

Stay active at home Challenge

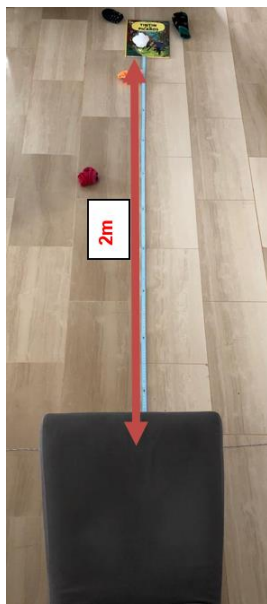
Voici un guide de différentes activités à faire à la maison afin de pouvoir se challenger en famille, entre amis, ou avec d'autres membres de clubs en fauteuil roulant.

LE LANCEUR DE CHAUSSETTES

Matériel

- 10 paires de chaussettes en boule (représentant les 10 essais ou 1 seule paire que l'on utilise 10 fois)
- 1 bande dessinée (ou une feuille de papier A4 et du scotch)
- 1 double mètre ou toute autre possibilité de mesurer une distance de 2 mètres
- 1 ficelle pour délimiter la zone de lancer

Préparation



Poser la bande dessinée au sol (ou la feuille de papier scotchée au sol). Depuis le bord de la bande dessinée (ou de la feuille), mesurer une distance de 2 mètres. À cette distance, poser la ficelle au sol pour délimiter la distance de lancer.

Ce jeu peut aussi être effectué sur une surface plus haute (par exemple une petite table de salon) afin de faciliter la récupération des objets. Les objets peuvent être déposés sur une chaise (fauteuil) afin de pouvoir les prendre plus facilement.

Le jeu

Objectif: Lancer les chaussettes sur la bande dessinée (ou la feuille de papier scotchée au sol) afin d'obtenir le plus de points.

Règles: Le fauteuil roulant doit avoir les roues avant derrière la ficelle posée au sol. Les 10 chaussettes en boule correspondent aux 10 essais. Aucune contrainte de temps.

Pour compter les points: Si la boule de chaussettes atterrit sur la bande dessinée (ou la feuille de papier scotchée au sol) cela fait un point, si elle tombe à côté cela fait 0 point. Enlever au fur et à mesure les boules de chaussettes pour n'avoir aucune gêne pour les autres essais. Attention, seul le premier impact compte ! Additionner les points.

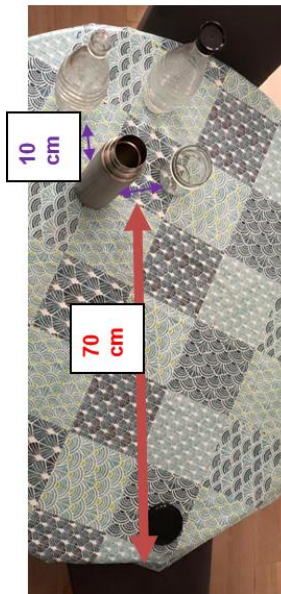
Nombre de points maximum: 10 points

LE CURLEUR

Matériel

- 10 couvercles de pot à confiture (ou 1 seul couvercle)
- 4 verres ou 4 gourdes ou 4 tasses, tout objet pouvant faire office de poteaux
- 1 table plate d'une longueur d'un mètre environ
- 1 règle ou un mètre

Préparation



Poser sur la table les 4 objets (par ex. les 4 verres) pour en faire un carré à une distance de 70 cm du bord de la table. Entre les bords de ces objets, mesurer une distance de 10 cm.

Le jeu

Objectif: Placer ses pierres (couvercle de pot à confiture) dans la zone délimitée par les 4 poteaux, située à une distance de 70 cm du bout de la table afin d'obtenir le plus de points.

Règles: Se positionner avec son fauteuil au bout de la table et lancer les pierres. Le bras peut être posé sur la table mais une distance de max 20 cm est autorisée entre le bord de la table et le bout des doigts lors du lancer. Les 10 couvercles de pot à confiture correspondent aux 10 essais (ou 1 couvercle qui est lancé 10 x). Aucune contrainte de temps.

Pour compter les points: Si le couvercle de pot à confiture termine dans la zone délimitée par les verres, cela fait un point, s'il s'arrête avant ou après cette zone, cela fait 0 point. Enlever au fur et à mesure les couvercles de pot à confiture pour n'avoir aucune gêne pour les autres essais. Additionner les points.

1 point



1 point



0 point



Nombre de points maximum:
10 points

LE TENNISMAN

Matériel

- 1 livre de poche (env. 18 cm/11 cm)
- 1 feuille de papier chiffonnée (former une boule)
- 1 petite casserole (env. 16 cm de diamètre)
- 1 double mètre ou toute autre possibilité de mesurer une distance de 2 mètres
- 1 ficelle pour délimiter la zone de lancer

Préparation



Poser la petite casserole au sol. Depuis le bord de la casserole mesurer une distance de 2 mètres. À cette distance, poser la ficelle au sol pour délimiter la distance de lancer.

Ce jeu peut aussi être effectué sur une surface plus haute (par exemple une petite table de salon) afin de faciliter la récupération des objets (voir photo du jeu «le lanceur de chaussettes»).

