



Matériel: 5 cartes ou panneaux de station :

1. Reste calme
 2. Travaille dur
 3. Reste concentré
 4. Sois gentil et aide les autres
 5. N'abandonne jamais
- Petits obstacles : cônes, cordes, livres, chaises.
 - Une petite plante ou fleur à la ligne d'arrivée appelée « Grandir en force » comme source d'inspiration.

Comment jouer

1. Divise les élèves en 2 équipes.
2. Crée un parcours de relais simple avec 5 stations de défi.
3. Un enfant de chaque équipe commence et passe à travers les stations.

Activités des stations

- **Reste calme** : marche lentement en équilibrant un petit objet sans le faire tomber.
- **Travaille dur** : résous une petite question de mathématiques ou accomplis une tâche rapide.
- **Reste concentré** : marche prudemment à travers les cônes disposés en zigzag sans les toucher.
- **Sois gentil et aide les autres** : dis un mot gentil à un camarade et aide un coéquipier à accomplir un petit défi ensemble.
- **N'abandonne jamais** : si une tâche est manquée, recommence avec le sourire (essaie encore et encore jusqu'à trouver la bonne solution).

Fin du relais

À la fin, l'enfant touche la plante "Grandir en force" et dit à voix haute : « Chaque défi m'aide à devenir plus fort ! » Puis le coéquipier suivant commence.

Fin joyeuse

Tous les enfants se rassemblent autour de la plante et disent ensemble : « Reste calme, travaille dur, sois gentil, aide les autres et n'abandonne jamais — les défis nous rendent plus forts ! »