



Accompagnement sportif & nutritionnel

Tue May 25 2021 22:16:13 GMT+0200

Ipocamp

Certificat de dépôt international

DOCUMENT

Nom : LISTE DESCRIPTIVE DU CO3RPORATE

Hash : 1ff2c398c1e7201fc79e13a44553cb28e1fd820c940fbce9d4a625c37d3165b4

Description : Cette liste reprend les consignes d'exécution, les noms et les descriptions détaillées des épreuves contenues dans le CO3RPORATE, une olympiade de ma création destinée aux entreprises souhaitant une activité cohésive de team-building.

Propriété

Titulaire : DESSALCES Manuel

Email : manuedessalces@perf-and-fit.com



EXPLORATEUR BLOCKCHAIN

<https://tzstats.com/ooJy9oEixR1mpDhjTRNty5w3JhBsXcyS58MX4ixU8YWaDUq7sTU>



Accompagnement sportif & nutritionnel

CO³RPORATE

Cohésion, Confiance, Coopération

Pêche aux infos

Nombre de participants : dès 4 participants

Matériel nécessaire : des stylos et du papier

Règles : Constituez plusieurs équipes de deux à quatre.

Une liste de tâches saugrenues sera dressée par le coach pour chaque équipe, à réaliser en groupe. Il peut s'agir de faire un selfie avec un inconnu, de prendre une photo d'un immeuble ou d'un objet à proximité du parc, récupérez une information culturelle sur le lieu (année d'ouverture, nom de la statue en son centre ...) etc.

Chaque équipe aura un délai pour remplir toutes les tâches.

Celle qui accomplit le plus de tâches le plus rapidement gagne !

(La mise en place d'un système de points selon la difficulté de la tâche est aussi possible)

Objectif : un bel exercice pour renforcer l'esprit d'équipe qui aide à briser les clans au bureau, en encourageant vos collaborateurs à travailler avec des collègues d'autres équipes, départements ou cercles sociaux.

Nœud humain

Nombre de participants : 8 - 20 personnes par groupe

Matériel nécessaire : aucun

Règles : Vous formerez un cercle en se tenant debout, épaule contre épaule.

Puis vous étirerez le bras droit devant en prenant la main de quelqu'un se trouvant en face. Puis, la même chose avec le bras gauche.

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 et faites entrer en compétition les différents groupes.



Accompagnement sportif & nutritionnel

Objectif : Ce jeu de team-building repose fortement sur une communication efficace et un bon travail en équipe.

Vos collaborateurs en garderont des souvenirs hilarants qu'ils pourront partager pendant leur pause café.

Chasse au trésor

Nombre de participants : dès 8 participants (2 équipes de 4 minimum)

Matériel nécessaire : aucun

Règles : Les intervenants préparent en amont des lettres sur des feuilles de papier. Ces lettres forment un mot. Elles sont dispersées dans le parc et une photo évoquant le lieu où elles sont cachées est prise par les coachs.

Formez des équipes de 4 personnes minimum.

Les membres de chaque équipe choisissent soit d'être coureur, soit déchiffreur.

Le coach montre la photo évoquant l'emplacement de la première lettre aux coureurs qui partent à sa recherche. Ils la consultent SUR PLACE et la replace pour les groupes suivants, puis reviennent la communiquer aux déchiffreur. Ils prennent alors connaissance de la photo évoquant l'emplacement d'une seconde lettre etc ...

Les lettres peuvent être donnée à la recherche dans le désordre (par exemple A-L-O-C-B-L-N-I-T-A-R-O-O à remettre dans l'ordre pour former COLLABORATION).

Des énigmes peuvent remplacer les lettres, les réponses à chaque énigme permettant de trouver le mot.

Objectif : un exercice complet à la fois sportif, de réflexion, induisant confiance et cohésion

Le carré parfait

Nombre de participants : 5 - 20 personnes

Matériel nécessaire : un long morceau de corde relié par les deux bouts

Règles : Demandez à vos collègues de se tenir debout en formant un cercle et en tenant un bout de la corde. Puis demandez-leur de fermer les yeux et de placer la corde sur le sol. Demandez-leur de s'éloigner un peu du cercle. Ensuite, demandez-leur de se rapprocher et d'essayer de former un carré avec la corde, sans ouvrir les yeux. Fixez une limite temporelle pour rendre le jeu plus compétitif. Rendez les choses encore plus difficiles, et demandez à certains des membres de l'équipe de garder le silence.



Accompagnement sportif & nutritionnel

Objectif : Développer des compétences en matière de communication et de leadership. En exigeant à certaines personnes de l'équipe de se taire, ce jeu fait entrer en ligne de compte la confiance au sein de l'équipe, permettant à ses membres de guider les autres dans la bonne direction.

Parcours à l'aveugle

Nombre de participants : 6 minimum

Matériel nécessaire : bandeaux, haies, divers obstacles etc ...

Règles : 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 les adversaires aux yeux bandés des équipes concurrentes.

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

Objectif : ce jeu développe la confiance, la communication et l'écoute active. Cette activité peut se révéler un jeu excellent pour renforcer l'esprit d'équipe.

