

# SEMAINE DES APEL DU 20 AU 24 MARS 2023

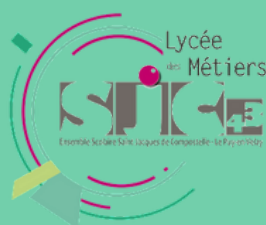
POUR LES LYCÉENS

**SEMAINE DES APEL**  
du 20 au 24 mars 2023

**BIEN DANS  
SON CORPS  
BIEN DANS  
SA TÊTE**

uscl Fédération Française de Cardiologie Saint-Etienne apel

Proposé par la mention complémentaire AG2S  
Lycée Saint Jacques de Compostelle - 43000 - Le Puy - en Velay



# Introduction

L'objectif de la semaine "BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE" proposé par l'APEL, est de sensibiliser les élèves en les incitant à bouger, à limiter les comportements à risques et ainsi améliorer leur santé au quotidien.

En effet, en 40 ans les Français ont perdu 25 % de leur capacité respiratoire à cause d'un mode de vie beaucoup trop sédentaire et le risque de maladies cardio vasculaires n'a cessé d'augmenter. Pour enrayer ces pathologies, une seule solution : **BOUGER !**

Bouger doit cependant rimer avec plaisir c'est pourquoi la classe de Mention Complémentaire AG2S (Animation Gestion de projets dans le Secteur Sportif) du lycée Saint Jacques de Compostelle vous propose un programme sur la semaine qui permettra aux élèves de s'informer, de prendre plaisir à bouger et de faire du sport sans s'en rendre compte.

Merci de participer avec nous à cette semaine !

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours et commentaires sur les activités proposées par mail : [sjc43ag2s@gmail.com](mailto:sjc43ag2s@gmail.com)

**SPORTEZ VOUS BIEN !**

La classe de MC AG2S

# SEMAINE DES APEL

## DU 20 AU 24 MARS 2023

### LUNDI

- Présentation de la semaine des Apel
- Boire au moins 1,5 litre d'eau
- Baisser la luminosité de votre téléphone
- Monter 200 marches
- Dormir 8 à 9 heures

### MARDI

- Visionnage la vidéo nutrition
- Information sur l'importance des repas
- Questionnaire : "dis moi comment tu manges" + débat

### MERCREDI

- Thème des addictions
- Visionnage des vidéos
- Information sur les effets de l'alcool
- Jeu du dosage
- Informations sur le tabagisme
- Quizz sur le tabagisme

### JEUDI

- Mesurer son pouls
- Visionnage de la vidéo

### VENDREDI

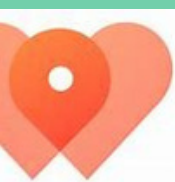
- Visionnage de la vidéo sur l'activité physique
- Atelier "bouge ton corps"
- Inter-élèves

# DÉFI DE LA SEMAINE

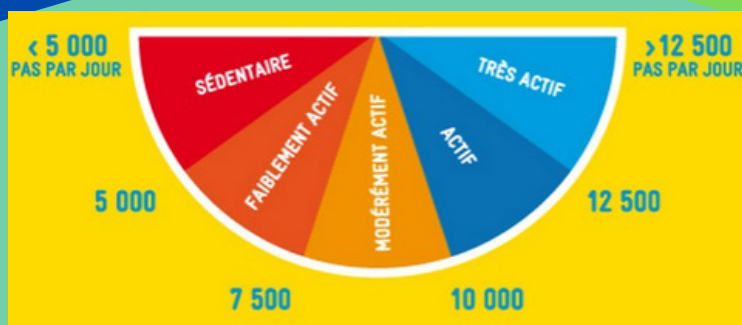
## WEWARD VOUS MOTIVE A MARCHER !

- Je télécharge l'application Weward sur mon téléphone. Je note chaque soir le nombre de pas que j'ai effectué dans la journée sur une feuille.

Weward vous fera non seulement gagner des récompenses (cadeaux, bon d'achat, argent) en fonction de votre nombre de pas, mais c'est votre corps, votre esprit et la planète qui y gagneront grâce à vos déplacements sains et écologiques.



Weward



**Sédentaire** : moins de 5000 pas par jour. **Augmentation des risques pour la santé.**

**Faiblement actif** : 5000 à 7499 pas par jour se caractérise par un trop faible niveau sport. La majorité des gens entre dans cette catégorie.

**Modérément actif** : 7500 à 9999 pas. Les personnes de cette catégorie pratique la marche ou ont un travail qui nécessite beaucoup de déplacement.

**Actif** : 10000 à 12500 pas. Les personnes sont considérées comme actives. **C'est un objectif pour préserver une bonne santé.**

**Très actif** : Les personnes qui font plus de 12500 par jour sont très actives.

## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ À PIED

Le nombre de pas recommandé par jour est de **10000 pas minimum si vous souhaitez être en bonne santé**. L'intensité de l'exercice influence énormément le nombre de calories brûlées.

**Pratiquer la marche** protège votre organisme contre certaines maladies cardiovasculaires, le **diabète** et le **cancer**. Pour maigrir plus rapidement, apportez quelques changements sains à votre alimentation pour obtenir de meilleurs résultats.

# LUNDI

- Boire au moins 1,5 litre d'eau.
- Baisser la luminosité de vos téléphones (surtout avant de dormir).
- Monter 200 marches (monter 4 fois jusqu'au 3ème étage).
- Dormir 8 à 9 heures.
- On commence aujourd'hui et on le fait toute la semaine
- (Et n'oublie pas de marcher pour relever le défi de la semaine !!!^^)



# MARDI

MANGEZ SAINEMENT, VIVEZ PLUS LONGTEMPS !

