

LES OLYMPIADES DE LA RIGOLADE



On ne va pas rester à ne rien faire parce que c'est l'été !
Alors rassemble tout le monde, pépé, mémé, tonton, tata, parent,
cousins, voisins... et le facteur s'il passe par là, et en piste !



Les règles à suivre pour des olympiades réussies

- Avant d'organiser tes olympiades, lis en détail chaque sport et prépare tout le matériel dont vous aurez besoin.
- Préviens les participants pour qu'ils se tiennent prêts à jouer.
- Prévois un arbitre qui surveillera le bon déroulement des épreuves. L'arbitre comptera aussi les points.
- Lis bien la dernière page qui explique comment préparer la cérémonie de remise des médailles.
- Pour chaque épreuve, est inscrit un nombre minimum de participants, mais il n'y a pas de nombre maximum. Plus on est de fous, plus on rit !

LE PETIT TRAIN BALLONNÉ

Voici un sport franchement gonflé qui fait appel à l'esprit d'équipe.
Ici, pour gagner, il faut avancer ensemble...

Épreuve n°1

Plusieurs équipes
égales, d'au moins
2 joueurs

Il te faut :



1 paquet de ballons
gonflables



1 piste de course
de 20 mètres avec
une ligne de départ
et une ligne
d'arrivée



Comment jouer :

- On glisse un ballon gonflé entre chaque joueur d'une même équipe.
- Puis les joueurs ne doivent plus toucher le ballon avec les mains, mais le faire tenir en l'écrasant doucement contre le dos du joueur de devant. Attention, pas trop fort !

- Les équipes se mettent sur la ligne de départ. Au top de l'arbitre, elles filent vers la ligne d'arrivée.
- Si dans une équipe, un ballon tombe ou éclate, celle-ci retourne à la ligne de départ.
- La première équipe qui franchit la ligne d'arrivée a gagné.

> Les points :
2 points par membre
de l'équipe gagnante



LE BADMINTON SERVIETTE

Voici une épreuve qui vous permettra de jouer au badminton... sans raquettes. Si, si, c'est possible !

Épreuve n°2

Des équipes de 2 joueurs

Il te faut :

- 1 volant de badminton ou une petite balle légère
- 1 serviette de plage par équipe
- de la ficelle pour le filet



Comment jouer :

- Une équipe pose le volant au creux de sa serviette et l'envoie par-dessus le filet.
- L'équipe d'en face doit le récupérer au creux de sa serviette et le renvoyer.

> Les points :

- Un match se joue en 10 points gagnants.
- On marque **1 point** si l'équipe adverse ne rattrape pas le volant ou si elle ne réussit pas à le refaire passer au-dessus du filet.
- Chaque membre de l'équipe gagnante marque **5 points**.

LE PÊTE-BALLON

Épreuve n°3

Des équipes
de 2 joueurs

Pour ce sport, il faut savoir protéger son ballon
et essayant d'éclater celui du joueur d'en face. Éclatant !

Il te faut :

- 1 ballon gonflable
par joueur
- de la ficelle



Comment jouer :

- Chaque joueur a un ballon attaché à la cheville avec une ficelle de 50 cm.
- Les joueurs de deux équipes se mettent dos à dos.
- Au top de l'arbitre, les deux joueurs se retournent et essaient d'éclater le ballon de l'autre, uniquement avec les pieds.

> Les points :

2 points par ballon
de l'adversaire éclaté



COULÉ !

Un bateau, c'est fait pour flotter.
Celui de cette épreuve finit toujours par couler...

Épreuve n°4

Au moins
2 joueurs

Il te faut :

- 1 bassine pleine d'eau
- 1 verre en plastique
- 1 grand bol de petits cailloux
- du sable ou de la pâte à modeler

Comment jouer :

- Mets de la pâte à modeler au fond du verre pour qu'il s'enfonce à moitié dans l'eau.
- Au top de l'arbitre, chaque joueur dépose dans le verre, à tour de rôle, un ou plusieurs cailloux.
- Celui qui fait couler le verre en mettant son ou ses cailloux a perdu.



> Les points :

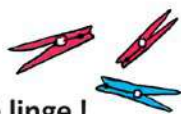
2 points pour celui
qui gagne la partie.

