



Dossier Thématique: Olympiade d'été





Tables des Matières

Gymnase

Ballon Anneaux Olympiques, Lancer Tic-Tac-Toe, Course à relais, Ballon Capitaine (Page 3 à 6)

Jeux Extérieurs

Saut en Longueur, Souque à la Corde, Course aux Nouilles, Frisbee Golf, Course de poches de jute. (Page 7 à 11)

Activités Artistiques

Crée ton drapeau, Médailles Olympiques (Page 12 et 13)

Ateliers Culinaires

Cupcakes Flambeaux, Gatorade Maison, Biscuits Médailles, Anneaux Fruités (Page 14 à 18)

Science

Flamme Olympique, Anneaux Olympiques Cristallisés, Dessin Cache-Cache (Page 19 à 21)

Activités Intérieurs

Bingo Olympique, Kahoot (Page 22 et 23)

Annexe



Jeux au gymnase

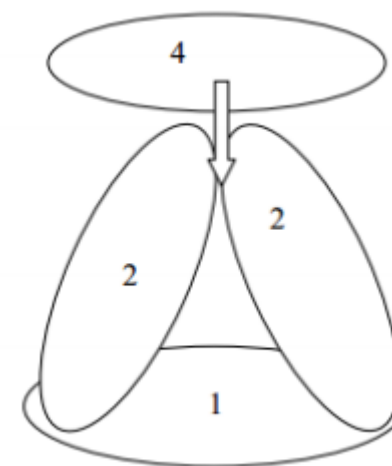
Ballon anneaux olympique

*Ce jeu est la version olympique du jeu Ballon Satellites. (Section gymnase du blogue.)

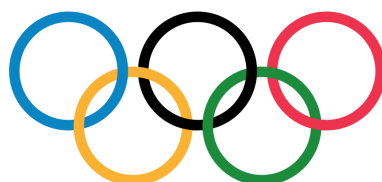
Matériel: Ballons mousses, Cerceaux

But du jeu: Détruire et faire tomber la structure formée des anneaux olympiques

Déroulement: Base de ballon chasseur.



- Chacune des équipes a une ou deux structures olympiques sur son territoire formé à l'aide de cerceaux (six anneaux par structure).
- Les élèves ont deux missions : protéger leurs structures et essayer de détruire ceux de l'équipe adverse.
- Quand une structure est détruite, la partie s'arrête le temps de reconstruire le satellite. (On alloue 10 secondes pour la reconstruction.)
- Un point est attribué à l'équipe qui a réussi à faire tomber la structure de l'équipe adverse et que celle-ci n'a pas réussi à le reconstruire dans les délais.





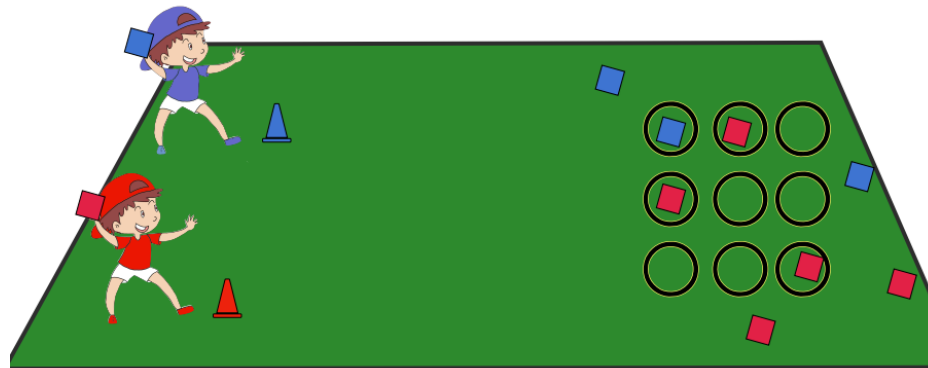
Lancer tic-tac-toe

Matériel: Cerceaux, cônes, petits sacs de sable (poches)

But du jeu: Détruire et faire tomber la structure formée des anneaux olympiques

Déroulement:

