



DÉFI DU FORUM DES JEUNES

Guide de Programmation



DÉFI DU FORUM DES JEUNES



Bienvenue au défi du Forum provincial des jeunes 2022 du Québec

Le défi est divisé en **huit parties différentes**. Chaque membre du Forum jeunesse a créé une section, qui comprend chacun cinq activités basées sur l'une de ses passions. La huitième et dernière section a été un effort collectif. Chaque membre a travaillé très fort sur sa section et espère que leur activités sont amusantes et mémorables.

Les Cheftaines, dans chaque section, il y a une partie qui explique comment ces activités s'insèrent dans la plateforme des Filles d'abord. Veuillez lire ces notes, car chaque activité de ce défi compte pour le programme d'une manière ou d'une autre!

Les unités des conseils du Québec peuvent commander leurs écussons **gratuits** jusqu'à épuisement des stocks. Les unités des autres provinces peuvent commander leurs écussons en utilisant leur carte p.

[Formulaire de commande d'écussons](#)

Pour obtenir une section du badge:

Les Sparks doivent compléter 2 activités de chaque section et 1 activité de la section

Les Embers doivent compléter 2 à 3 activités de chaque section et 1 activité de la section Ensemble.

Les Guides doivent compléter 3 à 4 activités de chaque section et 2 activités de la section Ensemble

Les Pathfinders doivent compléter 4 activités de chaque section et 2 activités de la section Ensemble.

Les Rangers doivent compléter 4 activités de chaque section et 2 activités de la section Ensemble.

Bonne chance et amusez-vous bien !



Zoé: Compétences en matière de camping



1. Course aux noeuds

Matériel(s) nécessaire(s) :

Corde, lacet ou foulard de guide

Découvrez comment faire différents noeuds en regardant des diagrammes. Nous vous suggérons d'apprendre à faire un noeud de récif, un noeud d'attelage et un noeud de chaise. Cependant, vous pouvez choisir d'essayer d'autres noeuds en fonction de l'âge de vos jeunes membres et de leurs expériences passées. Avant de chercher comment faire chaque noeud, demandez à votre groupe si quelqu'un sait déjà faire le noeud en question. Si c'est le cas, demandez-leur de faire une démonstration pour les autres. Essayez de discuter et de trouver des idées sur l'utilité de ces noeuds. Une fois que le groupe a choisi un noeud quelconque et que tout le monde s'est exercé plusieurs fois à le faire, organisez une course aux noeuds ! Voyez qui peut faire les noeuds le plus rapidement. Nous vous encourageons à consulter la plateforme Les filles d'abord pour trouver des ressources sur les noeuds, si nécessaire.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.

Pour **les Embers**, cette activité compte comme l'activité "Nouer" votre moyenne pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.

Pour **les Guides**, cette activité compte comme l'activité Qu'est-ce qu'un "noeud" à aimer? pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.

Pour **tous les niveaux**, si vous faites des noeuds de récifs, cette activité compte également pour l'insigne Notre histoire.

2. Feu de camp

Planifiez et organisez un feu de camp. Commencez par faire un remue-méninge sur les chansons préférées de votre unité. Une fois la liste établie, organisez les chansons comme votre unité le souhaite. En général, les feux de camp commencent lentement et modestement, peut-être avec un chant de rassemblement, puis se transforment en un grand feu avec des chants actifs. Ensuite, le feu s'éteint pour laisser place aux braises, qui consistent généralement en des chants plus calmes et plus lents, ainsi qu'en une conclusion.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité de rassemblement autour d'un feu de camp pour l'obtention de l'insigne de l'Esprit du guidisme.





3. Faites un plan

Matériel(s) nécessaire(s):

- Une carte physique de votre zone de rencontre ou un accès à Google Maps.

Planifiez votre randonnée urbaine à l'aide d'une carte physique ou de Google Maps. Trouvez une destination que vous aimeriez visiter et cherchez des marqueurs que vous pourrez utiliser pendant votre randonnée urbaine pour voir la distance que vous avez parcourue. Il peut s'agir d'un parc, d'un magasin ou d'un bâtiment municipal. C'est à vous de choisir.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une randonnée urbaine pour l'insigne Ma communauté.

