

Tue May 25 2021 22:23:39 GMT+0200

# Ipocamp

Certificat de dépôt international

## DOCUMENT

Nom : LISTE DESCRIPTIVE DU FUNCAMP DE PERF AND FIT

Hash : 8c41cc78868fd10e20b477f7b79290914fd55612b1048d05789b001f1e1ed1f5

Description : Cette liste reprend les consignes d'exécution, les noms et les descriptions détaillées des épreuves contenues dans le FUNCAMP (marque déposée), une olympiade de ma création mêlant sport et fun, en extérieur et avec utilisation de matériel sportif

## Propriété

Titulaire : DESSALCES Manuel

Email : manuedessalces@perf-and-fit.com



## EXPLORATEUR BLOCKCHAIN

<https://tzstats.com/ooabQXjsuhTm8BBmZUs9rL4zBWM8F7kZUWcUCG8RpiZ4M2vbwWK>

## Ateliers Funcamp

**Catch the shoe :** Les participants se trouvent par deux face à face en position squat, ils enlèvent une chaussure et la dispose au sol devant eux.

Lorsque le coach dit « nez » ou « tête » ou « genoux »... les participants doivent toucher la partie de leur corps correspondante. Dès que le coach dit « chaussure » le premier qui attrape le chaussure devant lui l'emporte.

L'équipe qui remporte est celle qui a le plus de personne tenant une chaussure dans la main.

**Mêlée :** Tout les membres de l'équipe se tiennent par les épaules et la chaîne ainsi faite se place à la chaîne adverse. Ils se posent épaule contre épaule et au signal chaque équipe doit avancer pour faire reculer l'autre jusqu'à la limite fixée sur le terrain.

**Course dos à dos :** Les membres de chaque équipe forment des binômes qui s'accrochent par les bras dos à dos. Tous les participants doivent se rendre alors d'un point A à un point B. La première équipe arrivée à destination a gagné.

**Tir à la corde :** Les deux équipes s'opposent à chaque extrémité de la corde, avec une délimitation au sol.

Objectif : ramener l'ensemble de l'équipe de son côté.

**La traversée des œufs :** Avec une petite cuillère entre les dents et un oeuf posé dedans, traverser un parcours en slalom.

Attribution de 3 œufs par équipe.

Si le participant qui passe fait tomber un œuf 10 pompes pour celui-ci.

Si les 3 œufs de l'équipe sont cassés : 10 burpees pour l'ensemble de l'équipe.

Objectif : Tout le monde passe une fois , le plus vite possible.

### **Rugby insolite :**

Rugby « à la touche » à la seule différence que le ballon est remplacé par des tomates bien mures, une courgette, du Slime gluant (ou autre).

**Limbo :** Avec un balai à hauteur d'épaule : faire passer l'ensemble des participants dessous le bâton et baisser progressivement la hauteur.

Objectif : l'ensemble des participants doit passer en limbo sans chuter.

Si chute : élimination du candidat. L'équipe gagnante est la dernière ayant un participant en jeu.

**Course aux gâteaux:** Un membre de l'équipe A sprinte en ligne droite sur une distance déterminée par le coach. Pendant sa course, deux membres de l'équipe B placés sur le côté lui jettent respectivement un œuf et de la farine. Si le sprinteur arrive au bout du parcours en ayant échappé ne serait-ce qu'à un ingrédient de ses adversaires , il remporte le point pour son équipe sinon l'équipe adverse remporte. Trois candidats par équipe passent.

**Relais porté sac à dos :** Par deux dans la même équipe, chacun se porte à califourchon pour l'aller et on échange pour le retour, sur un parcours en slalom.

Possibilité de choisir le porteur et le porté (pour problème de dos etc.) le plus important étant qu'il y ait le nombre de passages correspondant au nombre de participants.

1 passage = 1 aller retour .

Objectif : le plus rapide

**Explosion de ballons :** Pour 10 participants, remplir 5 ballons jaunes et 5 ballons rouges. Les placer à 50 mètres des participants. Positionner des cures dents à proximité.

Un participant de chaque équipe court attraper un cure dent puis se dirige vers un ballon de la couleur de son équipe pour l'éclater avec le cure dent dans la bouche. Il revient ensuite taper dans la main de suivant qui reprends le parcours.

Objectif : L'équipe la plus rapide à éclater tous ses ballons l'emporte.

