ACTIVITÉS DE LEÇON

LISTE DES ACTIVITÉS DANS L'ANNEXE N

Titre		Numéro de page
ACTIVITÉS DYNAMISANTES	Orteils à orteils	3N-2
	Autour du monde	3N-3
	Jeu d'orteils	3N-4
	Jeu du chat en triangle	3N-5
	Liste d'usages	3N-6
ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE	Jeu-questionnaire personnel	3N-7
	Perception extrasensorielle	3N-8
	Traits communs	3N-9

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉ DYNAMISANTE**

ORTEILS À ORTEILS — **DURÉE** : 10 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- du ruban-cache.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Coller un bout de ruban-cache de 4.5 m (15 pieds) de longueur sur le sol en ligne droite.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires;
2. Demander aux cadets de chaque paire de se tenir l'un en face de l'autre comme s'ils étaient en équilibre sur une corde raide (sur le ruban-cache). Ils doivent aligner leurs pieds, le droit devant le gauche, et les espacer d'environ un pied.
3. Leur demander de s'avancer l'un vers l'autre de sorte que les orteils de leur pied droit se touchent.
4. Leur demander de s'empoigner la main droite.
5. Leur expliquer ce qui suit :
   (a) L'objectif de l'activité est d'essayer de déséquilibrer son partenaire pour le forcer à mettre un pied à l'extérieur de la corde raide (ruban-cache).
   (b) Les cadets ne doivent en aucun temps lâcher la main de leur partenaire.
   (c) Il est interdit de déséquilibrer son partenaire en utilisant les pieds. Ceux-ci doivent rester sur la ligne en tout temps.
   (d) Tous les mouvements doivent se faire au ralenti. Il est interdit de pousser ou de bousculer son partenaire. Aucun mouvement ou poussée brusque n'est permis.
6. Au signal de départ, demander aux cadets d'essayer de déséquilibrer leur partenaire pour le forcer à mettre un pied à l'extérieur de la corde raide (ruban-cache).
7. Si le temps le permet, demander aux cadets de changer de partenaire et de refaire l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 77–78). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE **ACTIVITÉ DYNAMISANTE**

AUTOUR DU MONDE **DURÉE** : 10 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- un chronomètre,
- un premier ensemble d'objets à passer (p. ex., un sac de croustilles, un ballon rempli d'air, un rouleau de ruban-cache, une grande tasse, une petite balle, un journal, etc.), et
- un deuxième ensemble d'objets à passer (p. ex., un sac de pommes de terre, une grande tasse pleine d'eau, un ballon rempli d'eau, un oreiller, un sac de couchage enroulé, une grosse balle, un gros livre scolaire, etc.).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se lever et de former un cercle, face au centre.
2. Désigner un cadet pour jouer le rôle de « point ». Il indiquera le début et la fin de chaque cycle.
3. Leur expliquer ce qui suit :
   (a) L'objectif de l'activité est de faire passer l'ensemble d'objets trois fois autour du cercle.
   (b) Un cycle est bouclé chaque fois que le dernier objet passe par le « point ».
   (c) Si quelqu'un échappe un objet, tous les objets doivent être retournés au « point » pour que le cycle recommence.
   (d) Si les objets sont passés trois fois autour du cercle en moins d'une minute, le groupe obtient 15 points. Le groupe obtient un point pour chaque article supplémentaire qui fait un cycle complet.
4. Commencer l'activité en passant les objets au « point », un à la fois. À ce moment, déclencher le chronomètre et le faire fonctionner pendant une minute.
5. Poursuivre l'activité jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou que les cadets comprennent l'objectif de l'activité.
6. Si le temps le permet, demander aux cadets de suivre les instructions pour le deuxième ensemble d'objets.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7879-4835-7) Sugar, S., & Takacs, G. (2000). *Games That Teach Teams*. (pages 139–142). San Francisco, Californie, Jossey-Bass/Pfeiffer.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ DYNAMISANTE**
JEU D'ORTEILS	**DURÉE** : 10 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires.
2. Demander à chaque paire de se séparer des autres cadets.
3. Demander aux cadets de chaque paire de se tenir dos à dos.
4. Au signal de départ, leur demander de faire un tour sur eux-mêmes de 180 degrés et d'essayer de toucher les orteils de leur partenaire avant d'être touchés.
5. Chaque paire doit essayer de faire cela deux ou trois fois.
6. Demander aux cadets de changer de partenaire et de refaire l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les cadets comprennent bien que le but de l'activité est de se toucher les orteils et non de se les écraser.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (page 97). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ DYNAMISANTE**
JEU DU CHAT EN TRIANGLE	**DURÉE** : 10 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de se porter volontaire pour jouer le rôle du « chat ».
2. Répartir les autres cadets en groupes de trois personnes.
3. Demander à chaque groupe de former un cercle en se tenant par les mains et en faisant face au centre du cercle.
4. Leur expliquer ce qui suit :
   (a) Un cadet dans chaque cercle jouera le rôle de la « souris » (personne qui sera touchée). Les deux autres membres du groupe devront la protéger.
   (b) Au signal de départ, le « chat » doit essayer de toucher la « souris ».
   (c) Les cadets doivent protéger la « souris » en tournant en rond pour éviter le « chat ».
   (d) Si un cadet est touché, il devient le « chat » et le cadet qui était le « chat » se joint au groupe, dans lequel un nouveau cadet jouera le rôle de la « souris ».
   (e) Après environ deux minutes, si c'est toujours le même cadet qui est le « chat », changer les rôles et donner l'occasion à une autre personne d'être le « chat ».
5. Au signal de départ, demander aux cadets de commencer à tourner pour éviter le « chat ».