Épreuve n°5

Au moins
3 joueurs



PINCE, ALORS !



C'est fou ce qu'on peut s'amuser avec quelques pinces à linge !
Pour cette épreuve, prépare-toi à en pincer pour tes adversaires !

Il te faut :

5 pinces à linge par joueur



Comment jouer :

- Chaque partie dure 5 minutes.
- Chaque joueur a 5 pinces à linge accrochées dans le dos.
- Au top départ de l'arbitre, chaque joueur doit attraper le plus possible de pinces à linge accrochées dans le dos des autres joueurs.
- À la fin de la partie, on compte les pinces à linge récupérées.

> Les points :

1 point par pince à linge récupérée

GARE À LA CHUTE !

Pour ce sport, il faut être costaud
mais aussi avoir un bon sens de l'équilibre ! Prêts ?

Épreuve n°6

Au moins
2 joueurs

Il te faut :

1 corde

2 petites caisses



Comment jouer :

- Chaque joueur monte sur une caisse avec un bout de la corde dans les mains.
- Au top départ de l'arbitre, chacun tire sur la corde pour faire tomber son adversaire.



> Les points :

3 points pour le vainqueur

LE SERPENT TREMPÉ

En participant à cette épreuve, ceux qui n'ont pas encore pris de douche vont être servis !



Épreuve n°7

Au moins
2 équipes
de 4 joueurs

Il te faut :



1 seau rempli d'eau
à ras bord par équipe
(ou une baignoire)

Comment jouer :

- Les joueurs de chaque équipe sont assis les uns derrière les autres en ligne.
- Le seau d'eau est placé devant le premier joueur de chaque équipe.
- Au top de l'arbitre, le premier joueur passe le seau par-dessus sa tête au joueur placé derrière lui. Et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur de l'équipe.
- La première équipe qui a passé son seau de l'avant à l'arrière a gagné.
- Attention le seau doit terminer sa course encore à moitié plein sinon, la partie n'est pas validée !

> Les points :

1 point pour chaque
joueur de l'équipe
gagnante



Épreuve n°8

Au moins
2 joueurs

À PAS DE GÉANT!

Pas facile de courir et encore moins de gagner
une course quand on chausse du 140 !



Il te faut :

du carton

de la ficelle

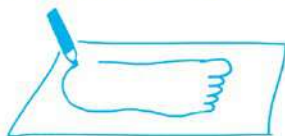
des ciseaux

1 feutre noir

1 piste de course
de 20 mètres
avec une ligne de
départ et une ligne
d'arrivée



Comment jouer :



1. Dessine un très grand pied sur un carton de 50 cm de long et 30 cm de large et découpe-le. Tu peux aussi le décorer avec le feutre.



2. Dessine la forme de ton pied au centre du pied géant.



3. Fais 3 trous de chaque côté de la forme de ton pied.



4. Passe une ficelle dans les trous pour pouvoir attacher ton pied au pied géant.

- Chaque joueur doit avoir deux pieds géants.
- Au top départ de l'arbitre chaque joueur court vers la ligne d'arrivée.
- Le premier arrivé a gagné.

> Les points :

3 points pour le premier
2 points pour le deuxième
1 point pour le troisième





LA PÊCHE AUX PÂTES

Voici une épreuve de patience et de précision qui donne sacrément faim !

Épreuve n°9

Au moins 2 joueurs

Il te faut : Comment jouer :

1 boîte de spaghettis

1 boîte de pennes ou des pâtes de cette forme :



- Chaque joueur s'installe devant une table, avec un spaghetti dans la bouche.
- On met 6 pennes devant chacun.

- Au top de l'arbitre, chaque joueur enfle sur son spaghetti ses 6 pennes... sans les mains !
- Si un joueur casse son spaghetti,



- il en prend un nouveau et recommence.
- Le vainqueur est le premier qui a enfilé tous ses pennes sur son spaghetti.



À la fin de la partie, on récupère toutes les pâtes et on les mange au prochain repas !

> Les points :
3 points pour le vainqueur

Épreuve n°10

Au moins 2 joueurs

ÇA CARTONNE !

Pour reposer un peu tes muscles, voici une activité qui fait fonctionner le cerveau.