**Sauter ramper :** Placer les membres des deux équipes en face à face avec un mètre d'écart entre chaque personne. Une personne sur deux est placé en planche et une autre en pont.

Un membre passe dessus la planche/ dessous le pont (il saute et il rampe) puis à la fin de son parcours se place à son tour (sois en planche sois en pont selon le dernier) etc..

Objectif : Parcourir la distance demandée par le coach.

**Le lancé d'œufs :** Deux membres de la même équipe face à face avec un écart de 3 mètres puis on aligne tout les joueurs de la même manière cote à cote. Sur chaque coup de sifflet le lanceur lance l'œuf à son coéquipier. Si lancé réussi : Chaque membre recul d'un pas.

Si l'œuf tombe ou casse selon l'état du terrain : élimination et 10 pompes pour les perdants.

Objectif : lancer un maximum de fois un œuf sans le casser pendant le temps donner par le coach.

Prévoir 1 œuf pour 2 membres.

**Course d'aveugle :** En duo ( le/la marié(e) et une personne de son équipe, le/la témoin et une personne de son équipe) yeux bandés et jambe gauche liée à la jambe droite de son/sa partenaire. Ils/elles doivent ramasser les plots pour leur camp à l'aide des indications verbales de leurs équipes sans que ces équipes ne pénètrent sur le terrain.

Objectif : gain à la première équipe qui ramasse tout les plots. (Rouges / Jaunes)

**File indienne :** Tous les participants courent à la file indienne, au coup de sifflet, Tous les membres crient « youloulou » le dernier rattrape le premier et se place en tête de fil.

**Relais Gobage de yaourt :** Un membre de l'équipe sera lâcheur de yaourt pour débiter, il se place en face de son équipe à la distance choisie par le coach.

Chaque membre doit courir jusqu'au lâcheur, s'allonger et gober le yaourt qui lui sera lancer dans la bouche. Le lâcheur ne doit pas s'accroupir, le débogage se fait à hauteur d'homme.

Lorsqu'un autre membre peut remplacer le lâcheur (pour qu'il puisse passer à son tour) changer.

Objectif : Tout le monde passe, le plus vite possible.

**Sprint parachute :** Relais en sprint aller-retour mais le coureur est ralenti par un parachute de résistance.

**Relais bourré :**

Un participant par équipe doit tourner sur lui même 10 fois avec le doigt au sol ou le front sur un manche à balai. Une fois les 10 tours terminés, il doit essayer de sprinter en ligne droite jusqu'à son partenaire en face, lui taper dans la main pour qu'il se mette à tourner à son tour et repartir..etc..  
Objectif : Chaque membre doit passer, le plus rapidement possible.

**Relais PQ :** Chaque équipe dispose d'une pyramide de papier WC qu'elle doit déplacer rouleau par rouleau le long d'une chaîne humaine pour la reconstruire en bout de chaîne. La chaîne humaine est alors handicapée par des consignes telles que faire des squats, se tenir en gainage etc.

**La charrette :** Chaque membre de l'équipe A s'associe avec un membre de l'équipe B. Les membres de l'équipe A cherchent alors à avancer sur une distance donnée en poussant les membres de l'équipe B qui de leur côté cherchent à les ralentir avec les cuisses. Le même exercice peut-être fait avec un élastique autour de la taille. Celui qui a l'élastique cherche à avancer et son adversaire le retient grâce à la force des jambes.  
Objectif de temps ou de nombre de victoire par manche.

**Va chercher :** Le coach indique aux membres de chaque équipe un objet à aller chercher dans la nature, dans le parc (en commençant par quelque chose d'accessible comme un morceau de bois... et en progressant sur des choses moins accessibles comme des lunettes, une casquette ou même un soutien gorge !)  
Point attribuée à l'équipe dont la 1ère personne ramène l'objet demandé au coach.

**Pyramide humaine :** Faire la plus belle pyramide aux yeux du jury.

**Noyer sa vie de célibataire :** Faire une chaîne humaine avec le/la marié(e) en bout de chaîne. Le/la marié(e) doit alors déposer sa vie de célibataire le plus loin possible au fond de l'eau mais la personne à la base de la chaîne doit toujours garder un pied sur la terre ferme.

*Liste non exhaustive, non limitante.*

*Chaque intervenant est libre de son contenu dans le respect de l'esprit du Funcamp*