

OLYMPIADES DES AVENTURIERS OLYMP' EVENTS

Tue May 25 2021 22:29:13 GMT+0200

Ipocamp

Certificat de dépôt international

DOCUMENT

Nom : LISTE DESCRIPTIVE DES OLYMPIADES DES AVENTURIERS

Hash : 9f89d57d5e18d3815d377ec8711ed11686dc6b503302196720568967ef298f62

Description : Cette liste reprend les consignes d'exécution, noms et descriptions des épreuves contenues dans les Olympiades des Aventuriers faisant s'affronter 2 équipes avec des dossards de couleur sur des défis encadré par un coach

Propriété

Titulaire : DESSALCES Manuel

Email : manuedessalces@perf-and-fit.com

EXPLORATEUR BLOCKCHAIN

<https://tzstats.com/oo1pT1Wv4ttezzT4u164huG97MyCGnZwGMouWBvR6GoXkQffhHe>

Liste non exhaustive, non limitante.

*Chaque intervenant est libre de son contenu dans le respect de l'esprit des
Olympiades des Aventuriers d'Olymp'Events*

1. Ne lâche rien

Chaque équipe possède une corde à laquelle tous les membres doivent se tenir. Une grande surface (cercle, carré, rectangle) est matérialisée au sol et les équipes sont placés à l'extérieur de cette zone, à l'opposé l'une de l'autre.

Le but de chaque équipe est de rattraper l'autre équipe en courant par la droite. Il est interdit de rentrer dans la zone matérialisée au sol.

Si un équipier lâche la corde, l'équipe entière s'arrête pour un temps déterminé en amont par le coach (en fonction de la taille de la zone au sol : 3 sec, 10 sec ...)

La première équipe qui rattrape l'autre avec tous ses équipiers ayant toujours la corde en main remporte la manche.

2. Relais lesté sur circuit

Un candidat de chaque équipe doit franchir un parcours avec un lesté (kettlebell, rocher / tronc d'arbre, haltère, wall-ball ...). Le parcours peut contenir des « obstacles » à franchir et contourner (sacs, matériel), des distance à faire en rampant, des demi-tour / marche arrière etc ...

Au bout du parcours se trouve le coach avec un indice (par exemple, un lettre écrite sur un papier) que le participant lit et refait le parcours en sens inverse.

Il donne son lesté à l'équipier suivant qui en fait de même et trouve un autre indice, etc ...

Lorsque suffisamment d'équipiers ont fait le parcours pour trouver le mot formé par les lettres, ils peuvent proposer le mot.

S'ils ont trouvé la bonne réponse ils gagnent, sinon ils perdent (ils n'ont droit qu'à un seul essai).

A la fin du jeu si le mot a été trouvé mais que tous ne sont pas passé, les derniers passent sur le parcours pour qu'ils s'y essayent tout de même.

3. Parcours cérébral

Semblable au précédent mais peut se faire sans leste à porter.

Chaque équipe envoie un candidat sur un parcours au bout duquel se trouve un puzzle, ou bien différents chiffres écrits sur des papiers et posés au sol dans une certaine disposition.

Il doit les mémoriser et revenir en arrière à travers le parcours jusqu'à ses équipiers où sont déposées les mêmes pièces de puzzle ou les mêmes chiffres sur des morceaux de papier, qu'il doit alors disposer au sol de la même façon qu'observé auparavant.

S'il fait une erreur un de ses collègues prend le relai et doit refaire le parcours et recommencer, s'il a juste il fait gagner la manche à son équipe.

Faire plusieurs manches.

PS : pour plus de piment, le coach peut mélanger les pièces du puzzle de l'équipe A dans le puzzle de l'équipe B.

Les équipes devront alors négocier pour récupérer leurs pièces (en vendant un de leur équipier à l'équipe adverse pour toute la suite de l'événement, en échangeant contre autre pièce etc.).

4. Goûter à 6 pattes

Des criquets se trouvent dans 2 récipients.

Ces insectes cuits ont généralement une saveur donnée (goût saumon, poulet...etc).

Les équipes se tiennent relativement éloignées des récipients pour ne pas entendre ce que diront les participants qui vont les manger.

un participant de chaque équipe s'avance vers son récipient et doit goûter et deviner la saveur des insectes contenus en la chuchotant à l'oreille du coach qui valide par

un oui ou infirme par un non.

Les participants passent tous un par un, le but est d'obtenir un maximum de oui pour son équipe.

L'équipe ayant eu le plus de participant à trouver la saveur remporte le jeu.

4b. Goûter venimeux

En complément du goûter à 6 pattes, 2 scorpions noirs comestibles sont présentés aux chefs d'équipes.

Chaque chef d'équipe doit alors manger dans son intégralité l'insecte le plus vite possible et prouver à l'animateur qu'il l'a avalé en ouvrant grand la bouche.

Le premier à avoir dégusté l'insecte remporte la victoire.

5. Plonge ta main

Dans deux récipients se trouve de la terre / de la boue, du sable, des brins d'herbe, des graviers etc ... à l'intérieur se cache un objet (bouchon de stylo, balle de ping pong, paquet de mouchoir, barrette, baguette chinoise, jeton de caddie...).

Les participants doivent plonger la main dans les récipients et deviner au toucher l'objet qui s'y trouve.