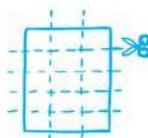
Il te faut : Comment jouer :



1 boîte en carton par joueur (céréales de petit déjeuner, riz, pâtes...)



des ciseaux



1. Découpe les faces avant des boîtes en carton.

2. Découpe chaque face comme sur le schéma.

- Place les morceaux de carton, face imprimée contre la table, devant chaque joueur.
- Au top de l'arbitre, chaque joueur doit reconstituer le puzzle qui est devant lui.
- Le vainqueur est celui qui termine le premier.

> Les points :

3 points pour le premier
2 points pour le deuxième
1 point pour le troisième



Au moins
2 équipes
de 3 joueurs

À PETITS PAS !

Voici un sport qui développe l'esprit d'équipe.
Autant dire que ça va cartonner !



Il te faut :

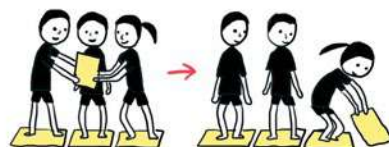
4 morceaux
de carton de
20 cm sur 15 cm
par équipe

1 piste de course
de 20 mètres
avec une ligne
de départ
et une d'arrivée

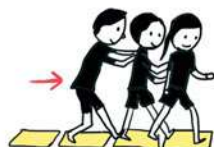
Comment jouer :



1. Au départ, les 3 joueurs
de chaque équipe se mettent
côte à côte, chacun sur un
carton. Le joueur le plus à droite
tient un carton dans la main.



2. Au top de l'arbitre,
il passe son carton au
joueur le plus à gauche
qui le pose par terre,
à sa gauche.



3. Les 3 joueurs
se déplacent
d'un carton,
vers la gauche.



4. Le joueur le plus à droite
récupère le carton qui est
par terre et recommence
au point 2. Et ainsi de suite
jusqu'à l'arrivée.



5. La première équipe
qui arrive a gagné.
Si un équipier sors de son
carton, l'équipe entière
recommence au départ.



► **Les points :**
3 points pour chaque
membre de l'équipe
gagnante



LE SERRE-BALLON

Épreuve n°12

Au moins
2 joueurs

Pour gagner cette course, rien ne sert de courir...
mieux vaut trouver la bonne technique !

Il te faut :



1 ballon gonflable
par joueur (plus
des ballons prêts à
remplacer les ballons
éclatés pendant
la course)



1 piste de course
de 20 mètres avec
une ligne de départ
et une ligne d'arrivée



Comment jouer :

- Chaque joueur se tient sur la ligne de départ avec un ballon coincé entre les genoux.
- Au top départ de l'arbitre, les joueurs rejoignent la ligne d'arrivée. Celui qui perd ou qui éclate son ballon repart de la ligne de départ.

> Les points :

- 3 points pour le premier
- 2 points pour le deuxième
- 1 point pour le troisième



TABLEAU DES POINTS!

3 1 2

Prénoms	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	n°6	n°7	n°8	n°9	n°10	n°11	n°12	Total

Et le gagnant est
Maintenant, tourne la page.

LA GRANDE CÉRÉMONIE

Pas d'Olympiades sans cérémonie de remise de médailles !
Voici comment t'organiser pour que la fête soit réussie.

Les médailles :
un rond découpé
dans du carton,
avec un trou pour
faire passer un ruban,
et le chiffre 1, 2 ou 3
dessiné

Un bon goûter pour tous !

L'arbitre
annonce
les résultats
et remet
les médailles.

Le podium :
3 tabourets recouverts
d'un grand drap

Chiffres découpés dans du carton,
peints en noir et collés au ruban
adhésif sur le drap

Pendant la cérémonie, n'oubliez pas
de remercier tous les participants
et l'arbitre de vos Olympiades.

Après le sport, le réconfort :
fais-toi aider pour organiser
un grand goûter !

Vous pouvez tous chanter
en cœur sur l'air de La Marseillaise
l'hymne des Olympiades de la rigolade...

Tous ensemble
pour la rigolaaaaade
Les Olympiades,
çaaa, c'est du sport !
On est mouillés,
on est tombés,
on a couru
On s'est poussés,
on a crié, on a sauté
Vive le sport,
les amis et l'été !