4. Construire son campement

Matériel(s) nécessaire(s):

- Papier, crayons de couleur/marqueurs ou ordinateur
- Si vous choisissez de construire physiquement votre site : tentes et autres matériels de camping.

Concevez votre camping idéal, soit en le dessinant, soit en le concevant virtuellement, soit en le construisant en personne. Commencez par réfléchir à ce que vous aimeriez trouver sur votre site de camping. Allez-vous camper dans des tentes ? De combien de tentes auriez-vous besoin ? Choisissez ensuite l'emplacement idéal. Une fois que vous avez choisi un espace, commencez à organiser le site. Placerez-vous les tentes en cercle ? Où placerez-vous votre feu de camp ? Y a-t-il d'autres choses qui vous manquent ? Une fois que vous avez trouvé vos idées, dessinez/construisez votre campement, soit en petits groupes, soit en tant qu'unité.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks** et **les Embers**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.

Pour **les Guides**, cette activité compte comme l'activité de planification des récompenses pour le camping des guides pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité est considérée comme une activité de conception de site pour l'insigne des compétences et des aventures de camping.



5. Ce qu'il faut faire et ne pas faire en camping



Lisez les affirmations suivantes à votre groupe. Une fois que tout le monde a entendu la déclaration, demandez à vos jeunes de lever la main ou de se placer d'un côté de la pièce s'ils sont d'accord avec la déclaration, et du côté opposé s'ils ne le sont pas. Une fois que tout le monde a pris parti, discutez des raisons pour lesquelles vos jeunes pensent que c'est "à faire" ou "à ne pas faire". Une fois que vous avez fait le tour des affirmations que vous avez choisi de dire, demandez éventuellement à vos jeunes s'ils ont des questions à poser. Il est important pour les responsables de l'activité de lire à l'avance les affirmations ci-dessous. Veuillez les adapter en fonction de l'âge et de l'expérience de votre groupe. Elles peuvent être trop faciles ou trop difficiles pour eux.

1. Lorsque vous allez camper, vous devez apporter votre paire de jeans préférée.
2. Dans un camping, il ne faut jamais nettoyer ses déchets. Il suffit de les laisser sur place!
3. Avant d'aller camper, il ne faut pas vérifier le temps qu'il fait.
Tu t'en occuperas pendant le camping.
4. Il faut laisser le feu de camp allumé toute la nuit, sans surveillance.
5. Lorsque vous allez camper, vous devez toujours emporter au moins une trousse de premiers secours.
6. Lorsque vous partez camper, vous devez emporter votre ordinateur ou votre Ipad.
7. Avant de partir en camping, vous devez vérifier vos tentes pour vous assurer que vous disposez de tous les éléments nécessaires et qu'il n'y a pas de problème avec les tentes.
8. Avant de partir en camping, il n'est pas nécessaire de planifier les repas.
Vous déterminerez les repas une fois sur place.
9. Lorsque vous marchez dans la forêt pour une randonnée, vous devez tracer vos propres chemins et ne pas utiliser ceux qui sont déjà tracés.
10. Lorsque vous partez en camping, vous devriez apporter votre grand matelas de votre lit à la maison.
11. Lorsque vous faites vos valises pour aller camper, vous devriez probablement emporter des couches plus chaudes, surtout pour la nuit.
12. Lorsque vous partez camper, vous devez emmener votre hamster.
13. Ne réservez jamais votre emplacement de camping avant de partir, il y aura plein de place quand vous arriverez.
14. Regardez autour de vous avant d'installer votre tente. Il est toujours bon de vérifier s'il y a de gros rochers, un sol dur ou même des pentes.
15. Lorsque vous allez camper, amusez-vous, mais soyez prudent. Votre sécurité et celle de votre groupe sont les plus importantes.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne des compétences et des aventures en camping.





