



wixx.ca

operationwixx.ca

wixxmag.ca

LES MISSIONS WIXX

Répertoire de jeux actifs et amusants pour les 9-13 ans

Les missions WIXX sont des défis actifs simples et amusants. Ils aident à développer l'habileté, la stratégie, la créativité et la sociabilité des jeunes.

Devenez des motivateurs

Utiliser les missions conçues et écrites pour les jeunes afin de les amuser et de les faire bouger. Récompensez-les en distribuant des macarons WIXX. Vous pouvez vous procurer ces macarons gratuitement en créant une activité WIXX sur le site www.OPERATIONWIXX.ca.

Les macarons WIXX

- Un macaron WIXX, ça se mérite. Pour l'obtenir, les préados doivent bouger et s'amuser.
- Un macaron WIXX favorise la participation, jamais la compétition.
- Outre de les collectionner, ce qui rend le macaron WIXX si spécial, c'est le code WIXX ultrasecret qui se cache derrière. Il permet de gagner des prix aux couleurs de WIXX sur le site des jeunes.

À propos de WIXX

WIXX est une campagne de communication sociétale de Québec en Forme qui invite les jeunes de 9 à 13 ans à bouger. Cette campagne vise à promouvoir les loisirs et déplacements actifs chez les jeunes. Son objectif est de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 à 14 ans.

MISSIONS
Printemps

Pages **5 · 21**

Pages **22 · 35**

MISSIONS
Été

MISSIONS
Automne

Pages **36 · 52**

~~*Pages* **53 · 69**~~

~~**MISSIONS**
Hiver~~

MISSIONS *Printemps*

6 · 9

CHARIVARI

- Ballons et rebonds **7**
- Billes de golf **7**
- Deux singes **8**
- Marelle **8**
- Course aux objets **9**

14 · 18

TOHU BOHU

- Collisions aériennes **15**
- Horloge en folie **16**
- Course aux objets **17**
- Chasse aux trésors **18**

10 · 13

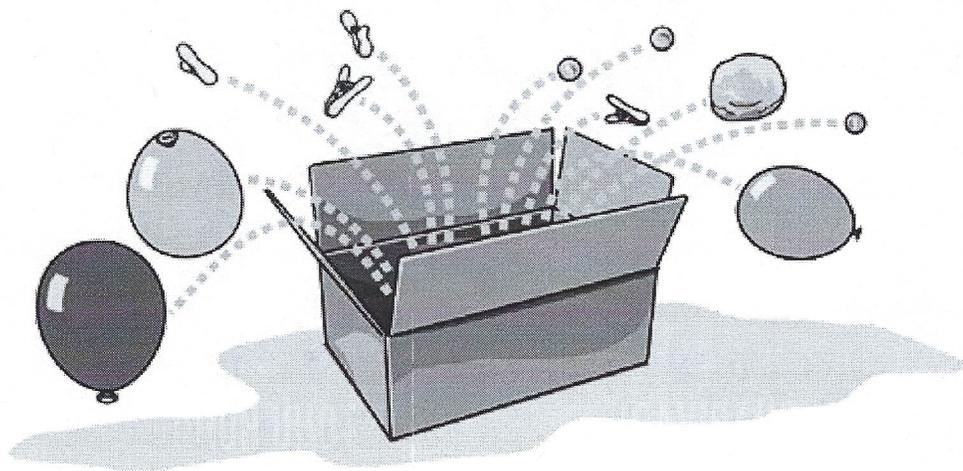
CHAUFFE TES BOTTES

- Panne de courant ! **11**
- Volcan en éruption ! **11**
- C'est l'heure du bombardement ! **12**
- Ninja ! **12**
- Jeux de société extrêmes **13**

19 · 21

YOGA

- L'arbre **20**
- La chandelle **20**
- Le pont **21**
- L'arc **21**



MISSION *Charivari*

5
ÉTAPES

Réalise toutes ces étapes loufoques
pour être digne d'un WIXX!



Étape 1

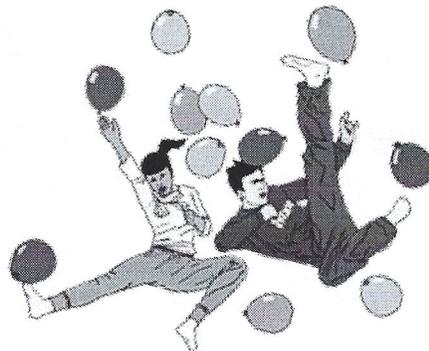
BALLONS ET REBONDS



+2



Jeu
Intérieur



Ton défi ? Qu'aucun ballon ne touche le sol. Seras-tu capable de le relever ?

1. Trouve-toi une pièce où il n'y a rien de vraiment cassant. Avec tes amis, gonfle une dizaine de ballounes colorées.
2. Lancez toutes les ballounes dans les airs. Seul règlement : aucune ne doit toucher par terre!
3. Pendant combien de temps réussirez-vous à tenir le coup? Si vous êtes beaucoup, un ami peut s'occuper de gonfler des ballounes supplémentaires et de les lancer en jeu pendant la partie. Ça augmentera le niveau de difficulté au fur et à mesure que le temps passe, jusqu'au point où ça deviendra impossible de retenir toutes les ballounes!

Étape 2

BILLES DE GOLF

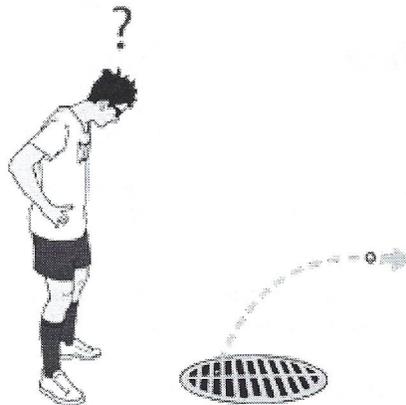


+2



Jeu
Extérieur

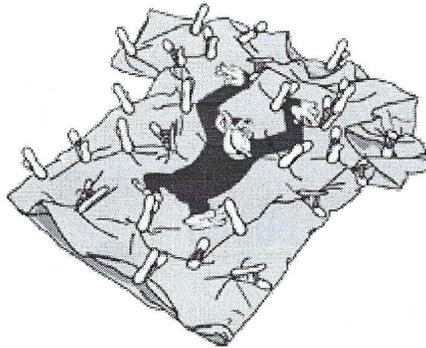
Jouer au golf avec des billes et sans bâton, c'est bien plus amusant !



1. Trouvez une surface d'asphalte plane, sur laquelle une bille ne roulerait pas toute seule. Ensuite, avec une craie, tracez 6 cercles le long d'un parcours imaginaire. Choisissez l'ordre des joueurs.
2. Jouez à tour de rôle. Le premier participant se place dans le cercle no 1 et lance une bille qui doit s'arrêter dans le cercle no 2. S'il réussit, il commencera son prochain tour à cet endroit et devra viser le cercle no 3, et ainsi de suite.

Important : même si une bille arrive au bon endroit, il faut laisser jouer les autres avant de continuer. Le premier qui arrive à l'étape finale gagne la partie... et les billes de tout le monde!

Étape 3 DEUX SINGES



+2



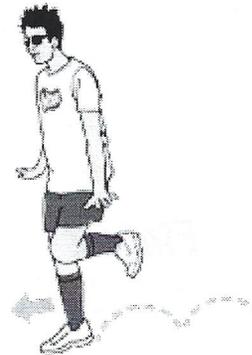
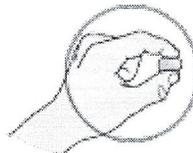
Jeu
Extérieur

**Deux singes se sont évadés du zoo !
Vite, il faut les retrouver avec qu'ils ne mettent des poux partout !**

1. Ton ami et toi, enflez un grand t-shirt par-dessus vos gilets.
2. Prenez une dizaine de pinces à linge et fixez-les à vos t-shirts. Ce sera vos «poux».
3. Sortez! Courez derrière votre adversaire et essayez de lui enlever ses pinces à linge. Le joueur qui parvient à enlever tous les «poux» de son adversaire remporte la partie!