- Configurez la zone de jeu comme illustrer ci-dessous. Créez le tic-tac-toe à l'aide de cerceaux. Les élèves lancent à tour de rôle les sacs de sable sur le tic-tac-toe.
- Le but du jeu est de faire atterrir un sac dans un cerceau. Les règles normales du tic-tac-toe s'appliquent. Vous pouvez jouer 1 contre 1 ou en équipes.
- Un sac doit atterrir complètement à l'intérieur d'un cerceau pour compter.
- Si un sac atterrit à l'intérieur d'un cerceau qui est déjà pris, le lancer ne compte pas.
- Quand un joueur ou une équipe réussit un tic-tac-toe, il marque un point. On peut installer plusieurs parties en même temps.



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com

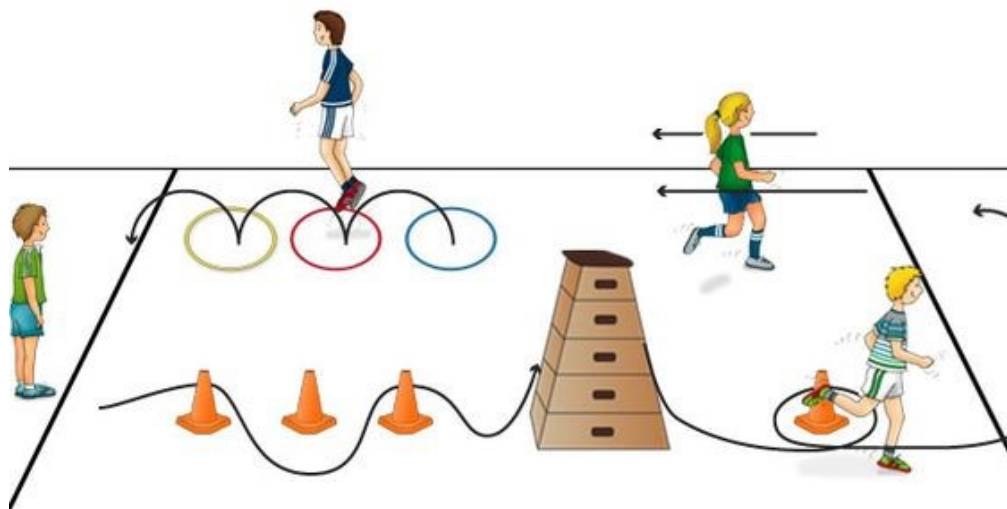


Course à relais/parcours.

Matériel: Tout ce qui pourrait être utile dans le gymnase!

But du jeu: Être la première équipe où tous les joueurs ont franchis le parcours

Déroulement: Construisez un parcours dans le gymnase avec le matériel à votre disposition. Idéalement 2 parcours identiques afin de déterminer un gagnant. Au signal de l'adulte, 1 enfant de chacune des équipes débute le parcours. Quand il finit, le prochain le débute et ainsi de suite.





Ballon Capitaine

Matériel: Ballons mousse, cônes, 2 séries de dossards.

But du jeu: Lancer le ballon à son capitaine pour que celui-ci l'attrape.

Déroulement: Le principe de base du jeu est que chaque équipe doit s'emparer du ballon, se faire des passes et faire le parvenir à son capitaine pour marquer un point.

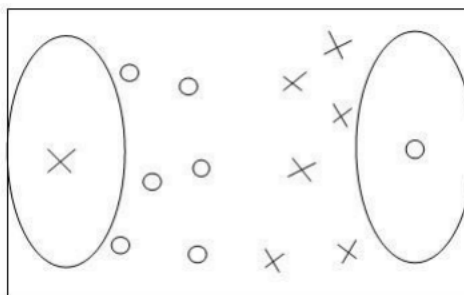
Un joueur de chaque équipe sera désigné comme capitaine et il se placera à une extrémité du terrain. L'autre capitaine sera quant à lui placé à l'autre extrémité. Une zone autour du capitaine sera délimitée à l'aide de cônes. Personne d'autre que le capitaine ne pourra pénétrer dans cette zone.

