



Organise tes propres olympiades !

Tu as prévu de retrouver des copains, des cousins ou d'autres membres de ta famille cet été ? Et si vous organisiez vos propres olympiades sur un ou plusieurs jours avec des disciplines sorties de votre imagination ? Il n'y a qu'à suivre le guide pour trouver l'inspiration !

Epreuve artistique

Gymnastique rythmique, danse sur glace, natation synchronisée... Aux Jeux, les sportifs doivent parfois faire preuve de créativité pour obtenir la note maximale ! Essaie de t'en inspirer pour ton olympiade. Tu peux organiser une épreuve de danse ou opter pour une course déguisée et demander à un jury d'offrir un bonus aux costumes les plus réussis.



Epreuve d'agilité ou de précision

Au biathlon, les sportifs doivent skier puis tirer à la carabine dans une cible. Pas besoin d'arme pour ton épreuve. Pour l'agilité, tu peux proposer une course d'obstacles avec un handicap. Demande aux participants de marcher avec un livre en équilibre sur leur tête ou une raquette sur laquelle ils feraient en permanence rebondir une balle de ping-pong par exemple. Pour la précision, tu peux aussi collecter des conserves vides et mettre en place un jeu de casse-boîte.



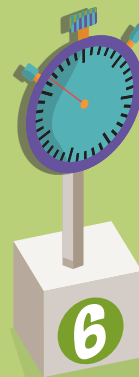
Epreuve avec un animal

Aux Jeux, les épreuves d'équitation sont les seules qui sollicitent les animaux. Demande à ton chien, ton chat, ton hamster ou les escargots qui trainent dans ton jardin s'ils veulent bien participer à ton olympiade. Mais attention, interdiction de leur faire du mal ! Cela ne fait pas partie des valeurs olympiques. Tu peux aussi décider que ce sera toi le cheval et te lancer dans une épreuve qui mêle sauts d'obstacles et reproduction de pas de danse imposés.



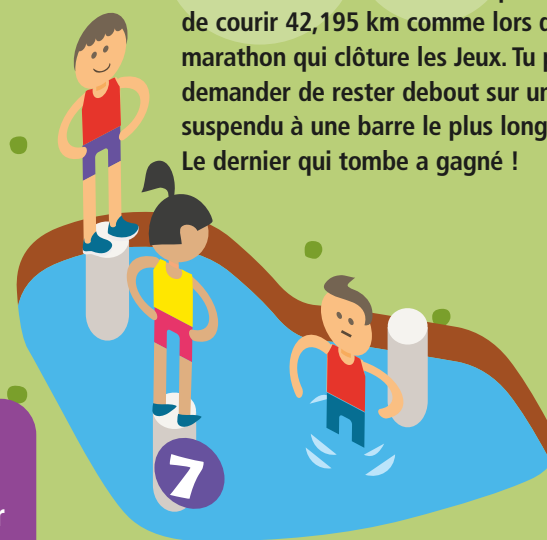
Epreuve de vitesse

Aux Jeux Olympiques, l'épreuve du 100 mètres est une des plus attendues. Et il faut être attentif car elle se termine en moins de 10 secondes ! Pour t'entraîner à la rapidité, tu peux proposer à tes camarades d'olympiades d'organiser une course en sac, une épreuve de saute-mouton ou un parcours à vélo. Peu importe le moyen de se déplacer, l'essentiel c'est que l'épreuve soit chronométrée.



Epreuve d'endurance

Pas besoin de demander aux participants de courir 42,195 km comme lors de l'épreuve du marathon qui clôture les Jeux. Tu peux leur demander de rester debout sur un poteau ou suspendu à une barre le plus longtemps possible. Le dernier qui tombe a gagné !



Epreuve avec une balle

Basketball, tennis, rugby, handball... Les Jeux proposent des épreuves avec des balles de toutes les tailles. Pour poursuivre la tradition, imagine une nouvelle discipline avec le ballon de ton choix. Tu peux même inventer un sport un peu déjanté avec un ballon de baudruche et des raquettes de plage.



2

Epreuve collective

Handball, course de relais, aviron... Les Jeux valorisent les sports d'équipe. Pour composer les tiennes, fais piocher à l'aveugle des cailloux de deux couleurs différentes dans un sac en tissu. Vos équipes pourront ensuite s'affronter au tir à la corde par exemple. Si vous n'êtes pas nombreux, privilégie une épreuve en binôme ou un participant doit aider un autre à avancer masqué entre des obstacles. Les membres de l'équipe victorieuse remportent des points pour le classement individuel.



Epreuve de saut

Saut en hauteur, saut en longueur... Ceux là existent déjà ! Et pourquoi n'en inventerais-tu pas d'autres ? Une épreuve de saut à cloche pied, de saut de trampoline ou de corde à sauter ?



Et n'oublie pas le vainqueur ! A Olympie, les athlètes recevaient une couronne d'olivier. On compte sur toi pour fabriquer une récompense qui vous ressemble.