*Note : Chaque fois que vous perdez une pince,
manifestez votre mécontentement avec des cris de singe!*

Étape 4 MARELLE



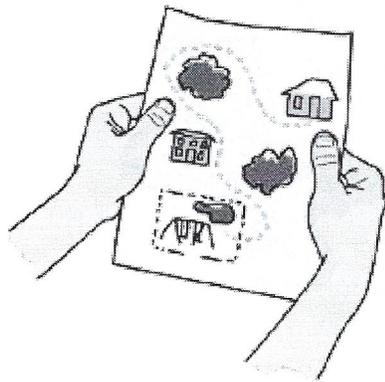
+2



Jeu
Extérieur

**Un caillou, une craie. Tu as tout ce qu'il te faut pour une partie de marelle !
Qui sera le grand gagnant ?**

1. Avec une craie, dessine un jeu de marelle à 9 cases sur l'asphalte.
Il te faut aussi un caillou.
2. Jouez à tour de rôle. Au commencement, tu dois lancer ton caillou sur la case 1.
C'est raté? Tu passes ton tour. Tu as réussi? Tu dois sauter d'un seul pied sur toutes les cases SAUF celle où se trouve le caillou. Une fois arrivé au bout du parcours, tu reviens de la même manière. Au tour suivant, tu lances ton caillou sur la case 2, et ainsi de suite. Si par malheur tu touches la case où se trouve ton caillou, ou même une ligne du tracé, tu dois passer ton tour et recommencer.
3. Le premier joueur qui complète le parcours avec un caillou sur la case 9 gagne la partie!



Étape 5

COURSE AUX OBJETS



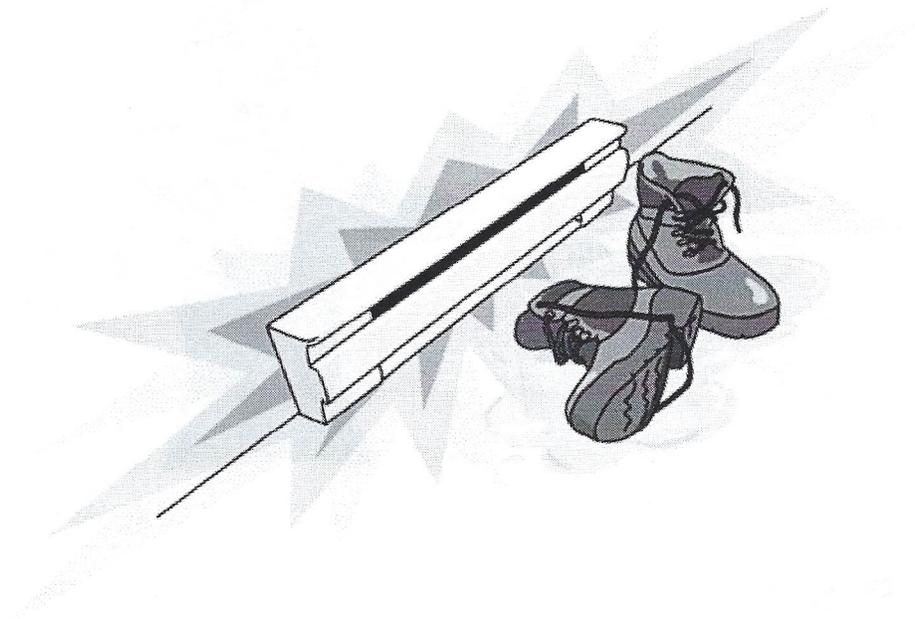
+ 2



Jeu
Extérieur

La course, c'est plaisant. Mais c'est encore mieux quand on y ajoute un défi supplémentaire ! Pourquoi ne pas partir à la recherche d'objets tout en courant ?

1. Toi et tes amis, déterminez un itinéraire. Par exemple : de chez toi jusqu'au parc, puis de retour chez toi par un autre chemin.
2. Choisissez une série d'objets à trouver. Par exemple : une plume d'oiseau, un caillou rose ou plat, une feuille d'érable ou de chêne, une bouteille vide, etc. Il y a tellement de choses qu'on peut trouver...
3. Fixez-vous une limite de temps réaliste. Pas trop long, car tes amis vont se fatiguer d'attendre !
4. À tour de rôle, faites l'itinéraire avec un sac pour rapporter les objets.
5. Lorsque tout le monde est de retour, faites le compte. Le gagnant est celui qui a réussi à rapporter le plus grand nombre d'objets sur la liste... ou les plus beaux !



MISSION
Chauffe tes bottes

5
ÉTAPES

**Sauras-tu relever cette mission avant
que tes bottes ne sèchent ?**

Étape 1

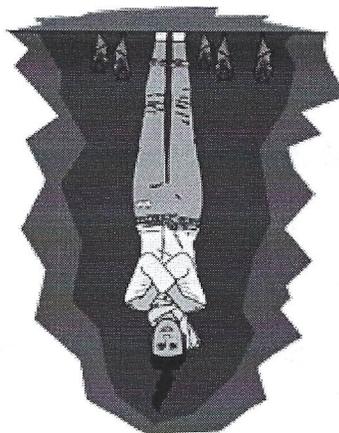
PANNE DE COURANT !



+2



Jeu
Intérieur



**Ferme toutes les lumières
et joue à la cachette avec tes amis.**

1. Vous n'avez pas peur du noir? Jouez à la cachette dans l'obscurité totale! Trouvez une lampe de poche. Descendez au sous-sol et fermez tous les rideaux ou placez une couverture devant chaque fenêtre!
2. Prends la lampe de poche. Garde-la éteinte. Bouche tes oreilles et compte jusqu'à 100. Tes amis doivent se cacher pendant ce temps.
3. 98... 99... 100! C'est maintenant le temps d'allumer la lampe de poche. Cherche tes amis dans le noir. Attention : il est interdit d'ouvrir les lumières de la maison!
4. Celui qui se fait trouver en dernier gagne la partie!

Étape 2

VOLCAN EN ÉRUPTION !



+2



Jeu
Intérieur



La lave se répand partout, il faut l'éviter en sautant d'objet en objet.

1. Trouve des objets sur lesquels tu peux marcher sans les briser. Exemples : des coussins, des couvertures pliées, des feuilles de papier, des petits tapis, etc.
2. Sur le sol, fais un parcours avec ces objets.
3. Maintenant, imagine que le plancher, c'est de la lave volcanique! Tes amis et toi, faites le parcours en marchant uniquement sur les objets. Il est interdit de toucher au plancher! Un joueur qui pose un pied sur la «lave» est éliminé! Qui fera le meilleur temps?
4. Vous voulez un défi supplémentaire? Augmentez la distance entre les objets! Faites attention de ne pas tomber en sautant!

Étape 3

C'EST L'HEURE DU BOMBARDEMENT !



+3



Jeu
Intérieur



Avec tes amis, crée un espace but et bombarde le gardien !

1. Avec tes amis, trouve une pièce où il n'y a rien de cassant comme une grande salle au sous-sol ou l'intérieur d'un garage. Au besoin, demande l'avis de tes parents.
2. Délimitez un terrain et dressez des buts avec ce qui vous tombe sous la main. Prenez des minis bâtons de hockey et une balle. Faites des équipes et désignez les gardiens.
3. C'est la mise au jeu! Bonne partie!

Étape 4

NINJA !



+2



Jeu
Intérieur



**Un ninja, ça peut aussi se battre
avec des oreillers.**

1. Rangez tout ce qui est cassant dans les parages.
2. Armez-vous d'oreillers.
3. Placez-vous aux quatre coins de la pièce.
4. BANZAÏ!!!

Étape 5

JEUX DE SOCIÉTÉ EXTRÊMES



+2



Jeu
Intérieur

Ajoute un niveau physique à ton jeu de société préféré !

1. Choisissez un jeu de société de votre choix. Ça peut être n'importe quoi!
Un jeu de planche, de dés, de cartes, etc.
2. Sur une feuille, dressez une liste de conditions et de conséquences.
Quelques exemples :
 - Tourner une carte de cœur = faire cinq pompes;
 - Lancer un « 6 » avec un dé = monter les escaliers en courant;
 - Donner une mauvaise réponse à une question = sauter sur place pendant 10 secondes;
 - Etc. Allez-y selon votre imagination, mais il faut que ce soit physique!
3. En plus des façons « normales » de gagner, on remporte la partie si nos adversaires sont trop épuisés pour continuer!





MISSION
Tohu Bohu

4
ÉTAPES

Contre la montre !