Le ballon est mis en jeu par l'éducateur, au centre du terrain, par une mise au jeu. Par la suite, il sera remis en jeu, toujours en centre, par l'équipe qui vient de se faire marquer un point. Il est interdit de marcher ou de courir avec le ballon, de sortir des limites du terrain et de pénétrer dans la zone du capitaine.

Sanction: ballon remis à l'équipe adverse.

Pour l'équipe qui n'a pas possession du ballon: il ne doit y avoir aucun contact sur le porteur du ballon.

Pour Gagner: À la fin du temps de jeu, l'équipe qui a le plus de points marqués remporte la partie.



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Jeux Extérieurs

Saut en longueur

Matériel: Une corde

But du jeu: Sauter plus loin que la corde!

Déroulement: Prenez une corde que vous tendez dans le bac à sable ou un terrain gazonné, retenue par 2 pics. Pour débuter, vous la placez à une longueur donnée du bord. (Exemple 30 cm).

Le défi et le jeu commencent. Chaque athlète doit franchir la corde sans élan. Si tous les athlètes réussissent, on avance l'élastique de 10 cm. Et ainsi de suite

Lorsqu'un athlète échoue, il recule et va ainsi bénéficier d'un premier élan (2 pas). S'il réussit, il reste à 2 foulées (+ou-3m du bord). Si sa tentative avorte, il passe à 4 pas (+ou-7m du bord). Et ainsi de suite ...

Source: <https://couloir4.com/fr/saut-en-longueur-le-defi-et-le-jeu-pour-motiver-les-athletes/>



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com

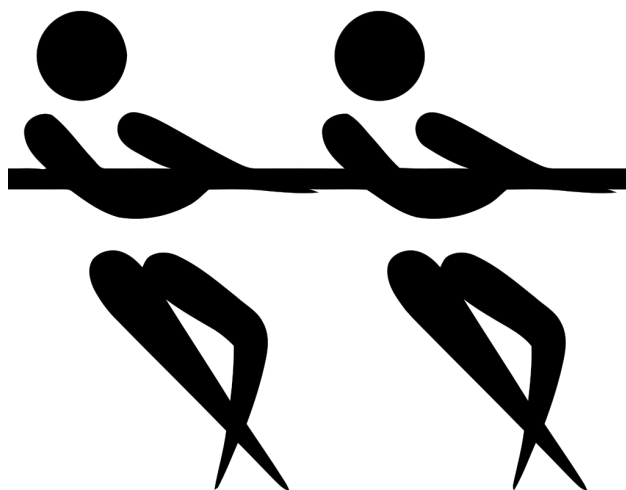


Souque à la corde

Matériel: Une corde

But du jeu: Faire dépasser l'autre équipe la ligne déterminée ou les faire chuter.

Déroulement: Le **tir à la corde** ou **lutte à la corde** ou **souque à la corde** est un sport qui oppose deux équipes dans une épreuve de force. Deux équipes de plus ou huit personnes, dont le poids total ne doit pas excéder un poids décidé suivant la catégorie, s'alignent à chaque bout d'une corde d'environ 10 centimètres de circonférence. Deux lignes, espacées de 8 mètres, sont tracées. Une fois le jeu commencé, chaque équipe essaye de faire dépasser à l'autre sa ligne ou de faire chuter l'adversaire.





Course aux nouilles!

Matériel: Des nouilles de piscines, cônes, petits bâtons de bambou.

But du jeu: Franchir les obstacles le plus rapidement possible.

Déroulement: On installe le parcours de nouilles dans un endroit gazonné de la cour d'école. Idéalement pour plus de défis, il est préférable que la hauteur des différentes nouilles ne soit pas la même.

Au signal de l'adulte, les enfants doivent franchir le parcours le plus rapidement possible. Une personne sera en charge de chronométrer chaque essai des enfants et les différents temps seront inscrits sur une feuille afin de déterminer quels élèves ont été les plus rapides.



