

# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodyssee  
#camptroissaumons  
#campminogami

### DÉFI 1



#### Faire l'ours polaire!

Pendant sept matins de suite, commence ta journée en enfilant ton maillot de bain et en prenant une douche ou un bain bien froid comme le lac au camp.

### DÉFI 2



#### Fabriquer son masque de protection lavable maison!

Inspire-toi de vidéos youtube pour fabriquer ton masque réutilisable et pour t'assurer que celui-ci soit le plus efficace possible. Fabrique ton masque en utilisant par exemple, des morceaux de tissus, des élastiques, de la corde, du fil, des aiguilles, un crayon, des ciseaux, un ruban à mesurer ou tout autre outils dont tu pourrais avoir besoin. Si tu possèdes une machine à coudre et que tu sais l'utiliser, n'hésite pas à t'en servir!

### DÉFI 3



#### Créer une capsule éducative!

Choisis un sujet qui te passionne et rassemble toutes les infos que tu peux trouver sur celui-ci (en vérifiant les sources). Filme-toi expliquant dans tes propres mots ce que tu as appris. La capsule peut durer entre 3 et 5 minutes. Tu peux envoyer ta capsule à ton camp en message privé si tu en as envie.

### DÉFI 4



#### Passer une nuit à la belle étoile!

Installe-toi confortablement dans ta cour, et passes-y la nuit, sans toit et sans tente. Tu as le droit à tout le reste (ex. sac de couchage, couverture, matelas, toutou). À faire avec ta famille ou tes amis!



# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodyssée  
#camptroissaumons  
#campminogami

### DÉFI 6



**Mettre tout son kit d'expé en 1 minute 30 secondes!**

Ayant déjà ton maillot de bain sur toi, enfile tous tes vêtements de jour (un chandail chaud, un t-shirt/camisole, un pantalon/legging/combine, un short), une veste/polar, un imperméable et ton casque (Mino)! Toutes les fermetures éclair doivent être fermées et le casque doit être attaché.

### DÉFI 7



**Faire un remix d'une chanson de camp (ex. Opéra, pop, rap)** 

À partir d'une chanson de camp que tu aimes, ajoutes-y un style particulier. Des bons exemples que plusieurs moniteurs chantent chaque été au camp sont la version Rock de J'allume une étoile ou encore Mon poisson Rouge en Rap. Laisse aller ta créativité. Tous les styles musicaux sont permis.

**Nager 600 m**



### DÉFI 8



Nage 24 longueurs (calculées en piscine de 25m) ou 600 m dans une piscine ou un point d'eau (lac, rivière, etc.). Tu as le droit à deux courtes pauses où tu peux t'accrocher au bord, toucher le sol ou encore te laisser flotter. Si tu nages en eau libre (lac ou rivière), il est préférable de porter un gilet de sauvetage pour s'assurer d'être aperçu par les embarcations. Assures-toi aussi d'avoir une personne qui te surveille lors de ta nage. Elle pourra compter tes longueurs pour toi.

# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodyssée  
#camptroissaumons  
#campminogami

DÉFI 9



### Faire un souper attaché avec ta famille!

Comme on le fait parfois au camp, attache tes deux poignets avec ceux de 2 membres de ta famille et essayez de manger sans faire de dégâts!

DÉFI 10



### Réaliser une critique culturelle! (300-500 mots)

À l'aide du site internet [www.canva.com](http://www.canva.com), de l'application Word ou encore à la main, réalise une affiche ainsi qu'une critique artistique d'un livre, d'un film ou d'une émission que tu as pu découvrir et qui t'a fait réfléchir pendant le confinement. Mets sur ton affiche, une photo, un cours résumé ainsi qu'une appréciation de ta découverte culturelle. Utilise des couleurs vibrantes, une police dynamique et des images qui font rêver pour attirer l'attention de tes lecteurs.

DÉFI 11



### Composer une chanson de village/groupe d'animation!

Puisqu'il est impossible pour nous de te faire découvrir nos chansons cet été, invente une chanson du village/ groupe d'animation de ton choix. Celle-ci doit contenir au moins quatre couplets ainsi qu'un refrain. Tu peux utiliser l'air de ton choix pour y écrire tes paroles. 

DÉFI 12



### Kilométrage avec son sac d'expé!

Mets tout ton équipement d'expédition dans ton sac d'expédition et marche 5 Km avec le sac sur son dos! Demande à ta famille ou à tes amis de t'accompagner pour ton défi!

# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodyssee  
#campTroisSaumons  
#campMinogami

### DÉFI 13



#### Personnaliser son indispensable du camp!

Que ce soit ta gourde, ta casquette, ta paire de crocs, ton sac banane ou ton chandail du camp, tout le monde a un objet indispensable qu'il utilise presque tous les jours au camp. Trouve l'objet dont tu te sers à chaque été et améliore-le. Tu peux utiliser de la peinture, des crayons permanents, des brillants, des rubans, du tissu ou même du vernis à ongle pour le rendre plus à ton effigie. Comme ça, ton objet sera fin prêt pour le retour au camp en 2021.

### DÉFI 14



#### Planifier deux jours de repas d'expédition et les cuisiner pour toute sa famille!

Inspire-toi des repas typiques que tu manges en expédition au déjeuner, dîner et au souper et planifie six repas (deux déjeuners, deux dîners et deux soupers) pour ta famille et toi. Ayant accès à la maison à une plus grande variété de produits frais, n'hésite pas à laisser aller ta créativité et ajouter d'autres ingrédients aux recettes du camp. N'oublie pas d'inclure une collation le matin et une autre en après-midi. Par exemple, ton menu pour ta première journée pourrait ressembler à ceci: du gruau avec des canneberges et des bananes au déjeuner, et une orange pour la collation du matin. Pour dîner des sloppy joe végétariens et une barre tendre nutri grain comme collation d'après-midi. Pour souper, des pâtes aux poireaux ou du petit cochonnet avec des s'mores pour dessert.

# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodysée  
#camptroissaumons  
#campminogami

### DÉFI 15



**Parcourir 50 kilomètres de vélo en deux jours, soit l'équivalent de l'aller-retour Minogami-Parc de la Mauricie ou celui de deux tours du Lac Trois-Saumons!**

Planifie un itinéraire aller-retour qui te fera parcourir une distance de 50 kilomètres à vélo, sur 2 jours! Utilise les pistes cyclables lorsque tu le peux et assure-toi de porter de ton casque. Prévois également d'apporter de la crème solaire, une bouteille d'eau et des collations pour ta sortie! N'oublie pas de bien gonfler tes pneus et de respecter les règles de sécurité de la ville. Invite tes parents ou tes amis à faire ce défi avec toi!

### DÉFI 16



**Créer un album de biodiversité de ville!**



Choisir 10 espèces de plantes et/ou d'animaux près de chez toi, trouver leur nom (commun et scientifique) et leurs caractéristiques (au moins 1 page par espèce) (ex. pour les plantes: perte de feuille, environnement, besoin de soleil/d'eau/nutriment, dimension; ex. pour les animaux: alimentation, prédateurs, environnement, taille). Par page, ajouter au moins une photo de l'espèce et un graphique (au choix).

**Donner une seconde vie à ses vêtements!**

### DÉFI 17



Profite du confinement pour organiser un grand ménage de ta garde-robe. Prends un moment pour identifier les vêtements que tu ne portes plus ou qui sont trop petits, remplis un sac et va les donner au Renaissance ou tout autre organisme acceptant les vêtements le plus proche de chez toi. Tu peux même demander à tes parents ou tes frères et soeurs d'identifier eux-aussi les vêtements dont ils ne se servent plus pour faire un plus gros don. Ils acceptent tout, même les bas si ceux-ci sont en bonne condition.

# DÉFIS ODYSSÉE 2020

## 15-17 ANS



Prends ton défi en photo et partage-le sur les réseaux sociaux en identifiant ton camp!

#défisodyssee  
#campstroissaumons  
#campminogami

### DÉFI 18



#### Faire une bande-dessinée!

Crée une bande-dessinée de 5 à 6 pages, sur le sujet de ton choix. Elle doit comporter au moins 6 personnages et du dialogue.

### DÉFI 19



#### Réaliser une vidéo de type stop motion d'au moins une minute sur le thème des expéditions!

Le stop motion en français se nomme animation en volume. Comme le titre l'indique, à partir d'objet en trois dimensions, comme des figurines, des toutous ou même encore des humains, réalise une vidéo d'une minute ou plus, représentant un ou plusieurs de tes moments préférés d'expédition. Pour bien réussir une vidéo de stop motion, il est idéal de déconstruire chaque action en plusieurs petits mouvements et de prendre des photos de chacun des petits mouvements. Une fois chaque photo prise, lorsque tu les assembleras dans la vidéo une à la suite de l'autre, tu pourras observer ton film en stop motion.

[Inspiration vidéo](#)

