# LES OLYMPIADES



## LES OLYMPIADES – COMMENT Y JOUER ?

**Les olympiades** font partie des **grands jeux** où l'on peut jouer en plein air dans un grand parc pour un anniversaire ou pour une réunion de famille.

Des équipes s'affrontent lors d'**épreuves sportives** et à la fin, un podium est effectué avec les 3 premières équipes qui ont le plus marqué de points.

## ► COMMENT JOUER AUX OLYMPIADES ?

Tout d'abord, constituez des équipes.

Ensuite, chaque équipe s'affrontent dans les épreuves des olympiades !

## ♦ LES ÉPREUVES

**- Le lancer de poids**

Ici on peut imaginer remplacer le poids par une bouteille d'eau, un ballon, un sac plastique avec quelques poignées de sable ou de riz.

Chaque équipe passent tour à tour. 3 lancers par joueur.

Seul le meilleur des 3 lancers est retenu.

**- La course en sac**

Définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Équiper chaque participant de sacs de pomme de terre ou d'un autre grand sac en toile. Les jambes doivent être intégralement recouvert jusqu'à la taille.

Au top départ, les enfants doivent d'élancer en sautant et en tenant le sac par les mains.

**- Le saut en longueur**

Pour cette épreuve, le saut en longueur peut se faire sur du gazon.

Définir une ligne de saut. Une fois le saut effectué, mesurer la longueur avec un mètre.

**- La course sur des échasses**

Comme son nom l'indique, la course se fait sur des échasses. Elle peuvent être des boîtes de conserve avec des cordes.

Là encore, il faut définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Au top départ les participants démarrent ! Il ne faut pas tomber ni poser le pied à terre !

**- Le tir à la corde**

Le but de ce jeu est très simple.

Sur une même et grande corde, deux équipes s'affrontent de part et d'autre. Chaque équipe se place face à face et au top départ, chacun tire en même temps sur la corde.

Au centre il y a une ligne à ne pas dépasser. La première équipe qui passe cette ligne a perdu !