



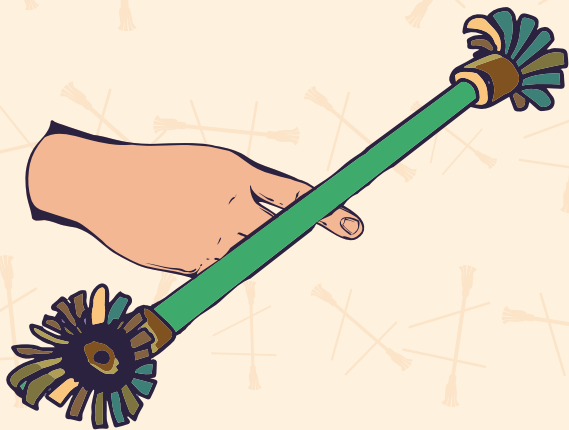
**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Pose un bâton  
en équilibre sur  
ton doigt**





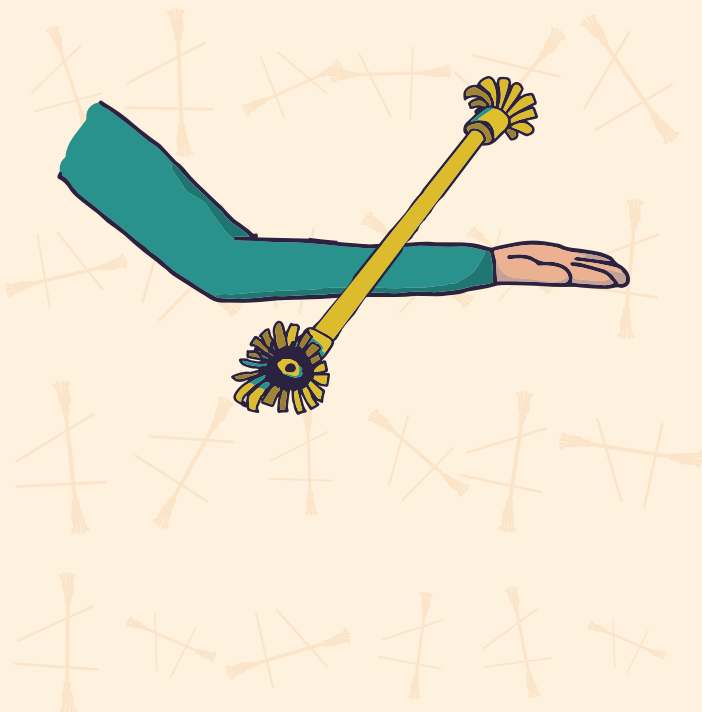
**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Pose un bâton  
en équilibre  
horizontalement sur  
ton bras**





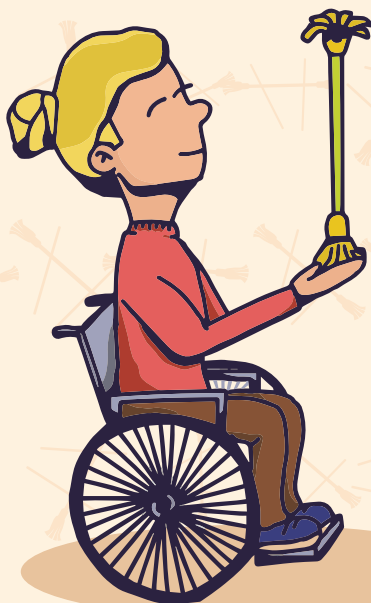
**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Pose un bâton en  
équilibre  
verticalement sur  
ta main**





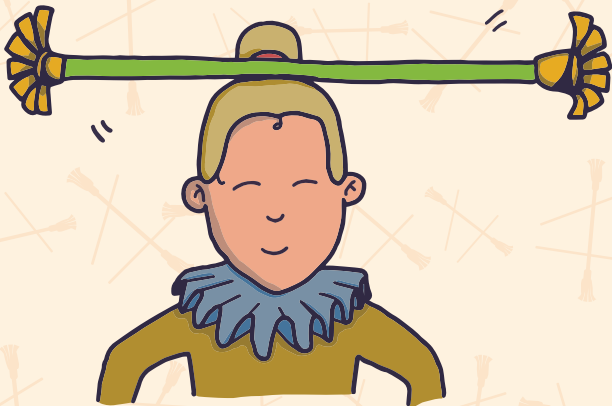
**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



# Pose un bâton en équilibre sur ta tête





**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Pose un bâton en  
équilibre sur le  
dos de ta main**





**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Maintenez un bâton  
entre vous sans  
utiliser les mains**





**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Faites rouler le bâton  
du diable sur vos bras  
et sur ceux de votre  
partenaire**