Étape 1

COLLISIONS AÉRIENNES

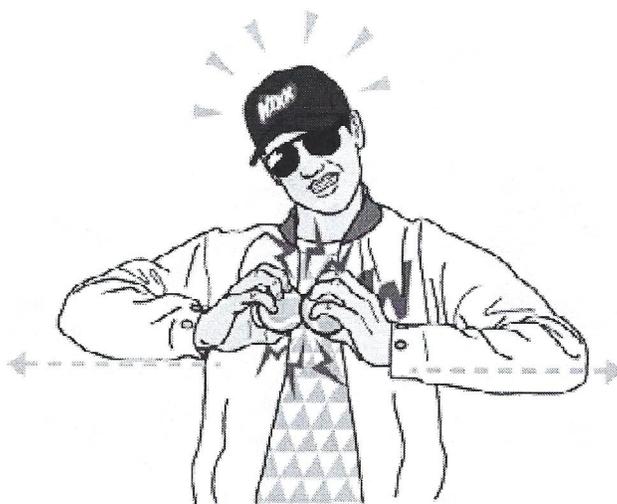


+4



Jeu
Extérieur

1. Tes amis et toi, formez des équipes de deux. Distribuez une balle de tennis à chaque joueur. Placez-vous à quelques mètres l'un de l'autre. (Marquez vos positions de départ avec une ligne de sloche, une corde, une ficelle ou une ligne de craie).
2. À go, tout le monde lance sa balle dans les airs vers son coéquipier. Soyez précis! Le but est que les balles se touchent. Une équipe marque un point chaque fois que les balles entrent en collision. Si vous devez courir pour ramasser vos balles, retournez à votre position de départ avant de recommencer à lancer.
3. Après deux minutes, l'équipe avec le meilleur score remporte la partie! Pourquoi ne pas recommencer avec un nouveau partenaire? Vous pourriez essayer de lancer avec la main gauche! Les rires seront garantis :-)



Étape 2

HORLOGE EN FOLIE



+4



Jeu
Extérieur

1. Trouvez 12 objets voyants comme des couvercles colorés ou des cônes. Placez-les à égale distance, de manière à former un grand cercle. Ce sera votre horloge.
2. L'un d'entre vous sera l'animateur et les deux autres seront les «aiguilles» de l'horloge. La première personne s'occupera des heures. La deuxième fera les minutes. Les deux «aiguilles» se placent à midi pour commencer.
3. L'animateur crie une heure (exemple : 7 h 25). Les «aiguilles» doivent alors courir vers l'heure demandée, le plus vite possible. Attention : ils doivent se déplacer autour de l'horloge, dans le sens des aiguilles d'une montre!
4. Aussitôt que les «aiguilles» atteignent leur position, l'animateur donne une nouvelle heure, et c'est reparti! Si une «aiguille» s'arrête à la mauvaise position, elle échange sa place avec l'animateur. Mettez du piquant dans votre jeu! Déplacez-vous en sautant sur une jambe, en courant à reculons, à quatre pattes ou même en rampant!





Étape 3

COURSE AUX OBJETS



+2



Jeu
Extérieur

1. Toi et tes amis, déterminez un itinéraire. Par exemple : de chez toi jusqu'à un endroit précis, puis de retour chez toi par un autre chemin.
2. Choisissez une série d'objets à trouver. Par exemple : une plume d'oiseau, un caillou rose ou plat, une feuille d'érable ou de chêne, une bouteille vide, etc. Il y a tellement de choses qu'on peut trouver...
3. Fixez-vous une limite de temps réaliste. Pas trop long, car tes amis vont se fatiguer d'attendre!
4. À tour de rôle, faites l'itinéraire avec la liste et un sac pour rapporter les objets.
5. Lorsque tout le monde est de retour, faites le compte. Le gagnant est celui qui a réussi à rapporter le plus grand nombre d'objets sur la liste... ou les plus beaux!

Étape 4

CHASSE AU TRÉSOR



+2



Jeu
Extérieur

1. Choisis divers objets : certains qui flottent, d'autres qui coulent. Tu peux utiliser des jouets de piscine, mais aussi des cailloux, des pièces de monnaie, des balles et même des aimants de frigo!
2. Place les objets à divers endroits. Il y a beaucoup de cachettes pour les aimants de frigo sur les parties métalliques de la piscine...
3. Le joueur qui trouve le plus grand nombre d'objets en moins de temps possible gagne la partie. Va chercher un objet à la fois et ramène-les à chaque fois dans la zone prévue près de la piscine (sur le patio, une serviette, la table, une chaise, etc.). Celui qui réussit à ramener le plus d'objets le plus rapidement gagnera la partie. Même si tu dois faire vite, rembarque dans la piscine en sautant les pieds en premier (profites-en pour arroser tes amis).
4. Faites de nouvelles parties en désignant chaque fois un autre joueur pour cacher les objets. Le grand gagnant du jeu est celui ou celle qui affiche le meilleur score à la fin.

Mises en garde spécifiques à ce jeu :

Évitez la retenue prolongée de la respiration sous l'eau. Il est conseillé de prendre une respiration normale avant d'aller sous l'eau. Finalement, selon les habiletés de nage du jeune, il est conseillé de mettre un VFI (veste de flottaison) ou de jouer dans la partie peu profonde de la piscine!





MISSION *Yoga*



**Tu aimes le Yoga ?
C'est le temps de nous le montrer !**

Étape 1 L'ARBRE

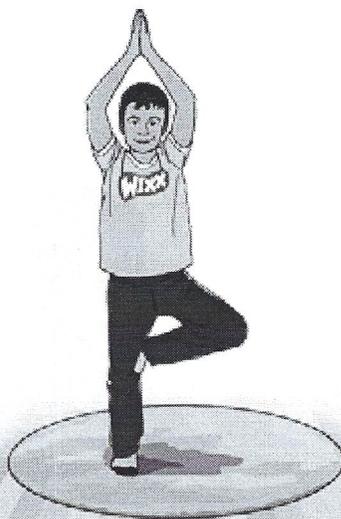


+1



Jeu
Intérieur

Effectue le mouvement sur
l'image pour compléter l'étape.



Étape 2 LA CHANDELLE

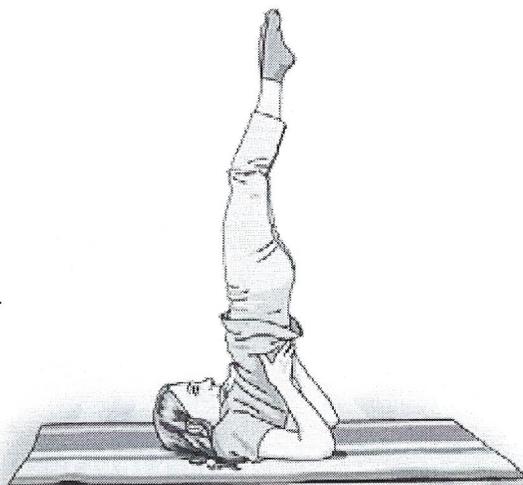


+1



Jeu
Intérieur

Effectue le mouvement sur
l'image pour compléter l'étape.



Étape 3

LE PONT

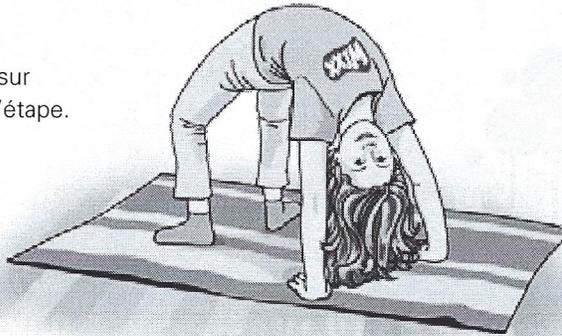


+1



Jeu
Intérieur

Effectue le mouvement sur
l'image pour compléter l'étape.



Étape 4

L'ARC

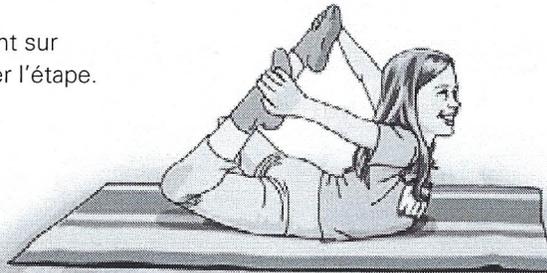


+1



Jeu
Intérieur

Effectue le mouvement sur
l'image pour compléter l'étape.



MISSIONS Été

23 · 25

SAUTE À L'EAU

Olympique de natation **24**

Singerie **24**

Sauvons le ballon **25**

Aki ballon **25**

30 · 32

WIXX-A-THLON

L'otarie **31**

Course à objet sur deux roues **31**

Le parcours **32**

Les transitions déguisées **32**

26 · 29

SOUS LE SOLEIL

La quille d'eau **27**

La marre aux requins **28**

Bob l'éponge **28**

Vol aérien **29**

33 · 35

SPLISH SPLASH

Bataille d'eau **34**

Course mouillée **34**

Course à obstacles **35**

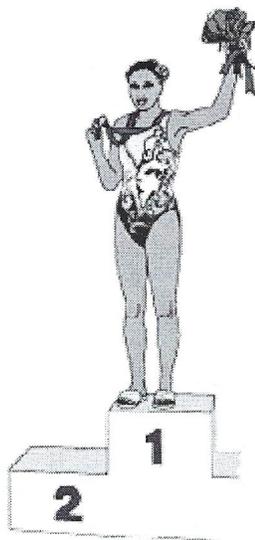
Volleyball mouillé **35**



MISSION *Saute à l'eau*

4
ÉTAPES

Réalise toutes ces étapes
pour être digne d'un WIXX !