Petite vidéo



<https://youtu.be/C7NdShlrRAQ>





## C'est l'heure de votre petit déjeuner !

- Améliore la concentration et la mémorisation
- Evite les grignotages
- Permet de limiter certaines formes de surpoids
- Limite la fatigue



## C'est l'heure de votre déjeuner !

- Evite les grignotages
- Maintient la forme
- Limite la fatigue
- Améliorer la concentration



## C'est l'heure de votre dîner !

- Evite les perturbations du sommeil
- Favorise le stockage des énergies



**Sauter des repas régulièrement n'est pas conseillé. En effet, le corps a tendance à stocker davantage lors des repas suivant un jeûne, tout simplement par peur de manquer d'énergie.**





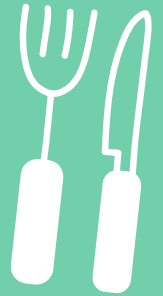
# Dis moi comment tu manges ?

## Le comportement alimentaire

- 1) ..... Le midi, je mange une entrée, un plat et un dessert.
- 2) ..... Je prends un petit-déjeuner tous les matins.
- 3) ..... Le midi, je mange un sandwich plus d'une fois par semaine.
- 4) ..... Je mange dans un "fast-food" plus d'une fois par semaine.
- 5) ..... Manger est un plaisir.

## Le choix des aliments

- 6) ..... Je mange souvent des fruits et des légumes.
- 7) ..... Je mange au moins trois produits laitiers par jour.
- 8) ..... Je bois de l'eau au cours des repas.
- 9) ..... Je ne mange pas de viande.
- 10) ..... Je n'aime pas les légumes.



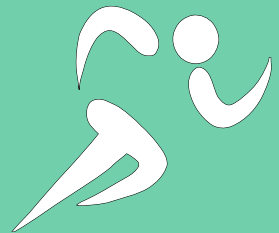
## L'environnement social

- 11) ..... Je mange souvent devant la télé ou devant mon ordinateur.
- 12) ..... Je mange souvent seul.
- 13) ..... À la maison, chacun choisit son repas dans le frigo.
- 14) ..... Le repas est un moment où ma famille se retrouve.



## L'activité physique

- 15) ..... Je fais un régime pour des raisons médicales.
- 16) ..... Je ne consomme pas certains aliments (allergie, religion,..)
- 17) ..... Je saute des repas pour maigrir.
- 18) ..... Je grignote en dehors des repas.



## Le domaine de la santé

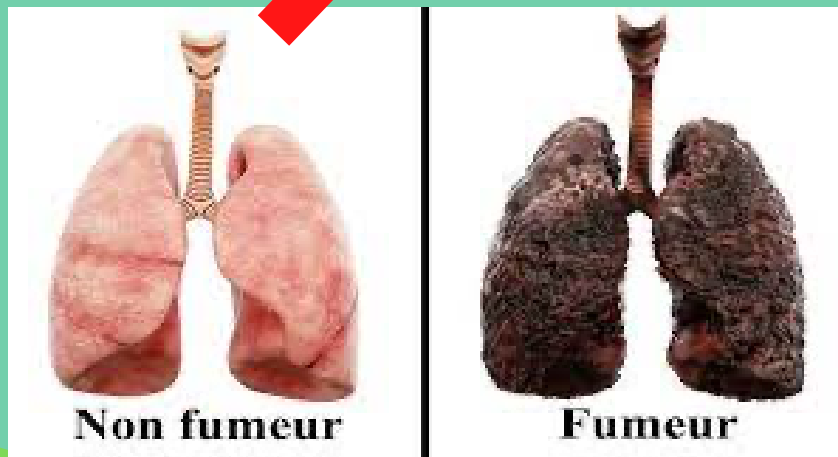
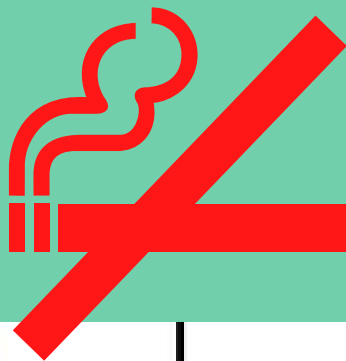
- 19) ..... Je fais du sport au moins une fois par semaine en dehors des cours de sport.
- 20) ..... Je vais en classe à pied ou à vélo.
- 21) ..... Le week-end je vais jouer au ballon ou me balader avec mes amis.
- 22) ..... Je ne pratique aucun sport.

# MERCREDI

La vie est un cadeau précieux, prenez-en bien soin.



- Alcool
- Tabac



# Quel symptôme quand on boit trop d'alcool après nos soirées ?

L'absorption d'alcool en très grande quantité peut provoquer :

- Des brûlures
- Des nausées
- Des vomissements parfois même sanglants et des douleurs dans la partie supérieure et médiane de l'estomac (douleurs épigastriques).

Ces symptômes se résorbent généralement après deux à trois jours d'abstinence à l'alcool.