Ne pas hésiter à mettre deux profils distants en équipe afin de créer un lien.

Tir à la corde

Nombre de participants : 2 à 20 par corde

Matériel nécessaire : une corde

Règles : Deux équipes s'opposent, placées à chaque extrémité de la corde, et tenant celle-ci en main, avec une délimitation au sol.

Le but est de ramener l'ensemble de l'équipe adverse de son côté de la ligne.

Objectif : Ce jeu favorise le travail d'équipe et la persévérance de l'effort commun, même lors d'un échec personnel : le participant ayant franchi la ligne centrale peut et doit continuer ses efforts tant que toute son équipe ne l'a pas franchi !.

La chute d'œufs

Nombre de participants : plusieurs petits groupes

Matériel nécessaire : fournitures de bureau diverses

Règles : Formez des groupes de trois à cinq personnes qui disposeront d'un œuf cru. Les fournitures de bureau seront empilées. Le groupe dispose de 15 à 30 minutes pour utiliser les fournitures en vue de fabriquer une enveloppe autour de l'œuf qui l'empêchera de se briser en cas de chute. Parmi les fournitures qui vous seront proposées, vous pouvez par exemple trouver du scotch, des crayons, des pailles, des ustensiles en plastique, du papier d'emballage, des journaux, des bandes en caoutchouc... Une fois que le temps est écoulé, le coach laissera tomber les œufs protégés à hauteur d'homme ou plus et découvrez quels œufs ont survécu à l'Œufpocalypse.

Objectif : ce jeu classique est un exercice intéressant de team-building. Il favorise le travail d'équipe et la résolution de problèmes pour unir les membres de l'équipe : plus il y a de personnes, mieux c'est ! .

La chaise

Nombre de participants : 2 à 3 groupes

Matériel nécessaire : une chaise par groupe

Règles : L'une des personnes les plus lourdes ou les plus massives de chaque groupe s'assoit sur la chaise.

Les 4 personnes les moins sportives, les moins « fortes » du groupe doivent alors le soulever de sa chaise avec une seule contrainte : chacun d'entre eux joint ses deux mains doigts dans les doigts et tend uniquement les index devant lui, collés l'un à l'autre.

Les autres membres du groupe peuvent aider par des consignes verbales seulement.

Les coaches veillent aux bonnes postures utilisées.

Objectif : cette activité suggère une bonne communication ainsi qu'un conditionnement positif des participants entre eux.

L'imagerie mentale pourra être utilisée pour aider les participants à se sentir puissants, ou à sentir leur camarade plus léger.



Accompagnement sportif & nutritionnel

Pyramide humaine

Nombre de participants : 5 personnes par équipe et plus

Matériel nécessaire : aucun

Règles : Chaque équipe doit réaliser une pyramide humaine et la prendre en photo (qui pourra servir de souvenir).

Le jury de coaches votera ensuite pour déterminer quelle pyramide est la plus belle ou la plus originale.

Les pyramides peuvent avoir plusieurs étage ou un seul, les participants ne sont pas obligés de se monter dessus mais peuvent se tenir couché, assis, à croupi, debout pour créer ainsi différents étages avec différentes postures au profit du rendu final.

Objectif : cette activité stimule la confiance et la communication. Un leader émerge généralement afin d'installer chaque membre du groupe à la place la plus appropriée.

Les coaches veillent aux bonnes postures prises.

Le Puzzle du troc

Nombre de participants : quatre petits groupes minimum

Matériel nécessaire : différents puzzles pour chaque groupe

Règles : Formez de petits groupes, de taille égale. Chaque groupe disposera d'un puzzle différent avec le même niveau de difficulté. Le but est de voir quel groupe est le plus rapide à finir son puzzle.

Pas si vite ! Certaines pièces seront mélangées dans les puzzles des autres groupes. Il appartient à l'équipe de trouver un moyen de récupérer ses pièces - par la négociation, le commerce, ou l'échange de membres de l'équipe par exemple.

Quelle que soit la décision prise, celle-ci doit être prise en groupe.

Objectif : cette activité reposera fortement sur des compétences en matière de résolution de problèmes et de leadership. Certains membres se démarqueront, d'autres seront en retrait, mais il est important de rappeler que toute l'équipe devra parvenir à un consensus avant de rendre une décision.

Dessin à l'aveugle

Nombre de participants : deux personnes ou plus

Matériel nécessaire : une image, des stylos et du papier

Règles : Formez des groupes de deux. Les participants devront s'asseoir dos à dos. L'un d'entre eux aura le stylo et le papier et l'autre possédera l'image. La personne avec l'image décrit visuellement l'image pour son coéquipier. Il en décrit la forme, la composition visuelle ... sans réellement dire ce que c'est (ni le nom de ce qui est représenté dessus, ni des comparaisons ou métaphores). La personne avec le stylo et le papier dessine ce que représente l'image, selon elle, à partir de la description verbale. Fixez une limite temporelle de 10 minutes.

Objectif : cette activité est axée sur l'interprétation et la communication. Une fois que le dessin est terminé, il est toujours intéressant de voir comment le dessinateur interprète la description de son partenaire.