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Frisbee Golf

Matériel: Supports à tomates pour le jardin, petit panier, frisbee, cerceaux

But du jeu: Réussir à lancer son frisbee dans les différents paniers en moins d'essais possibles.

Préparation: Il s'agit d'un parcours d'environ 4 à 6 « trou » (panier). Pour créer un parcours, il faut un départ (le cerceau) et une arrivée (le panier). Il n'y a aucun parcours prédéfini, le but étant de varier les parcours en ajoutant des obstacles (arbres, plantes, virages...) pour ainsi faire évoluer la difficulté.

Déroulement: Le principe du frisbee golf consiste à lancer un frisbee vers un panier. Les joueurs lancent leur disque les uns après les autres. Si l'un des joueurs ne parvient pas à mettre le frisbee dans la cible directement, il devra effectuer un deuxième lancer à l'endroit où le frisbee est tombé. Le joueur dont le disque est le plus loin de la cible est le premier à rejouer, et ainsi de suite. Les autres joueurs restent toujours derrière le lanceur.

Points : le vainqueur de la partie est celui qui obtient le score le plus bas :

1 Lancer = 1 Point

1 Faute = 1 Point supplémentaire

Une faute = un hors limite, un disque perdu, un non-respect des autres.





Course de poches de jute

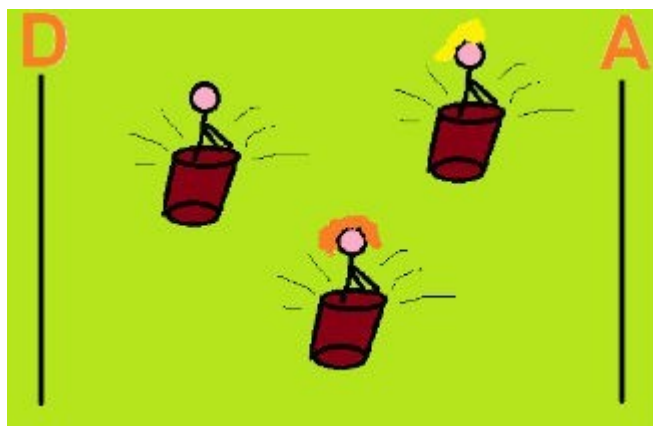
Matériel: Poches de jute, cônes (pour délimiter l'arrivée et le départ).

But du jeu: Franchir la distance déterminée avant ses adversaires.

Préparation: Dans un premier temps il vous faut délimiter le terrain. Pour cela, il vous faut tracer deux lignes au sol, la ligne de départ et la ligne d'arrivée. A vous de décider la taille du terrain de jeu en fonction de l'âge des joueurs.

Déroulement: Au signal de départ « go », chaque joueur s'élance dans la course. Le premier arrivé remporte la course en sac. On peut également jouer en équipe. Il est important par contre d'équilibrer les équipes en fonction de l'âge et du niveau des participants.

Ensuite les joueurs se placent en file indienne et par équipe derrière la ligne de départ. Le premier joueur de chaque équipe enfle le sac à patates. Quand le départ de la course est donné, les joueurs s'élancent en sautillant dans leurs sacs. Le but est d'aller jusqu'à ligne d'arrivée puis de revenir jusqu'à la ligne de départ pour passer le relais au joueur suivant.





Activités Artistiques

Créer ton propre drapeau

Matériel: Grandes feuilles blanches, gouaches.

Déroulement: On débute par faire découvrir les différents drapeaux des pays du monde. On peut animer une causerie sur les différentes caractéristiques des drapeaux. (Couleurs, ceux qui se ressemblent, les plus originales, etc..) On demandera ensuite aux équipes de créer leurs propres drapeaux. Il faut que cela soit une création originale, donc un drapeau inventé.

On laisse un temps aux élèves pour faire pleins d'essai sur de petits papiers blanc et crayons de couleur. Quand l'équipe s'est mise d'accord que leur choix de drapeaux, il réalise leur drapeau sur une grande feuille blanche! On peut ensuite accrocher tous les drapeaux dans un endroit du service de garde afin de créer une ambiance olympique.