6. Tir à la corde (dans l'eau)

Tir à la corde par équipe, dans l'eau si possible, au sol autrement.

7. Waterproof (épreuve aquatique)

Des poids sont placés au fond de l'eau loin de la rive.

Un membre de chaque équipe part à la nage et plonge chercher le poids.

Une fois sous l'eau, il doit déplacer le poids pour le rapprocher le plus possible du bord sans sortir de l'eau. S'il n'a plus d'air il sort entièrement de l'eau mais laisse le poids au fond.

Il ne peut plus y retourner et doit rentrer sur la rive pour donner le relai à l'équipier suivant.

Si le poids est trop vite ramener au bord par l'équipe, missionner alors les membres de faire pareil en sens inverse pour rallonger le jeu.

Il est aussi possible de prévoir 2 poids par équipe pour une manche plus longue.

8. Nœud humain

Les membres de chaque équipe doivent former un cercle fermé en se tenant debout, épaule contre épaule. Puis ils doivent étirer le bras droit et prendre la main de quelqu'un se trouvant en face. Puis, ils devront étirer le bras gauche et saisir la main d'une autre personne se trouvant en face. Dans un délai déterminé, le groupe doit démêler le nœud de bras sans lâcher les mains. Si le groupe est trop grand, formez plusieurs cercles plus petits.

La première équipe à démêler son nœud humain emporte le point.

9. Parcours à l'aveugle

Faire des équipes de 3 personnes minimum. 1 porte un bandeau sur les yeux et doit franchir le parcours mis en place et dont il n'a pas pris connaissance avant.

Pour cela, les autres doivent le guider avec des consignes vocales sans pouvoir se déplacer (debout sur la ligne de départ).

Il faut avoir franchi le parcours avant l'adversaire aux yeux bandés de l'équipe concurrente.

A chaque changement de protagoniste : modifier le parcours avant le départ.

Exemple de parcours : marche / course avant jusqu'à un obstacle, franchir l'obstacle, continuer sa marche / course jusqu'au plot, faire marche arrière un peu en décalé jusqu'à un autre plot, se mettre au sol et ramper jusqu'à une ligne en face (corde au sol), se relever et courir jusqu'au plot sur la droite.

10. Jeu d'équilibre

Tenir le plus longtemps possible en équilibre sur 1 pied sur un support.

Selon le lieu de pratique, il peut s'agir de poteaux, de rochers, de coussins de proprioception, de planches d'instabilité ...

Un ou plusieurs membres de l'équipe A affrontent un ou plusieurs membres de l'équipe B pour emporter le point. Lorsqu'une équipe tombe, le point va à l'autre et de nouveaux membres s'affrontent pour un second point mis en jeu etc ...

Si le groupe a très peu d'équilibre, le jeu peut se faire sur 2 pieds.

11. Pas de bras, débrouille-toi

Les participants de chaque équipe sont placés derrière un plot de départ, à la file indienne.

En face à une quinzaine de mètre se trouve pour chaque équipe une bassine avec de la farine à l'intérieure, ainsi qu'une bassine d'eau.

Dans chaque bassine de farine se trouvent un petit objet (bouchon de bouteille, de stylo ... pièce de 1 cts, clé etc ...).

Les candidats passent en relai. Ils doivent courir jusqu'à la bassine d'eau, y plonger la tête rapidement, puis plonger la tête dans la bassine de farine pour récupérer l'objet avec la bouche afin de faire gagner leur équipe.

Contraintes :

1/ les candidats doivent se tenir mains entrelacées dans le dos tout au long du jeu.

2/ un seul plongeons de la tête dans la bassine est permis, une fois la tête relevée le candidat doit revenir donner le relai à son équipier.

Le premier candidat qui parvient à sortir l'objet de la bassine avec ses dents en une seule tentative fait gagner son équipe.

12. Pyramide humaine

Chaque équipe doit construire la pyramide humaine la plus originale possible.
Le coach s'assure des bonnes postures prises et joue le rôle de juge final quant à la pyramide la plus originale.

13. 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.

14. Sauter-ramper

Les membres des deux équipes seront face à face avec un mètre d'écart entre chaque personne. Une personne sur deux est placée 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.

15. Morpion

Le coach dessinera au sol un morpion à l'aide de cerceaux, élastiques, cordes etc.. composé de neuf cases.

Les deux équipes se trouvent à 10 – 15 mètres, côte à côte prêtes à partir en relais.

Un membre de chaque équipe part sur le « top » du coach et va disposer son dossard dans une case du morpion.

Il revient en sprint taper dans la main du suivant qui va disposer un deuxième dossard etc...

L'objectif est d'aligner les trois foulards de couleur identique placés en diagonale, horizontale ou verticale.



Si ce n'est pas le cas, les participants continuent de s'engager et utilisent les foulards déjà posés au sol afin de les déplacer et ainsi parvenir à aligner ceux-ci pour remporter la partie.

16. Queue du loup

Dossard dans le pantalon en mode « queue du loup », faire s'affronter 1 ou plusieurs membres de l'équipe A contre 1 ou plusieurs membres de l'équipe B.

Le but est d'attraper et retirer le dossard des adversaires de leur pantalon sans se faire retirer le sien !

Le gagnant lève haut le dossard qu'il a attrapé !