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (page 98). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ DYNAMISANTE**
LISTE D'USAGES	**DURÉE** : 10 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert,
- un objet incongru (p. ex., une dégrafeuse, des pinces de cuisine, une passoire de cuisine, un contenant de plastique, etc.),
- du papier, et
- des stylos ou des crayons (un par groupe).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner un morceau de papier et un stylo ou crayon à chaque groupe.
3. Leur expliquer ce qui suit :
   (a) À la vue d'un article, ils auront à dresser la liste de tous ses usages possibles.
   (b) Ils auront un maximum de cinq minutes pour dresser leur liste.
   (c) Une fois le temps écoulé, demander aux deux groupes de se rassembler. Leurs listes feront l'objet d'une discussion devant tout le groupe.
4. Tirer un objet du sac et demander aux cadets de dresser leur liste.
5. Après cinq minutes, demander aux groupes de se rassembler et de présenter leurs listes aux autres équipes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (page 25). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ POUR BRISER LA GLACE**
JEU-QUESTIONNAIRE PERSONNEL	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des fiches (une par cadet),
- du papier (une feuille par cadet), et
- des stylos ou des crayons (un par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une fiche et un stylo ou crayon à chaque cadet.
2. Demander à chaque cadet d'écrire ce qui suit sur sa fiche :
   (a) son nom, et
   (b) cinq faits peu connus à son sujet (p. ex., film préféré, chanteur ou groupe préféré, émission de télévision préférée, restaurant préféré, sport préféré, etc.).
3. Ramasser toutes les fiches.
4. Donner un morceau de papier à chaque cadet.
5. Lire chaque fiche à haute voix, une à la fois, et demander à chaque cadet d'écrire le nom de la personne à laquelle ils croient que la fiche appartient.
6. Une fois la dernière fiche lue, demander aux cadets de lire leurs suppositions à haute voix et d'identifier les cadets qui les ont reconnus.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (page 26). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ POUR BRISER LA GLACE**
PERCEPTION EXTRASENSORIELLE	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Démontrer trois gestes qui seront utilisés pendant l'activité. Ils doivent tous faire partie d'une catégorie similaire. Par exemple, on pourrait choisir trois des gestes suivants tirés du domaine sportif :
   (a) nager;
   (b) manier un bâton de golf;
   (c) manier un bâton de baseball;
   (d) tirer une rondelle de hockey; et
   (e) botter un ballon de soccer.
2. Répartir les cadets en paires.
3. Leur demander de pratiquer ces gestes deux ou trois fois.
4. Demander aux cadets de chaque paire de se tenir dos à dos en ligne droite en laissant amplement d'espace entre les paires.
5. Leur expliquer ce qui suit :
   (a) L'objectif de l'activité est d'essayer de faire le même geste que son partenaire autant de fois que possible, sans avoir d'idée de celui qu'il fait.
   (b) Au signal de départ donné par le chef, les cadets se tourneront vers leur partenaire tout en faisant l'un des trois gestes donnés.
   (c) Après l'exécution de chaque geste, les partenaires se remettront dos à dos sans se donner d'indices sur le prochain geste qu'ils exécuteront.
   (d) Chaque signal de départ, les cadets répèteront cette séquence jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
   (e) Ils doivent compter le nombre de fois qu'ils ont exécuté le même geste que leur partenaire.
   (f) Une fois l'activité terminée, demander à chaque groupe de dire le nombre de fois qu'ils ont réussi.
6. Au signal de départ, demander aux cadets de faire face à leur partenaire pendant qu'ils exécutent l'un des gestes.
7. Leur demander de continuer jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
8. Une fois l'activité terminée, leur demander de dire le nombre de fois qu'ils ont réussi à exécuter le même geste que leur partenaire.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 57–58). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉ POUR BRISER LA GLACE**
TRAITS COMMUNS	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert,
- du papier (une feuille par paire), et
- des stylos ou des crayons (un par paire).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires.
2. Donner un morceau de papier et un stylo ou crayon à chaque paire.
3. Expliquer que chaque paire doit se trouver autant de traits communs (p. ex., couleur de cheveux, nombre de frères et sœurs) que possible et les écrire sur un morceau de papier.
4. Après environ six minutes, demander aux cadets de se rassembler et de présenter devant tout le groupe leurs traits communs, une paire de cadets à la fois.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (page 31). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.