Alcool au volant "Le choix"



<https://youtu.be/5yg4fgyZ6KM>

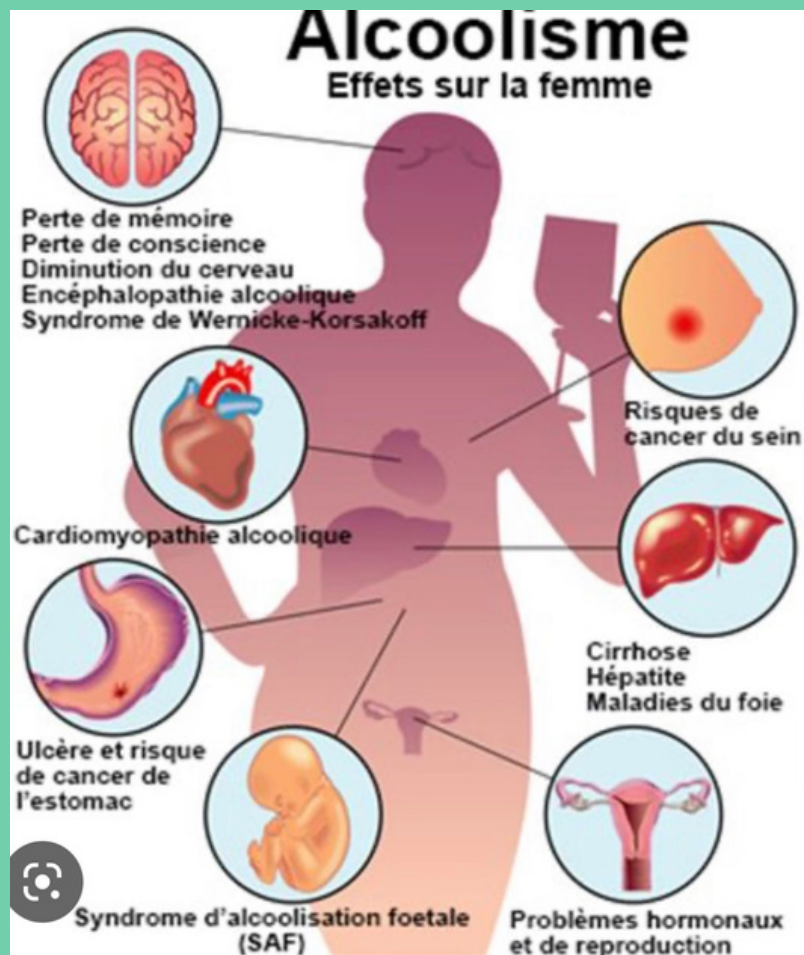
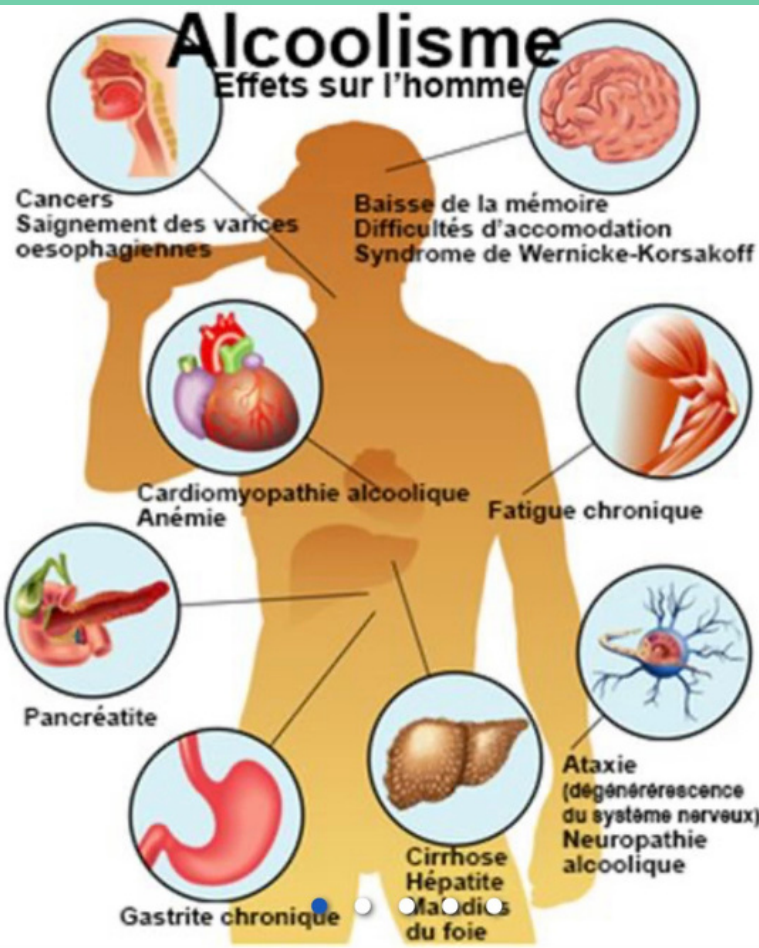
Les effets de l'alcool ! Mais sans boire



<https://youtu.be/Ofp1JYk2mxl>

# Effet de l'alcoolisme sur l'homme et sur la femme

Même sans être un très gros consommateur ou alcoolo-dépendant :



# Les principaux effets de l'alcool au cerveau :

## **VIOLENCE**

**OÙ?** C'est le cortex qui gère le self-contrôle, la planification et la formation des idées. C'est sur lui que l'alcool va avoir des effets favorisant la violence

### **AVEC QUELS EFFETS?**

- Désinhibition
- Perte de contrôle au niveau du comportement
- Allongement du temps de réaction

## **DÉPENDANCE**

**OÙ?** C'est le système limbique qui gère les émotions et dans lequel la dépendance va prendre racine

### **AVEC QUELS EFFETS?**

- Augmentation de la dopamine et renforcement artificiel du système de récompense (voir texte)

