

« DEFIS EN FAMILLE »

Partager, jouer, expérimenter... de bons moments à partager !

Soirée crêpes

Faire un potager

Soirée cinéma à la maison

Découverte d'un pays (cuisine, musique,...)

Défi photo

Séance de méditation

Atelier de cuisine

Ecrire une lettre à une personne âgée isolée

Balade à vélo

Jeux de société

Laisser les écrans éteints toute la journée

Faire découvrir une musique

Activité manuelle

Téléphoner à un ami perdu de vue

Je choisis mon menu



« DEFIS EN FAMILLE »

Partager, jouer, expérimenter... de bons moments à partager !

Balade nature
(reconnaissance
oiseau ou
arbre...)

Faire une
activité
physique

Modifier
la décoration
intérieur
de sa maison

Raconter
une blague

Faire une
activité
relaxante

Faire une
surprise
à quelqu'un

Faire quelque
chose que l'on
à jamais
fait avant

Journée à
l'envers

Lire dans
un endroit
calme

Faire la liste
de ses rêves

Faire une
playlist
familiale

Envoyer
une carte
à un proche



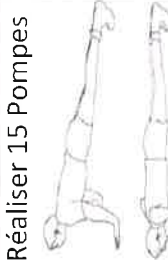





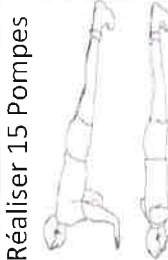



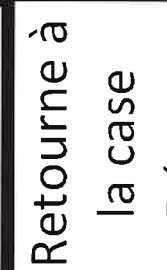
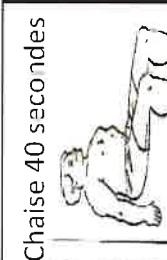





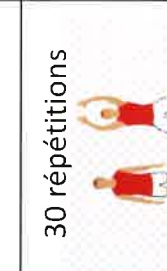




Faire un
karaoke

Fabriquer
quelque chose
de ses mains

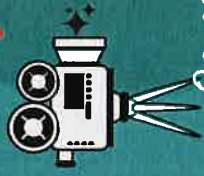
Offrir des
fleurs



JEU DE L'OIE SPORTIF

1 Départ	tenir 20 secondes 	15 montées Genoux 	Avance de 2 cases 	15 Talons Fesses 	20 Répétitions 
tenir 45 secondes 	40 répétitions 	Arrivée	Réaliser 15 Pompes 	Un repos bien mérité 	Tenir 15 secondes 
35 répétitions 	Tenir 35 secondes 	Retourne à la case Départ	Chaise 40 secondes 	30 montées Genoux 	16 montées Genoux 
Rejoue	Chaise 25 secondes 	40 Talons Fesses 	Tenir 25 secondes 	Avance de 1 case	12 Répétitions 
30 répétitions 	tenir 35 secondes 	20 répétitions 	20 Fentes avant 	Recul de 3 cases	Réaliser 10 Pompes 





Jeu de société

Crise d'empathie

On nous prend pour des contes !

Thermostat 6

Man

Court métrage

A PARTAGER EN FAMILLE !

Film d'animation

Le tombeau des lucioles

Le voyage de chihiro

Tous en scène

Là haut

Coco



Série



Mr Robot

13 reasons why
en thérapie

Band of brother

Why women kill



Ecrire pour exister

Le garçon qui dompta le vent

12 hommes en colère

The Truman show

La liste de Schindler

Film

Livre

Petit pays, Gael Faye

L'étranger, Albert Camus

Eldorado, Laurent Gaudé

Les piliers de la terre, Ken Follett

Dans la combi de Thomas Pesquet

Et toi, c'est quoi
ton coup de cœur
du moment?



écouter ou à jouer

radiooooo.com

fr.boardgamearena.com/

print-and-play.asmodee.fun/fr/



The Pong Cup

Chaque équipe dispose 10 verres en forme de pyramide devant elle. Le but est de lancer des balles de ping-pong dans les verres de l'équipe adverse. Lorsqu'un joueur marque dans un verre, l'équipe adverse doit l'enlever et le boire. Pour gagner, il suffit qu'un joueur marque dans le dernier verre de l'équipe adverse.

- 1 -** Chaque équipe commence avec 10 verres (dans l'idéal) rempli du liquide de votre choix. Les verres sont disposés en forme de pyramide. des lignes dans le corps du texte
- 2 -** L'engagement est décidé à pile ou face.
- 3 -** l'équipe qui à la main tir en premier en visant un verre adverse
- 4 -** Lorsqu'un joueur jette la balle, 4 scenarios sont possibles :
 - Il marque, l'équipe adverse doit alors immédiatement boire le verre et le sortir du jeu.
 - Il tire trop loin, ne touchant ni les verres ni la table. C'est un airball, il doit alors boire un de ses propres verres, au choix. Le airball ne compte plus lorsque l'on tire sur 2 verres ou moins.
 - La balle rebondit sur la table avant de rentrer dans un verre, c'est un bounce. L'équipe adverse boit alors ce verre et un verre collé à celui-ci.
 - La balle touche un élément du jeu mais ne rentre pas dans un verre, il ne se passe rien, c'est au joueur suivant de shooter.

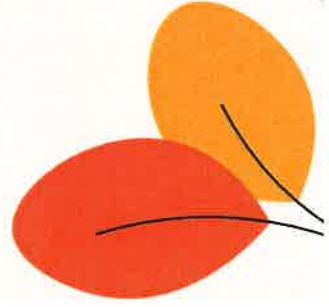
5 - Défense : Dès que la balle rebondit sur un élément du jeu elle peut être attrapée ou déviée par l'équipe qui défend (exemple : lors d'un bounce). Par contre, si la balle est touchée par l'équipe qui défend avant qu'elle n'ait touché un élément du jeu ou qu'elle soit sortie du jeu le shooter obtient un free bounce. Il peut alors tirer à nouveau sa balle sans que l'équipe adverse n'ait le droit de défendre.

6 - Racks : Lorsqu'il vous reste 6 puis 3 verres, réorganiser les en une nouvelle pyramide. Lorsqu'il ne vous reste plus qu'un verre il doit être centré au bord de la table.

7 - La partie se termine lorsqu'un joueur marque dans le dernier verre de l'équipe adverse.

8 - Particularités du jeu :

- Si un joueur fait tomber la balle dans un de ses propres verres il doit boire celui-ci.
- Un verre tombé compte comme un verre bu.
- Si la balle d'un joueur touche un verre avant d'entrer dans un autre, le verre compte mais le shooter doit s'excuser en faisant 10 pompes



time's up

règles du jeu

prévoir 5 petits papiers format étiquette par joueur. Chaque joueur écrit sur le papier un mot qui sera à deviner pendant la partie.
mélanger les papiers ensemble dans un même récipient.

Une partie se joue en 3 manches

Durant son tour, une équipe dispose de 30 secondes pour deviner le maximum de mots

L'orateur essaie de faire deviner les personnalités à ses coéquipiers.

1. Première manche : L'orateur parle librement.
2. Deuxième manche : L'orateur ne peut dire qu'un mot par personnalité.
3. Troisième manche : L'orateur ne peut plus parler, il choisit des mimes et des bruitages.

A l'issue des 3 manches, l'équipe totalisant le plus de points remporte la partie.