**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



# Fais rouler le bâton du diable sur tes bras





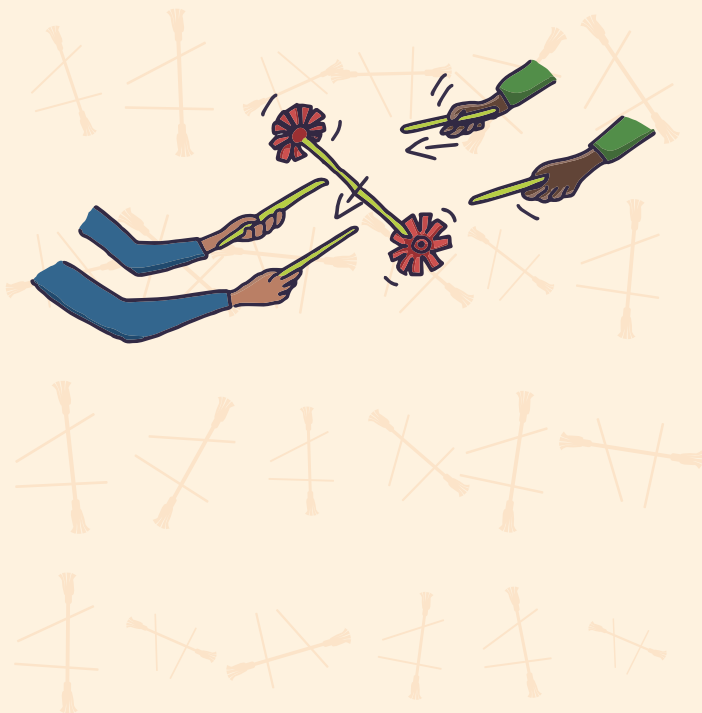
**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