## **MÉMOIRE**

**OÙ?** C'est l'hippocampe qui transmet l'information au cortex, où elle est mémorisée

### **AVEC QUELS EFFETS?**

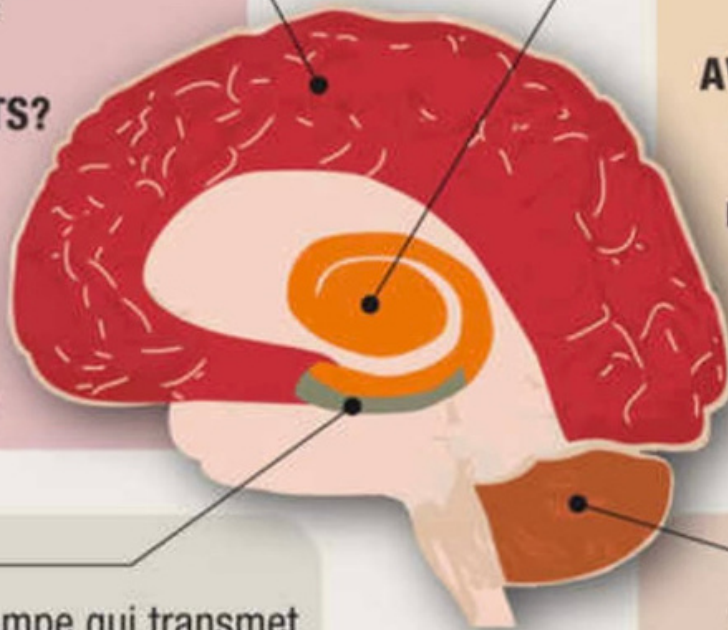
- Incapacité à se souvenir de ce que l'on a fait

## **ÉQUILIBRE**

**OÙ?** C'est le cervelet qui coordine les mouvements

### **AVEC QUELS EFFETS?**

- Perte de l'équilibre
- Difficulté à se déplacer



# règle du jeu :

- Donner la photocopie du verre doseur à chaque élève.
- Leur demander de doser les verres en fonctions des alcools demandés.

exemple :

- "doser votre verre comme si vous dosiez un verre de vin/whisky etc..."

- Les dosages doivent être équivalent aux dosages d'alcool servi dans les bars.
- Comparer les dosages des élèves et les dosages d'alcool réels.
- Interpréter/ débattre.







# Mois sans tabac

## Effets sur la santé et le bien-être

### FUMER

- Perte d'argent
- Mauvaise haleine
- Fatigue et diminution du niveau d'énergie
- Diminution du goût et de l'odorat
- Toux
- Souffle court
- Vivre moins longtemps
- CANCER +++

### Témoignage :

Je suis fumeuse depuis mes 15 ans, venue très rapidement dépendante je me suis comme construite autour du tabac et ai appris à combattre la vie avec.

Je n'avais jamais tenté l'arrêt jusque la, je dépensais tout mon argent dans le tabac, n'avais plus de souffle...

J'ai profité du mois sans tabac, les quelques jours de diminution en amont étaient pires que l'arrêt j'avais terriblement peur de me retrouver sans du jour au lendemain.

Les premiers jours ne sont pas faciles, mais bien plus faciles que ce que j'imaginai, évitez les patchs etc cela ne sert à rien tout est dans la tête

Si vous êtes motivés, vous y arriverez !

Je vous conseille de commander le calendrier "mois sans tabac\* il m'a accompagné les 31 premiers jours et cela m'a aidé.

A l'heure d'aujourd'hui je suis libre, j'apprends à vivre sans, à surmonter les problèmes d'une autre manière, à respirer, j'apprends à vivre tout simplement.

Cela fait à peine 6 semaines que j'ai arrêté, je ne le vois même plus j'ai

l'impression de ne jamais avoir fumé.

Alors faites comme moi ! Quand on veut, on peut.

Bon courage



Lien "mois sans tabac"

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

# Conséquences du tabac sur la santé :

- Risque d'infarctus dû myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux, d'artérite des membres inférieurs, les d'anévrismes, d'hypertension artérielle.
- 1 cancer sur 3 est du au tabagisme.
- Coloration des dents
- Effets sur la mémoire, la vision, l'audition
- Etc...