1. Débattre-en

Lisez l'un des messages ci-dessous. Répartissez ensuite les jeunes en deux groupes pour en débattre. Pour les plus jeunes, vous pouvez choisir de débattre en groupe tout de suite. Cependant, avec un groupe plus âgé, essayez de diviser l'unité en plus petites équipes et donnez-leur quelques minutes pour formuler leurs arguments. Faites ce qui convient le mieux à votre groupe et adaptez l'activité en fonction de l'âge de votre unité. Assurez vous que l'activité se déroule dans un milieu sain et respectueux en tout temps.

Idées d'encouragement:

- Les chips sont meilleurs que le chocolat
- La randonnée est plus amusante que la natation
- La lecture est plus amusante que la télévision
- Les crêpes sont le meilleur aliment pour le petit-déjeuner
- Tout le monde devrait toujours avoir des week-ends de trois jours et une semaine d'école/de travail de quatre jours.
- Le meilleur sport olympique d'été est la gymnastique
- Les biscuits au chocolat et à la menthe sont meilleurs que les biscuits sandwichs au chocolat et à la vanille.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'obtention de l'insigne "Life Stuff".

2. Spectres d'énoncés

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Les questions-réponses ci-dessous
- Du ruban adhésif pour tracer six lignes sur le sol ou six marqueurs différents

Commencez par tracer six lignes différentes sur le sol à l'aide de ruban adhésif ou de tout autre marqueur. Les lignes représenteront les expressions "pas du tout d'accord", "pas d'accord", "plutôt pas d'accord", "plutôt d'accord", "d'accord" et "tout à fait d'accord". Demandez à vos jeunes de se placer sur une ligne. Ensuite, un animateur doit lire une affirmation qu'il a créée ou qui figure dans la liste ci-dessous. Une fois l'affirmation lue, demandez aux jeunes de se placer sur la ligne qui leur convient le mieux. Une fois que tout le monde s'est déplacé, demandez si l'un d'entre eux souhaite





expliquer pourquoi il a choisi sa ligne. Répétez ensuite le processus avec un autre message. Si vous vous réunissez virtuellement, demandez simplement aux jeunes de changer leur nom d'utilisateur pour indiquer leur opinion et poursuivez la discussion à partir de là.

Idées d'incitation :

- Le camping est mon activité préférée chez les Guides
- Les chansons actives sont les meilleures chansons à chanter lors d'un feu de camp.
- Les mathématiques sont les meilleurs cours à l'école
- Je veux voyager dans le monde entier
- Quand je serai plus âgée, je veux devenir responsable chez les guides.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de la vie.

3. Inventer une histoire

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Papier
- Crayons/ustensiles d'écriture

Chaque jeune doit écrire la première phrase d'une histoire sur une feuille de papier. Une fois que tout le monde a fini d'écrire, demandez à chaque membre de passer sa feuille à son voisin de droite. Cette personne doit écrire la phrase suivante de l'histoire. Poursuivez ce processus jusqu'à ce que chaque membre ait fini d'écrire sa première phrase. Si vous êtes un petit groupe, vous pouvez choisir de faire le tour du cercle avec les mêmes histoires plus d'une fois. Lorsque tout le monde a sa propre histoire, écrivez une conclusion d'une phrase, puis partagez votre histoire avec le reste du groupe. Pour les unités en ligne, utilisez le chat privé pour transmettre l'histoire.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre histoire.



4. Pictionary



Matériel(s) nécessaire(s):

- Papier
 - Crayon/ustensiles d'écriture
 - Une liste de dessins
-

Le Pictionary est un jeu amusant dans lequel une personne dessine une image de quelque chose, et tous les autres doivent essayer de la deviner correctement le plus rapidement possible. Pour ce jeu, un jeune devra choisir un dessin au hasard. Une fois qu'il est prêt, il peut commencer à dessiner son texte. Tous les autres doivent essayer de deviner ce qu'il dessine. La première personne qui devine correctement tire la suivante. Si vous organisez une réunion en ligne, utilisez la fonction d'annotation ou recherchez en ligne une plateforme de Pictionary sur laquelle vous pourrez tous jouer.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de l'Esprit du guidisme.