# **Passez un bâton du diable à l'aide de baguettes**





**BÂTON DU DIABLE**

**action**  
**CARDS**

**BÂTON DU DIABLE**



**Lance et attrape un  
bâton du diable  
comme tu veux.**





**N'IMPORTE QUEL OBJET**

# **action** **CARDS**

**N'IMPORTE QUEL OBJET**



**Mets un objet en  
équilibre sur ton corps  
et déplace-toi**





**N'IMPORTE QUEL OBJET**

# **action** **CARDS**

**N'IMPORTE QUEL OBJET**



**Construis une tour  
en utilisation  
n'importe quel objet**





**N'IMPORTE QUEL OBJET**

# **action** **CARDS**

**N'IMPORTE QUEL OBJET**



**Maintien un (ou plusieurs)  
objet avec différentes  
parties de ton corps  
(aisselle, genoux...)**





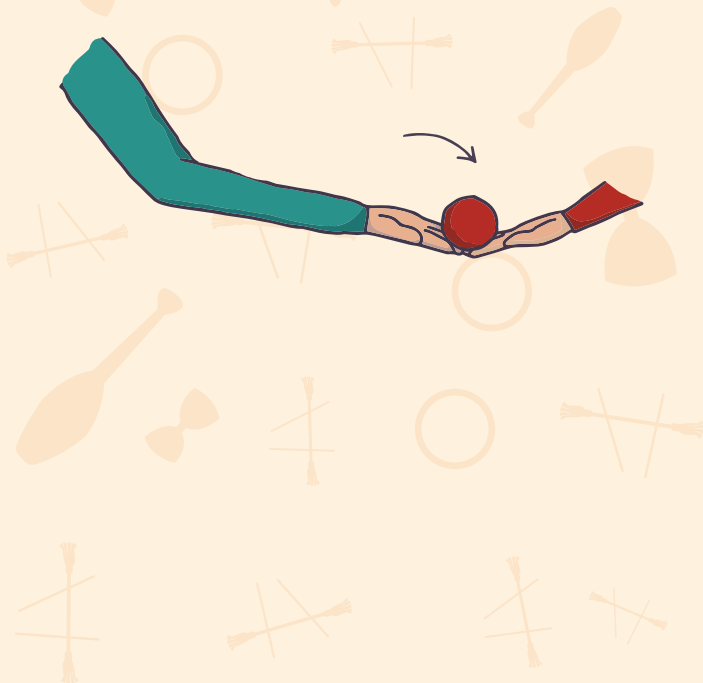
**N'IMPORTE QUEL OBJET**

# **action** **CARDS**

**N'IMPORTE QUEL OBJET**



**Passe doucement un  
objet à ton  
partenaire**





**BALLES**

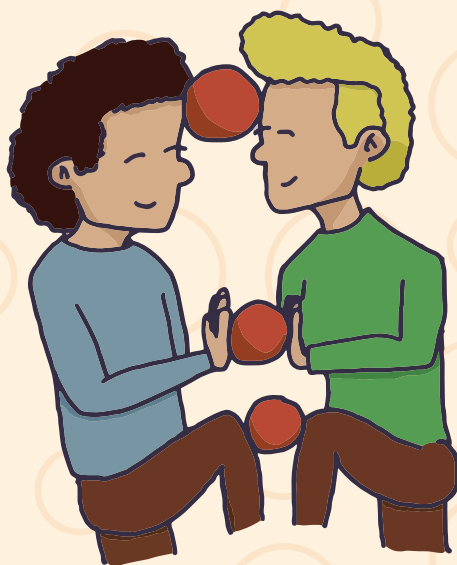
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Maintenez 3  
(ou plusieurs) balles  
entre vous**





**BALLES**

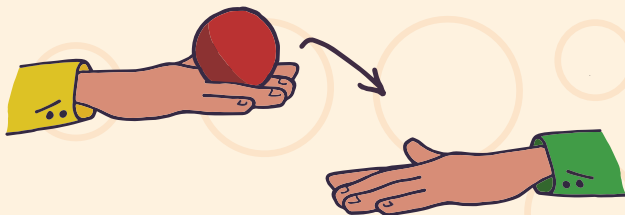
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Mets une balle  
en équilibre sur ta  
main et passe-la  
à ton partenaire**





**BALLES**

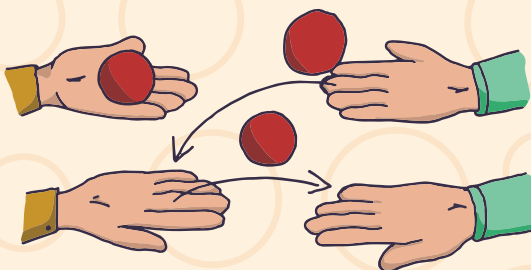
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Avec 3 balles, passez-les  
unes par unes,  
tour à tour,  
toujours dans la main vide**





**BALLES**

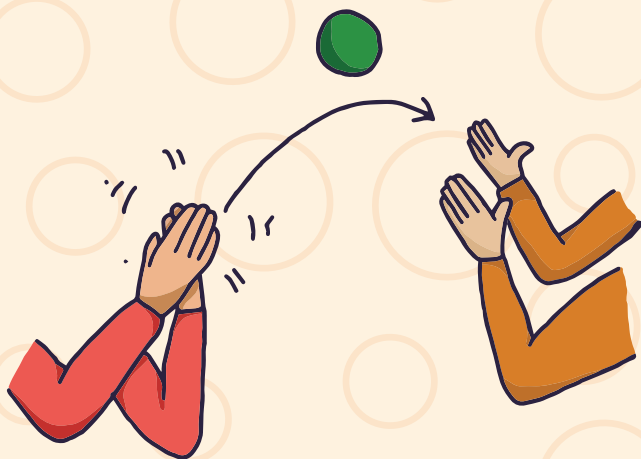
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Lance (ou donne) 1 balle à  
ton partenaire et frappe  
dans tes mains une fois**





**BALLES**

# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Fait rouler une ou  
plusieurs balles à  
ton partenaire**





**BALLES**

# **action**

**CARDS**

**BALLES**



# Maintien 3 balles (ou plus) en équilibre sur votre corps





**BALLES**

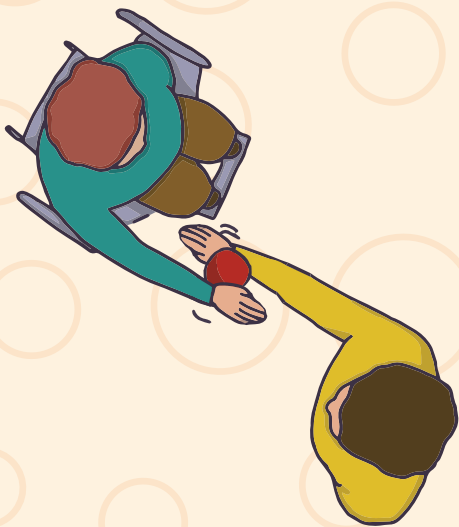
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Faites rouler 1 balle  
entre vous**





**BALLES**

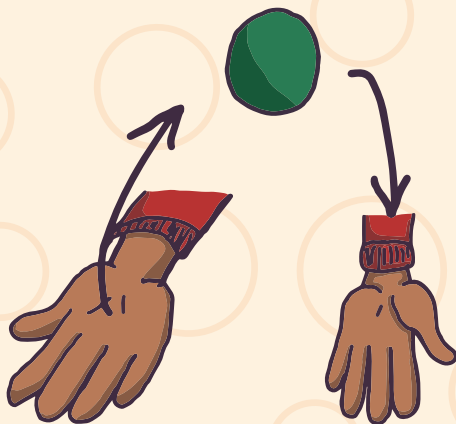
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Lance (ou passe)  
une balle d'une main  
à l'autre**