Étape 1 OLYMPIQUE DE NATATION



+2



Jeu
Extérieur

1. Avec tes amis, choisissez quelques épreuves pour vos olympiques de natation.
2. Pensez aux styles de nages classiques, mais à d'autres styles aussi! La nage du chien, une nage sur le dos en utilisant seulement les pieds... ou seulement les mains, à cheval sur une nouille, etc.
3. Déterminez les distances à parcourir. Puis, à vos marques, prêts, partez!

Étape 2 SINGERIE



+3



Jeu
Extérieur



1. Choisissez d'abord un «singe». Le singe est celui qui se place au milieu de la piscine pour essayer de toucher l'objet lancé par les deux autres joueurs, situés de part et d'autre du singe.
2. Les deux joueurs aux extrémités se lancent le ballon, la balle ou le frisbee.
3. Lorsque le singe réussit à toucher l'objet, c'est le joueur qui l'a lancé qui devient le singe à son tour.

Pour que le jeu devienne plus difficile, vous pouvez obliger le singe à attraper l'objet!

Étape 3

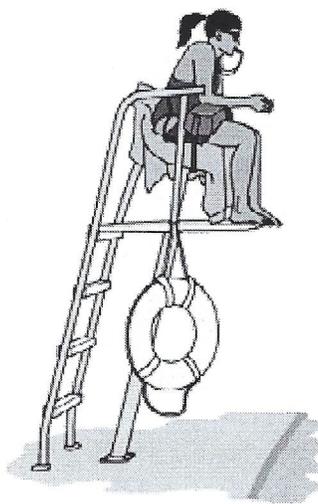
SAUVONS LE BALLON



+2



Jeu
Extérieur



1. Tes amis et toi, trouvez un ballon de plage et assez de cordes pour équiper chaque joueur.
2. Lancez le ballon au milieu de la piscine.
Ensemble, imaginez que c'est un homme à la mer et qu'il faut le sauver immédiatement!

Note #1 : Les cris hystériques sont permis, par exemple : «AAAAAH!», «OH! NON!» ou «OMG! OMG!». Mais ne cédez pas à la panique. Tout ira bien.

3. Tout en restant autour de la piscine, chaque joueur lance un bout de sa corde vers le ballon. Le but : le toucher.

Note #2 : Évidemment, vous ne lancez pas toute la corde! Vous devez en garder un bout dans votre main. Sinon, ça n'aidera pas beaucoup «l'homme à la mer», hein?

4. Si vous touchez le ballon, vous ramenez la corde près de vous et vous recommencez. Le premier qui touche la cible trois fois gagne la partie!

Étape 4

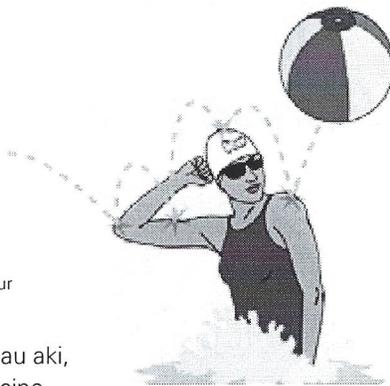
AKI BALLON



+3



Jeu
Extérieur



1. Ce jeu ressemble au aki, mais dans une piscine, difficile d'utiliser uniquement les pieds et les genoux... Placez-vous à quelques mètres l'un de l'autre.
2. Tous les membres du corps sont donc permis pour réceptionner le ballon de plage et le renvoyer aux autres joueurs : tête, épaules, coudes, bras, même les pieds si vous êtes capables!
3. Seule règle : il ne faut pas que le ballon touche à l'eau!
4. Comptez les échanges : combien de passes pouvez-vous réussir avant que le ballon touche à l'eau?



MISSION *Sous le soleil*



**Réalise toutes ces étapes
pour être digne d'un WIXX!**

Étape 1

LA QUILLE D'EAU



+2



Jeu
Extérieur

1. Chaque joueur remplit une bouteille avec de l'eau. Tirez au sort celui qui sera le premier à lancer le ballon. Les participants sont à 5 m les uns des autres.
2. Les joueurs placent devant eux leur bouteille. Tour à tour, ils donnent un coup de pied dans le ballon pour renverser celle de l'adversaire.
3. Lorsque celle d'un participant est tombée, il doit courir pour prendre le ballon. Il ne peut relever sa bouteille que lorsqu'il a récupéré le ballon.

Si la bouteille d'un participant est vide, il se retire du jeu. La partie est terminée quand il ne reste plus qu'une seule bouteille contenant encore de l'eau.



Étape 2

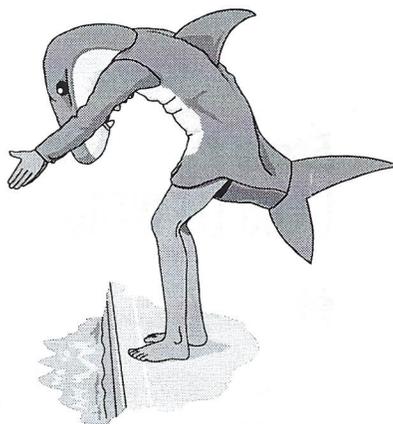
LA MARRE AUX REQUINS



+4



Jeu
Extérieur



1. Tirez au sort celui qui sera le requin. Il est au milieu de la piscine. Les autres touchent un des murs de la piscine. Le chasseur requin dit : «tout le monde change de place» et le reste des participants doit nager en direction d'un autre mur.
2. Le requin peut attraper un joueur tant qu'il ne touche pas un mur. Les nageurs ne peuvent pas se déplacer à moins de 3 m des coins de la piscine, pour donner une chance au requin de les capturer
3. Quand un joueur est attrapé, il se transforme en requin et vient en aide à celui qui l'est déjà. La partie est finie lorsqu'il n'y a plus de requins que de nageurs.

Étape 3

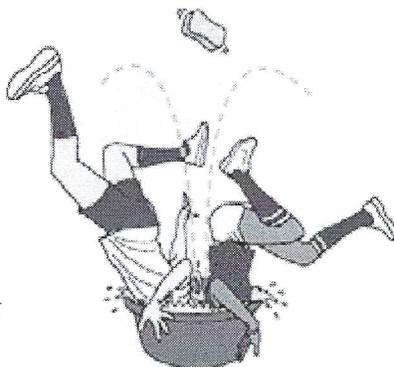
BOB L'ÉPONGE



+4



Jeu
Extérieur



1. Formez deux équipes.
2. Disposez deux bassines (l'une vide et l'autre remplie d'eau). Disposez-les à l'opposé l'une de l'autre.
3. Tremper l'éponge et mettre l'éponge entre vos deux fronts. Il faut atteindre la bassine vide disposée de l'autre côté et verser l'eau de l'éponge dedans en la pressant entre vos deux fronts. Il ne faut jamais utiliser leurs mains pour cette étape.
4. Retournez en courant et donner l'éponge aux deux autres joueurs. Le jeu se termine lorsqu'une des équipes a vidé sa bassine d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à remplir le premier la bassine.



Étape 4

VOL AÉRIEN



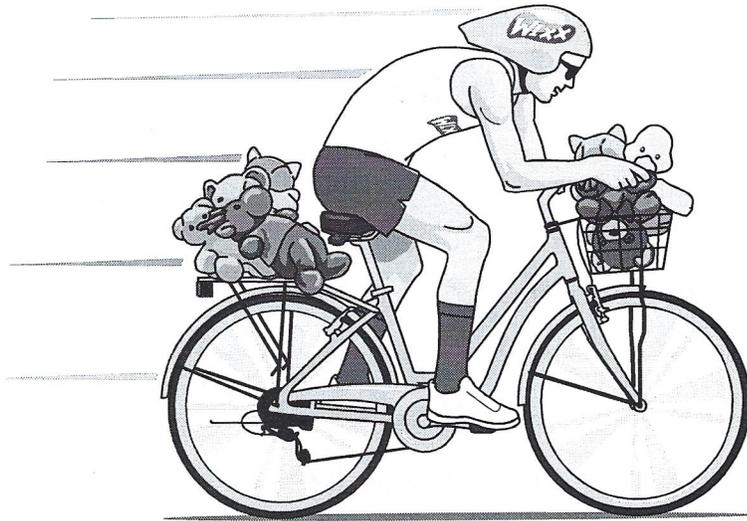
+2



Jeu
Extérieur

1. Les joueurs remplissent un ballon de baudruche avec de l'eau et nouent son extrémité pour que le liquide ne s'échappe pas. Au départ, 5 pas séparent les participants.
2. Le premier joueur lance le ballon à celui qui est face à lui, de façon à former une parabole. Le deuxième rattrape le ballon et veille à ce qu'il n'explose pas entre ses mains.
3. À chaque fois que le lancer est réussi, les joueurs reculent d'un pas pour que la distance et la difficulté soient plus grandes.
4. Les passes se succèdent jusqu'à ce que le ballon explose et mouille un des joueurs. Le dernier lanceur est celui qui mettra en jeu un nouveau ballon.