5. Réflexion sur l'avenir

Required material(s):

- Magazines
 - Panneau d'affichage/carton
 - Colle
 - Ciseaux
-

Avec votre groupe, fixez une "période de temps" pour vos objectifs. Envisagez-vous les deux prochains mois ? L'année prochaine ? Ensuite, réfléchissez à vos objectifs et à vos aspirations pour cette période. Cela peut se faire par le biais d'une discussion de groupe ou individuellement, selon ce qui vous convient le mieux. Une fois que vous avez réfléchi à vos objectifs, commencez à feuilleter les magazines et choisissez les images et les mots qui représentent le mieux ces objectifs. Découpez-les et collez-les sur votre panneau d'affichage. Une fois que tout le monde a terminé, vous pouvez demander aux participants d'expliquer à l'unité leur tableau de vision et ce qu'ils espèrent accomplir.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité fait partie de l'activité "Vers l'avenir" de l'insigne "Life Stuff".



Isabella: Prendre soin de soi



1. Journal de gratitude/réflexion

Matériel(s) nécessaire(s):

- Papier
- Crayons/objet pour

Mettez votre unité au défi de réfléchir à sa journée en rédigeant un journal à la fin de votre réunion. Pour s'inspirer, votre unité peut suivre des idées de ce document ou utiliser les siens. Les plus jeunes peuvent choisir de dessiner plutôt que d'écrire.

- Quelles sont les trois choses que vous êtes fier d'avoir faites aujourd'hui ?
- Quelle est la chose que vous aimeriez accomplir lors de la prochaine réunion ?
- Réfléchissez à votre humeur générale, quelles sont les activités qui vous ont rendu heureux ?
- Nommez trois raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant envers les jeunes et les animateurs de votre unité.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé mentale.

2. Méditation

Pendant votre réunion, prenez le temps de suivre une méditation guidée. Choisissez celle qui convient le mieux à votre unité, ainsi qu'à votre espace de réunion. Vous pouvez choisir une méditation sur Internet ou une méditation qu'un guide de votre unité connaît déjà. Votre unité peut être assise sur des tapis, des chaises ou à même le sol, selon la position dans laquelle elle se sent le plus à l'aise. Réfléchissez ensuite à cette activité. Qu'avez-vous ressenti ? Aimeriez-vous recommencer ?

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers** et **les Guides**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé mentale.

Pour **les Pathfinders** and **les Rangers**, cette activité compte comme l'activité "Gérer la déconnexion" de l'insigne La vraie vie.





3. Routine de relaxation

Demandez à vos jeunes membres de prendre une minute pour réfléchir à trois activités qu'ils peuvent faire tout au long de la semaine pour se détendre. Il peut s'agir de dessiner, de se promener dans la nature, de parler avec des amis ou même de jouer à des jeux. La liste de chacun peut être différente. Chacun discute de sa liste et des raisons pour lesquelles il a choisi telle ou telle activité. Une fois que tout le monde s'est exprimé, votez en tant qu'unité sur deux activités que chaque membre peut faire à un moment donné avant la prochaine réunion de l'unité.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme l'activité trouvez votre meilleur équilibre pour l'insigne Ma santé physique

4. Participez à un passe-temps

Demandez à vos jeunes membres de noter la fréquence et la durée de leur passe-temps favori au cours de la semaine. Il peut s'agir de lecture, d'écriture créative ou de toute autre activité qu'ils aiment pratiquer. Lors de votre prochaine réunion d'unité, discutez de la question de savoir si votre unité a remarqué des changements d'humeur. Se sentent-ils plus satisfaits après avoir fait ces activités ? Demandez-leur également pourquoi ils aiment s'adonner à leur(s) passe-temps et discutez-en.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé mentale.

5. Se détendre à l'aide d'une activité physique

En tant qu'unité, essayez une activité physique telle que le yoga ou le Pilates, qui peut renforcer votre corps et clarifier votre esprit. Vous pouvez trouver des cours de yoga guidés en ligne, si vous le souhaitez. Pratiquez l'activité choisie pendant au moins 10 minutes et réfléchissez à la façon dont votre unité se sent après.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé mentale.





