

# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

1

**Active-toi lors des déplacements, transforme tes jeunes en agents secrets et lance-leur la mission de ne pas croiser un autre groupe.**

2

**Incite tes jeunes à explorer différents sports et à se lancer des défis individuels et actifs.**

#### Corde à sauter

- Faire le max de sauts à la corde (temps vs nombre)
- Inventer un mouvement/saut spécial
- Faire les mouvements en roulant la corde vers l'avant et vers l'arrière

#### Trick shots

- Réussir à faire un mouvement inusité avec son ballon préféré
- Réussir à faire une figure hors du commun (acrobaties)

#### Jeux d'élastiques (<https://bit.ly/3dpOIPD>)

Crée des mouvements de danse : laisse-toi aller au son de la musique! Profites-en pour créer des vidéos du style de TikTok avec ton groupe. Slackline, hula hoop, athlétisme, gymnastique, cirque, marelle, etc.



Tu veux encore plus d'idées de variante? Prends connaissance des **activités Corde à sauter, Nawatobi, Allez up, cascade et Slackline!**

3

**As-tu pensé à lancer un défi individuel qui a un résultat collectif ?**

P.ex. : Voyagez tous ensemble : cumulez le nombre de kilomètres que chacun fait au camp cet été pour tenter de vous rendre le plus loin possible. Pourquoi pas essayer de faire le tour du monde?

4

**Utilise des nouilles de piscine pour réinventer des jeux et éviter les contacts entre les jeunes.**

P.ex. : Quand tu joues à la tag, les nouilles doivent se toucher entre elles pour éviter le contact avec le jeune.

5

**Crée un jardin où chaque jeune a sa parcelle.**

Si tu n'as pas suffisamment d'espace, as-tu déjà pensé faire des pousses?



Réfère-toi à l'**activité J'ai le pousse vert**, tu verras c'est simple  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/jai-le-pousse-vert/>



# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

6

Crée des courses à relais sans contact en intégrant plusieurs variantes.

Mets en place des stations pour pratiquer les habiletés motrices de base et crée des parcours en combinant les habiletés. P. ex. : Courir, gambader, sauter, ramper, tenir un équilibre, etc.



Pour connaître les trucs de pro, consulte l'**activité Champions pour la vie**:  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/activites-champions-pour-la-vie/>

Intègre des notions de saine alimentation dans les parcours. Par exemple, place des cartons d'aliment à différents endroits dans le parcours et demande aux jeunes de les mémoriser pour créer une recette à la fin de l'activité. Tu peux aussi organiser un slalom entre des bouteilles d'eau placées au sol. En plus, ça permet aux jeunes d'avoir leur bouteille à proximité! Ces activités t'intéressent?



Va lire les fiches du jeu **Duathlon pieds et méninges** et de l'**activité Les rapides**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/duathlon-pieds-et-meninges/>  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-tchin-tchin-les-rapides/>

7

Pour les ateliers culinaires, mise sur des tâches individuelles.

Prévois un espace individuel ainsi que des aliments et du matériel pour chaque jeune. Pssst pour t'aider, explore le **guide Quelle est ta recette?**



Explore le **guide Quelle est ta recette?**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/guide-quelle-est-ta-recette/>

8

Invite ton groupe à créer une recette virtuelle aux couleurs de l'arc-en-ciel.



Pour plus d'inspiration, utilise l'**activité Cuisinier virtuel**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/cuisinier-virtuel/>



# EN MODE INDIVIDUEL

POUR ÉVITER LES CONTACTS PHYSIQUES, MISE SUR DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT PEU OU PAS DE MATÉRIEL, OU DU MATÉRIEL À UTILISER INDIVIDUELLEMENT.

9

**Avec tes jeunes, explore les aliments avec les cinq sens.**

Pense à préparer des portions individuelles d'avance ou encore à aller cueillir des aliments directement dans le jardin.



Pour t'aider à animer, découvre le **jeu Aliments mystères** et l'**activité Expert dégustateur**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/aliments-mystere/>  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/expert-degustateur/>

12

**Favorise les récompenses non alimentaires et évite aussi les récompenses matérielles.**

As-tu pensé faire voter les jeunes sur une activité à intégrer à ta programmation?



Pour plus d'idées, prend connaissance de l'outil **Des récompenses qui font la différence!**  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-sante-quiz-vitamine/>

10

**Invite les jeunes à développer leur créativité.**

Demande-leur de concevoir des sketches pour présenter des recettes drôles et éclatées.



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ!



11

**Intègre des activités de devinettes, de charades et de mimes pour susciter l'intérêt des jeunes et développer de nouvelles connaissances.**



L'**activité Quiz vitaminé** peut t'aider à dynamiser ton animation en saine alimentation.  
<https://portail.tremplinsante.ca/boutique/defi-sante-quiz-vitamine/>