Pour augmenter le plaisir; jouez avec 2 ballons à la fois!



MISSION *WIXX-a-thon*

4
ÉTAPES

Triathlon Québec a concocté ces étapes
juste pour toi!

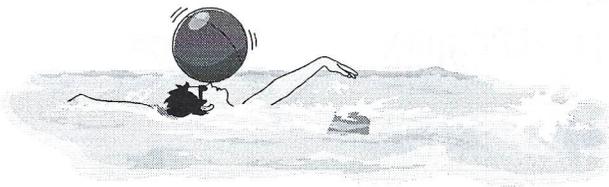
Étape 1 L'OTARIE



+2



Jeu
Extérieur



1. Prenez un ballon que vous pouvez utiliser dans la piscine.
2. Effectuez 4 longueurs de piscine en poussant le ballon uniquement avec le nez.
3. Chronométrez-vous et améliorez votre temps.



Étape 2 COURSE À OBJET SUR DEUX ROUES



+2



Jeu
Extérieur

1. Trouve un espace assez grand pour faire du vélo, comme un terrain vague par exemple.
2. Effectue un trajet sur lequel tu déposes 20 objets sur le sol comme par exemple des vieilles peluches qui dorment dans une boîte. À la fin du trajet, dépose une chaudière assez grande pour contenir tes 20 objets.
3. Enfourche ton vélo et réalise le trajet en ramassant les peluches. Pour chaque objet récolté, dépose-le dans la chaudière.
4. Le but du jeu est de ramasser tous les objets le plus rapidement possible.

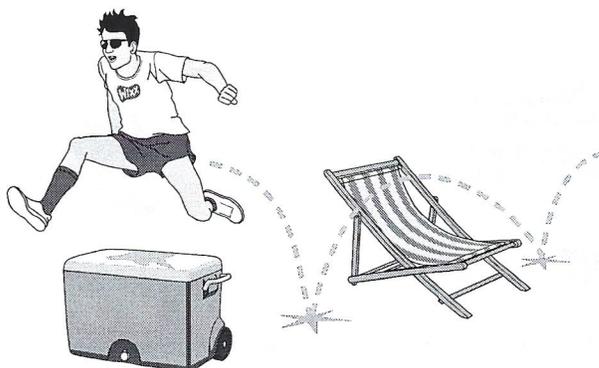
Étape 3 LE PARCOURS



+3



Jeu
Extérieur



1. Selon l'endroit où tu te trouves, créer un parcours à obstacles.
2. Saute par-dessus des objets (ballons, chaudière, cerceaux), contourne des meubles ou des arbres, rampe en dessous d'une table ou d'un banc.
3. Recommence ton parcours une dizaine de fois.
4. Le but du jeu est de faire le parcours le plus rapidement possible.

Étape 4 LES TRANSITIONS DÉGUISÉES



+3



Jeu
Extérieur



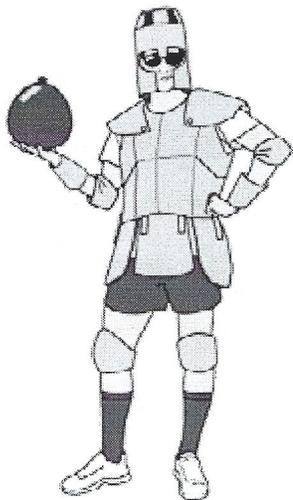
1. Saute dans la piscine ou arrose toi avec un boyau d'arrosage.
2. En maillot de bain, part pied nu sur une distance d'au moins 50 m.
3. Après avoir couru ton premier 50 m, enfle des bas, un chandail loufoque et des bottes d'eau.
4. Ensuite reviens en courant et met une perruque de clown ou un chapeau.
5. Recours un autre 50 m pour ensuite enlever la perruque ou le chapeau.
6. Sprint le dernier 50 m et enlève tes bas et bottes d'eau.
7. Le but du jeu est d'exécuter les transitions plus le vite possible.



MISSION *Splish Splash*



Réalise toutes ces étapes
pour être digne d'un WIXX !



Étape 1 BATAILLE D'EAU



+4



Jeu
Extérieur

1. Qui n'a pas déjà fait une bataille de fusils à eau ou de ballounes d'eau? Pour faire changement, armez une équipe de fusils à eau et l'autre de ballounes d'eau!
2. Embusquez-vous, armez-vous de «boucliers» (comme des chaises de jardin), puis passez à l'attaque!
3. Pour recharger vos «armes», disputez-vous âprement le tuyau d'arrosage...
4. Les perdants? Les combattants les plus mouillés ;-)

Étape 2 COURSE MOUILLÉE



+2



Jeu
Extérieur

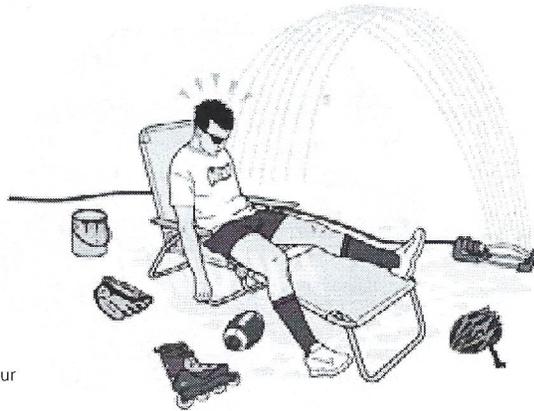
1. Avec un clou, faire des petits trous tout le tour des pots de yogourts vides, à environ 1 cm du fond. Remettre un pot troué à chaque joueur.
2. Mettre un grand contenant vide à une certaine distance de chaque équipe.
3. Placez un autre contenant plein d'eau au départ de la course.
4. Au signal de départ, un joueur de chaque équipe remplit d'eau son pot troué et le met sur sa tête. L'eau s'écoule bien sûr par les trous... Puis il se dépêche d'aller vider son pot dans le contenant vide.
5. Dès que le pot est vidé, le 2^e joueur de l'équipe s'exécute à son tour. On peut faire plusieurs rondes. À vous de décider!



*L'équipe gagnante est celle dont le contenant est le plus rempli...
et dont les joueurs sont les moins mouillés!*

Étape 3

COURSE À OBSTACLES



+2



Jeu
Extérieur

1. Places divers obstacles dans la cour : une chaise longue, une petite table basse, une bicyclette, une poubelle, n'importe quoi. Allez, fouillez dans le cabanon!
2. L'obstacle suprême : l'arroseur de jardin. Essentiel quand il fait chaud... ou pas!!!
3. Utilisez une montre ou un chronomètre pour calculer le temps de chaque course.

Le départ est donné. Qui réussira à franchir tous les obstacles le plus vite possible en étant le moins mouillé possible?

Étape 4

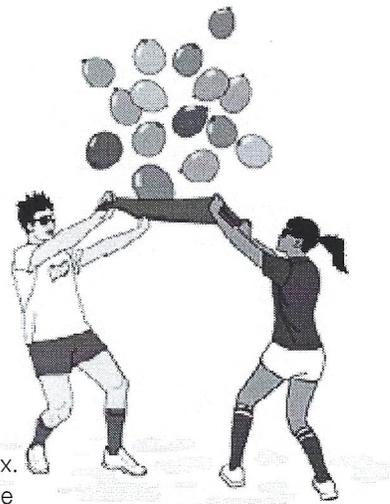
VOLLEYBALL MOUILLÉ



+4



Jeu
Extérieur



1. Remplissez quelques ballounes d'eau et installez-vous dans la cour.
2. Si vous avez un filet de volleyball, tant mieux. Sinon, pas de problème! Une corde attachée entre deux arbres fait aussi bien l'affaire.
3. Formez des équipes de 2 personnes et prenez une serviette (ex. : linge à vaisselle) par équipe. Chaque coéquipier tient deux coins de la serviette. La serviette sert à attraper la balloune d'eau et à la relancer vers l'autre équipe.
4. Si vous avez plusieurs équipes de 2, vous pouvez même faire des passes avant de relancer vers les adversaires.

Devinez ce qui arrive quand la balloune tombe par terre? Le ou les joueur(s) qui l'ont échappé sont éclaboussés et doivent revoir leur stratégie!