Naomi: : STEAM (science, technologie, ingénierie, art et mathématiques)

1. Jeu de piste mathématique Kahoot

Matériel nécessaire :

- Un ordinateur
- Un appareil électronique pour chaque membre qui choisit de jouer

Allez sur la page Web Kahoot ! et choisissez un Kahoot lié aux mathématiques qui convient le mieux à votre unité. Une fois que vous l'avez sélectionné, jouez-y lors de votre prochaine réunion. Si le wifi et les appareils électroniques ne sont pas disponibles, les cheftaines peuvent copier les questions et les réponses sur une feuille de papier qu'elles utiliseront lors de la prochaine réunion de leur unité.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Le labo des sciences.

2. Vidéos Stop-Motion

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Un ordinateur
- Papier et crayon, crayons de couleur ou pâte à modeler

Avez-vous déjà entendu parler d'une animation par stop-motion? Découvrez cette forme d'animation au cours d'une discussion. Quelqu'un dans votre unité a-t-il regardé un film d'animation ? En ont-ils déjà réalisé un ? En tant qu'unité ou en petits groupes, réalisez une courte vidéo d'animation image par image. Votre groupe peut utiliser du papier ou de l'argile pour créer des personnages. Utilisez une plateforme en ligne pour réaliser la vidéo.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes créations.



3. Expérience de la pâte à dent d'éléphant



Matériel requis :

- Levure sèche (un paquet)
- Peroxyde d'hydrogène
- Tasse à mesurer à une cuillère à soupe
- Bouteille de soda vide de 16 oz
- Colorant alimentaire
- Tasse à mesurer
- Pot Mason ou petite tasse
- Eau chaude
- Plateau
- Lunettes de protection

Essayez l'expérience de la pâte à dent d'éléphant qui se trouve sur la chaîne Youtube officielle des Guides du Québec. Suivez les instructions de la vidéo et essayez cette merveilleuse expérience par vous-même. Vous trouverez la vidéo en cliquant sur le lien suivant (video en anglais):

<https://youtu.be/jwyxFBAAKsQ>

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers** et **les Guides**, Cette activité est considérée comme l'activité "Dentifrice pour éléphant" pour l'insigne Le labo des sciences.

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Le labo des sciences

4. Empilement de gobelets à l'aide d'élastiques

Empilement de gobelets à l'aide d'élastiques :

- Élastiques
- Gobelets en plastique
- Ficelle

Divisez votre unité en petits groupes. Fournissez à chaque groupe le même nombre de gobelets et un élastique auquel sont attachées plusieurs longues ficelles. Il doit y avoir une ficelle pour chaque membre du groupe. Une fois que tout le monde est prêt, réglez un chronomètre sur 10 minutes et voyez quelle équipe peut construire la plus haute tour. Les participants ne doivent pas toucher les gobelets. Les participants doivent communiquer entre eux pour manipuler les cordes et les élastiques afin de déplacer les gobelets et de construire une tour.





Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Le labo des sciences.

5. Construction faite de guimauves

Matériel requis :

- Guimauves
- Cure-dents

En petits groupes ou individuellement, utilisez des guimauves et des cure-dents pour construire des structures farfelues mais stables. Voyez quelle longueur et quelle hauteur vous pouvez donner à votre structure et essayez de lui donner des caractéristiques uniques et amusantes.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Le labo des sciences.

Prachi: Activez-vous!



1. Ballon de volley-ball

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Ballons de fête
- Corde ou ruban adhésif ou tout autre marqueur

Gonflez un ballon de la taille d'un ballon de volley-ball (taille moyenne). Divisez la pièce/zone en deux à l'aide d'une corde ou d'un autre marqueur, comme du ruban adhésif. Chaque joueur doit collaborer avec son groupe pour s'assurer que le ballon ne touche pas le sol. C'est comme au volley-ball, mais le ballon est plus léger, donc il se déplace plus vite ! Chaque fois que le ballon touche le sol, un point est attribué à l'équipe. L'équipe qui atteint 15 points perd, alors assurez-vous de garder le ballon en l'air !

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé physique.