**NE LAISSEZ PAS LE TABAC VOUS COUPER LE  
SOUFFLE !**

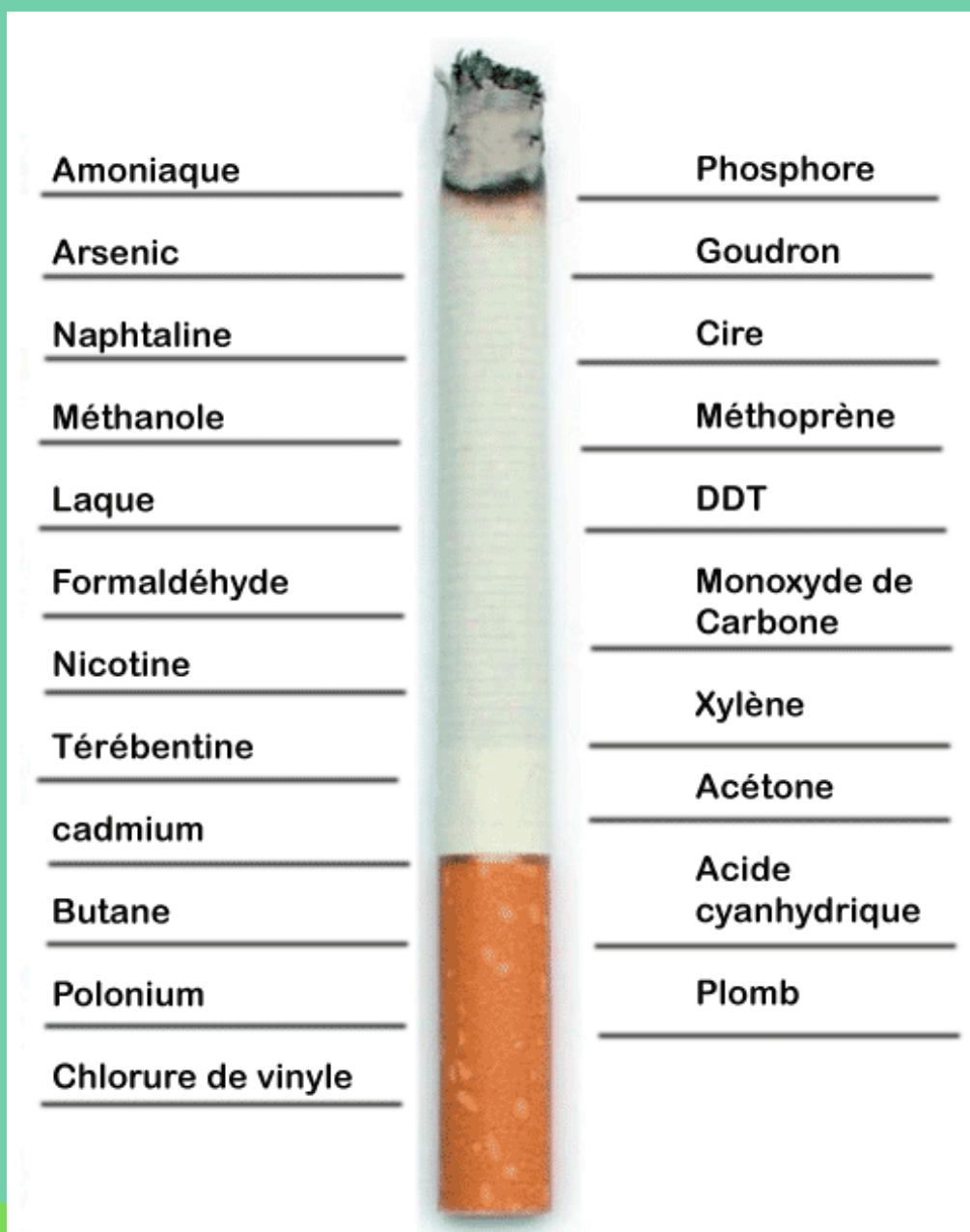
**NE LAISSEZ PAS LE TABAC  
VOUS COUPER LE SOUFFLE**

31 MAI | JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC



Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. Par exemple, le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour, mais également de l'ancienneté de son tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt du tabac.

## Mangeriez-vous cela ?



# Vrai ou Faux

- 1 - La France a l'une des proportions de fumeurs "les plus élevées" d'Europe de l'Ouest
- 2 - En France, 78 000 décès sont imputables chaque année au tabac.
- 3 - La consommation de tabac est l'une des plus graves menaces ayant jamais pesé sur la santé publique mondiale.
- 4 - Le tabac est la première cause de cancer du poumon du monde.
- 5 - En 2019, cinq Français de 18-75 ans sur dix déclaraient fumer et la moitié d'entre eux fumait quotidiennement.
- 6 - En France, les fumeurs sont plus fréquemment des hommes ou des personnes de moins de 55 ans.
- 7 - En France, une femme sur cinq fume quotidiennement, des chiffres en baisse ?
- 8 - En 2019, 48 % des fumeurs quotidiens ont fait une tentative d'arrêt.
- 9 - Durant la période de confinement vécue entre mi mars et mi mai 2020, les Français n'ont pas varié leur consommation de tabac habituelle.
- 10 - Lorsque l'on cesse de fumer pendant un mois, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 2.

# Résultats : Vrai ou Faux

1- VRAI. La France est dans les dernières analyses européennes sur le tabagisme en 4ème position pour le pourcentage de fumeurs, derrière la Grèce, la Bulgarie et la Croatie (Eurobaromètre).

2- VRAI. Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, est un véritable problème de Santé publique : chaque année, il tue plus de 78000 personnes en France, soit 1 décès sur 14, parmi lesquels 59 000 sont des hommes et 19000 des femmes.

3- VRAI. Le tabac tue plus de 8 millions de personnes chaque année dans le monde. Plus de 7 millions d'entre elles sont des consommateurs ou d'anciens consommateurs, et environ 1,2 million des non-fumeurs involontairement exposés à la fumée, selon l'OMS.

4- VRAI. Il est même à l'origine de 90 % des cas.

5- FAUX. Les derniers chiffres donnés par le BEH en date du 26 mai 2020, nous enseignaient, qu'en 2019, trois Français de 18-75 ans sur dix déclaraient fumer (30%) et un quart fumait quotidiennement (24%)

6- VRAI. Selon le BEH du 26 mai 2020, les fumeurs sont majoritairement des hommes (53,8%). Deux tiers (66,5%) des fumeurs ont entre 25 et 54 ans et 14,6% d'entre eux sont âgés de 18 à 24 ans : cette population d'adultes de moins de 55 ans est donc une cible prioritaire des actions de lutte contre le tabagisme.