MISSIONS *Automne*

37 · 40

ANTI-HIVERNATION

- Badminton maison **38**
- Hockey ballon **38**
- Aki balai **39**
- Montagne de feuilles **39**
- Photo rallye **40**

45 · 48

FUN D'AUTOMNE

- Empiler, c'est du sport ! **46**
- Danse pour la caméra **46**
- Corde à danser extrême **47**
- Circuit à vélo **48**
- Football amical **48**

41 · 44

BOUGE TES BAS

- Un concours de pirouettes ! **42**
- On tourne un vidéoclip ? **42**
- Le duel des super héros **43**
- Place au cirque ! **44**
- Aki **44**

49 · 52

L'ÉTÉ DES INDIENS

- Cailloux flottants **50**
- Skateboard **50**
- Tennis solo **51**
- Frisbee golf **51**
- Baseball sans buts **52**



MISSION
Anti-hivernation

5
ÉTAPES

**L'automne c'est fait pour jouer dehors
alors prends ton manteau et viens relever cette mission !**

Étape 1

BADMINTON MAISON

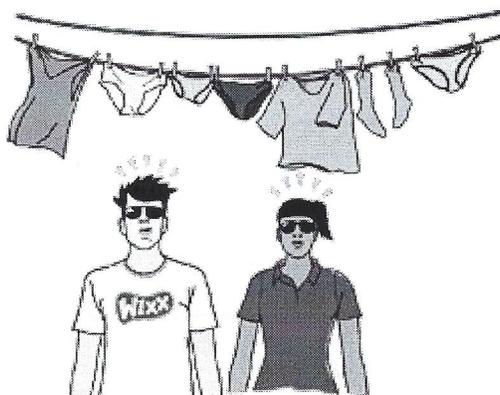


+2



Jeu
Extérieur

Une corde à linge, c'est tout ce que ça prend pour jouer au badminton !



1. Pas de filet? Pas de problème! En guise de filet, attachez une corde entre 2 arbres ou 2 poteaux. Il y a une corde à linge chez toi? Utilisez-la comme filet.
2. Au jeu!

Étape 2

HOCKEY BALLON



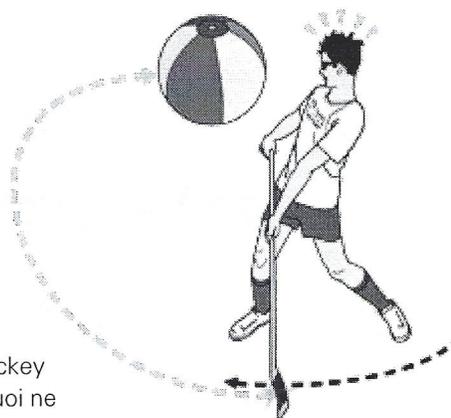
+2



Jeu
Extérieur

Sauras-tu jouer au hockey avec un ballon de plage?

1. Si tu as l'habitude de jouer au hockey dans la rue avec tes amis, pourquoi ne pas essayer le hockey ballon? Le jeu est identique au vrai hockey, mais se joue avec un ballon de plage.
2. Pas de filets? Utilise des poubelles ou des bacs de récupération.
3. Ça te semble simple? Attends de voir ce qui arrive lorsqu'il y a du vent!



Étape 3

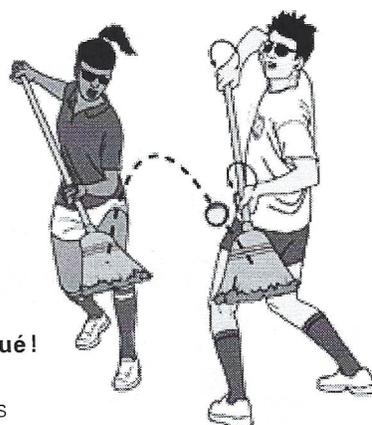
AKI BALAI



+3



Jeu
Extérieur



Un balai, une balle de aki, et le tour est joué !

1. Le but du jeu : à l'aide d'un balai, faire des passes avec une balle aki sans la faire tomber par terre.
2. Exercez-vous! Envoyez la balle aki en direction des autres joueurs...
3. ... et recevez la balle avec votre balai.
4. Vous pouvez aussi essayer avec une balle légère, ou encore remplacer le balai par une raquette. Ce qui compte, c'est de faire des passes et de s'amuser!

Étape 4

MONTAGNE DE FEUILLES



+2

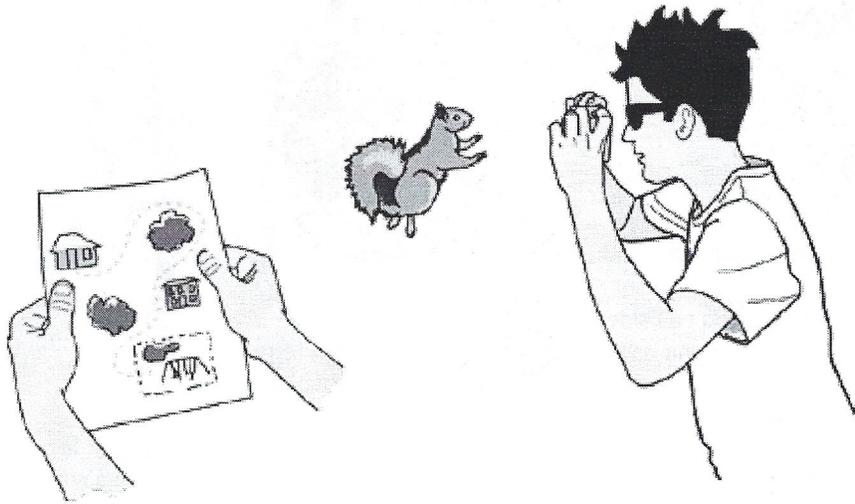


Jeu
Extérieur



Ramasser les feuilles, c'est une corvée. Mais sauter dans les feuilles, c'est amusant !

1. Pas amusant le ramassage des feuilles à l'automne? Alors, joins l'utile à l'agréable! Avec tes amis, faites un concours du plus gros tas de feuilles... Puis amusez-vous à sauter dedans!
2. Après, bien sûr, entraidez-vous pour remplir les sacs. C'est tellement plus agréable à plusieurs...
3. Avec de gros marqueurs, profitez-en ensuite pour décorer les sacs pour l'Halloween!



Étape 5

PHOTO RALLYE



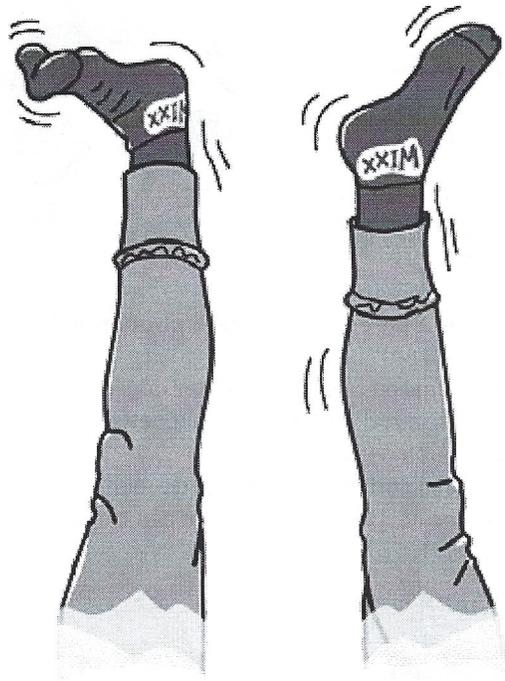
+1



Jeu
Extérieur

Arme-toi d'un appareil-photo et pars en safari photo avec tes amis !

1. Toi et tes amis, choisissez un circuit. Par exemple : de chez toi jusqu'au parc, puis de retour chez toi par un autre chemin.
2. Choisissez une série d'objets à photographier. Par exemple : une auto rouge, un écureuil, un camion de livraison, un chien, une poussette, des fleurs jaunes, etc. Les possibilités sont infinies!
3. Fixez-vous une limite de temps réaliste. Pas trop long, car tes amis vont se fatiguer d'attendre! À tour de rôle, parcourez le circuit muni de la liste et d'un appareil photo.
4. Lorsque tout le monde est de retour, regardez les photos. Le gagnant est celui qui a réussi à photographier le plus grand nombre d'objets sur la liste!



MISSION
Bouge tes bas

5
ÉTAPES

**Il pleut ? Et alors !
On peut aussi crinquer son poulx à l'intérieur !**

Étape 1

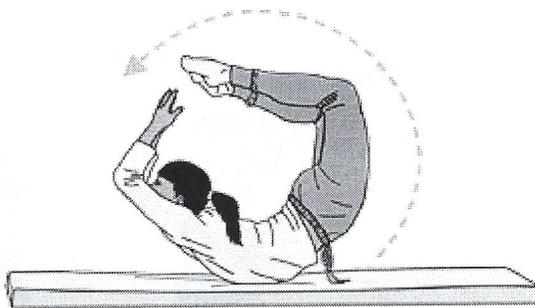
UN CONCOURS DE PIROUETTES!