2. Course d'animaux

Alignez tout le monde au point de départ et choisissez un animateur qui appellera différents animaux quelques mètres avant la "ligne de départ". Au lieu de courir lorsque vous entendez "GO", les jeunes doivent se déplacer comme l'animal appelé. Par exemple, si l'animateur crie "crabe", les joueurs doivent se déplacer à quatre pattes jusqu'à ce que l'animal suivant soit appelé. Veillez à ce que l'animateur crie des animaux différents toutes les quelques secondes pour que le jeu reste rapide!

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé physique.

3. Étirements de chaises

Matériel(s) nécessaire(s):

Chaises

Apprenez à faire différents étirements en vous asseyant sur une chaise. Pouvez-vous prendre les étirements que vous faites habituellement et les adapter pour qu'ils fonctionnent en position assise ? Si vous avez besoin d'inspiration, recherchez différents étirements sur Internet. Essayez de faire entre 7 et 10 étirements différents.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé physique.

4. Charades d'exercices

Dressez une liste d'exercices auxquels tous les membres de votre unité peuvent participer et qu'ils connaissent peut-être déjà. Ensuite, choisissez un jeune et donnez-lui l'un de ces exercices. Il doit lire la description en silence et tenter de jouer ou de démontrer cet exercice au reste de l'unité. Les joueurs doivent deviner l'exercice. Le premier à deviner correctement est le prochain à faire la démonstration d'un exercice.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé physique.



5. Epeler son nom



Partagez la liste ci-dessous avec votre unité et, en groupe, demandez à chaque jeune membre d'épeler son nom en faisant les exercices correspondants ci-dessous ou faites preuve de créativité avec les exercices auxquels les membres de votre unité peuvent participer et qu'ils peuvent faire ensemble.

A 10 abdominaux	N 45 coups de pied aux fesses
B 30 cercles de bras	O 1 minute Assis au mur
C 15 montées en montagne	P 10 sauts d'obstacles
D 10 fentes latérales	Q 16 élévations latérales des jambes
E 25 Sauts d'obstacles	R 10 contacts avec le sol sur une jambe
F 30 secondes de battements de jambes	S 45 genoux hauts
G 15 abdominaux	T 5 Burpees
H 45 secondes de sprint sur place	U 10 pompes
I 10 squats	V 16 genoux aux coudes
J 20 levées de mollets	W 15 levées de jambes en position allongée
K 10 fentes sautées	X 10 Superman
L 30 secondes de planche	Y 12 fentes sautées
M 16 fentes	Z 10 sauts de grenouille

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Ma santé physique.





Emma: : L'expression par l'art

1. Écriture

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Papier
- Ustensiles d'écriture

Écrivez une courte histoire ou un poème sur votre camp préféré, un camp fictif ou votre expérience de guide préférée. Si rien ne vous vient à l'esprit, écrivez ce que vous espérez faire au cours de cette année de stage ou de la suivante.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, cette activité compte comme l'activité histoires de bandes dessinées pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Embers** et **les Guides**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité est considérée comme une activité de bâtisseur de monde pour l'insigne de Mes créations

2. Art

Matériel(s) nécessaire(s):

- Papier
- Fournitures artistiques (peinture, crayons de couleur ou tout autre matériel que votre unité souhaiterait utiliser)

En utilisant vos compétences artistiques, dessinez-vous en tant que guide en train de réaliser vos activités préférées. Utilisez les méthodes de votre choix. Vous pouvez utiliser des crayons de couleur, de la peinture ou tout autre matériel que vous préférez utiliser.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers**, **les Guides** et **les Pathfinders**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Rangers**, cette activité est considérée comme une activité d'art narratif pour l'insigne de Mes créations

3. Dance

En petits groupes ou en unité, jouez votre chanson préférée et créez une chorégraphie pour l'accompagner. Si vous le faites en petits groupes, n'oubliez pas de partager votre





danse avec le reste de votre unité ! Si ce n'est pas possible, demandez aux jeunes et aux guides d'enseigner à l'unité leurs chansons de camp préférées et les gestes qui les accompagnent !