Pour ajouter un sentiment d'appartenance des équipes, on peut également leur demander de créer un cri de ralliement



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Médailles Olympiques

Matériel: Ruban, carton, gouache (or, argent, bronze), céréale froot loops.

Déroulement: Les enfants débutent par tracer un cercle dans du carton blanc à l'aide d'un verre de la grosseur désirée. Par la suite plusieurs options sont disponibles pour la couleur des médailles: Crayons de cire, Gouaches ou brillants des couleurs Or, Argent et Bronze. On termine le bricolage par coller 5 froot loops représentant les 5 couleurs des anneaux olympiques.



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Activités Culinaires

Cupcakes Flambeau (En 3 versions)

1. Le simple

Déroulement: Un cornet, un mélange à gâteaux, du glaçage orange et le tour est joué!

2. Le sucré

Déroulement: Un cornet, un mélange à gâteaux, du glaçage blanc et de petits triangles de fondant de couleur rouge, orange et jaune.



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



3. Le fruité

Ingrédients: Cornets en cône, Crème fouettée, yogourt à la vanille, framboises, ananas et nectarines.

Déroulement: commençons tout d'abord, préparez nos «flammes» en coupant à la fois l'ananas et la nectarine en tranches fines, mais solides. Une fois terminé, mettez-les de côté.

Ensuite, on prépare la trempette aux fruits. Cette partie ne pourrait pas être plus simple, car il n'y a pas de véritable recette requise! Tout ce dont vous avez besoin, ce sont des quantités relativement égales de crème fouettée, de yogourt à la vanille et de framboises fraîches et vous êtes prêt à partir. Utilisez simplement le dos d'une fourchette pour écraser les framboises jusqu'à ce qu'elles soient plutôt lisses ...

Dernière étape: assembler les torches! Étant donné que les cônes à fond pointu peuvent être un peu difficiles à travailler, trouvez un pot ou une bouteille qui maintiendra les cônes à la verticale. Commencez par le remplir d'une généreuse quantité de trempette aux fruits.

Ensuite, placez doucement vos tranches d'ananas et de nectarine verticalement dans le cône pour ressembler à des flammes. Cette étape peut évidemment être effectuée comme vous le souhaitez, mais j'ai constaté que les flammes semblaient plus réalistes lorsque nous avions les tranches de fruits les plus hautes au centre et les plus petites sur les bords.





Gatorade maison

Ingrédients :

- 3 tasses (750 ml) d'eau froide
- 3/4 de tasse (190 ml) de jus d'orange fraîchement pressé (ou Tropicana, pourquoi pas)
- 1/4 de tasse (65 ml) de jus de citron fraîchement pressé
- 1/4 de cuillère à thé de sel (pour les électrolytes)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sirop d'érable ou de miel (ce sont des glucides qui sont bien absorbés par le corps)

Préparation:

1. Dans un mélangeur, ou directement dans votre gourde, placez tous les ingrédients.
2. Mélanger vigoureusement.

Bon sport

Source : <https://chefcuisto.com/recette/boisson-energisante-maison-style-gatorade/>



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquoivousjouez.com



Biscuits médailles

Biscuits sablés à la vanille

INGRÉDIENTS

- 225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 160 g (3/4 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramollis
- Gros cristaux de sucre, pour décorer

Dorure

- 1 jaune d'œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait
- Smarties

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.

Dans un autre bol, fouetter l'oeuf et le jaune d'oeuf avec le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le beurre puis les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Façonner un disque avec les mains et envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer 1 heure.

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 ° C (350 ° F). Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.

Dorure

Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf et le lait.

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce cannelé d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre, découper 18 biscuits en réutilisant les retailles. Les répartir sur les plaques. Badigeonner de dorure. Saupoudrer de gros cristaux de sucre.

Cuire au four, une plaque à la fois, 15 minutes ou jusqu'à ce les biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur une grille.