7- VRAI. Santé Publique France nous le précise (26 mai 2020) La baisse est même "significative" entre 2018 et 2019 pour les femmes, selon ces chiffres. Au cours de cette période, dans cette catégorie, une baisse est observée que ce soit pour le tabagisme en général (diminution de 28,9% à 26,5%) ou le tabagisme quotidien (22,9% à 20,7%)

8- FAUX. Seuls 33,3% des fumeurs quotidiens ont fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours des 12 derniers mois. Une proportion en hausse significative par rapport à 2018 (24,9%).

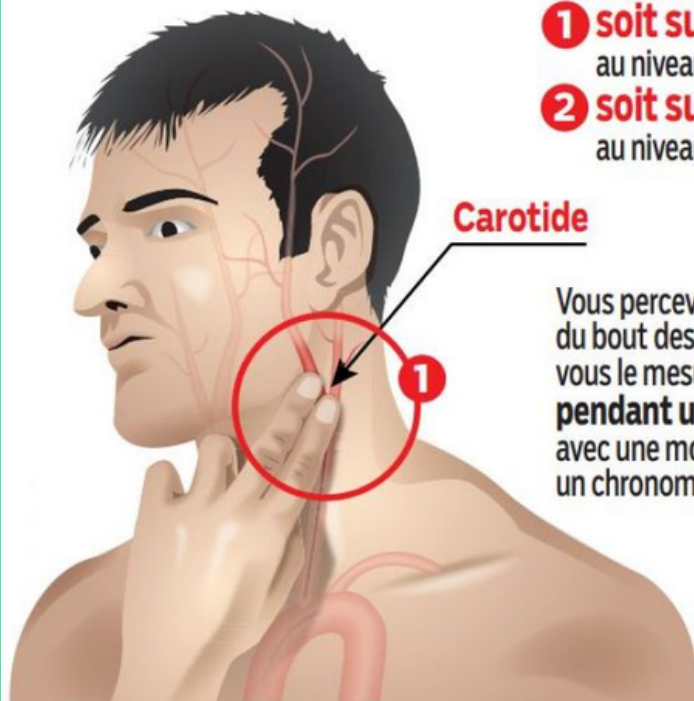
9- FAUX. Une récente étude de Santé publique France souligne qu'environ un quart des fumeurs déclare avoir augmenté sa consommation de tabac (19% l'ont diminué) durant la période de confinement. L'augmentation de la consommation de tabac est plus fréquemment mentionnée par les 25-34 ans (41 %), les actifs travaillant à domicile (37%).

10 - FAUX. Elles sont multipliées par 5 ! Un vrai bénéfice lorsque l'on est motivé pour s'arrêter.

# JEUDI

## ” Comment mesurer la fréquence cardiaque ? ” (valeurs normales selon l'âge)

- Il suffit d'**appliquer l'index et le majeur**
- 1 soit sur la carotide,**  
au niveau du cou
  - 2 soit sur l'artère radiale,**  
au niveau du poignet



Carotide

Vous percevrez votre pouls du bout des doigts et vous le mesurerez **pendant une minute** avec une montre ou un chronomètre.



Artère radiale



La première chose est de déterminer le **rythme**, à savoir s'il est **régulier ou non**.

Une irrégularité du rythme peut être parfaitement bénigne, mais peut aussi être le signe d'une fibrillation atriale.



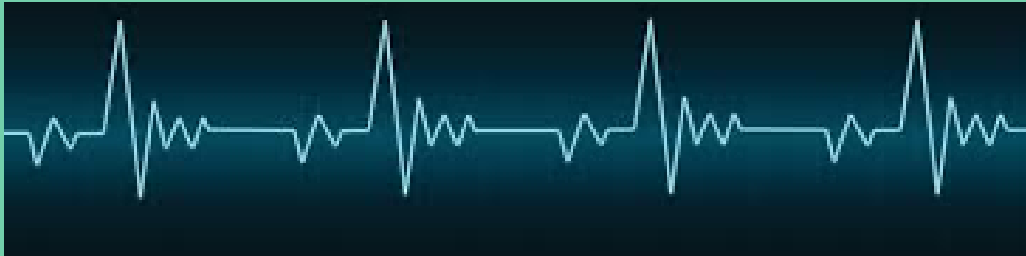
Ensuite, **comptez le nombre de pulsations** pendant une minute.

La fréquence ne doit pas descendre au-dessous de 40 pulsations par minute, ni aller au-delà de 120 pulsations par minute.



**Au-dessus de 120**, il peut s'agir d'une fibrillation atriale, la personne doit alors **consulter son médecin**.

# LA VIE EST PRÉCIEUSE, GARDE TON COEUR SOUS CONTROLE !



" Le rythme cardiaque est toujours variable. Le rythme cardiaque s'accélère en cas d'effort, de stress, et même quand on expire. "



<http://medicalcul.free.fr/ruffierdickson.html>

1) Après un repos couché de quelques minutes, prendre le pouls :

Pouls n°1 : ..... /mn

2) Faire lever l'élève, puis effectuer 30 flexions complètes de jambes en 45 secondes, bras tendus devant lui. Prendre ensuite immédiatement le pouls :

Pouls n°2 : ...../mn

3) Faire rallonger l'élève et prendre le pouls à 1 mn de la fin des flexions :