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, cette activité compte comme l'activité Prop it Up Dance pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Embers**, cette activité est considérée comme une activité de charades de danse pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Guides**, Cette activité est considérée comme une activité de mouvement conscient pour l'insigne de Mes créations

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes créations

4. La musique à travers les instruments

Matériel(s) nécessaire(s):

Instruments de musique

Jouez-vous d'un instrument ou souhaitez-vous en apprendre un ? Expliquez à votre unité, à vos amis et à votre famille pourquoi vous aimez jouer d'un instrument. Enseignez ou montrez au reste de votre unité une chanson ou un morceau sur lequel vous avez travaillé. Vous vous sentez créatif ? Fabriquez votre propre instrument.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, cette activité compte comme l'activité Kitchen Toons pour l'insigne de Mes création

Pour **les Embers** et **les Guides**, cette activité compte comme l'activité "Faire de la musique" pour l'insigne de Mes création

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes créations

5. Écris ta propre musique

Matériel(s) nécessaire(s) :

Papier

Crayons

Créez votre propre chanson de camp que vous pourrez chanter lors de votre prochain feu de camp. Si vous le souhaitez, ajoutez-y des gestes.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, cette activité compte comme l'activité Faites du bruit pour l'insigne de Mes création



Pour **les Guides**, cette activité compte comme l'activité Changer les mots pour l'insigne de Mes création

Pour **les Rangers**, cette activité compte comme l'activité Soyez lyriques pour l'insigne de Mes création

Pour **les Embers** et **les Pathfinders**, cette activité est considérée comme une activité propre à l'unité pour l'insigne de Mes création

Evelyn: Durabilité



1. Promenade dans la nature

En tant qu'unité, allez vous promener dans votre quartier ou dans un parc local. Pendant votre promenade, essayez de ramasser les déchets de façon sécuritaire, trouvez trois nouvelles plantes que vous n'avez jamais vues ou essayez d'observer les oiseaux et les animaux que vous croisez. Prenez une minute pour écouter les sons qui vous entourent. Qu'entendez-vous ? À votre retour, discutez de ce que vous avez préféré dans votre promenade. Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur la nature qui vous entoure?

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers** et **les Guides**, Cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre planète

Pour **les Pathfinders** et **les Rangers**, Cette activité est considérée comme une activité d'audit de quartier pour l'insigne Notre planète

2. Échangez!

Matériel(s) nécessaire(s) :

Différents objets à échanger

En tant qu'unité, apportez à votre réunion différents objets que vous n'utilisez plus. Il peut s'agir de vêtements, d'accessoires ou de livres. Tout ce que vous pensez être un bon échange. En l'échangeant avec un autre membre de votre unité, vous lui donnez une seconde vie et évitez ainsi qu'il ne finisse dans les poubelles!

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme ?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme l'activité "Organiser une soirée d'échange" pour l'insigne Notre planète.





3. Réutiliser

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Matériel recyclé

Pour cette activité, apportez à votre réunion différents matériaux anciens ou des choses qui peuvent être recyclées, comme de vieilles boîtes, des emballages, ou tout ce que vous pensez pouvoir être réutilisé. À l'aide des matériaux que vous avez rassemblés et trouvés, essayez de les réutiliser pour en faire quelque chose de nouveau. Vous pouvez essayer de construire différentes inventions ou des objets utiles tels qu'un organisateur de bureau. En outre, en tant qu'unité, vous pouvez essayer de faire de l'art avec les objets que vous avez trouvés.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers** et **les Guides**, Ceci compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre planète

Pour **les Pathfinders**, il s'agit d'un défi de recyclage pour l'insigne Notre planète

Pour **les Rangers**, il s'agit de l'activité du Défi des innovations recyclées pour l'insigne Notre planète

4. Faisons la fête!

Matériel(s) nécessaire(s) :

- Papier
- crayons
- Espace cuisine si vous cuisinez, préparez ou cuisez vos collations en avance
- Réfrigérateur (le cas échéant)
- Articles de cuisine nécessaires à la préparation des aliments
- Serviettes, vaisselle et ustensiles