Source: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4183-biscuits-sables-a-la-vanille>



Anneaux fruités

À servir comme collation pendant les épreuves. Cela donnera de l'énergie à vos athlètes!





Science

Flamme olympique

Matériel: Bouteille d'eau en plastique, Colorant alimentaire (couleurs néon et basiques), Huile végétale, petit récipient, Cuillère à mesurer, Fourchette en plastique

Déroulement: On débute par mettre 4 cuillères à soupe d'huile végétale dans un petit récipient. Ensuite, les enfants décideront des couleurs qu'ils souhaitent ajouter à l'huile pour créer la flamme. Ils placeront environ deux gouttes de chaque couleur choisie dans le récipient avec l'huile. Ensuite, les enfants remuent légèrement le mélange avec une fourchette. Quand ils ont fini de remuer, ils versent le mélange dans une bouteille remplie aux 3/4 d'eau tiède.

Le colorant alimentaire se séparera lentement de l'huile et commencera à glisser dans l'eau, créant une flamme comme des scintillements de couleur dans l'eau. Les différentes couleurs de colorant alimentaire dériveront dans leurs propres scintillements. Ils se mélangeront au fur et à mesure qu'ils tomberont pour former de nouvelles couleurs.

Au fil du temps, vos enfants peuvent voir des zones claires et plus sombres de la couleur. Quand vous voyez la flamme olympique à la télévision, vous pouvez la voir aussi. En plus de voir les couleurs froides de la flamme dans le pot, vos enfants verront que l'huile est restée près du haut du fond. Ci-dessous, vous verrez une explication de pourquoi cela se produit.



Source: <https://jdaniel4smom.com/2018/02/stem-activity-olympic-flame-bottle.html>



Anneaux Olympiques Cristallisés

Matériel: Eau bouillante, Borax, Des contenants, Cure-pipe, bâton de popsicle, attache à pain flexible.

Déroulement: On débute par attacher les anneaux en cure-pipe aux contenants à l'aide d'une attache à pain et d'un bâton de popsicle. On ajoute 2 tasses d'eau bouillante avec 1/2 tasse de poudre de borax et on agite très bien avant d'ajouter les cure-pipes suspendus à l'intérieur. Il est très important de vous assurer que le cure-pipe est complètement immergé, car les parties du cure-pipe qui ne se trouvent pas dans la solution ne feront pas pousser de cristaux. Si vous n'avez pas assez de liquide pour immerger le cure-pipe, reconstituez la solution avec le même rapport. Le compléter avec de l'eau diluera la solution et ne créera pas de cristaux de solide.

Les cristaux devraient commencé à pousser en l'espace d'une heure, ce qui a rend l'observation merveilleusement excitante pour les enfants.

Note importante: Comme le borax n'est pas idéal avec les enfants, on peut quand même faire l'expérience tout en s'assurant que les enfants ne touchent pas à la solution pendant et après l'expérience. (Garder hors de la portée des enfants)



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Dessin cache-cache

Matériel: Des crayons-feutres lavables, un crayon permanent noir, 2 feuilles d'essuie-tout, un bac d'eau

Déroulement: Sur une feuille de papier essuie-tout, faites un dessin coloré avec des crayons-feutres lavables. Idéalement un dessin en lien avec la thématique Olympiade (Anneaux, flambeaux, drapeaux, un sport, etc.) Ensuite, installez une seconde de feuille de papier essuie-tout sur votre dessin. Ensuite, installez une seconde de feuille de papier essuie-tout sur votre dessin.

Astuce: Pour plus de facilité, calquez votre dessin sur une fenêtre éclairée.

Remplissez un bac d'eau de la grandeur de votre essuie-tout. Tenez vos deux feuilles d'essuie-tout superposées au-dessus de votre bac d'eau et laissez-les tomber. En moins d'une seconde, voyez votre dessin en noir et blanc se colorer vivement.

On peut également dessiner un dessin en 2 parties (1 partie sur le premier papier, et la partie 2 sur le deuxième.) L'entièreté du dessin se dévoilera au moment où les essuie-tout seront dans l'eau.