**BALLES**

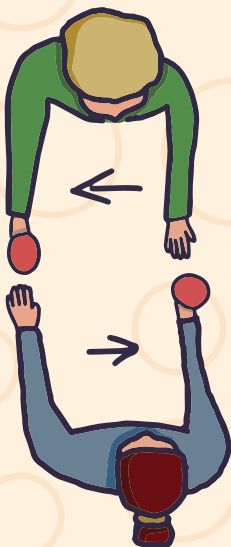
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**À tour de rôle : Passe  
une balle à toi-même.  
Ton partenaire répète  
ce que tu faites**





**BALLES**

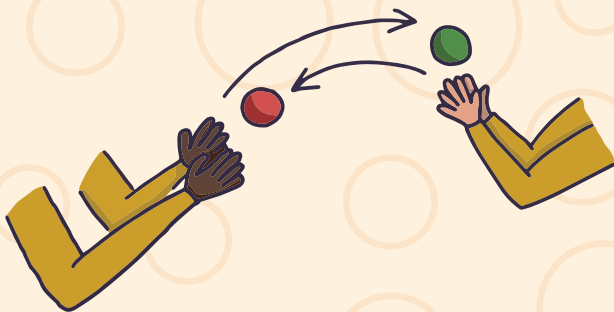
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Lance (ou donne)  
une balle à ton  
partenaire et  
attrape celle qu'il  
t'envoie (ou te  
donne)**





**BALLES**

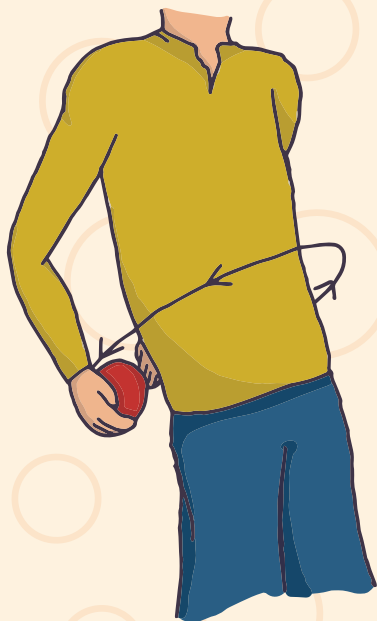
# **action**

**CARDS**

**BALLES**



**Passe une balle  
autour de ta taille en  
faisant un cercle  
complet**



**MATELAS**



# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

**L'un à genoux au sol.  
L'autre debout sur  
les genoux.  
En tenant les  
poignets**



**MATELAS**



# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

**L'un à genoux au sol,  
l'autre debout sur les  
genoux, à deux mains  
tenir les hanches**



**MATELAS**



# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

**Faites un « V »  
avec vos corps**



**MATELAS**



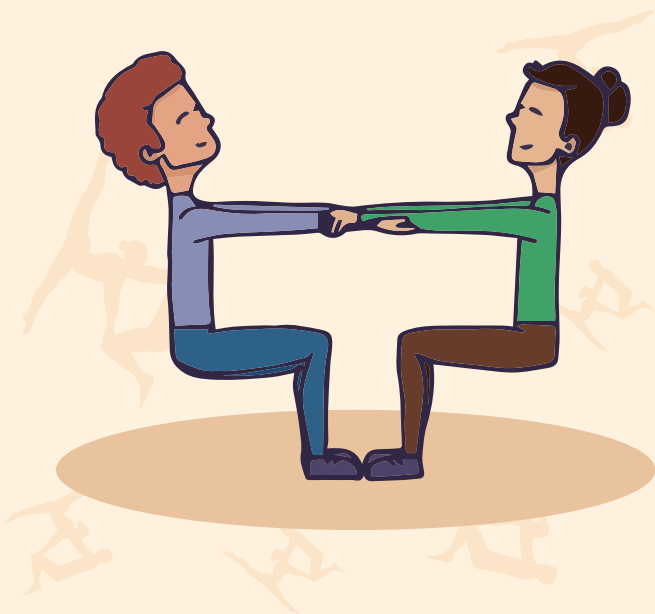
# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

# **Asseyez-vous sur une chaise invisible face à face**



**MATELAS**



# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

# Tiens-toi au-dessus des genoux de ton partenaire



**MATELAS**



# **action**

**CARDS**



**MATELAS**

**Exercice en groupe :**  
**Créez cette**  
**pyramide. Veillez à**  
**ce qu'il y ait un**  
**assistant pour la**  
**sécurité**