Le Casse tête du Ping-Pong

Nombre de participants : 2 petits groupes ou plus

Matériel nécessaire : une balle de ping pong, 1 rouleau de scotch et 300 pailles par groupe

Règles : Chaque groupe aura des objets et la consigne suivante :« vous avez 15 ou 30 minutes (selon taille des groupes) pour créer le meilleur système permettant à la balle de ping-pong de parcourir la plus longue distance possible sans toucher le sol. Une fois lâchée par son porteur, la balle ne peut toucher que les pailles à défaut de quoi le décompte de la distance parcourue s'arrête. Le dispositif créé ne doit reposer que sur le matériel fourni et les participants (pas de mur, d'arbre etc ..) »

Objectif : cet exercice réalisé en équipe stimule la créativité, l'exploration de nouveaux horizons et le travail d'équipe.

La chaîne du PQ

Nombre de participants : 4 personnes par groupe minimum

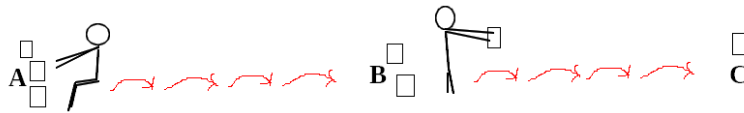
Matériel nécessaire : 6 rouleaux de papier toilette par groupe

Règles : Une pyramide sera faite pour chaque groupe avec les rouleaux de papier toilettes.

L'équipe doit déplacer cette pyramide rouleau par rouleau le long d'une chaîne humaine qu'ils auront construit, afin de reconstruire la pyramide en bout de chaîne parcours. Le participant 1 déplace les rouleaux un par un du point A au point B, le participant 2 récupère les rouleaux un par un au point B (lorsque son coéquipier s'est retiré) pour les emmener au point C etc ...

Les participants sont alors handicapée par des consignes telles que faire des squats, se tenir en gainage se déplacer en sauts pieds joints, en canard etc... alors même qu'ils doivent se faire passer les rouleaux.

Objectif : cet exercice, en plus de ses bénéfices physiques sur la coordination et le renforcement musculaire du dos, renforce la cohésion et le dépassement de chacun au service du groupe.



Jeu des possibilités

Nombre de participants : un petit groupe ou plus

Matériel nécessaire : tout objet aléatoire

Règles : Une personne de chaque groupe détient un objet. Chacun son tour, une personne doit se placer devant le groupe et présenter une utilisation de l'objet en question. Le reste de l'équipe doit deviner à quoi sert l'objet. Le démonstrateur ne peut pas parler, et les présentations doivent être originales !

Objectif : cet exercice réalisé en équipe stimule la créativité et la capacité d'innovation.



Accompagnement sportif & nutritionnel

C'est mieux que cela

Nombre de participants : peu importe

Matériel nécessaire : quatre objets ou plus

Règles : Le coach choisi au moins quatre objets différents (ou des objets qui semblent différents). Les participants se divisent en équipes de même taille. L'encadrant décrit un scénario où chaque équipe doit résoudre un problème en utilisant uniquement les objets fournis. Exemple « Vous êtes coincé sur une île déserte », ou « Vous sauvez le monde de Godzilla ! ». Demandez à chaque équipe de classer les objets en fonction de leur utilité dans ce scénario particulier et d'expliquer son raisonnement.

Objectif : cet exercice stimule la créativité de l'équipe en matière de résolution de problèmes. L'idée est de ne pas imaginer de scénarios trop faciles de sorte qu'il ne soit pas trop évident de trouver les objets les plus utiles.

Vérités et mensonges

Nombre de participants : cinq ou plus

Matériel nécessaire : aucun

Règles : Le groupe s'assoit en formant un cercle. Chaque personne doit réfléchir à trois faits sur eux-mêmes et à un mensonge. Le mensonge doit être réaliste, pas extravagant. Le coach fait le tour du cercle et demande au gens de citer chacun leur tour les trois faits et le mensonge dans un ordre aléatoire, sans révéler quel est le mensonge. Après avoir écouté un collègue, les autres doivent deviner quel est le mensonge.

Objectif : ceci est un jeu efficace pour briser la glace, en particulier pour les nouvelles équipes. Il aide à éliminer les jugements instantanés sur ses collègues, et donne aux personnes introverties l'occasion de partager quelques faits sur elles-mêmes.



Accompagnement sportif & nutritionnel

Détournement

Nombre de participants : quatre ou plus

Matériel nécessaire : photos sur papier ou tablette, stylos

Règles : Choisir parmi 6 photos d'objets celle qui vous inspire. Y dessiner alors des améliorations, ajouts, suppressions ... permettant de détourner l'objet de son utilisation première pour lui en attribuer une nouvelle.

Montrer ensuite à votre/vos équipiers le dessin finalisé pour qu'ils devinent d'eux-même la nouvelle utilité de l'objet !

Objectif : ce jeu est idéal pour stimuler la créativité et ouvrir de nouvelles façons de penser, tout comme il permettra d'en apprendre beaucoup sur l'angle selon lequel vos collaborateurs voient les choses !