Source: <https://www.jesuisunemaman.com/blog/quand-les-couleurs-jouent-a-cache-cache>



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com



Activités intérieures

Bingo Olympique

Pour imprimer les cartes, cliquer sur le lien suivant:

http://www.learningtreasures.com/printables/olympic_bingo_cards.pdf

Déroulement: Les gagnants doivent effectuer une série de mouvements en fonction du dé qu'ils lanceront.

Ex: 1= push-up; 2= Jumping Jack; 3=Squat; 4= Redressement assis; 5= cour sur place; 6= Saute sur un pied.

Une fois l'épreuve réussie, l'enfant peut obtenir la récompense gagnée au bingo!



Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquouvousjouez.com

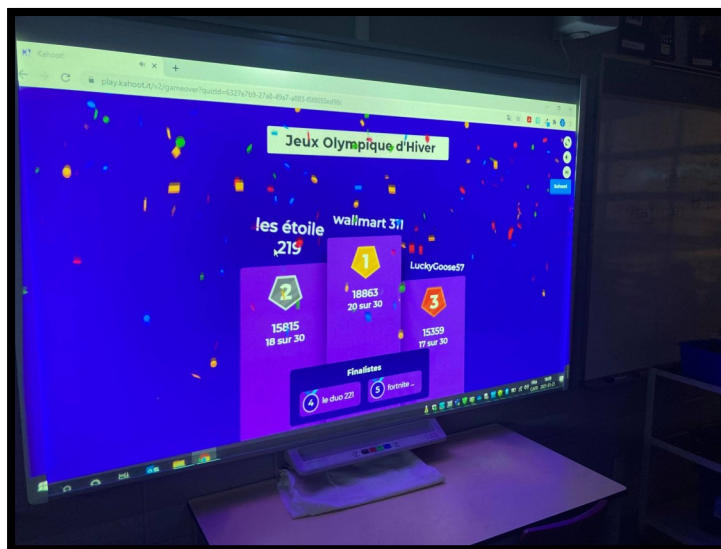


Kahoot!

Matériel: Pour cette activité, vous aurez besoin d'un tableau interactif (TNI) ainsi que des ordinateurs et/ou des tablettes tactiles.

Déroulement: Pour ceux qui ne connaissent pas **Kahoot**, c'est une application qui permet de créer des quiz et de faire jouer ses élèves de façon interactive. Les questions apparaissent sur le TNI et les élèves répondent à chacune des questions (choix de réponse et vrai ou faux) via leur ordinateur ou tablette. J'ai créé un Kahoot sur les olympiades d'hiver, il vous suffit de cliquer sur le lien suivant et de faire jouer vos élèves!

<https://create.kahoot.it/share/jeux-olympique-ete/ef28296c-ffab-45a0-9bcb-380d9a4158e3>





Encerle les lettres formant les mots énumérés à droite de la grille. Ces mots sont écrits à l'horizontale, à la verticale, à l'endroit ou à l'envers.



T	E	C	E	R	G	S	E	E	N
E	N	O	E	I	D	E	S	M	E
I	T	N	Z	F	R	U	L	S	L
N	N	T	N	L	A	Q	O	I	L
O	E	I	O	A	P	I	N	T	I
M	G	N	R	M	E	P	D	E	A
E	R	E	B	B	A	M	R	L	D
R	A	N	D	E	U	Y	E	H	E
E	E	T	T	A	A	L	S	T	M
C	B	J	E	U	X	O	L	A	E

ARGENT
ATHLÉTISME
BRONZE
CÉRÉMONIE
CONTINENT
DRAPEAU
FLAMBEAU
GRÈCE
JEUX
LONDRES
MÉDAILLE
OLYMPIQUES

Retranscris dans l'ordre les lettres restantes pour découvrir l'autre nom donné au ping-pong.



Réponse : _____

Dossier Thématique: Olympiade d'été

Réalisé par Simon Lamarche, Technicien en service de garde
simon.lamarche@csdhr.qc.ca www.aquovousjouez.com