**MATELAS**



# **action** **CARDS**



**MATELAS**



**Assieds-toi doucement  
sur les hanches de ton  
partenaire.  
Ensuite, échangez de  
position**





**MATELAS**



# **action** **CARDS**



**MATELAS**



**Mets tes mains sur les  
épaules de ton  
partenaire, comme sur  
le dessin. Après,  
échangez de position**





**MATELAS**



# **action** **CARDS**



**MATELAS**



**Place-toi au-  
dessus de ton  
partenaire, comme  
sur le dessin**





# action

CARDS



**Tiens-toi sur une  
jambe. Utilise tes  
bras pour garder  
l'équilibre**





**MATELAS**



# **action** **CARDS**



**MATELAS**



**Fait un pont avec  
ton corps. Ton  
partenaire passe  
en dessous**





**MATELAS**



# **action** **CARDS**



**MATELAS**



**Allonge-toi sur le sol et  
soit raide comme une  
planche.**

**Ton partenaire soulève  
lentement tes chevilles  
du sol (pas trop haut)**



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**

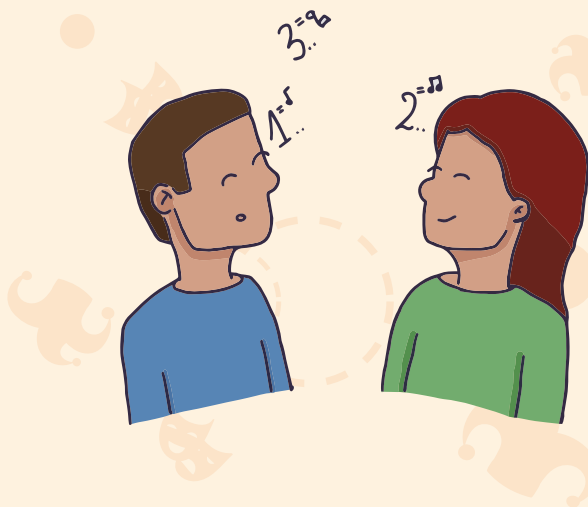


**Comptez jusqu'à 3 avec ton  
partenaire.**

**Dites les chiffres  
à tour de rôle.**

**Au bout d'un moment, utilisez  
un son à la place du chiffre un.**

**Au bout d'un moment, faites  
un autre son à la place du  
chiffre trois.**



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**



# Jouez à Pierre-Papier-Ciseaux mais avec des gestes de salutation :

Tope-là > Poignée de main >  
Coude à coude > Tope-là



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Un seul partenaire marche.  
L'autre détermine la  
vitesse de la marche en  
prononçant (ou en  
montrant) un chiffre de 1  
(très lent) à 5 (très rapide)**



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Bouge doucement les bras  
et les jambes de ton  
partenaire comme une  
marionnette. Tu peux  
décider de toucher la  
marionnette ou non**



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Mime une situation /  
une action / un objet,  
Ton partenaire doit  
deviner ce que  
Tu imites**



**JEUX**

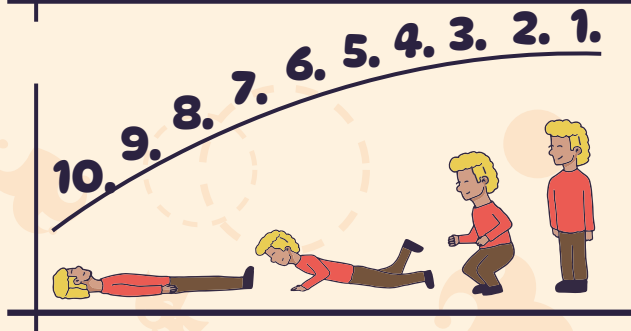
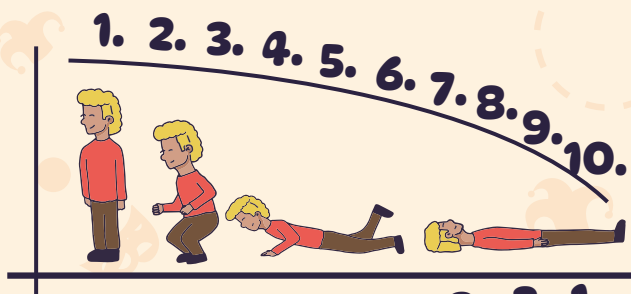


# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Commence debout. A ton  
rythme, allonge-toi  
lentement en comptant  
de 10 à 1, puis leve-toi en  
comptant de 1 à 10**