Le jeu

Objectif: Réussir avec sa raquette (son livre de poche) à envoyer sa balle (boulette en papier) dans la casserole afin d'obtenir le plus de points.

Règles: Le fauteuil roulant doit avoir les roues avant derrière la ficelle posée au sol. Grâce à ta raquette, envoie en revers, coup droit ou smash ta balle dans la casserole. Tu as le droit à 10 essais. Aucune contrainte de temps.

Pour compter les points: Lorsque ta balle finit dans la casserole cela fait 1 point. La balle doit bien finir dans la casserole, si par hasard elle ressort de la casserole, cela fait 0 point. Additionner les points.

Nombre de points maximum: 10 points

LE GRIMPEUR

Matériel

- 1 jeu de carte
- 1 surface plate (une table)
- 1 chronomètre
- 1 linge de cuisine (ou tout autre objet afin que les cartes soient déposées sur une surface qui ne glisse pas)

Préparation



Déposer votre objet antiglisse sur la table (linge de cuisine).
Mettre le chronomètre à zéro, avoir les cartes à disposition sur la table.

4ème étage = 4 points
3ème étage = 3 points
2ème étage = 2 points
1er étage = 1 point

Source: Château De Cartes Banque D'Images Et Photos Libres De Droits.
Image 14341343. (123rf.com)

Le jeu

Objectif: Construction d'une tour le plus haut possible avec les cartes. Temps limité à 5 minutes.

Règles: Aucune règle spécifique par rapport à la construction. Néanmoins l'empilement des cartes se fait sans support externe.

Pour compter les points: Le nombre d'étages de cartes posées verticalement donne le nombre de points. Exemple : Construction de 2 étages : 1 point + 2 points = 3 points

Nombre de points maximum: 10 points

LE SPRINTER

Matériel

- 5 paires de chaussures (propres) avec des lacets
- 1 surface plate (une table)
- Ev. un papier pour protéger la table si les chaussures sont sales
- 1 chronomètre

Préparation



Poser les 5 paires de chaussures alignées sur la table et ouvrir les lacets.

Le jeu

Objectif: Refaire tous les lacets des chaussures en moins de temps possible (avec un nœud de chaussure simple, donc 5x2 laçages de chaussures).



Règles: Les 5 paires de chaussures sont alignées sur la table.

Pour compter les points: Comparer le temps effectué au tableau des scores

<i>Temps effectué</i>	<i>Nombre de points</i>
1 min 00 ou moins	10
1 min 00 → 1 min 15	9
1 min 15 → 1 min 30	8
1 min 30 → 1 min 45	7
1 min 45 → 2 min 00	6
2 min 00 → 2 min 15	5
2 min 15 → 2 min 30	4
2 min 30 → 2 min 45	3
2 min 45 → 3 min 00	2
3 min 00 et plus	1

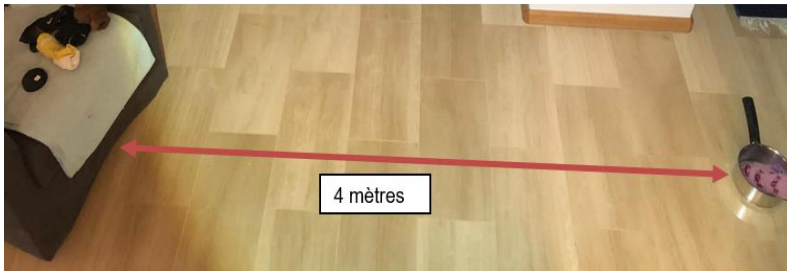
Nombre de points maximum: 10 points

LE RAMEUR

Matériel

- 1 table ou une surface sur laquelle il est possible de poser des objets
- Divers objets pas trop lourds (chaussettes, couvercles de pot de confitures, boulette en papier, etc.)
- 1 endroit avec une distance de 4 mètres de long
- 1 double mètre ou toute autre possibilité de mesurer une distance de 4 mètres
- 1 chronomètre
- 1 casserole

Préparation



Poser tous les objets sur la table (ou sur la surface plate par ex. canapé). Mesurer 4 mètres de distance depuis cet endroit (en ligne droite) et déposer la casserole.

Le jeu

Objectif: Amener le plus d'objets possible en 1 minute dans la casserole.

Règles: Le départ se fait face à la surface sur laquelle sont déposés les objets, donc dos à la casserole. Donner un signal pour le départ, enclencher le chronomètre à ce moment-là.

Pour compter les points: Compter le nombre d'objets qui sont dans la casserole à la fin de la minute. Seuls les objets dans la casserole comptent à la fin de la minute!

1 objet = 1 point.

Exemple: 5 objets = 5 points



TABLEAU DES SCORES

Exemple

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes	Sophie	8
Le curleur		5
Le tennisman		2
Le grimpeur		1
Le sprinteur		9 (1 min 03)
Le rameur		3
Total		28

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		



Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		

Nom du jeu	Nom du participant	Nombre de point(s) et temps réalisé
Le lanceur de chaussettes		
Le curleur		
Le tennisman		
Le grimpeur		
Le sprinteur		
Le rameur		
Total		