Pouls n°3 : ...../mn

# Interprétations :

## Formules :

$$\text{Index de Ruffier} = (P1 + P2 + P3 - 200) / 10$$

$$\text{Index de Ruffier-Dickson} = (P1 - 70 + (2 \times (P2 - P0))) / 10$$

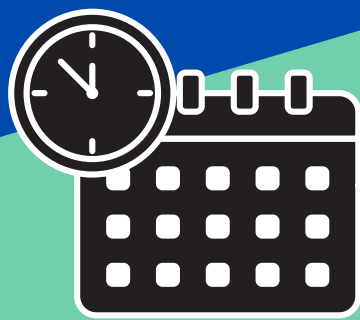
## Indice de Ruffier (Ir) :

- Ir < 0 : très bonne adaptation à l'effort ;
- Ir  $\geq$  0 et < 5 : bonne adaptation à l'effort ;
- Ir  $\geq$  5 et < 10 : adaptation à l'effort moyenne ;
- Ir  $\geq$  10 et < 15 : adaptation à l'effort insuffisante ;

## Indice de Ruffier-Dickson (Id) :

- Id < 0 : excellent ;
- Id  $\geq$  0 et < 2 : très bon ;
- Id  $\geq$  2 et < 4 : bon ;
- Id  $\geq$  4 et < 6 : moyen ;
- Id  $\geq$  6 et < 8 : faible ;
- Id  $\geq$  8 et < 10 : très faible ;
- Id  $\geq$  10 : mauvaise adaptation à l'effort.





# VENDREDI

## le matin

- Vidéo sur la pratique d'une activité physique



<https://youtu.be/9GVegn8J7X0>

- Bouge ton corps "Prendre conscience du besoin de pratiquer une activité physique régulière"
- Réalisation des équipes, recherche de nom d'équipe + cri de guerre

## L'après-midi

- "inter-élèves" !!



# bouge ton corps

## Objectif : Prendre conscience du besoin de pratiquer une activité physique régulière

- Noter au tableau 3 colonnes correspondant à une échelle de valeur avec trois graduations, selon l'activité: « faible », « modérée », et « élevée », matérialisées par trois couleurs différentes.
- Demander aux élèves de citer au moins une activité physique qu'ils pratiquent dans la journée et indiquer dans quelle catégorie (faible, modérée, élevée) ils pensent la situer. Noter les propositions au tableau.
- Projeter ensuite au vidéoprojecteur, en parallèle du tableau rempli par les élèves, le classement d'activités.
- Comparer et commenter.

**L'activité physique est essentielle pour vivre mieux.** Pour cela, il n'est pas obligatoire d'être un sportif de haut niveau. Des jeunes inactifs risquent de devenir des adultes sédentaires avec tous les problèmes de santé que cela peut entraîner (cardiaques, osseux et d'hypertension).

### A retenir :

- Bouger au moins 1 heure par jour sous forme de jeux, d'activités de la vie quotidienne ou de sport (minimum 10 mn à chaque fois)
- Pratiquer un sport 1 à 2 fois par semaine tout au long de l'année de minimum 20 mn pour améliorer la santé osseuse, la force musculaire et la souplesse CAR :
- L'activité physique est nécessaire à l'équilibre du corps.
- Elle est conviviale, source de plaisir et de bien-être.
- Elle est un frein à l'ennui et au grignotage.

# BOUGE TON CORPS

*... Au moins 1 heure par jour !  
dès que tu en as l'occasion.*

## Intensité faible :

- Repasser
- Faire les boutiques
- Jouer avec un enfant
- Bricoler
- Arroser le jardin
- Bowling
- Ping pong
- Marcher lentement
- Jouer d'un instrument de musique
- ...

## Intensité modérée :

- Danse
- Frisbee
- Aquagym
- Laver la voiture
- Passer l'aspirateur
- Tennis
- Natation (plaisir)
- Marche rapide
- Marche en montée
- Monter les escaliers
- Tondre le gazon
- Promenade à vélo
- Roller
- Equitation
- Patinage
- Jardiner
- ....

## Intensité élevée :

- Ski
- Hockey
- VTT
- Squash
- Escalade
- Natation rapide
- Tennis (tournois)
- Gymnastique (compétition)
- Marche dans la neige
- Randonnée à la montagne
- course à pied
- Athlétisme
- Basket
- Handball
- Volley
- Football
- Rugby
- Canoë
- Sport de combat
- Saut à la corde
- ...

# ÉPREUVE INTER-ÉLÈVES

Epreuve n°1 : tir a la corde

Epreuve n°2 : la course en sac

Epreuve n°3 : la course de chaises

Epreuve n°4 : la course des aveugles

Epreuve n°5 : les ballons mystères

Epreuve n°6 : les éclopés mènent l'enquête

Epreuve n°7: tous dans le journal

**VOIR ANNEXES**



## Épreuve n°1 : **Tir à la corde Pour gagner, tirez groupés !**

### Matériel nécessaire :

- 1 corde
- 1 surface de jeu plate et longue (10m)
- 1 foulard
- 2 lignes de repères

## **Règles du jeu**

Forme 2 équipes de même nombre.

Pour bien définir la surface de jeu, pose la corde au sol.

Noue un foulard au milieu de la corde.

Place au sol 2 lignes à 3 ou 4 mètres de chaque côté du milieu de la corde. Ces lignes représenteront les limites à ne pas dépasser pour chaque équipe. Les équipes formées se placent de chaque côté de la corde,

derrière leurs limites respectives.

Lorsque l'arbitre donne le départ par un « go », chaque équipe doit tirer de toutes ses forces de manière à attirer l'autre équipe vers sa ligne de limite.

Lorsque le foulard placé sur la corde dépasse la ligne limite d'une équipe, c'est l'autre équipe qui remporte la partie.

Il est bien sur possible de jouer en plusieurs manches gagnantes.