**JEUX**



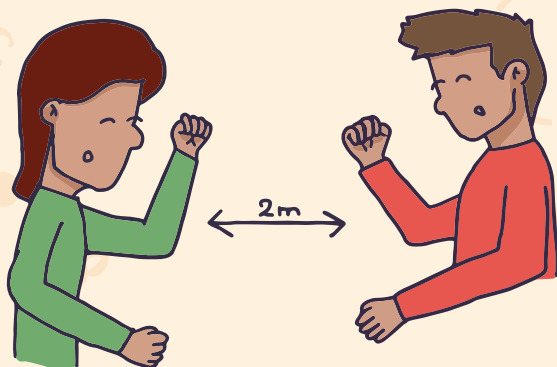
# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Effectuez une danse  
au ralenti.**

**Commencez à une  
distance de 2 mètres**



**JEUX**



# **action** *CARDS*

**JEUX**



**Façonne ton partenaire  
comme une sculpture, en  
plaçant ses bras et ses  
jambes dans  
la position voulue**



**JEUX**

# **action** *CARDS*

**JEUX**

**Ton partenaire est  
ton miroir. Lorsque  
tu bouge, il fait de  
même, comme un  
miroir**





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Maintiens une assiette  
sur une baguette (et  
déplace toi si tu es à  
l'aise)**





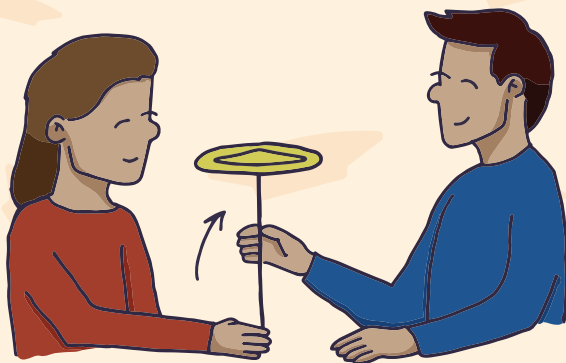
**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



# **Passe une assiette en équilibre sur une baguette à ton partenaire**





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Maintiens une  
assiette en équilibre  
sur un doigt (et  
déplace toi si tu es à  
l'aise)**





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Passe une assiette  
de ton doigt à celui  
de ton partenaire**





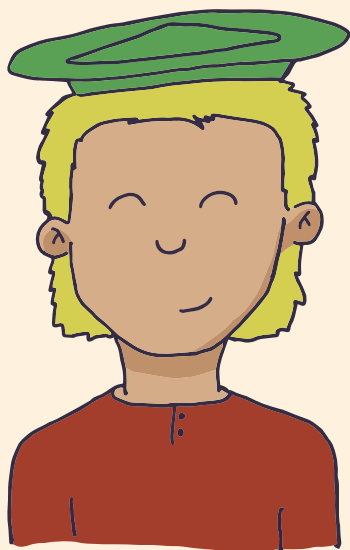
**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Fais tenir une  
assiette en équilibre  
sur ta tête (et  
déplace toi si tu es à  
l'aise)**





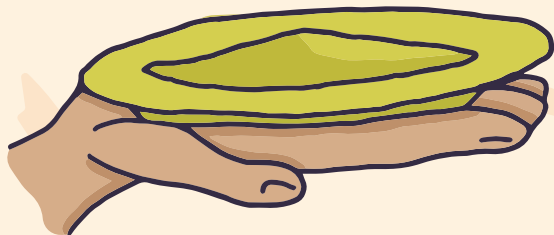
**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Maintiens une  
assiette sur ta main  
ouverte (et déplace  
toi si tu es à l'aise)**





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Fais tourner une  
assiette sur un doigt**





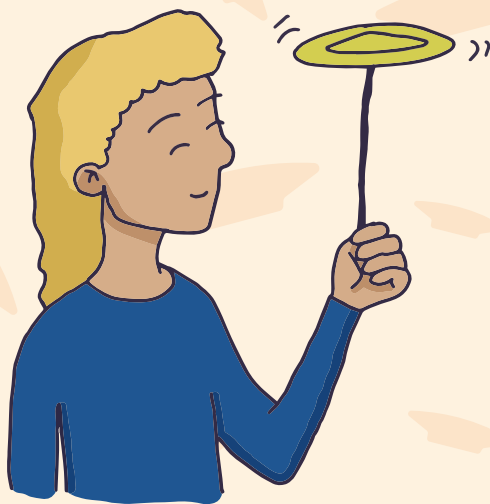
**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