+2



Jeu
Intérieur



Amuse-toi avec tes amis à faire les plus belles pirouettes!

1. Dépose un matelas au milieu d'une pièce assez dégagée.
2. Sur le matelas, fais des jeux d'équilibre, des pirouettes, des mouvements de gymnastique ou même des roulades!
3. Avec tes amis, jugez vos performances à tour de rôle!
Donnez-vous des notes de 1 à 10 en soulevant des cartons!

Étape 2

ON TOURNE UN VIDÉOCLIP ?



+2



Jeu
Intérieur



Imagine que tu es la vedette du nouveau clip de Marie-Mai ou Lil'Wayne et invente ta propre chorégraphie.

1. Rien à faire? Il ne fait pas beau dehors?
Transformez une de vos chambres en studio de danse!
2. Choisissez une musique bien rythmée et montez une chorégraphie : hip-hop, danse de rue, breakdance, danse du robot... À vous de décider!
3. Rodez bien votre numéro : vous aurez peut-être l'occasion de le présenter à l'école lors d'un événement spécial.



Étape 3

LE DUEL DES SUPER HÉROS!



+2



Jeu
Intérieur

Mets-toi dans la peau d'un super héros et combats en duel.

1. Emprunte une caméra ou place-toi devant un ordinateur équipé d'une webcam.
2. Trouve des déguisements pour toi et l'autre « combattant »: un simple drap peut faire l'affaire.
3. Ensuite, choisis une musique pour ton duel, par exemple la bande sonore de ton film d'action préféré.
4. Place au duel! Partage ensuite la vidéo avec tes amis, demande-leur d'en faire une aussi, puis faites une collection de vos vidéos de combats!



Étape 3

LE DUEL DES SUPER HÉROS!



+2



Jeu
Intérieur

Mets-toi dans la peau d'un super héros et combats en duel.

1. Emprunte une caméra ou place-toi devant un ordinateur équipé d'une webcam.
2. Trouve des déguisements pour toi et l'autre «combattant»: un simple drap peut faire l'affaire.
3. Ensuite, choisis une musique pour ton duel, par exemple la bande sonore de ton film d'action préféré.
4. Place au duel! Partage ensuite la vidéo avec tes amis, demande-leur d'en faire une aussi, puis faites une collection de vos vidéos de combats!

Étape 4

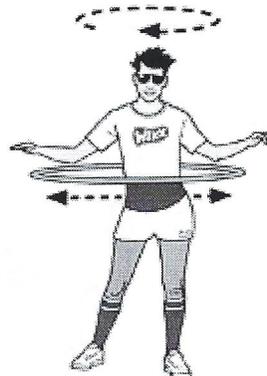
PLACE AU CIRQUE !



+1



Jeu
Intérieur



**Le Cirque du Soleil
dans ton salon, pourquoi pas ?**

1. Apprends à jongler avec des papiers-mouchoirs : c'est plus facile pour commencer. Essaie ensuite avec des balles ou même des œufs cuits durs!
2. Essaie de marcher sur les mains, puis de te tenir en équilibre sur les mains. Fais-le sur un tapis de sol pour ne pas te blesser.
3. Le hula hoop, tu connais? Exerce-toi à faire tourner un cerceau en plastique autour de ta taille ou de tes bras, tes poignets ou de ton cou pour ajouter un peu de difficulté. Mets de la musique: c'est bon pour le rythme!

Étape 5

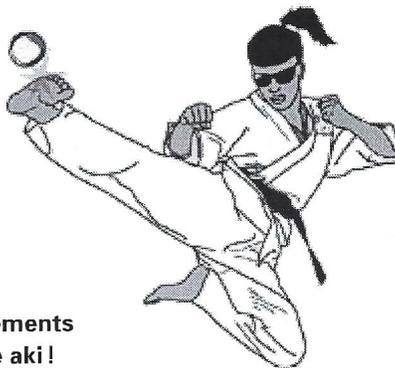
AKI



+2



Jeu
Intérieur



**Réalise les plus beaux mouvements
de Karaté Kid avec ta balle de aki !**

1. Tu connais sûrement l'aki, cette petite balle en tissu ou en cuir, qu'on doit faire rebondir uniquement avec les pieds et les genoux...
Pourquoi ne pas modifier le jeu en ajoutant d'autres parties du corps, comme les avant-bras, les épaules ou même la tête?
2. Développez vos propres techniques et amusez-vous à vous faire des passes bizarres, drôles ou carrément spectaculaires!



MISSION
Fun d'automne

5
ÉTAPES

**Il est encore temps de profiter de la belle température
avant que l'hiver s'installe !**

Étape 1

EMPIILER, C'EST DU SPORT !



+1



Jeu
Extérieur



Qui a dit qu'on ne pouvait pas avoir de plaisir en empilant des tonnes de verres ?

1. But du jeu : monter et démonter des pyramides de verres en plastique, à toute vitesse.
2. Il ne te faut que 12 verres en plastique et une surface de jeu plane... comme une table!
3. Pour voir comment ça fonctionne, visite le site www.speedstacks.com, puis clique sur l'onglet «Learn How To Stack». Le site est en anglais seulement, mais les démonstrations sont très claires!

Étape 2

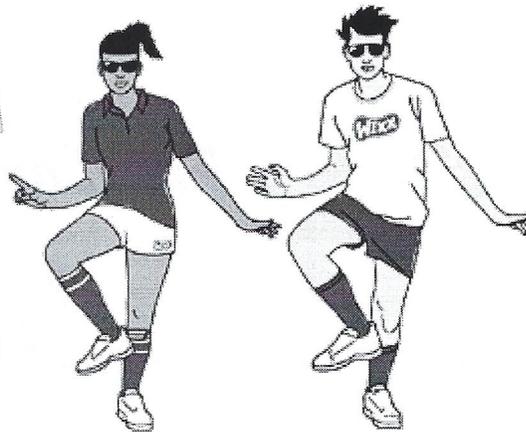
DANSE POUR LA CAMÉRA



+2



Jeu
Extérieur



Qui aura la danse la plus drôle ?

1. Emprunte une caméra ou place-toi devant un ordinateur équipé d'une webcam.
2. Mets ta musique préférée et invente une danse. Si vous êtes deux personnes ou plus, créez une chorégraphie. C'est facile : les possibilités sont infinies!
3. Partage la vidéo avec tes amis. Tu verras: ils auront tous envie d'essayer à leur tour, et vous rirez ensemble de vos mouvements comiques!

Étape 3

CORDE À DANSER EXTRÊME



+2

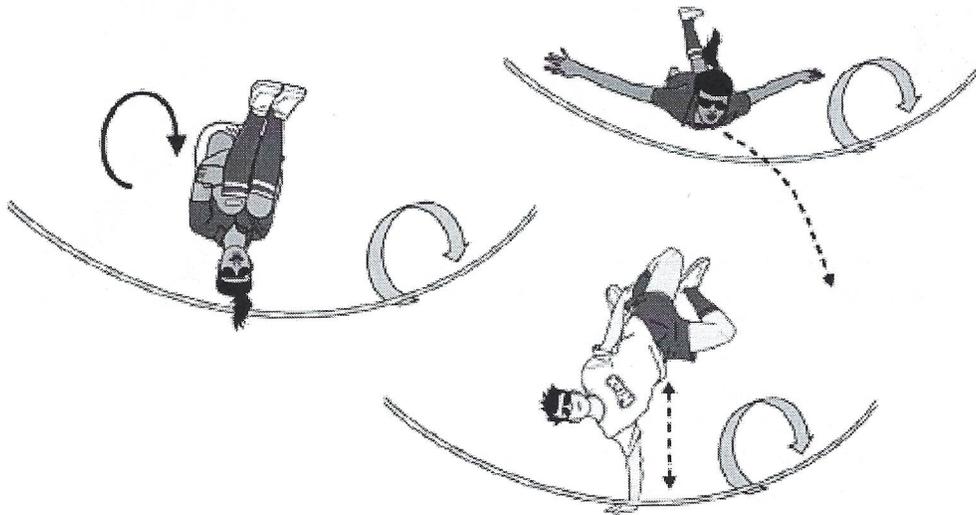


Jeu
Extérieur

Sauras-tu battre le record du monde à la corde à danser ?

1. Tout le monde connaît ce jeu. Mais là où ça peut devenir plus intéressant, c'est quand on s'y met à 2 personnes pour sauter... et même à 2 cordes!
Si vous êtes 3 personnes, attachez un bout de la corde après un poteau ou une clôture. Une personne tourne la corde, les 2 autres sautent.
2. Augmentez la difficulté! Essayez de sauter en faisant chaque fois un demi-tour sur vous-mêmes, ou même un tour complet! Sautez une fois sur le pied droit, l'autre fois sur le pied gauche. Ou en croisant les jambes, pourquoi pas?
3. Vous avez envie d'être «extrêmes»? Allez-y avec 2 cordes!