Que les plus forts gagnent !

### Petit conseil

Pour ne pas te blesser, laisse 1,5m entre chaque joueur de ton équipe.

Les plus petits seront devant. Tiens la corde avec tes mains sans qu'elle ne s'enroule à tes poignets! Tu ne dois surtout pas lâcher la corde si tu veux gagner !



## Épreuve n°2 : La course en sac

### Matériel nécessaire :

- des sacs à patates ou de quoi les remplacer (sacs plastique, sacs poubelle,...)
- un espace long d'une quinzaine de mètres

## Règles du jeu

Délimite le terrain. Pour cela, trace 2 lignes au sol: la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Enfile un sac à patates que tu tiendras avec tes 2 mains.

Au signal de départ « go », tout le monde s'élance dans la course. Le premier qui franchit la ligne d'arrivée remporte la course en sac.

Variante de la course en sac : La course-relais. Cette variante de la course en sac

se joue en équipe. Les joueurs se placent en file indienne par équipe derrière la ligne

de départ. Le premier joueur de chaque équipe enfile le sac à patates.

Le but est d'aller jusqu'à la ligne d'arrivée , puis de revenir jusqu'à la ligne de départ

pour passer le relais au joueur suivant. La première équipe à avoir effectué tous ses relais remporte la partie.

### Petit conseil

Tu peux gêner un adversaire pour essayer de gagner mais tu ne peux pas lâcher ton sac.



## Épreuve n°3 : La course de la chaises

### Matériel nécessaire :

- Matériel nécessaire :
- 2 chaises ou 2 tabourets par participant

## Règles du jeu

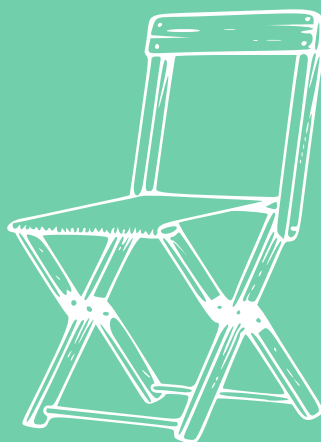
La course se joue à l'extérieur.

Définis une ligne de départ et d'arrivée (distantes de 15 à 50 mètres). Place-toi debout sur une chaise derrière la ligne de départ et prends une 2ème chaise avec toi.

Au « Go », déplace les chaises de manière à rejoindre la ligne d'arrivée le plus vite possible sans mettre les pieds à terre. Si tu poses un pied à terre, tu devras reculer de 3 mètres ! Attention, si tu poses tes 2 pieds au sol, tu as perdu !

### Petit conseil

Si tu veux gagner la course, assure-toi d'avoir des chaises ou tabourets solides ! N'utilise pas de chaises pliables !



## Épreuve n°4 : La course des aveugles

### Matériel nécessaire :

- Des bandeaux
  - Il va falloir préparer un parcours comprenant des obstacles ainsi que des passages obligatoires.
- Laisse place à ton imagination !

## Règles du jeu

Forme des duos.

L'un sera l'« aveugle » (muni d'un bandeau sur les yeux),  
l'autre le « guide ».

L'« aveugle » devra rejoindre la ligne d'arrivée  
en passant par le parcours délimité.

Pour se faire, le « guide » lui donnera les instructions à distance !

Le guide ne pourra pas venir sur le parcours, il devra t'aider à distance.

Si tu rates un obstacle, tu devras revenir en arrière pour le repasser.

L'« aveugle » qui franchit en premier la ligne d'arrivée grâce à son guide a gagné !



## Épreuve n°6 : Les éclopés mènent l'enquête

### Matériel nécessaire :

- 1 bobine de ficelle
- des sacs poubelle
- du papier et 1 bic
- des enveloppes

## Règles du jeu

Forme 2 équipes.

Chaque équipe recevra un sac avec, à l'intérieur, 12 enveloppes: certaines vides et d'autres contenant un mot.

Les mots réunis dans le bon ordre devront former un dicton.

Chaque équipe, se place en file indienne sur la ligne de départ.

Sur la ligne d'arrivée, se trouvent les sacs contenant les enveloppes.

Le premier joueur de chaque équipe a les pieds noués.

Au top départ, les deux adversaires rejoignent,

en sautillant à deux pieds, le sac et choisissent une enveloppe au hasard.

Il faut ensuite la rapporter à son équipe.

Chaque membre de l'équipe fera la même chose à tour de rôle pour ramener tous les mots.

Grâce à ces mots, vous pourrez trouver le dicton !

Si ton équipe pense avoir trouvé le dicton, il faut le dire à l'organisateur. Attention, soyez sûrs de vous car vous n'avez droit qu'à une seule proposition.

## Épreuve n°7 : **Tous dans le journal**

### Matériel nécessaire :

- des journaux et ... ta bonne humeur !!

## **Règles du jeu**

Forme des équipes de 6 personnes.

Place sur le sol les double-pages de journal.

Le but du jeu est que toute ton équipe tienne ensemble sur le journal.

Au coup de sifflet, le premier de chaque équipe ira en courant se placer sur la feuille de journal.

Une fois le premier en place, le second membre de l'équipe partira à son tour rejoindre le premier (et ainsi de suite).

L'objectif est que toute l'équipe soit sur la double-page de journal.

Attention, pour gagner, personne ne peut mettre un pied en-dehors du journal.

### Petit conseil

Pour gagner, les plus forts de ton équipe se placeront d'abord sur la feuille de papier et porteront ensuite les plus petits.