# Fais tourner une assiette sur une baguette





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



**Passe l'assiette de  
ton index droit  
à ton index gauche**





**ASSIETTE**

# **action** **CARDS**

**ASSIETTE**



# Échange ton assiette avec celle de ton partenaire



**FOULARDS**



# **action**

**CARDS**

**FOULARDS**



**Écrive le nom de ton  
partenaire en l'air  
avec un foulard**



**FOULARDS**



# **action**

**CARDS**

**FOULARDS**



**Lancez les foulards en l'air.  
Lequel des deux reste le  
plus longtemps en l'air ?**



**FOULARDS**



# **action**

**CARDS**

**FOULARDS**



**Lance un foulard d'une  
main et rattrape-le de  
l'autre, en le laissant  
retomber lentement**



**FOULARDS**



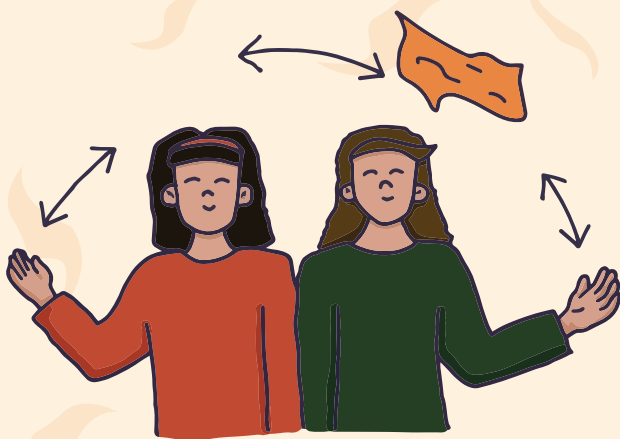
# **action**

**CARDS**

**FOULARDS**



# Créez un arc-en-ciel en lançant les foulards



**FOULARDS**



# **action**

**CARDS**

**FOULARDS**



**Lance un foulard à ton  
partenaire et laisse-le  
flotter jusqu'à lui**





**BLOC DE YOGA**



**action**  
CARDS

**BLOC DE YOGA**



# Monte sur le bloc sur une jambe





**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**

# **action** *CARDS*

**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**



# Monte sur la planche, en équilibre sur un bloc de yoga





**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**

# **action**

*CARDS*

**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**



**Place un rola bola sur  
deux blocs ou rouleaux  
verticaux  
et monte dessus.  
Demandez à une autre  
personne de te sécuriser**





**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**

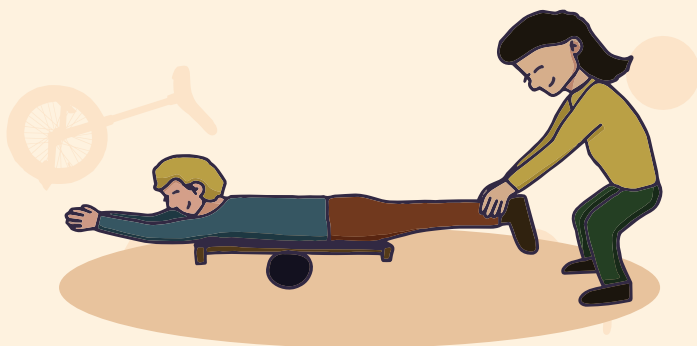
# **action**

**CARDS**

**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**



**Allonge-toi sur le  
ventre sur la planche  
pendant que quelqu'un  
te tient les chevilles**





**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**

**action**  
*CARDS*

**BLOC DE YOGA / ROLA BOLA**



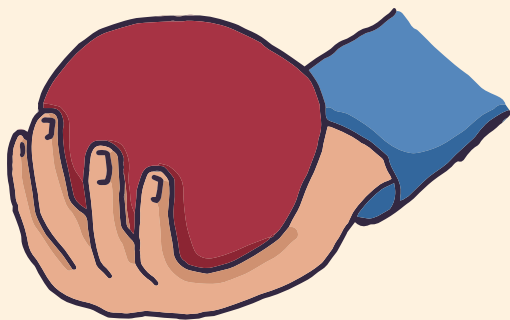
**Monte sur la planche  
en demandant à une  
autre personne de te  
sécuriser**