Avez-vous déjà réfléchi au fait qu'une grande partie des aliments que nous consommons sont emballés dans du plastique ? Au sein de l'unité, organisez une fête et discutez de vos en-cas préférés. Une fois que vous aurez dressé une liste, réfléchissez aux en-cas qui sont emballés dans du plastique. Si vous prévoyez de cuisiner ou de faire des pâtisseries, demandez-vous si les ingrédients que vous utiliserez sont emballés dans du plastique. Ensuite, réfléchissez à la manière dont vous pouvez réduire votre consommation de plastique lors de cette fête. Pourriez-vous proposer le même en-cas mais dans un emballage différent ? Pouvez-vous utiliser des ustensiles et des assiettes compostables lors de cette fête ? En tant qu'unité, vous pouvez choisir de remplacer complètement les en-cas s'il n'y a pas d'alternative à l'article emballé dans du plastique. Une fois que vous aurez établi un plan, achetez les en-cas et organisez votre fête!





Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité est considérée comme une activité de réflexion pour l'insigne Notre planète.

5. Sacs à t-shirt

Matériel(s) nécessaire(s):

- Vieux t-shirts
- Ciseaux
- Élastiques

Chaque membre de votre unité aura besoin d'un vieux tee-shirt qu'il n'utilise plus. Ils doivent d'abord retourner le chandail et couper les deux manches au niveau des coutures. Une fois que tout le monde a fait cela, coupez l'encolure pour l'agrandir un peu. Vous avez maintenant deux possibilités pour attacher votre sac. La première consiste à prendre un élastique et à l'enrouler autour de 3 pouces à partir du bas. Retourne ensuite la chemise sur l'endroit. La deuxième option consiste à couper le bas de la chemise en quatre bandes, à les nouer ensemble et à retourner le sac sur l'endroit. Vous avez maintenant un sac fourre-tout fabriqué à partir d'une chemise recyclée.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre planète.

Tous ensemble : Constitution d'une équipe



1. Défaire le noeud

Matériel nécessaire :

- Ficelle colorée

Prenez 1 ficelle colorée pour 2 membres de l'unité. Ainsi, s'il y a 10 participants, prenez 5 ficelles (chaque paire reçoit l'autre extrémité de la même ficelle). Étendez toutes les ficelles et commencez à les nouer lentement. Pour ce faire, placez toutes les ficelles comme un astérisque et commencez à les plier l'une sur l'autre, l'une sous l'autre, etc. Faites-le jusqu'à ce qu'un gros nœud se forme. Ensuite, chaque groupe doit prendre chaque extrémité de la corde qui lui a été attribuée. Tous les jeunes doivent travailler ensemble pour démêler ce nœud difficile. Il y a une exception : vous ne pouvez pas lâcher la ficelle. Vous pouvez passer sous la corde de l'autre et vous tordre pour vous assurer que le nœud peut se démêler tout seul, mais ne lâchez pas votre côté de la corde. N'oubliez pas de communiquer entre vous!





Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **les Sparks**, **les Embers** et **les Pathfinders**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre histoire

Pour **les Guides**, cette activité est considérée comme une activité de noeud de l'insigne La vraie vie.

Pour **les Rangers**, cette activité compte pour le badge Mes relations saines.

2. Bracelets de l'amitié

Fabriquez d'amusants bracelets de l'amitié en tant qu'unité. Vous pouvez utiliser de la ficelle, des perles ou tout autre objet choisi par votre unité. Essayez différentes techniques de fabrication de bracelets ou apprenez auprès des jeunes de votre groupe qui savent déjà les fabriquer.

Comment cette activité s'inscrit-elle dans le programme?

Pour **tous les niveaux**, cette activité compte comme le bracelet de connexion pour l'insigne Mes relations saines.

3. Déclarations de gratitude

En tant qu'unité, montrez votre gratitude les uns envers les autres en élaborant des déclarations du type "Quand toi, moi". En faisant le tour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque membre doit faire une déclaration commençant par "quand tu" pour la personne à sa gauche et dire ce qu'il ressent.

How does this activity fit into the program?

Pour **les Sparks** et **les Embers**, cette activité compte comme une activité propre à l'unité pour l'insigne Notre histoire.

Pour **les Guides**, **les Pathfinders** et **les Rangers**, cette activité compte comme l'activité Quand toi, moi... pour l'insigne Mes relations saines.