Le savais-tu? D'après Wikipédia, le record du monde de petite corde à danser serait de 188 sauts en 30 secondes!





Étape 4

CIRCUIT À VÉLO



+2



Jeu
Extérieur

Qui sera le premier à atteindre le haut de la côte ?

1. Déplacez-vous du point A au point B en pédalant avec une seule jambe. Qui arrivera en premier ?
2. Trouvez-vous une côte à monter et faites la course !
3. Faites une course à relais en équipes de 2, 3 ou 4 sur un parcours défini. Pas besoin de bâton «témoin» : une simple tape dans la main suffit !

Étape 5

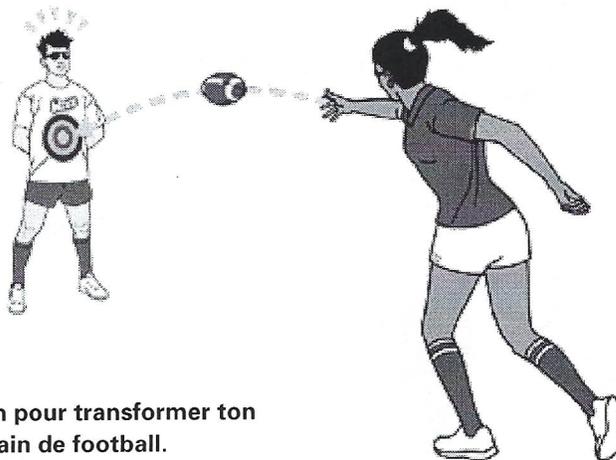
FOOTBALL AMICAL



+2



Jeu
Extérieur



Use de ton imagination pour transformer ton environnement en terrain de football.

1. Même à 2, vous pouvez jouer au football ! C'est même l'occasion de pratiquer pour votre prochain «vrai» match. Trouvez-vous des cibles vers lesquelles vous pourrez lancer ou botter le ballon.
2. Une corde à linge ? Exercez-vous à lancer le ballon par-dessus.
3. Ou encore, essayez de faire des bottés de placement par-dessus une clôture ou une branche d'arbre.
4. L'idée, c'est de s'amuser tout en améliorant sa technique.



MISSION *L'été des Indiens*



L'été des Indiens, c'est une période en automne où la température est aussi chaude qu'en été. C'est le moment idéal pour ressortir des activités estivales !

Étape 1

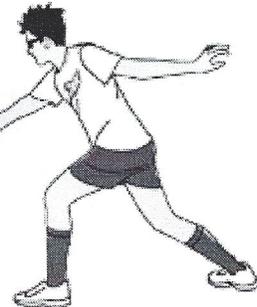
CAILLOUX FLOTTANTS



+2



Jeu
Extérieur



Fais flotter les cailloux à la surface de l'eau.

1. But du jeu : lancer le caillou à la surface de l'eau de manière à ce qu'il fasse le plus de ricochets possible.
2. Faites d'abord provision de bons cailloux : ils doivent être plutôt plats, mais aussi un peu arrondis, pas trop lourds, mais pas trop légers non plus...
3. Comment réussir de bons ricochets? Il faut lancer le caillou assez fort, mais aussi le faire tourner le plus vite possible sur lui-même.
4. Qui gagnera le concours du plus grand nombre de rebonds? Quel caillou ira le plus loin avant de couler?

Étape 2

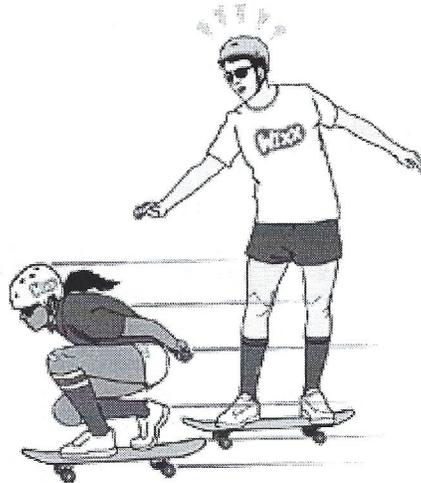
SKATEBOARD



+2



Jeu
Intérieur



On peut vraiment faire plein de choses avec un skateboard.

1. Toi et tes amis, vous aimez le skateboard? Ou bien il y a longtemps que vous n'avez pas sorti votre planche?
2. Sortez vos planches à roulettes et lancez-vous des défis! Par exemple, faites une course à relais en équipes de 2 ou 3 sur un parcours de votre choix. Ou bien, faites un concours : celui qui se rendra le plus loin sans mettre un pied par terre. Peu importe le jeu choisi, l'important est de se s'amuser!

Étape 3

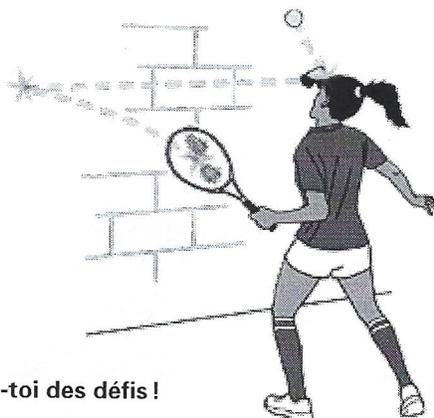
TENNIS SOLO



+1



Jeu
Intérieur



**Tu es seul aujourd'hui ?
Sors ta raquette de tennis et lance-toi des défis !**

1. Personne avec qui jouer? Tu peux t'amuser quand même!
2. Il te suffit d'un mur assez grand, celui de l'école par exemple.
Mets ta balle en jeu et pratique différents coups : amorti, coup droit, smash, chandelle, revers...
3. Sinon, exerce-toi simplement à frapper la balle le plus grand nombre de fois possible sans la rater!

Étape 4

FRISBEE GOLF



+1

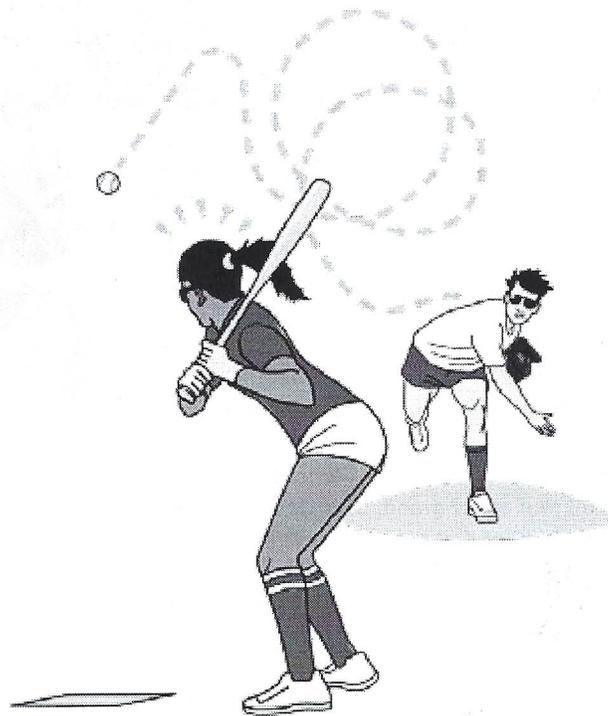


Jeu
Intérieur



**Le frisbee et le golf, c'est deux sports différents.
Si on y joue en même temps, ça donne quoi ?**

1. D'abord, faites-vous un parcours. En guise de trous de golf, trouvez des «cibles»: seau vide, panier à linge, chaise de jardin, etc. Un arbre peut même servir de cible!
2. Le premier lancer se fait sur une ligne de départ.
Les lancers suivants se feront à l'endroit où le frisbee tombe.
3. Comme au golf, le pointage est déterminé par le nombre de coups nécessaires pour atteindre une cible.
4. Les joueurs jouent à tour de rôle. Chacun inscrit son pointage une fois qu'il a atteint la cible!



Étape 5

BASEBALL SANS BUTS



+2



Jeu
Intérieur

Pas assez d'amis pour jouer au baseball? Ce n'est pas grave, tu peux adapter le jeu pour te lancer des défis.

1. Pas assez nombreux pour faire un match de baseball? Pas de terrain réglementaire? Aucun problème! Il suffit de rassembler quelques amis et d'avoir un terrain, un bâton et une balle.
2. Un ami lance la balle, un autre la frappe et les autres essaient de l'attraper. Le joueur qui l'attrape s'en va au bâton.
3. Lancez-vous des défis! Qui sera le meilleur attrapeur? Qui frappera la balle le plus loin?