

A la maison  
Pour les petits

# LES 24 DEFIS DES OCTOFUN



## 1

### Suite logique

Complète la suite logique :

Bleu - jaune - vert - bleu - jaune - .....

Carré - rectangle - rond - carré - .....

Carré vert - Rectangle jaune - Carré vert - .....



## 2

### Dessin mystère

Placez-vous par 2.

Chacun à son tour dessine sur le dos de son partenaire avec un doigt (ex : un soleil, une voiture...).

On change de rôle lorsque le partenaire a deviné ce qui était dessiné (si nécessaire, change de dessin jusqu'à ce qu'il trouve...).



## 3

### Question d'équilibre

Faites tous le tour de la pièce avec un objet posé sur votre tête.

Si un de vous fait tomber l'objet, cette personne recommence...



## 4

### Lettre vedette

Cite tous les mots que tu connais qui commencent par M.



## 5

### Changement de rythme

Récite une petite phrase en changeant d'intonation.

Ex : « Quelle belle journée ! », à dire assez fort, en parlant normalement, puis en chuchotant.



## 6

### Un compliment

Je formule un petit compliment à chacun des membres de ma famille.



## 7

### L'étoile

Je suis debout, je me mets en boule et j'expire.

À l'inspiration, j'ouvre pleinement mes 2 bras et mes 2 jambes, comme une étoile.

Je le fais 3 fois de suite en me disant mentalement : « Je me sens bien ».



## 8

### Que suis-je ?

Pense à un élément de la nature (arbre, fruit, animal...) et laisse les autres le deviner en te posant des questions.

Tu ne peux répondre que par « oui » ou « non ».

A la maison  
Pour les petits

# LES 24 DEFIS DES OCTOFUN



## Virelangue

# 9

Répète 3 fois de suite et le plus rapidement possible...  
« Douze douches douces. »



## L'aveugle et le guide

# 10

Formez des duos.

Un devient l'aveugle (il a les yeux fermés) et l'autre devient le guide.

Le guide emmène l'aveugle jusqu'à un endroit précis de la pièce où vous vous trouvez.

L'aveugle essaie de deviner où il se trouve.



## Jolie vague

# 11

Je choisis un jouet ou un doudou. Je me couche sur le dos en plaçant l'objet sur mon ventre.

J'inspire et expire en observant mon ventre qui se gonfle et qui se vide comme un ballon.

Je vois l'objet qui se laisse bercer par la vague de la respiration pendant +/- 1 minute.



## Ouvre grand tes oreilles

# 12

Pendant une minute, ferme les yeux et ne bouge plus.

Ecoute tous les bruits qui t'entourent.

Une fois la minute écoulée, partage avec ta famille tous les sons que tu as perçus.



## Mime

# 13

Mime une petite action que les autres devinent.

Ex : boire un verre d'eau, courir...



## Un service

# 14

J'ai toute la journée pour rendre un service à chaque personne de ma famille

Ex : aider papa à dresser la table, aider mon frère ou ma sœur à ranger sa chambre...

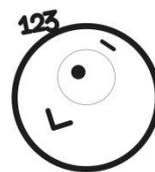


## Fini le gaspi !

# 15

Aujourd'hui, liste avec ta famille 3 actions concrètes que vous ferez pour éviter tout gaspillage aujourd'hui.

Ex : prendre une douche à la place d'un bain, éteindre la lumière dès que je sors d'une pièce...



## Dans le bon ordre

# 16

Choisis trois objets et classe-les du plus petit au plus grand.

A la maison  
Pour les petits

# LES 24 DEFIS DES OCTOFUN



## Ca rime !

# 17

Complète la phrase avec des rimes, comme dans l'exemple :

« Je m'appelle Marine et j'aime la grenadine ».

A toi : « Je m'appelle ... et j'aime ... ».



## Œil de lynx

# 18

Au signal, vous avez 30 secondes pour retrouver un maximum d'objets de couleur bleue dans la pièce où vous vous trouvez.

Le gagnant peut proposer une autre couleur pour les 30 secondes suivantes.



## Yoga-sculpture

# 19

Formez des duos. Un enfant devient le sculpteur et l'autre devient la sculpture.

Le sculpteur fait prendre différentes postures à sa sculpture en déplaçant ses bras, ses jambes, sa tête...

Puis, on inverse les rôles.



## En rythme

# 20

Frappe dans les mains un rythme que le reste de ta famille doit refaire juste après toi.



## Où se cachent-ils ?

# 21

Essaie de lister un maximum d'animaux que tu croises sur ta journée (ex : araignée dans la classe, fourmi dans la cour, oiseau dans le ciel...).

Nous ferons une brève petite mise en commun demain pour voir qui en a découvert le plus !



## Chaine de nombres

# 22

Comptez ensemble en essayant d'aller le plus loin sans se tromper.

Chacun à son tour dit un nombre et on recommence à 0 si quelqu'un se trompe.



## Ma météo intérieure

# 23

Je m'arrête une minute pour observer ma météo intérieure.

Est-ce le soleil, les nuages, la pluie... ?



## Le nœud humain

# 24

En famille, formez un petit cercle et levez les bras. Attrapez ensuite une autre main dans chaque main. Il ne doit pas rester de mains libres.

Sans se lâcher les mains, vous devez essayer de démêler le nœud pour former un cercle.