ, où le membre suivant exécute la même activité.</p>	1 point pour chaque membre qui réussit l'activité.