WELCOME

**Certaines personnes n'ont  
l'usage que d'un seul bras.**

**Releve le défi de tenir une  
balle dans ta main  
dominante.**



peppare

**Certaines personnes  
vivent sans pouvoir utiliser  
leurs jambes.**

**Releve le défi de t'asseoir  
sur une chaise et en  
gardant tes jambes  
immobiles.**



de care

**Certaines personnes ont  
besoin de soutien  
dans leur vie.**

**Releve le défi de t'attacher  
à ton partenaire.**



peppercorn

**Certaines personnes ont  
des difficultés à se  
déplacer avec leurs jambes.**

**Releve le défi de t'attacher  
les jambes  
l'une à l'autre.**





decare

**Certaines personnes vivent  
dans un monde  
sans entendre.**

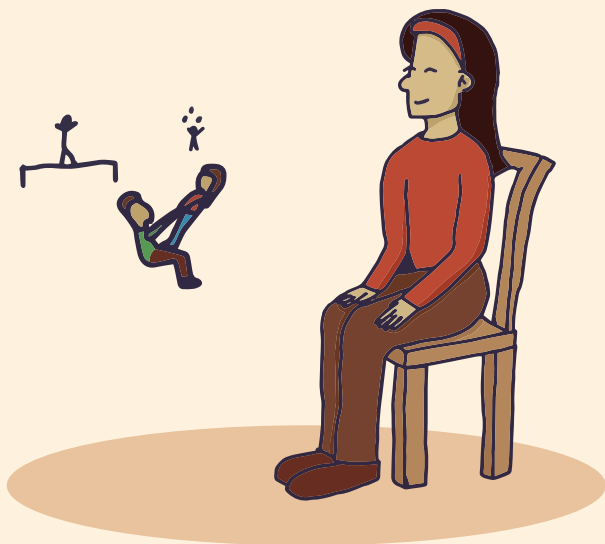
**Releve le défi de te mettre  
des écouteurs et d'écouter  
de la musique .**



WELCOME

**Certaines personnes ont  
besoin de se reposer  
souvent pour économiser  
leur énergie.**

**Releve le défi de t'asseoir à  
l'écart dans un endroit  
calme.**



decare

**Certaines personnes  
communiquent  
sans parler.**

**Releve le défi d'expliquer  
les exercices à ton  
partenaire sans utiliser  
de mots.**



peppercorn

**Certaines personnes se déplacent à un rythme plus lent.**

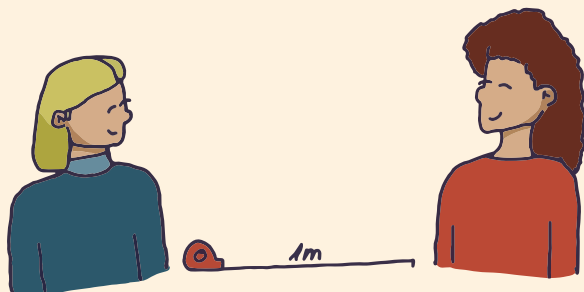
**Releve le défi de bouger aussi lentement que possible.**



WELCOME

**Pour certaines personnes,  
le contact physique  
est difficile.**

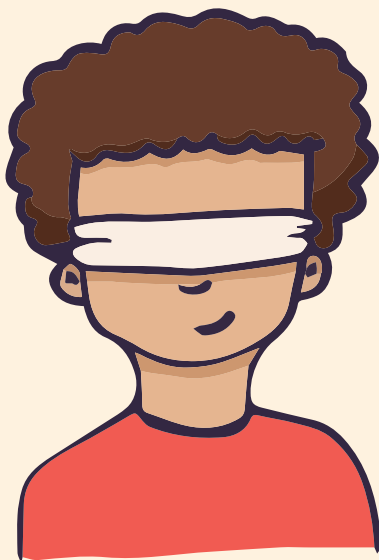
**Releve le défi de faire les  
exercices en restant  
toujours à un mètre de  
ton partenaire.**



peppercorn

**Certaines personnes  
vivent sans voir.**

**Releve le défi de te  
bander les yeux.**



WELCOME

**Certaines personnes font  
naturellement des gestes  
et des sons.**

**Releve le défi de dire  
"papillon" et de faire  
semblant de voler chaque  
minute.**



WELCOME

**Certaines personnes ont  
du mal à rester immobiles.**

**Releve le défi de bouger  
sans t'arrêter ni faire de  
pauses.**



decare

**Certaines personnes ont  
du mal à se concentrer.**

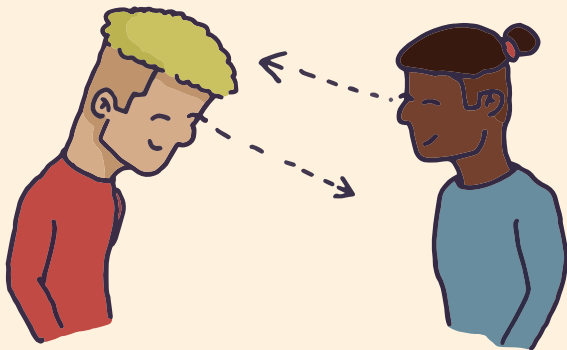
**Releve le défi de faire les  
exercices sans lire les  
instructions.**



decare

**Certaines personnes se sentent mal à l'aise avec le contact visuel.**

**Releve le défi de ne pas regarder le visage de qui que ce soit.**



decare

**Certaines personnes  
bougent différemment.**

**Releve le défi de toucher le  
sol avec un genou à chaque  
pas que tu fais un pas.**

